

# Рекомендації батькам гіперактивних дітей



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 повинний 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.