**Рекомендации родителям:**

• Общаться с ребенком мягко и спокойно.

• При совместном выполнении заданий избегать как криков и приказов, так и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона (ребенок быстро присоединится к этому настроению и эмоции его захлестнут).

• Детей с неординарными способностями не перегружать кружками и т.д., чтобы избежать переутомления и отказа от учебы вовсе.

• Исключить вседозволенность.

• Хвалить искренно и за дело, требующее от ребенка какого-либо усилия,

без лишних возбуждающих эмоций.

• Инструкция для ребенка должна содержать не более 10 слов.

• Указания даются по одному, по мере выполнения предыдущего.

• Выполнение указаний контролируется.

• Запретов минимум и оговорить их заранее с ребенком, четко и непреклонно включая санкции, следующие за их нарушением.

• Взрослому быть последовательным в своих решениях и требованиях относительно воспитания ребенка.

• «Нет» и «нельзя» заменить на отвлекающие действия.

• Заранее предупреждать о смене деятельности, давая ребенку время окончить предыдущую, о чем лучше напомнить звонком будильника или таймера.

• Усталость у детей выражается в повышенном двигательном беспокойстве — избегать мест большого количества народа очень часто.

• Соблюдение дома четкого режима дня.

• Оградить от длительного просмотра телепередач и занятий на компьютере, способствующих эмоциональному перевозбуждению.

• Полезны совместные с родителями спокойные пешие прогулки перед сном.

**Памятка для родителей гиперактивного ребенка:**

1. Запишите ребенка в спортивную секцию: плавание, спортивная ходьба, легкая атлетика (целесообразен бег на длинные дистанции).

2. Не ждите быстрых результатов. Настройтесь на долгую (10 – 12 месяцев) работу. Ваш кропотливый ежедневный труд непременно принесет свои плоды.

З. Обсудите вместе с ребенком круг его обязанностей.

4. Прежде чем поручить ребенку что-либо сделать, тщательно взвесьте, может ли он с этим справиться.

5. Помните, что возраст от З до 7 лет наиболее благоприятен для развития трудовых навыков. Используйте бытовые дела как тренажер по развитию у ребенка внимания и ответственности.

6. Прежде чем поручить ребенку какую-то обязанность, необходимо несколько раз показать ему, как это делается.

7. Расширяйте список обязанностей ребенка постепенно, только после того, как он научился справляться с уже порученными ему делами, не отвлекаясь.

8. Необходимо регулярно демонстрировать ребенку, как надо выполнять то или иное поручение, не отвлекаясь.

9. Если ребенок не сделал что-нибудь потому, что отвлекся, необходимо объяснить ему, что из этого может получиться и почему.

10. Не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка: не подбирайте за ним вещи и игрушки.

11. Объясните ребенку, что обязанности, не выполненные в срок, придется выполнять в другое время, отведенное для развлечений.

12. Без уважительной причины не разрешайте ребенку откладывать выполнение дел на «потом», мотивируя тем, что «потом» можно и забыть. Повторяйте этот аргумент спокойно и многократно, пока не настоите на своем (принцип «заезженной пластинки»).

13. Напоминайте ребенку о его обязанностях не только в устной, но и в наглядной форме: нарисуйте вместе картинный план.

14. Продумайте систему поощрений за правильно выполненное поручение. Это могут быть похвала, игрушка, конфета, разрешение пригласить в дом друзей и т.д.

15. Помогайте ребенку приступать к выполнению задания. Помните, что для него самое трудное – начать.