*Рекомендации педагога-психолога*

 Как бы банально не звучало, но неусидчивые дети нуждаются в повышенном внимании к себе, понимании со стороны родителей, воспитателей в детских дошкольных заведениях и педагогов в школе. От этого зависит и эмоционально-психическое состояние ребенка, и его успехи в обучении и усвоении нового материала. Основным требованием,

 предъявляемым к родителям гиперактивных детей является проявление любви и заботы о малыше. Дети должны слышать, что их любят и ценят.

 Существуют некоторые рекомендации или педагогические правила, рекомендуемые психологами и специалистами по воспитанию гиперактивных детей для облегчения состояния как их самих, так и их родственников. Их не так много, поэтому любой родитель в состоянии запомнить их и применять на практике. Рассмотрим их.

1. С ребенком важно установить контакт, обращаясь к нему с какой-либо просьбой, необходимо смотреть ему в глаза, а не обращаться «к стене». Если слова малышу не достаточно, родитель должен прикоснуться, повернуть ребенка к себе. Нужно убрать все, что может помешать контакту (игрушки, музыка, телевизор и т.д.).
2. Закон постоянства правил. Существуют правила поведения и они всегда постоянны. Эти правила должны быть понятными для ребенка, конкретными и выполнимыми.
3. Порядок и безопасность. Для гиперактивных детей то правила чрезвычайно важно. Родители должны сделать все, чтобы максимально обезопасить малыша.
4. Режим во всем. Чем чаще с гиперактивным ребенком повторять привычный ему распорядок действий, тем лучше это будет сказываться на его состоянии. Даже если это выходной, необходимо стараться придерживаться режима дня, это поможет ему лучше адаптироваться в обществе.
5. Родители довольно часто ругают своих детей, настолько часто, что иногда совсем перестают замечать какие-либо детские успехи. Между тем, для гиперактивных детей (да и для обычных тоже) очень важно, чтобы родители хвалили их за какие-то, хоть и незначительные, успехи. Особенно важен олимпийский принцип для гиперактивных детей – не победа, а участие.
6. Задача родителей найти у ребенка те особенности, в которых он проявляется наилучшим образом и развивать эти способности (танцы, гимнастика, рисование, лепка, пение и так далее).
7. Избыток энергии нужно уметь направлять в нужное русло.

**Рекомендации педагога-психолога:**

**Если ребенок слишком неусидчив!!!**

Если ваш ребёнок слишком неусидчив и часто отвлекается - помогите ему.
         Словесные замечания не очень эффективны, в силу своих возрастных особенностей дети умело пропускают их мимо ушей.
В первом-втором классе у них ещё не развито произвольное поведение, то есть умение действовать активно, самостоятельно, без поддержки со стороны.

Выделяют два эффективных способа, как этого добиться.

1. «Секундомер».

         Когда ваш ребёнок делает уроки, сядьте рядом, возьмите в руки секундомер. Как только он отвлечётся, включите секундомер. Потом можно просуммировать все отвлечения. Детей результат очень впечатляет. Сразу же сам собой отпадает вредный вопрос: «почему так долго делаются уроки».
Почему это работает: это наглядно покажет, куда уходит время.
Почему способ эффективен: как только включается секундомер, ребенок тут же снова берется за работу. Сначала можно сидеть рядом, а потом и в сторонке (но не забывайте наблюдать!).

Если секундомера нет, его можно заменить секундной стрелкой и записью на листочке.

2. «Песочные часы».

Дайте задание ребёнку и переверните песочные часы, и уйдите.
Почему это работает: потому что это наглядно: ребенок видит, как «течёт» время, и это помогает ему регулировать темп своей деятельности, самому.
        Удачи!!!