ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА

Управление образования Администрации Ленинского района

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное**

**учреждение - детский сад № 419**

**(МБДОУ – детский сад № 419)**

ул. Фурманова, 21 г. Екатеринбург, Свердловская обл., 620142, ОГРН 1069671010584,

ИНН/КПП 6671184692/667101001, тел:+7(343) 257-12-35, e-mail: [detsad419@mail.ru](mailto:detsad419@mail.ru), [www.419.tvoysadik.ru](http://www.419.tvoysadik.ru)

**Рекомендации для родителей**

**«Как надо вести себя родителям с гиперактивным ребёнком»**

Подготовила

Педагог-психолог

Гурьева Е.А.

1. В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в собственных силах.

2. Избегайте повторения слов “нет” и “нельзя”.

3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко (окрики возбуждают ребёнка).

4. Нельзя просить сделать сразу несколько поручений, так как ребёнок просто не запомнит их.

5. Должны даваться инструкции, содержащие не более 10 - ти слов. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

6. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание).

7. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Желательно, чтобы он совпадал с режимом дня в детском саду. Прежде всего, самим родителям нужно чётко придерживаться этого режима. Важно, чтобы ребёнок сам хорошо знал, когда он должен встать, когда пойти гулять и т.д.

8. Старайтесь ограничить пребывание ребёнка в больших и шумных компаниях взрослых и детей. Интенсивного общения со сверстниками в течение дня в детском саду ему вполне достаточно.

9. Ограничивайте время просмотра телевизора и компьютерных игр, поскольку они оказывают чрезмерное стимулирующее действие и приводят к утомлению.

10. Во время игр ограничивайте ребёнка лишь одним партнёром. Избегайте беспокойных шумных приятелей. Желательно, чтобы в процессе игр ребёнок взаимодействовал с одной игрушкой, чтобы другие не отвлекали его внимание.

11. Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

12. Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе - прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис, но не борьба или бокс, т.к. эти виды спорта травматичны.

13. Любое разногласие усиливает у ребёнка негативные проявления. Учитесь владеть собой, исключите крик из вашего общения с ребёнком. Вербальная и телесная агрессия вызывает обычно такую же ответную реакцию.

14. Вызывающее поведение вашего ребёнка - это способ привлечь ваше внимание. Дайте ему позитивный способ общения, уделяйте ему больше времени. Учите его правилам взаимодействия.