**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ АКТИВНЫХ  ДЕТЕЙ**



     1. В своих отношениях с ребенком **придерживайтесь «позитивной модели».**Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания. Обнимайте своего ребенка.

     2. **Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя».**Говорите сдержанно, спокойно, мягко.

     3. **Поручите ему часть домашних дел,**которые необходимо **выполнять ежедневно**(ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и ни в коем случае не выполняйте их за него.

     4. **Заведите дневник самоконтроля** и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в саду. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, поведение в саду и т.п.

     5. **Введите бальную или знаковую систему вознаграждения**(можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой).

     6. **Определите для ребенка рамки поведения – что можно и чего нельзя.**Вседозволенность однозначно не принесет никакой пользы.

     7. **Не навязывайте ему жестких правил.** Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнение правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы. Попытайтесь объяснить, почему что-то вредно или опасно. Не получается - постарайтесь отвлечь, переключить внимание на другой объект.

    8. **Поддерживайте дома четкий распорядок дня**. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за его соблюдение.

     9. Давайте ребенку**только одно задание на определенный отрезок времени**, чтобы он мог его завершить.

     10. **Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку.**Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим. Очень хорошо организовать  в его комнате спортивный уголок.

     **11. Создайте необходимые условия для работы.**У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких фотографий и плакатов. Засеките по часам, как долго ребенок может оставаться на месте. Если он может спокойно посидеть только пять минут, не заставляйте его работать десять (**дайте небольшой перерыв**, после чего ребенок снова сможет работать).

    12. **Оберегайте ребенка от переутомления**, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. **Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.**

    13. **Старайтесь, чтобы ребенок высыпался.**Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.

     14. **Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 1 до 10.**

     15. **Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию.**Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – **длительные прогулки, спортивные занятия.**

    16. **Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию.**Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Хорошо, если в свободное время ребенок будет занят своим хобби. Однако не следует перегружать ребенка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где есть значительные нагрузки на память и внимание, а также, если ребенок особой радости от этих занятий не испытывает.