**Если Ваш ребенок с проявлениями гиперактивности, то:**

1. В своих отношениях с ребенком придерживайтесь “позитивной модели”. Чаще поддерживайте его успехи. Это поможет ребенку укрепить уверенность в своих силах.
2. Когда вы отдаете распоряжения, вы можете их формулировать следующим образом: “ Мне нужна помощь. Пожалуйста, убери обувь от двери”. Ключевым моментом в данной ситуации является просьба о помощи.
3. Избегайте частых повторений слов “нет”, “нельзя”.
4. Говорите сдержанно, спокойно и мягко.
5. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он не был перегружен слишком большим количеством распоряжений.
6. Для подкрепления устных конструкций используйте зрительную стимуляцию.
7. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания.
8. Поддерживайте дома четкий распорядок дня (дети чувствуют себя в безопасности, если имеют дело с многократно повторяющимися действиями).
9. По возможности избегайте скопления людей (это оказывает на ребенка чрезвычайно стимулирующее действие).
10. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных шумных приятелей.
11. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
12. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезно ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, бег, спортивные занятия.
13. Чаще берите своего ребенка на руки, сажайте на колени, обнимайте его, поглаживайте по голове, спине.
14. Ограничивайте употребление ребенком сладостей, это приводит к его перевозбуждению.