

БЕЗОБИДНЫЙ НЕПОСЕДА

При всей сложности ситуации гиперактивность может удерживаться под разумным контролем с помощью некоторых мер, например таких:

Старайтесь избегать крайностей: вседозволенности, с одной стороны, и чрезмерной пунктуальности с другой. Хвалите ребенка в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте его успехи, избегайте запретительных слов, все запреты обязательно объясняйте.



Говорите с ним только спокойным мягким тоном, а давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить, поддерживайте четкий распорядок дня. Для подкрепления устных объяснений используйте наглядные зрительные примеры. Избегайте, по возможности, места большого скопления людей, а во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером, оберегайте вашего "непоседу" от общения с шумными, беспокойными детьми. Оберегайте ребенка от утомления, так как оно ведет к снижению самоконтроля. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию: полезна физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, спортивные занятия.

И в заключение: всегда помните об индивидуальных особенностях ребенка!