РЕКОМЕНДАЦИ РОДИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

1. В своих отношениях с ребенком придерживайтесь "позитивной модели". Помните, что гиперактивные дети игнорируют выводы и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.
2. Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе.
3. Чаще говорите "да", избегайте слов "нет" и "нельзя".
4. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.).
5. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи в школе и дома.
6. Введете балльную или знаковую систему вознаграждения. Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку.
7. Определите для ребенка рамки поведения – что можно и чего нельзя.
8. Не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами.
9. Вызывающее поведение ребенка – это его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени.
10. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Награждайте ребенка за его соблюдение. Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку.
11. Избегайте по возможности больших скоплений людей. Оберегайте ребенка от переутомления. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался.
12. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя.
13. Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию.
14. Воспитайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию.
15. Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.