**Памятка для родителей**

**Правила общения и взаимодействия**

**с гиперактивным ребенком**



**Уважайте ребенка** и **принимайте его таким, какой он есть.** Будьте реалистичны в ваших ожиданиях и требованиях.

Поддерживайте **четкий распорядок дня дома.** И прием пищи, и прогулки, и игры должны быть в одно и то же, известное ребенку время. Чтобы не допустить, предотвратить перевозбуждение, такой ребенок должен ложиться спать в строго определенное (фиксированное) время; продолжительность сна должна быть достаточной для восстановления сил.

Чтобы не допустить перевозбуждения, рекомендуется **избегать мест скопления большого количества людей** (пребывание в крупных магазинах, на рынке, приглашение в дом многочисленных гостей).

Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие **концентрации внимания** (работа с кубиками, ручной труд, раскрашивание и т.п.).

**Избегайте** повторения слов **«нет», «нельзя».**

**Заранее договаривайтесь** с ребенком о времени игры, о длительности прогулки и т.д. Желательно, чтобы об истечении времени ребенку сообщал не взрослый, а заведенный заранее будильник, что будет способствовать снижению агрессии ребенка.

**Инструкции,** которые мы даем ребенку, должны быть **понятными** для него и **очень короткими** (желательно не более 10 слов). Чтобы импульсивный ребенок понял вас, прежде чем что-то сказать, установите контакт глаз с ребенком, и после этого говорите.

В минуты, когда ребенок плохо понимает вас и не слушает, что вы ему говорите, используйте **технику «заезженной пластинки»** - уверенным голосом повторите свое обращение к нему слово в слово 3-4 раза, делая длинные паузы. Обязательно добейтесь своего, не меняя тактики. Когда ребенок выполнит вашу просьбу, похвалите его или просто скажите спасибо.

Иногда ребенок, перевозбудившись, **не может сам остановиться.** Помогите ему, например, если это приятно ему, вместо нотаций и замечаний просто подойдите и крепко обнимите его. Иногда в такие минуты можно даже почувствовать, как ребенок **«сдувается, будто воздушный шарик»,** прижимается к вам. Воспользуйтесь минутой затишья и предложите ребенку посидеть, полежать вместе, почитать книжку.

Давайте ребенку возможность для **расходования избыточной энергии.** Полезны ежедневные физические занятия на свежем воздухе, длительные прогулки, бег.

**Хвалите ребенка** каждый раз, когда он это заслужил, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах, повысит его самооценку. Поощряйте ребенка сразу же, не откладывая на будущее.

Важным условием взаимопонимания с ребенком и благоприятных отношений в семье является **умение родителей владеть собственными эмоциями и чувствами.** Особенно важно научиться справляться со своим гневом, тревогой, неуверенностью. Важно контролировать не только негативные, но и позитивные эмоции. Говорите сдержанно, спокойно, мягко.

Иногда родители в порыве гнева и нетерпения в ответ на бурные проявления и непослушание шлепают ребенка, однако эта мера может только усилить реакцию и вызвать негативные эмоции, протест ребенка. Кроме того, скорее всего, ребенок очень скоро **переймет вашу манеру поведения в подобных ситуациях** и будет позволять себе в общении со сверстниками и с вами проявлять агрессивные чувства и действия.

**Требований и запретов** к детям должно быть **немного**, но взрослые должны быть тверды и последовательны.

****

Используйте систему своеобразной **«скорой помощи»** при общении с гиперактивным ребенком:

* предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность: например – или ты рисуешь или моешь посуду);
* задать ребенку неожиданный вопрос (например: «Какое мороженое любишь» или «Какой сегодня день недели»);
* отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действия ребенка);
* не приказывать, а просить (но не заискивать);
* выслушивать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас);
* сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает;
* не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения;
* не читать нотаций (ребенок их все равно не слышит).

****Всегда помнить: ребенок ведет себя таким образом не потому, что хочет досадить взрослым, не назло им, а потому, что у него имеются физиологические проблемы, справиться с которыми он не в состоянии, т.е. **СТРАДАЕТ САМ РЕБЕНОК.**

# Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, еще не удавалось никому, а НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ В МИРЕ И СОТРУДНИЧАТЬ С НИМ – вполне посильная задача.

Педагог-психолог Круглова Ольга Анатольевна