**Рекомендації для батьків гіперактивної дитини**

1.Не варто перевантажувати весь вільний час дитини участю в багатьох гуртках, секціях и т.п., сподіваючись, що шалена фізична активність стримає велику енергію дитини. Навпаки, коли дитина перевтомлюється, вона стає ще більш збудженою і ще менше керованою. Нехай це буде одна справа, заняття, гурток, яке буде цікавити саму дитину, за її бажанням.

2.Допоможіть дитині скласти режим дня. Важливо враховувати його власний добовий ритм, інтереси та побажання.

3.Важливо дотримуватися режиму не тільки в будні, але й в вихідні.

4.Інколи краще використовувати будильник для дотримання режиму замість частого нагадування мами (наприклад: визначити час для сидіння за компьютером – годину, поставте будильник). Це допомагає вихованню самоконтролю.

5. На уроці гіперактивна дитина перші 5-10 хвилин «відсутня». Після цього наступає період високої працездатності. Тому, краще питати її в першій половині уроку.