

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ С ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ВНИМАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ

1. В своих отношениях с ребенком придерживайтесь позитивной модели. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в своих силах.
2. Избегайте повторений слов «нет», «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно и мягко.
4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
5. Для подкреплений устных стимуляций используйте зрительную стимуляцию.
6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение, «LEGO»).
7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнение домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку дня.
8. Избегайте по возможности скоплений людей, больших компаний. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.д. оказывает на ребенка чрезмерно стимулирующее (раздражающее) воздействие.
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: длительные прогулки, бег, спортивные занятия, подвижные игры.
12. Постоянно учитывайте недостатки ребенка. Детям с нарушением внимания присуща чрезмерная активность, которая неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.