**Рекомендации родителям по коррекции поведения гиперактивного ребенка:**

**1.** Определите допустимые рамки поведения. Ребенок должен ясно понимать, что можно, а что нельзя. Также важна последовательность. Если сегодня ребенку нельзя на ночь шоколадку, значит, и завтра тоже нельзя, и в последующие дни тоже.

**2.** Следует помнить, что поступки гиперактивного ребенка не всегда умышленные.

**3.**Не впадайте в крайности: не стоит допускать излишнюю вседозволенность, но и не стоит требовать выполнение непосильных задач.

**4.** Строго требуйте выполнения правил, которые касаются здоровья ребенка и его безопасности. Только не переусердствуйте, если правил будет слишком много, гиперактивный ребенок не сможет их запомнить.

**5.**Проявляя настойчивость в выполнении требований, делайте это нейтральным тоном, одними и теми же словами, сдержанно, спокойно, автоматически. Старайтесь не говорить более 10 слов.

**6.**Подкрепляйте устные требования зрительным примером как надо правильно делать.

**7.**Не стоит требовать от ребенка одновременного исполнения аккуратности, внимательности и усидчивости.

**8.** Не настаивайте на обязательном извинении за проступок.

**9.**Реагируйте на неправильное поведение ребенка неожиданным образом: повторите за ребенком его действия, сфотографируйте его, пошутите, оставьте одного (только не в темном месте).

**10.**Придерживайтесь распорядка дня. Приемы еды, прогулки, игры и другие занятия должны проходить по одному графику. Гиперактивного ребенка нельзя отстранять от выполнения обычных для других детей требований, он должен уметь справляться с ними.

**11.**Не позволяйте ребенку браться за новое дело, пока он не доделал первое.

**12.**Заранее сообщайте ребенку временные рамки для его игровой деятельности и ставьте будильник. Когда об истечении времени напоминает таймер, а не родитель, агрессивность ребенка ниже.

**13.**Не позволяйте ребенку долго находиться за компьютером и телевизором, особенно если он смотрит программы агрессивного и негативного содержания.

**14.** Старайтесь ежедневно обеспечивать ребенку длительные прогулки на свежем воздухе.

**15.**Для гиперактивных детей нежелательны такие физические занятия, как бокс и силовая борьба.

**16.** Более эффективно убеждать ребенка через телесные поощрения: хвалите ребенка, обнимая его.

**17.**Наказаний должно быть меньше, чем поощрений.

**18.** Поощряйте ребенка также за то, что он уже хорошо умеет, с помощью улыбки или прикосновения.

**19.**Поощрение может заключаться в предоставлении возможности заниматься тем, что ребенку интересно.

**20.**Помните, что порицания действуют на гиперактивных детей сильнее, чем на других детей.

**21.** Не прибегайте к рукоприкладству. Если есть необходимость в наказании, то для гиперактивного ребенка будет наказанием прекращение его бурной деятельности, вынужденная изоляция и домашний арест.

**22.**В качестве меры наказания может быть запрет: просмотра телевизора, игр за компьютером, телефонных разговоров.

**23.**После наказания проведите беседу с ребенком. Он должен осознать и запомнить, почему был наказан и какое поведение не поощряется.

**24.**У ребенка должны быть свои домашние обязанности, как у остальных членов семьи. Например, прибрать постель, упорядочить игрушки, разложить одежду по своим местам. Важно! Родители не должны выполнять эти обязанности за ребенка.

**25.**Следите за тем, чтобы ребенок достаточно спал. Недосып приводит к еще большему ослаблению внимания и самоконтроля. К вечеру ребенок может стать совсем неуправляемым.

**26.**Ребенок не должен постоянно находится в возбужденном состоянии. Следует чередовать активную и спокойную деятельность. Если ребенок два часа играл с детьми на улице, ему не стоит тут же смотреть мультики про супергероев, а затем вечером еще приглашать домой приятелей, чтобы поиграть в прятки.

**27.**Постарайтесь избегать большого скопления людей. Торговые центры и рынки, где прогуливаются толпы людей, излишне будоражат ребенка.

**28.** Прививайте у ребенка интерес к какой-либо деятельности. Гиперактивному ребенку важно ощущать себя способным в чем-то.

**29.**Обнимайте ребенка чаще. Специалисты утверждают, что для душевного благополучия каждому человеку и тем более ребенку требуется минимум 4 объятия в день.

**30.** Вечером для лучшего расслабления и успокоения ребенку хорошо делать массаж и читать сказки.

**31.**В семье важен положительный психологический климат. Поддержка, спокойное и доброе отношение к ребенку и между членами семьи является основой для будущих достижений ребенка.

**32.**Не ссорьтесь в присутствии ребенка.

**33.** Проводите чаще всей семьей совместный досуг.