**Рекомендации для оптимизации общения между родителями и детьми, у которых выявлен синдром дефицита внимания с гиперактивным поведением**

1. Давайте ребенку расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия.
2. Говорите сдержанно, спокойно. Не прибегайте к физическому наказанию. Стройте ваши отношения на доверии, а не на страхе. Совместно решайте возникшие трудности. Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.
3. Избегайте повторения слова «нет», «нельзя».
4. Давайте ребенку только одно задание на короткий промежуток времени, чтобы он мог его завершить.
5. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно и ни в коем случае не выполняйте их за него.
6. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
7. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с кубиками, раскрашивание, мозаика и др.).
8. Ведите бальную или знаковую систему вознаграждений (можно каждый поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать сладостями, игрушкой и пр.).
9. Избегайте повышенных или пониженных требований. Ставьте перед ним задачи, соответствующие его способностям.
10. Определите вместе с ребенком рамки поведения – что можно и чего нельзя.
11. Соблюдайте режим дня.
12. Избегайте большого скопления людей, шумных компаний.
13. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером.
14. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно ведет к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
15. В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.

# Ложечник Н.Н., педагог-психолог