

Памятка для родителей по воспитанию детей с синдромом дефицита внимания (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 сдержано, спокойно, мягко (окрики возбуждают ребенка).**
- 4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтоб 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, раскрашивание, чтение).**
- 7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнение 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. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных шумных приятелей.**
- 10. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.**
- 11. 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).**
- 12. Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.**