**Рекомендации родителям по поведению с гиперактивными детьми:**

* проявляйте достаточно твердости и последовательно­сти в воспитании;
* избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой — завышенных требований к ребенку;
* повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;
* выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;
* для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
* уделяйте ребенку достаточно внимания;
* не допускайте ссор в присутствии ребенка.
* установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи, учите ребенка четкому планированию своей деятельности;
* чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить за­дание, не отвлекаясь;
* снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;
* оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач;
* избегайте по возможности больших скоплений людей; во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
* помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности, когда ребенок утомлен, не настаивайте на срочном выполнении дела, дайте ему возможность отдохнуть;
* придумайте гибкую систему вознаграждений за хоро­шо выполненное задание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать балльную или знаковую систему, за­вести дневник самоконтроля;
* не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка;
* чаще хвалите ребенка. Порог чувствительности к от­рицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактив­ные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям;
* составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ; постепенно расширяйте обязанности, предваритель­но обсудив их с ребенком;
* не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;
* помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;
* не давайте одновременно несколько указаний. Зада­ние, которое дается ребенку с нарушенным вниманием, недолжно иметь сложную конструкцию и состоять из несколь­ких звеньев;
* вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гипер­активный ребенок еще не готов к такой форме работы, наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»: лишение удовольствия, лакомства, привилегий,  запрет на приятную деятельность, телефонные разго­воры; прием «выключенного времени» (изоляция, угол, ска­мья штрафников, домашний арест, досрочное отправление в постель).
* давайте ребенку только одно задание на определенный отре­зок времени, чтобы он мог его завершить
* поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие кон­центрации внимания (например, работа с кубиками, раскра­шивание, чтение)
* давайте ребенку возможность расходовать избыточную энер­гию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе — длительные прогулки, бег, спортивные занятия.
* рекомендуется посещение спортивных секций, особенно полезна гимнастика   и плавание.
* поговорите с  гиперактивным  ребенком о его проблемах и научите с ними справляться.