**Гиперактивный ребенок: советы родителям.**

Гиперактивность у детей̆ может быть связана с нарушением внимания, импульсивностью, повышенной̆ активностью и расторможенностью. Такие дети могут иметь проблемы с обучением, поведением и социальной̆ адаптацией̆.

Чтобы воспитать у вашего ребенка усидчивость, вы можете следовать следующим рекомендациям:

1. Создайте спокойную и уютную обстановку дома. Убедитесь, что ваш ребенок имеет достаточно времени для отдыха и сна.

2. Научите ребенка управлять своим временем. Объясните ему, что он должен планировать свой день и выполнять задания в соответствии с установленным графиком.

3. Поощряйте ребенка за выполнение заданий и достижение целей̆. Это поможет ему почувствовать себя успешным и мотивированным.

4. Учите ребенка концентрации. Например, можно использовать игры на внимание или специальные приложения для смартфонов.

5. Установите правила и ограничения. Объясните ребенку, что некоторые действия запрещены (например, смотреть телевизор или играть в компьютерные игры) и научите его справляться с негативными эмоциями.

6. Не забывайте о физической̆ активности. Регулярные занятия спортом или физические упражнения помогут вашему ребенку улучшить концентрацию и снизить уровень гиперактивности.

7. Общайтесь с ребенком. Обсуждайте с ним его успехи и неудачи, учите его выражать свои чувства и эмоции.

Помните, что воспитание усидчивости – это длительный̆ процесс, который̆ требует терпения и настойчивости. Однако, следуя этим рекомендациям, вы сможете помочь вашему ребенку стать более организованным и успешным.