**Рекомендации для родителей**

**по организации деятельности «гиперактивного» ребёнка**

1. Ребёнку необходимо «мягкое», **замедленное вхождение в школьную жизнь.** Интенсивные занятия могут приводить к ухудшению общего соматичнеского состояния детей, усиливать дезорганизацию работы мозга, замедлять интеллектуальное продвижение ребёнка.
2. Необходимо **избегать переутомления детей** в течение учебного дня. Лучше, когдав 1-ом классе уроки длятся 30 минут, когда предусмотрен после второго (или третьего) урока большой перерыв с прогулкой.
3. Не рекомендуется оставлять детей в группе продлённого дня, потому что они нуждаются в отдыхе после школьных занятий, многим необходим **дневной сон** и всем – относительное одиночество, **отдых от группового общения.** Длительное нахождение среди ребят, шумные игры, споры – всё это приводит детей к перевозбуждению, ещё больше дезорганизуя их умственную деятельность.
4. Домашнее задание, которое обычно диктуется учителем в конце урока, «гиперактивные» дети или не записывают вообще, или записывают неправильно. Из этого не следует делать проблемы. Родители могут сами узнавать, что было задано, от учителя.
5. В обучении «гиперактивных» детей **основную роль играют домашние задания.** Дома необходимо не только выполнять домашние задания, но и повторять материал, пройденный в классе, чтобы проверить, всё ли понято ребёнком правильно, и не осталось ли вообще пропущенным что-либо существенное. Очень полезно рассказывать ребёнку заранее содержание предстоящего урока, чтобы ему было легче включиться в классе. При этом надо помнить, что занятия должны чередоваться с отдыхом в соответствии с ритмом работы мозга ребёнка: **5-10 минут работы и 5 минут перерыв.** Через час работы необходим более продолжжительный получасовой отдых. Только при таком режиме занятия смогут быть продуктивными.
6. В процессе обучения необходимо **освободить детей от всякой второстепенной, вспомогательной, несущественной, оформительской работы.** Взрослые могут сами провести поля в тетради ребёнка, отметить точкой место, откуда надо начинать писать. Бывает, ребёнок старательно отсчитывает клеточки, которые надо отступить сверху и слева, и в этих поисках, многократно ошибаясь, так устаёт от напряжения, что найдя, наконец, то место, откуда надо писать, работать уже вообще не может.
7. Лучше, чтобы **в 1-ом классе дети как можно меньше писали.** Удобно использовать тетради с напечатанными заданиями, в которых нужно только проставить, или обвести, или дорисовать ответ.
8. Мелкую моторику, необходимую для выработки хорошего почерка, лучше развивать раскрашиванием по методу Монтессори. Проблем с прописыванием букв бывает значительно меньше, если к нему дети приступают после тренировочной работы с раскрасками.
9. **Обучение чтению должно предшествовать формированию навыков письма.**
10. **Форма подачи информации должна быть чёткой, алгоритмичной.** Должна соблюдаться лаконичность формулировок, оформления, иллюстраций, которые не должны содержать ничего лишнего, незначащего, отвлекающего.
11. Необходимо как можно чаще показывать, рассказывать, совместно обыгрывать ту информацию, которая должна быть усвоена ребёнком. При этом не следует требовать ответов, спрашивать, что ребёнок запомнил. Учебные демонстрации и рассказы должны быть короткими (буквально 2-3 минуты), лёгкими и весёлыми.
12. Работа ребёнка должна быть продумана и организована взрослыми так, чтобы представлять из себя чёткую последовательность конкретных деятельностей, между которыми можно было бы отдохнуть. **Каждую деятельность необходимо представить чёткой короткой инструкцией, вынесенной вовне в виде рисунка или схемы и находящейся перед глазами ребёнка.** Инструкции должны быть короткие (или разделены на короткие самостоятельные части) ещё и для того, чтобы хватало объёма оперативной памяти и не происходило выпадения, «замен» и перестановок частей информации.
13. Желательно разрабатывать графическое изображение алгоритма для каждой темы (деятельности) и давать его детям на карточках. Не надо заставлять их самих вычерчивать или рисовать алгоритм, лучше «проиграть» его с детьми. Например, построить из ребят (игрушек, кубиков) «змейку» или «паровозик» в соответствии с последовательностью событий или действий, которые надо сделать или запомнить.
14. В конце «работы» надо **обязательно хвалить ребёнка** независимо от того, демонстрировал он свои знания или только смотрел, слушал и повторял. Запоминание на самом деле идёт прекрасно, когда от ребёнка не требуют воспроизвести всё, что он должен запомнить, и у него нет страха забыть что-то, оказаться несостоятельным и получить неодобрение взрослых. Ребёнок всегда готов слушать и смотреть, а когда информация хорошо систематизирована, он легко научается ею пользоваться и с радостью это демонстрирует.
15. Естественно, что **сильные отрицательные эмоции снижают способность к обучению у любого человека,** тем более у «гиперактивного» ребёнка. Поэтому наивно ожидать, что он будет лучше что-либо воспринимать или понимать после того, как его хорошенько отругали.
16. У ребёнка обязательно должна быть возможность **работать в том ритме, в котором работает его мозг**. Родители легко могут подстроить выполнение домашних заданий под этот ритм. Как только ребёнок начинает перебирать карандаши, менять ручки, снимать-одевать тапки или «мечтательно» смотреть в пространство, надо сразу прекращать занятия, не пытаясь вернуть ребёнка к деятельности, даже если он позанимался всего 10 минут. Необходимо оставить ребёнка в покое, поговорить с ним о чём-нибудь постороннем и минут через пять вернуться к урокам.
17. Родителям **желательно находиться рядом с ребёнком во время выполнения домашнего задания**, чтобы возвращать его к занятиям (сам он этого может и не делать). Очень важно сохранять при этом спокойствие, не раздражаться и не нервировать ребёнка. Лучше, если ребёнок будет работать с черновиком, но прежде, чем переписывать задание в тетрадь, дайте ему отдохнуть. Само переписывание тоже надо осуществлять с перерывами.
18. Самое вредное для здоровья и бессмысленное для обучения – не выпускать ребёнка из-за стола, пока все уроки не будут сделаны, и ругать его при этом за то, что он постоянно отвлекается.
19. Необходимо помнить, что **утомление накапливается, несмотря на то, что ребёнок отвлекается и отдыхает**. Поэтому не нужно надеяться, что он сохранит работоспособность до позднего вечера. Накапливающееся утомление затрудняет осмысливание, систематизацию и запоминание даже той информации, которую ребёнок воспринимает в активные периоды деятельности мозга (это же относится и к продуктивности работы на последних уроках в школе).
20. Длинное стихотворение лучше учить небольшими порциями, не всё сразу. **После повторения стихотворения (или правила) наизусть необходим небольшой перерыв перед продолжением занятий.** Вспоминание – это деятельность, требующая значительного умственного напряжения. Кроме этого, некоторое время спустя заученная информация может непроизвольно «всплывать», активизироваться и мешать последующей работе, наслаиваясь на неё, смешиваясь с ней или вытесняя её. Перерыв в работе может это предотвратить.
21. Вечером лучше ещё раз просто прочитать ребёнку то, что ему надо запомнить, а не требовать, чтобы он повторил. **Дополнительное прослушивание информации способствует её упрочнению, но не приводит к переутомлению.** А ещё одно повторение по памяти может оказаться той последней каплей, которая приведёт к перенапряжению, разрушающему установившиеся в мозгу связи. И утром ребёнок уже не сможет ничего вспомнить.
22. Важно обеспечить ребёнку **полноценный ночной отдых**, поэтому его отход ко сну должен быть максимально спокойным. Если укладывание спать сопровождается криками, угрозами и наказаниями, то ребёнок перевозбуждается и ещё долго, в течение 2-х-3-х часов не может заснуть. Спит он после этого не только мало, но и беспокойно, отдохнуть не успевает и, придя в школу, уже на первых уроках выключается из деятельности.
23. «Гиперактивному» ребёнку **важно иметь хорошо развитое визуальное мышление.** Это позволяет ребёнку быстро обучиться пользоваться различными рисунками, чертежами, таблицами, т.е. различными опорными схемами. Этим он снимает нагрузку на оперативные память и мышление, значительно повышая общую эффективность собственной мыслительной деятельности. Визуальное мышление хорошо развивается в играх, связанных с моделированием, конструированием, выкладыванием узоров, картинок по образцам (конструкторы, мозаики, кубики и пр.).