**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ**
**С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ**

Гиперактивный ребенок не «вредный» и не «плохой», просто ему труднее, чем другим детям сдерживать свою двигательную активность, он в этом не виноват.

* В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
* Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
* Говорите сдержанно, спокойно, мягко. (Окрики возбуждают ребенка.)
* Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
* Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
* Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
* Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
* Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.
* Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
* Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
* Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе — прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис, но не борьба или бокс, т.к. эти виды спорта травматичны).
* Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.