**Памятка для родителей по воспитанию гиперактивных детей**

**Памятка для родителей по воспитанию гиперактивных детей**

1.     В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в своих силах.

2.     Избегайте **повторения** слов «нет» и «нельзя».

3.     Говорите сдержанно, спокойно, мягко. (Окрики возбуждают ребёнка).

4.     Давайте ребёнку только **одно задание** на определённый отрезок времени, чтобы он мог **его завершить**.

5.     Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

6.     Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).

7.     Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашних дели сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.

8.     Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.

9.     Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

10.                       Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна   ежедневная физическая активность на свежем воздухе – прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис, но не борьба или бокс, т.к. эти виды спорта травматичны).

11.                       Помните о том, что присущая детям гиперактивность может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.