***Рекомендации родителям гиперактивных детей***

• В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить у ребенка уверенность в собственных силах.

• Избегайте повторений слов «нет» и «нельзя».

• Говорите сдержанно, спокойно и мягко.

• Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

• Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

• Поощряйте ребенка ко всем видам деятельности, требующих концентрации внимания.

• Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна должно соответствовать этому распорядку.

• Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.д. оказывает на ребенка чрезмерно стимулирующее воздействие.

• Во время игр ограничивайте ребенка только одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию, гиперактивности. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезная ежедневная физическая активность на свежем воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия.