**Как родителям выстраивать взаимодействие с ребенком с СДВГ ?**

У вас особенный ребенок? Если он страдает СДВГ. Наша памятка поможет родителям понять, что они не одиноки в своей «борьбе», что у них особенные — активные, любознательные, творческие — дети, которым надо помочь овладеть собственным поведением.

Перечислим основные и наиболее важные моменты:

* организуйте для ребенка режим дня, проследите, чтобы ребенок высыпался, а также обратите внимание на его питание. В рационе питания такого ребенка не должны присутствовать кофе и черный чай, конфеты, мороженое, чипсы, а также продукты, содержащие консерванты (все перечисленное повышает активность ребенка, не говоря о том, что это просто не полезно);
* предложите ребенку активные виды спорта, то есть полезную возможность выплескивать излишки энергии;
* не ругайте ребенка за промахи и неудачи, не пытайтесь контролировать ребенка окриками - эти способы неэффективны, а также ухудшают отношения с ребенком, снижают уровень его самооценки и способствуют возникновению чувства вины;
* хвалите ребенка за каждое его достижение;
* в отношениях с ребенком не будьте слишком мягки или чересчур строги: у ребенка должны быть понятные и четкие правила поведения, но все же запретов не должно быть слишком много;
* научите ребенка выплескивать агрессию приемлемыми способами, а также расслабляться (с помощью арт-терапии, сказкотерапии и др.);
* для быстрого успокоения ребенка помогает такой прием: поймайте бегающего по дому ребенка, крепко обнимите его и не отпускайте несколько секунд;
* очень полезны игры по полярному типу («День-Ночь», «Шторм-Штиль» и т. д.), когда по инструкции активность чередуется со спокойными периодами.

     Родителям важно быть поддержкой для своего ребенка и помнить, что они очень много полезного могут сделать для его развития.

Педагог-психолог Разина Е.В.