**Рекомендации**

**для родителей по воспитанию детей**

**с синдромом дефицита внимания**

**с гиперактивностью.**

1. В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в собственных силах.
2. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко.
4. Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительные стимулы.
6. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения определённых заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынке и т.п оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.
9. Во время игр ограничивайте ребёнка лишь одним партнёром. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
10. Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
11. Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – прогулки. Бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис, но не борьба или бокс, так как 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.