



## **Рекомендации для родителей**

### **Если у Вас ребенок с «моторчиком»**

- 1. В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка 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 зрительную стимуляцию.**
- 6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, прослушивание книжек).**
- 7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, прогулок, занятий, сна должно соответствовать этому распорядку.**
- 8. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в кафе оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.**
- 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.**