

## Рекомендации для родителей

### по воспитанию детей с синдромом дефицита внимания

#### «гиперактивность»

1. Уважаемые родители, в своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку.
2. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте его успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в собственных силах.
3. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
4. Говорите спокойно, сдержанно, мягко. (Окрики возбуждают ребёнка.)
5. Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
6. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
7. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение художественной литературы).
8. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
9. Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, все это, оказывает на ребёнка чрезмерное возбуждающее действие.
10. Во время игр ограничивайте ребёнка лишь одним партнёром. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
11. Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
12. Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис).