

Чем помочь ребенку с дефицитом внимания и гиперактивностью

Рекомендации родителям:

- ✓ Вместе с ребенком ведите календарь погоды, прося его ежедневно делать отметки;
- ✓ Научите ребенка определять время и по часам планировать свои действия;
- ✓ Хвалите его всегда, когда он этого заслуживает, поддерживайте успехи;
- ✓ Избегайте повторений слов «нельзя», «нет», достаточно запретить один раз;
- ✓ Говорите всегда сдержанно, спокойно, мягко. При эмоциональном напряжении сдерживайте ребенка, молчите, прижмите его к себе, отвлекайте, переключайте его внимание;
- ✓ Давайте только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы ребенок мог его завершить. Если видите, что он переутомился, переключите внимание на другую деятельность, затем снова вернитесь к исходному;
- ✓ Избегайте скопления людей, пребывания в крупных магазинах и других шумных местах;
- ✓ Не переутомляйте: это приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;
- ✓ Чтобы дать ребенку возможность расходовать избыточную энергию, полезна ежедневная физическая нагрузка на свежем воздухе: длительные прогулки, спортивные игры, бег.

Детям с СДВГ присущи недостатки в поведении, но с помощью перечисленных мер Вы сможете удерживать их под разумным контролем.