

**Рекомендации для родителей по воспитанию
детей с синдромом дефицита внимания
и гиперактивностью**

- 1.** 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.
- 2.** Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
- 3.** Говорите сдержанно, спокойно, мягко (окрики возбуждают ребенка).
- 4.** Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
- 5.** Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- 6.** Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, чтение).
- 7.** Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
- 8.** Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т. п. оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.
- 9.** Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
- 10.** Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.