

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОСПИТАНИЮ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

- 1. В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в своих силах.**
- 2. Избегайте повторения слов "нет" и "нельзя".**
- 3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко. (Окрики возбуждают ребёнка).**
- 4. Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.**
- 5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.**
- 6. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание и др.)**
- 7. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня.**
- 8. Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т. п. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.**
- 9. Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.**
- 10. Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе - прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис).**
- 11. Помните о том, что присущая детям гиперактивность может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.**