



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 прийому їжі, виконання домашніх завдань і сну повинні відповідати цьому розпорядкові .
- Уникайте по можливості скупчень людей.
- 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 витратити надлишкову енергію . Корисна щоденна фізична активність на свіжому повітрі: тривалі прогулянки, біг спортивні заняття.