**Синдром неустойчивого внимания. Рекомендации для родителей.**

1. В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в собственных силах. Помните, что дети с неустойчивым вниманием игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.

2. Чаще говорите «да», избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».

3. Говорите с ребёнком сдержанно, спокойно, мягко. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нём вместе с ребёнком его успехи дома и в школе. Определите систему поощрений.

4. Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он его мог завершить.

5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию. Записки или смайлики на столе, холодильнике и т. д.

6. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, чтение, решение задач, конструктор и т.д.)

7. Большое задание разбивайте на логически законченные части, действие над которыми не должно превышать 15 минут, после этого перерыв на отдых.

8. Определите для ребёнка рамки поведения – что можно и чего нельзя. Вседозволенность однозначно не принесёт никакой пользы.

9. Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, ресторанах быстрого питания.

10. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Поощряйте ребёнка за его выполнение.

11. Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. Не позволяйте долго смотреть телевизор или играть в компьютерные игры.

12. Старайтесь, чтобы ребёнок высыпался. Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребёнок может стать неуправляемым.

13. Полезна ежедневная активность на свежем воздухе – длительные прогулки, спокойный бег, спортивные занятия (не командные игры).

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

**Ваше спокойствие - лучший пример для ребёнка!**