

## Рекомендации для родителей по воспитанию детей с повышенным уровнем возбуждения

1. В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в своих силах.
2. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко (окрики возбуждают ребёнка).
4. Давайте ребёнку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
6. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнение домашних дел, сна – ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.д. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.
9. Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию возбуждения.
10. Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис, но не борьба или бокс, т.к. эти виды спорта травмоопасные).

Помните о том, что присущее детям возбуждение может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

**Проводите больше качественного времени со своими детьми!**

**Поверьте, они будут Вам очень благодарны!**