

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. 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. Оберегайте 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.