## Рекомендації для батьків щодо взаємодії з дитиною із синдромом дефіциту уваги та гіперактивністю

Дотримуйтеся позитивної моделі спілкування з гіперактивною дитиною. Хваліть її щоразу, коли вона того заслуговує, акцентуйте увагу на її успіхах, досягненнях, добрих справах тощо. Адже це допомагає утвердити впевненість дитини у власних силах.

Намагайтеся уникати слів «ні» і «не можна».

Говоріть з дитиною, та й у родині загалом, стримано, спокійно та м’яко.

Давайте дитині лише одне завдання, із яким вона має впоратися у встановлений проміжок часу. Так дитина зможе виконати завдання якісно і вчасно.

Використовуйте зорову стимуляцію для підкріплення усних інструкцій. Наприклад, покажіть дитині на власному прикладі, як правильно потрібно виконати певне завдання, поводитися в тій чи тій ситуації тощо.

Заохочуйте дитину до всіх видів діяльності, що потребують концентрації уваги.

Дотримуйтеся вдома чіткого розпорядку дня.

Уникайте за можливості великого скупчення людей під час прогулянки з дитиною.

Не давайте дитині втомлюватися, адже це призводить до зниження самоконтролю та підвищення гіперактивності.

Створіть умови, у яких дитина матиме змогу витрачати зайву енергію. Наприклад, дуже корисною є щоденна фізична активність на свіжому повітрі.

Обмежуйте кількість приятелів, що перебувають поряд з дитиною під час ігор (бажано, щоб це був лише один товариш). Уникайте надто неспокійних і галасливих приятелів дитини.