# Тактика поведения родителей при гиперактивности ребёнка

1. В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позицию установки. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.
2. Чаще говорите «Да», избегайте слов «Нет», «Нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко.
4. Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребёнку. Старайтесь ставить перед ним задачи соответствующие его способностям.
5. Реагируйте на действия ребёнка неожиданным образом (пошутите, повторите действия ребёнка, сфотографируйте его и т.д.)
6. Повторите свою просьбу спокойно, одними и теми же словами много раз.
7. Вызывающее поведение вашего ребёнка – это его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени. Играйте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах и другим социальным навыкам.
8. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Приём пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребёнка за его соблюдение.
9. Дома для ребёнка следует создать спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить для него отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Над столом не должно быть ни каких плакатов, фотографий.
10. Если ребёнку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие оценки по двум, трём основным.
11. Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку они приводят к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. Не позволяйте ему долго сидеть у компьютера и телевизора.
12. Во время игр ограничивайте ребёнка лишь одним партнёром. Избегайте шумных и беспокойных приятелей.
13. Дайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия.
14. Старайтесь, чтобы ребёнок высыпался. Недостаток сна ведёт ещё к большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребёнок может стать неуправляемым.
15. Воспитывайте в ребёнке навыки управления своим эмоциональным состоянием, особенно гневом и агрессией. Учите его контролировать себя. Перед тем, как что – то сделать, пусть сосчитает от 10 до 1.
16. Не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость использовать наказание, то целесообразнее выбрать спокойное сидение в определённом месте после совершения поступка. Наиболее действенным будут убеждения «через тело»: лишение удовольствия, лакомства, привилегий, запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры, просмотр телепередач, а также приём «выключенного времени» (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное укладывание в постель).

**Помните о том, что гиперактивность может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.  
 Ваше спокойствие - лучший пример для ребёнка.**

**Если Ваш ребёнок:** неусидчив; чрезмерно подвижен; возбудим; рассеян; часто отвлекается; не умеет сконцентрировать внимание; постоянно готов к конфликтам; быстро истощаем,

**ТО ЕГО МОЖНО НАЗВАТЬ ГИПЕРАКТИВНЫМ**