

## Как вести себя родителям с гиперактивным ребенком

- Продумайте режим дня до мелочей: подъем, прогулку, игру.
- Друзей у ребенка должно быть немного, и чтобы они не были такими же гиперактивными.
- Приобщайте к подвижным и спортивным играм. Используйте тихие игры: лото, домино, мозаику, читайте сказки и рисуйте.
- Не давайте много игрушек для игры.
- Поощряйте любые старания ребенка.
- В комнате ребенка создайте теплую, комфортную обстановку, продумайте окраску стен и потолка, уберите лишние игрушки, используемые в подвижных играх.
- Максимально сократите просмотр телевизионных передач, исключив фильмы ужасов и истории с насилием.
- Не приглашайте в дом большое количество гостей.
- Не посещайте вместе с ребенком шумные компании.
- Не выплескивайте отрицательные эмоции при ребенке, так как он вам подражает.
- Будьте последовательны в поощрениях и наказаниях.

Источник: Н.М. Метенова «Родителям о детях», Ярославль 2018.