

# Если ребенок гипердинамичен

- Любите и принимайте ребенка таким, каков он есть.
- Четко придерживайтесь режима дня.
- Строго разграничьте целенаправленную активность через игру. Игра обязательно должна быть со смыслом.
- Приобщайте ребенка к организованным подвижным играм, в которых он может расходовать избыточную энергию.
- Приобщайте ребенка к командным играм, где ребенок может подчиняться определенным требованиям, ставить перед собой цель и стремиться выполнить ее.
- Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания.
- Ограничьте просмотр остросюжетных телепередач.
- Ограничьте количество беспокойных и шумных друзей.
- Не принимайте у себя большое количество гостей и не ходите с ребенком в шумные компании.
- Хвалите ребенка в каждом случае, если он этого заслуживает, подчеркивайте его успехи. Это даст ребенку уверенность в своих силах.
- Говорите с ним сдержанно, мягко, спокойно.
- Учите его сдерживать «бурлящие» эмоции и постарайтесь не выплескивать свои.
- Будьте последовательны в наказаниях и поощрениях ребенка. Если возникла необходимость отчитать, проработать — делайте это не грубо.