**Рекомендації батькам гіперактивних дітей**



* У своїх відносинах із дитиною дотримуйтеся «позитивної моделі». Хваліть її в кожному випадку, коли вона цього заслужила, підкреслюйте успіхи. Це допоможе зміцнити в дитини впевненість у власних силах.
* Уникайте повторень слів «ні» і «не можна».
* Говоріть стримано, спокійно і м’яко.
* Давайте дитині тільки одне завдання на певний відрізок часу, щоб вона могла його завершити.
* Для підкріплення усних інструкцій використовуйте зорову стимуляцію.
* Заохочуйте дитину до всіх видів діяльності, що вимагають концентрації уваги.
* Підтримуйте вдома чіткий розпорядок дня. Час прийму їжі, виконання домашніх завдань і сну повинний відповідати цьому розпорядкові.
* Уникайте по можливості скупчень людей. Перебування у великих магазинах, на ринках, у ресторанах тощо чинить на дитину надмірно стимулюючий вплив.
* Під час ігор обмежуйте дитину тільки одним партнером. Уникайте неспокійних, гучних приятелів. Оберігайте дитину від стомлення, оскільки воно призводить до зниження самоконтролю і наростання, гіперактивності. Давайте дитині можливість витрачати надлишкову енергію. Корисна щоденна фізична активність на свіжому повітрі: тривалі прогулянки, біг, спортивні заняття.