**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 прийму 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 . Оберігайте дитину від стомлення ,оскільки воно призводить до зниження самоконтролю і наростання , гіперактивності . Давайте дитині можливість витрачати надлишкову енергію . Корисна щоденна фізична активність на свіжому повітрі :тривалі прогулянки ,біг ,спортивні заняття.