[**Как справиться с гиперактивным ребенком. Советы родителям**](http://sdvg-deti.ru/kak-spravitsya-s-giperaktivnym-rebenkom-sovety-roditelyam.html)

* Находите время для вашего ребенка. Он может требовать ваше внимание на протяжении большей части дня (а иногда и ночью), и вам часто приходится говорить на его требования «нет». Это будет проще сделать и проще принять ребенку, если каждый день есть время, посвященное только ребенку.
* Избегайте сложных ситуаций. Например, поход по магазинам.
* Ходите каждый день в парк, на детскую площадку или другие безопасные открытые пространства, где ваш ребенок может бегать и тратить свою энергию.
* Не давайте ребенку пить колу, чай или кофе. Все они содержат кофеин, который может увеличить гиперактивность. Сахар может иметь подобный эффект.
* Устанавливайте близкие цели. Помогите ребенку сидеть на месте или быть под контролем. Сначала поощрите, если он смог сосредоточиться на очень короткое время, затем постепенно увеличивайте этот интервал. Помните, вы не можете изменить поведение вашего ребенка ночью.