

У своїх відносинах з дитиною дотримуйтеся «позитивної моделі». Хваліть його в кожному випадку , коли він цього заслужив , підкреслюйте навіть незначні успіхи . Пам'ятайте , що гіперактивні діти ігнорують догани та зауваження , але чутливі до найменшої похвали.

2 . Не вдавайтеся до фізичного покарання . Ваші стосунки з дитиною повинні ґрунтуватися на довірі , а не викликати страх. Дитина завжди повинна відчувати вашу допомогу і підтримку. Спільно вирішуйте труднощі, які виникають у дитини в процесі спілкування.

3 . Частіше говоріть «так» , уникайте слів « ні» і «не можна ».

4 . Доручіть дитині частину домашніх справ , які необхідно виконувати щодня (ходити за хлібом , годувати собаку і т. д.) і ні в якому разі не виконуйте їх за нього .

5 . Заведіть щоденник самоконтролю і відзначайте в ньому разом з дитиною її успіхи вдома і в школі . Зразкові графи : виконання домашніх обов'язків , навчання в школі , виконання домашніх завдань.

6 . Введіть бальну або знакову систему винагороди (можна кожен хороший вчинок відзначати зірочкою , а певну їх кількість винагороджувати іграшкою , солодощами або давно обіцяною поїздкою) .

7 . Уникайте завищених або , навпаки , занижених вимог до дитини .

Намагайтеся ставити перед ним завдання, що відповідають його здібностям.

8 . Визначте для дитини рамки поведінки – що можна і чого не можна.

Вседозволеність однозначно не принесе ніякої користі. Незважаючи на наявність певних недоліків , гіперактивні діти повинні справлятися із звичайними для всіх підростаючих дітей проблемами. Ці діти не потребують того , щоб їх усували від вимог , які застосовуються до інших.

9 . Не нав'язуйте їй жорстких правил. Ваші вказівки повинні бути вказівками , а не наказами. Вимагайте виконання правил, що стосуються її безпеки і здоров'я, відносно інших не будьте настільки прискіпливі.

10 . Зухвала поведінка вашої дитини – це його спосіб привернути вашу увагу . Проводьте з ним більше часу : грайте , вчіть , як правильно спілкуватися з іншими людьми , як вести себе в громадських місцях , переходити вулицю та іншим соціальним навичкам .

11 . Підтримуйте вдома чіткий розпорядок дня. Прийом їжі , ігри, прогулянки , відхід до сну повинні відбуватися в один і той же час. Нагороджуйте дитини за його дотримання .

12 . Вдома слід створити для дитини спокійну обстановку. Ідеально було б надати йому окрему кімнату. У ній має бути мінімальна кількість предметів , які можуть

відволікати , розсіювати його увагу. Колір шпалер повинен бути не яскравим , заспокійливим , перевага віддається блакитному кольору . Дуже добре організувати в його кімнаті спортивний куточок (з поперечиною для

підтягування , гантелі для відповідного віку , еспандери , килимок та ін.)

13 . Якщо дитині важко вчитися , не вимагайте від нього високих оцінок з усіх предметів . Достатньо мати гарні оцінки по 2-3 основним.

14 . Створіть необхідні умови для роботи. У дитини повинен бути свій куточок , під час занять на столі не повинно бути нічого , що відволікало б його увагу. Над столом не повинно бути ніяких плакатів і фотографій.

15 . Уникайте по можливості великих скупчень людей. Перебування в магазинах , на ринках і т. п. надає на дитину надмірне збудливу дію .

16 . Оберігайте дитину від перевтоми , оскільки воно призводить до зниження самоконтролю і наростання рухової активності. Не дозволяйте йому подовгу сидіти біля телевізора.

17 . Намагайтеся , щоб дитина висипався . Недолік сну веде до ще більшого погіршення уваги і самоконтролю . До кінця дня дитина може стати некерованим.

18 . Розвивайте у нього усвідомлене гальмування , вчіть контролювати себе. Перед тим як щось зробити , нехай порахує від 10 до 1 .

19 . Пам'ятайте ! Ваш спокій – найкращий приклад для дитини.

20 . Давайте дитині більше можливості витратити надлишкову енергію. Корисна щоденна фізична активність на свіжому повітрі – тривалі прогулянки , біг , спортивні заняття. Розвивайте гігієнічні навички , включаючи загартовування . Але не перевтомлюйте дитини.

21 . Виховуйте у дитини інтерес до якого-небудь заняття . Йому важливо відчувати себе вмілим і компетентним у галузі. Кожному треба бути в чомусь « докою ». Завдання батьків – знайти ті заняття , які б « вдавалися » дитині і підвищували його впевненість у собі. Вони будуть « полігоном » для вироблення стратегії успіху. Добре , якщо у вільний час дитина буде зайнятий своїм хобі . Однак не слід перевантажувати дитину заняттями в різних гуртках , особливо в таких , де є значні навантаження на пам'ять і увагу , а також , якщо дитина особливої радості від цих занять не відчуває.

22 . Для дітей з СДУГ необхідні заняття фізкультурою. Найкраще для гіперактивних дітей підходять плавання, танці , айкідо , карате. Регулярні заняття сприяють поліпшенню координації рухів , дисциплінують . У дітей з СДУГ виникають труднощі при заняттях командними видами спорту (футбол , баскетбол) . Небажані заняття травматичними видами спорту (бокс і т. д.). Перед тим як записати дитину в спортивну секцію , батьки повинні поговорити з тренером , розповісти йому про особливості дитини і пояснити , що їх метою є не формування майбутнього чемпіона , а виховання здорової дитини .