**Памятка родителям гиперактивного ребёнка.**

1. Постарайтесь в разговоре с ребёнком использовать Я-высказывания: Вместо «Почему ты не убрал игрушки?» попробуйте сказать «Я очень огорчена тем, что ты не убрал игрушки»
2. Слушайте своего ребёнка, проводите с ним больше времени, рассказывайте ему о своём детстве, о своих победах и неприятностях.
3. Следите за собой в минуты стресса, когда вы раздражены, по возможности отложите все совместные с ребёнком дела, пока не успокоитесь.
4. В те минуты, когда вы раздражены или злитесь, сделайте для себя что-нибудь приятное: примите душ, выпейте чашку кофе или чая, позвоните друзьям, расслабьтесь, послушайте приятную музыку.В дни самоизоляции важно находить время для себя: можно позаниматься спортом, используя видео с тренировками, можно заняться творчеством или посмотреть любимый фильм.
5. Не давайте ребёнку играть с теми предметами, которыми вы очень дорожите, старайтесь предвидеть возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.
6. Отучите ребёнка от физического проявления гнева. Остановите руку, занесённую для удара, твёрдо скажите: «нельзя». Переключите его внимание на что-нибудь интересное.
7. Научите ребёнка приемлемым способом выражать гнев в вежливой форме: «Я злюсь», «Я сержусь». На собственном примере обучите ребёнка саморегуляции, умению владеть собой.
8. Вовремя истерики попробуйте переключить внимание ребёнка. Не отменяйте своих решений. Не оставляйте ребёнка одного во время истерики, но если вы чувствуете, что находитесь на грани срыва, выйдите из комнаты, чтобы прийти в себя.
9. Если ребёнок обижен и с трудом сдерживает свои чувства, дайте ему старые газеты или бумагу, предложите их рвать, или скомкать и бросать в стену, сопровождая каждый бросок словами в адрес обидчика. Бросать можно до тех пор, пока ребёнок не устанет или не успокоится.
10. При постоянном нахождении дома детям особенно необходимо снять накопившеесянапряжение. В этом вам помогут танцы, зарядка или занятия спортом. Физическая активность хорошо помогает при накопившихся эмоциях, с помощью физических нагрузок можно экологически выплеснуть их.