1. **Estabelecer rotinas consistentes:** Uma rotina consistente pode ajudar a criança a se sentir mais segura e controlada.
2. **Criar um ambiente calmo e tranquilo:** O ambiente em casa pode influenciar o comportamento da criança. Os pais podem tentar criar um ambiente calmo e tranquilo para ajudar a reduzir o estresse.
3. **Definir limites claros:** Definir limites claros e consequências para quando a criança não os seguir pode ajudar a estabelecer expectativas.
4. **Oferecer recompensas e elogios:** As crianças com TOD podem ser motivadas por recompensas e elogios. Os pais podem oferecer essas coisas quando a criança se comportar de maneira apropriada.
5. **Estimular a prática de atividades físicas:** A prática de atividades físicas pode ajudar a criança a canalizar sua energia de maneira mais positiva.
6. **Encorajar a socialização:** A socialização pode ajudar a criança a desenvolver habilidades sociais e reduzir o isolamento social.
7. **Fazer terapia em família:** A terapia em família pode ajudar os pais a aprenderem estratégias para lidar com o comportamento desafiador de seus filhos.
8. **Ensinar habilidades sociais:** Ensinar a criança como se comunicar de forma eficaz e respeitosa com os outros é importante.
9. **Evitar confrontos:** Os pais podem evitar confrontos desnecessários e optar por uma abordagem mais calma e respeitosa.
10. **Estimular a leitura:** A leitura pode ajudar a criança a desenvolver habilidades cognitivas e melhorar seu desempenho acadêmico.
11. **Criar um espaço seguro para a criança:** Um espaço seguro pode ajudar a criança a se sentir mais protegida e segura.
12. **Evitar críticas excessivas:** Críticas excessivas podem afetar negativamente a autoestima da criança.
13. **Oferecer apoio emocional:** Oferecer apoio emocional pode ajudar a criança a lidar com suas emoções e se sentir mais compreendida.
14. **Usar técnicas de relaxamento:** Técnicas de relaxamento, como meditação e ioga, podem ajudar a criança a lidar com o estresse.
15. **Reduzir o tempo de tela:** Reduzir o tempo que a criança passa em frente à tela pode ajudar a reduzir a impulsividade e a hiperatividade.
16. **Fazer uso de jogos educativos:** Jogos educativos podem ajudar a criança a desenvolver habilidades cognitivas e melhorar seu desempenho acadêmico.
17. **Comunicar-se de forma clara e direta:** Comunicar-se de forma clara e direta pode ajudar a criança