Рекомендации для родителей по воспитанию детей

с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью.

1. Хвалите ребенка в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность в собственных силах.
2. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко.
4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительный образец.
6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, настольные игры, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, сна, игр ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, многолюдных праздниках оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающе действие.
9. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте шумных, беспокойных приятелей.
10. Оберегайте ребенка от переутомления, так как оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
11. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия.
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.

Н.Н. Заваденко. Как понять ребенка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. М, «Школа-Пресс», 2000.