



## **Рекомендации для родителей по воспитанию гиперактивных детей.**

- В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он заслуживает, подчеркивайте успехи. Это помогает укреплять уверенность ребенка в своих силах.
- Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
- Говорите сдержанно, спокойно, мягко.
- Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания.
- Поддерживайте дома четкий распорядок дня (время приема пищи, режим сна, выполнение домашних дел).
- Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, развлекательных центрах и т.д. отрицательно влияет на ребенка.
- Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
- Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезная ежедневная физическая активность на свежем воздухе – прогулки, спортивные занятия (только не агрессивные, такие как бокс и борьба).

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