- Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером.

- 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 наказание за плохое поведение. Можно использовать балльную или знаковою 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.

- Оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотре телефона, телевизионных передач.

- Избегайте по возможности, больших скоплений людей.

**Рекомендации родителям детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью**

*Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) характеризуется двумя компонентами: невнимательностью и гиперактивность*

**Прежде всего**, **помните**, **гиперактивность ребенка в данном случае** – **не поведенческая проблема**, **и не результат плохого воспитания**, **а медицинский и нейропсихологический диагноз**, **гиперактивный ребенок имеет нейрофизиологические проблемы**, **справится с которыми самостоятельно не может**.

**Поэтому проблему нельзя решить волевыми усилиями**, **авторитарными указаниями или убеждением**: **наказания**, **замечания**, **окрики не приведут к улучшению поведения такого ребенка**, **а скорее ухудшат его.**

**Невнимательность:**

С трудом удерживает внимание во время выполнения заданий и во время игр.

Часто допускает ошибки из-за небрежности.

Часто складывается впечатление, что ребенок не слышит обращенную к нему речь.

Часто оказывается не в состоянии придерживаться инструкции к заданию, не доводит дела до конца.

Ему сложно самому организовать себя на выполнение задания.

Избегает задания, требующие длительной концентрации.

Часто теряет свои вещи.

Легко отвлекается на посторонние стимулы.

Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях.

**Гиперактивность:**

Наблюдаются частые беспокойные движения, ребенок крутится, вертится, что-то теребит в руках.

Часто встает со своего места на занятиях или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте. Проявляет бесцельную (только чтоб выплеснуть энергию) двигательную активность: бегает, прыгает, пытается куда-то залезть и т.д.

Обычно не может тихо, спокойно играть, заниматься чем-либо.

Часто бывает болтливым.

Часто отвечает на вопросы, не задумываясь и выслушав их до конца.

Обычно с трудом дожидается своей очереди в разных ситуациях.

Часто не может дождаться, пока его спросит взрослый и выкрикивает с места.

Часто мешает другим, вмешивается в игры или беседы.

Часто находится в постоянном движении, «будто к нему прикрепили мотор».

**СОВЕТЫ:**

* 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.

• 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