

18. Старайтесь, чтобы ребёнок высыпался. Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребёнок может стать неуправляемым.
19. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.
20. Давайте ребёнку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе - длительные прогулки, бег, спортивные занятия. Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание.
21. Воспитывайте у ребёнка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Это будет способствовать выработке стратегии успеха. Не следует перегружать ребёнка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где есть значительные нагрузки на память и внимание, а также, если ребёнок особой радости от этих занятий не испытывает.