**Рекомендации психолога родителям по активизации саморегуляции познавательной деятельности и поведения детей с особыми возможностями здоровья**

* В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он того заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что дети с ОВЗ часто игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.
* Ребенок всегда должен чувствовать Вашу помощь и поддержку. Совместно преодолевайте возникающие трудности.
* Если Вы что-то запрещаете ребенку, постарайтесь объяснить, почему Вы это делаете.
* Поручите ребенку часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно, и ни в коем случае не выполняйте их за него.
* Заведите «Дневник самоконтроля» и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учеба в школе, выполнение домашних заданий.
* Избегайте завышенных или, напротив, заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его возможностям.
* Создайте необходимые условия для работы. У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание.
* При приготовлении домашних заданий чередуйте нагрузку с отдыхом, используйте различные формы организации деятельности ребенка (по часам, составленному совместно с ребенком плану работы и т. д.).
* Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению осознанной регуляции деятельности и поведения.
* Старайтесь соблюдать режим дня. Следите, чтобы ребенок высыпался, так как недостаток сна ведет к еще большему снижению внимания и самоконтроля.
* Развивайте у ребенка умение контролировать себя.
* Предоставьте ребенку возможность расходовать избыточную энергию (на прогулке, в спортивной секции).
* Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Задача родителей – найти те занятия, которые бы удавались ребенку и повышали его уверенность в себе. Однако не следует перегружать ребенка занятиями в кружках, где требуется значительная нагрузка на память и внимание, особенно если он не испытывает особой радости от этих занятий.
* Тесно взаимодействуйте со школьными специалистами, выполняйте все их рекомендации.