***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.