

12. Выделите ребенку отдельную комнату или хотя бы уголок. При оформлении комнаты избегайте ярких красок и сложных орнаментов.

13. Дайте ему постоянные поручения. Ни в коем случае не выполняйте их за него.

14. Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребёнком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.

15. Введите балльную или знаковую систему вознаграждения (можно каждый хороший поступок отмечать звёздочкой, а определённое их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой).

16. Избегайте по возможности больших скоплений людей (в магазинах, на рынках и т. п.). Это оказывает на ребёнка чрезмерное возбуждающее действие.

17. Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.