**Гиперактивный ребенок**

**Родителям необходимо:**

1. Общаться с ребенком надо мягко, спокойно- без криков, приказав и эмоциональных всплесков, дети чувствительны к любому настроению.
2. Ребенку для уверенности в себе необходимы похвала и одобрение, поэтому желательно хвалить его за удачно выполненное задание, усидчивость – но не слишком эмоционально.
3. Следует соблюдать режим дня.Старайтесь чтоб ребенок высыпался.
4. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе- прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание).
5. Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку.
6. Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с людьми, как вести себя в общественных местах.
7. Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.
8. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
9. Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку.
10. Оберегайте ребенка от переутомления.
11. Не позволяйте ему по долгу сидеть у телевизора.
12. Введите бальную или знаковую систему вознаграждения (можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, или игрушкой.)
13. Старайтесь не читать нотаций, попробуйте договориться с ребенком.
14. Используете тактильный контакт (элементы массажа, поглаживания, прикосновения).

**Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.**