РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ПО ВОСПИТАНИЮ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в своих силах.

Избегайте повторения слов **«нет»** и **«нельзя»**

Говорите сдержанно, спокойно, мягко (окрики возбуждают ребенка).

Давайте малышу только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашних дел, сна, прогулки, ежедневно, должно соответствовать этому распорядку.

Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания, например, (работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).

Оберегайте ребенка от утомления,

Поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п., оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающее действие.

Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – прогулки, бег, спортивные занятия.

Помните о том, что присущая детям гиперактивность может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.