****

**Советы родителям гиперактивного ребёнка**

Что делать, если в вашей семье растёт гиперактивный ребёнок? Как быть родителям, если их ребёнок настолько неугомонный и стремительный, что с ним трудно справиться? Как быть, если он не может спокойно реагировать на всё, что происходит, играть со сверстниками? Как быть, если он неусидчив, и ему непросто передать знания? Как выбрать правильную стратегию воспитания гиперактивного ребёнка, и что кроется в его неугомонности?

Симптомы гиперактивного поведения:

* неусидчивость
* суетливость
* беспокойство
* импульсивность
* эмоциональная нестабильность
* плаксивость
* проблемы со сном
* задержка и нарушение речевого развития и прочее.

На каждый из описанных симптомов нужно обязательно реагировать и обращаться за помощью к специалистам, которые дадут рекомендации по коррекции тех или иных нарушений.

Несколько **рекомендаций или правил**, которые помогут вам оптимально организовать жизнь гиперактивного ребенка:

* **Запрещайте правильно**. При общении с гиперактивным ребёнком не используйте отрицания, отрицательную частицу «не», слова «нет» и «нельзя». Лучше переформулировать запреты, например: «Не ходи по газону!» следует заменить на «Лучше играй на дорожке». Запрещая что-то малышу, сразу **предлагайте позитивную альтернативу.**
* **Договаривайтесь** с ребёнком **о** тех или иных **действиях заранее.** Например: «Когда мы выйдем из дома, ты дашь мне руку и не будешь отпускать её, пока не перейдём улицу».
* **Соблюдайте последовательность**. Гиперактивным, невнимательным детям лучше не давать несколько поручений одновременно, как «переоденься, и сложи одежду, помой руки и скорей садись обедать». Ребёнку будет трудно сразу воспринять всю информацию. Скорей всего, он отвлечётся и забудет выполнить всё, что нужно. Лучше давать поручения одно за другим, сохраняя логическую последовательность.
* **Следите за временем**. Гиперактивным детям сложно ощущать время, поэтому родители должны сами следить за тем, сколько времени малыш тратит на выполнение того или иного задания.
* **Приучайте к режиму дня**. Распорядок дня – основа нормальной жизни гиперактивного ребёнка. Ребёнок должен достаточное количество времени спать (не менее 8-10 часов в сутки), кушать, заниматься (учиться), играть, гулять в одно и то же время. Не забывайте хвалить малыша, если он соблюдает правила.
* **Будьте позитивно настроены**. Радуйтесь успехам ребёнка, хвалите его, поддерживайте.
* **Используйте тактильный контакт** (элементы массажа, прикосновения, поглаживания). Малыш должен чувствовать, что о нём заботятся и помогают справиться со сложностями. Сглаживайте конфликты.
* **Чётко обозначьте критерии хорошего поведения**. Вседозволенность – не лучшая тактика воспитания. Ребёнок должен понимать, что ему можно, а что нельзя; как вести себя красиво, а как – нет.
* **Создайте комфортные условия для развития ребёнка**. У малыша должно быть своё место в доме, где он может спокойно играть и заниматься. Не отвлекайте ребёнка от занятий. Следите за тем, чтобы он не переутомлялся.
* **Поощряйте** ребёнка за все **виды деятельности, требующие концентрации внимания** (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение). **Поощряйте** ребёнка **сразу же**, не откладывая на будущее.
* **Избегайте по возможности скоплений людей.** Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.
* **Оберегайте ребёнка от утомления**, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
* **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).
* **Оставайтесь спокойным**. Окрики возбуждают ребёнка.