**Рекомендации родителям неусидчивых детей**

* В своих отношениях с ребёнком  надо придерживаться позитивного отношения.
* Хвалить ребенка в каждом случае, когда он этого заслу­жил, подчёркивать даже незначительные успехи.
* Помнить, что неусидчивые дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.
* Изменить поведение самих родителей, и их отношение к ребенку – демонстрировать спокойствие, избегать слова «нет», «нельзя», строить свои взаимоотношения на доверии и взаимопонимании.
* Поручать ребенку часть домашних дел, которые необходимо вы­полнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т. д.) и ни в коем случае не выполнять их за него.
* Изменить психологический микроклимат в семье, то есть взрослые должны меньше ссориться, больше времени уделять ребенку, проводить досуг всей семьей.
* Проводить с ребёнком больше времени: вместе играть, учить, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим соци­альным навыкам.
* Взрослые должны включить  специальную поведенческую программу, предусматривающую преобладание методов поддержки и вознаграждения. Например, можно завести **дневник самоконтроля** и отмечать в нём вместе с ребёнком его **успехи дома и в школе,** и каждый хороший поступок отмечать звёздочкой, а определённое их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой.
* Обязательно дома соблюдать определенный режим дня и места для  занятий. Приём пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Дома следует создать для ребёнка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок. Награждайте ребёнка за соблюдение режима дня. Хорошо, если в свободное время ребёнок будет занят своим любимым делом. Однако не следует и перегружать ребёнка занятиями в разных кружках.
* Надо избегать завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребёнку. Стараться ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
* Обязательно родителям надо определить для ребёнка рамки поведения — что можно и чего нельзя. Вседозволенность однозначно не принесёт никакой пользы.