

Рекомендации родителям  
по воспитанию суперэнергичных  
детей-непосед.

1. В отношениях с ребенком придерживайтесь позитивного настроения.
2. Соблюдайте дома четкий режим дня.
3. Говорите сдержанно, мягко и спокойно.
4. Избегайте повторения слов-запретов «нет» и «нельзя».
5. Старайтесь давать ребенку только одно задание. Укажите временные границы. Контролируйте завершение задания.
6. Используйте зрительную стимуляцию для устных инструкций.
7. Оберегайте ребенка от переутомления. Это приводит к снижению уровня самоконтроля, провоцирует нарастание «избыточной энергии».
8. По возможности избегайте большого скопления людей. Это оказывает чрезмерное стимулирующее действие. (Гипермаркеты, магазины и т.п.)
9. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, которые требуют повышенной концентрации внимания.
10. Способствуйте развитию физической активности ребенка. Направляйте избыток энергии в «нужное русло». (Спортивные занятия, бег прогулки на свежем воздухе).

