**как вести себя родителям с гиперактивным ребенком”**

 

**Что делать?**

* Проконсультируйтесь с врачом, правильно выполнять все его предписания и дозировать прописанное лекарство.
* Убрать из поля зрения все лекарственные средства и предметы, которые могут причинить ребенку вред.
* Помнить, что главное лекарство ребенка – это ваше полноценное общение с ним. Важнее всего мера воспитательных воздействий, система и методика их осуществления.
* Не забывать, что любое разногласие усиливает у малыша негативное проявление.
* Продумать режим дня ребенка до мелочей. Желательно, чтобы он совпадал с режимом дня в детском саду. Прежде всего, самим родителям следует четко придерживаться этого режима. Важно, чтобы малыш сам хорошо знал, когда он должен встать, когда пойти гулять и т.д.
* Использовать возможности игры в полной мере: дидактические игры (лото, мозаика и т.д.) различные конструкторы помогут ребенку научиться сосредоточиваться и быть внимательным, подвижные и спортивные игры помогут ребенку переключить свою энергию в положительное русло. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок занимался каким-либо видом спорта, лучше, если это будут плавание, бег, велосипедный спорт; сюжетные игры помогут вашему ребенку научиться налаживать контакт со сверстниками. Займитесь с ребенком рисованием. Начинайте с листа большого формата с постепенным переходом к маленькому.
* Читать вместе с ребенком его любимые сказки.
* Лучше ограничить пребывание ребенка в больших и шумных компаниях взрослых и детей. Интенсивного общения со сверстниками в течение дня в детском саду ему вполне достаточно.
* Стараться делать так, чтобы в процессе игр ребенок взаимодействовал с какой-нибудь одной игрушкой, чтобы другие не отвлекали его внимания.
* Учиться владеть собой, исключить крик из вашего общения с ребенком. Вербальная и телесная агрессия вызывает обычно такую же ответную реакцию.
* Не замыкаться в себе, поговорить об особенностях вашего малыша с воспитателями группы, другими специалистами. Помните, что они ваши союзники и желают лишь добра вашему ребенку.
* Поручить ребенку часть посильных домашних дел, которые ему необходимо выполнять ежедневно. Ни в коем случае не выполнять их за него.
* Завести дневник контроля и отмечать в нем вместе с ребенком его успехи в детском саду и дома. Продумать графы и знакомую систему, которая наглядно демонстрировала бы ребенку его успехи.
* Ввести балльную или знаковую систему вознаграждения, с помощью которой вы сможете отметить каждый хороший поступок.
* Стараться ставить реальные задачи перед малышом. Не используйте завышенные или заниженные требования.
* Четко определить для ребенка рамки дозволенного. Не навязывайте жестких правил, ваши указания должны быть именно указаниями, а не приказами.
* Вызывающее поведение вашего ребенка – это способ привлечь ваше внимание. Дайте ему позитивный способ общения, уделяйте ему больше времени. Учите его правилам взаимодействия.
* Оберегать ребенка от переутомления, которое приводит к снижению самоконтроля.
* Стараться создавать дома спокойную атмосферу.
* Следить за сном ребенка, он должен высыпаться.
* Развивать в ребенке осознанное торможение. Перед тем как что-либо сделать, ему необходимо подумать, представить свои действия и их последствия.
* Не забывать, что ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.
* Использовать физическую нагрузку для расходования физической избыточной энергии, но не переутомлять ребенка.
* Найти занятие, в котором бы ребенок хорошо разбирался. Это увлечение должно стать “полигоном успеха”, в котором у него будет повышаться уверенность в себе. Главное, чтобы это занятие было действительно интересным для малыша.