Советы родителям

«Как надо вести себя с гиперактивным ребенком»

1. Проконсультироваться с психологом.
2. Убрать из поля зрения все лекарственные средства и предметы, которые могут причинить ребенку вред.
3. Главное лекарство ребенка – это ваше полноценное общение с ним. Важнее всего – это мера воспитательных воздействий, система и методика их осуществления.
4. Любое разногласие усиливает у малыша негативные проявления.
5. Продумать режим дня ребенка до мелочей. Желательно, чтобы он совпадал с режимом дня в детском саду. Прежде всего, самим родителям четко придерживаться этого режима. Важно, чтобы малыш сам хорошо знал, когда он должен встать, когда пойти гулять и т.д.
6. Используйте возможности игры в полной мере:
	* они помогут ребенку научиться сосредоточиваться и быть внимательным;
	* подвижные и спортивные игры помогут ребен­ку переключить свою энергию в положительное русло. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок зани­мался каким-либо видом спорта, лучше, если это будет плавание, бег, велосипедный спорт;
	* сюжетные игры помогут вашему ребенку на­учиться налаживать контакт со сверстниками.
7. Займитесь с ребенком рисованием. Начинай­те с листа большого формата с постепенным пере­ходом к маленькому.
8. Читайте вместе с ребенком его любимые сказки.
9. Лучше ограничить пребывание ребенка в боль­ших и шумных компаниях взрослых и детей. Ин­тенсивного общения со сверстниками в течение дня в детском саду ему вполне достаточно.
10. Старайтесь делать так, чтобы в процессе игр ребенок взаимодействовал с какой-нибудь одной игрушкой, чтобы другие не отвлекали его внимания.
11. Учитесь владеть собой, исключите крик из вашего общения с ребенком. Вербальная и телес­ная агрессия вызывает обычно такую же ответную реакцию.
12. Не замыкайтесь в себе, поговорите об осо­бенностях своего малыша с воспитателями группы, другими специалистами. Помните, что они ваши союзники и желают лишь добра вашему ре­бенку.
13. Поручите ребенку часть посильных домаш­них дел, которые ему необходимо выполнять еже­дневно. Ни в коем случае не выполняйте их за него.
14. Заведите дневник контроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи в детском саду и дома. Продумайте графы и знаковую систему, ко­торая наглядно демонстрировала бы ребенку его успехи.
15. Старайтесь ставить реальные задачи перед малышом. Не используйте завышенных или зани­женных требований.
16. Четко определите для ребенка рамки дозво­ленного.
17. Не навязывайте жестких правил, ваши ука­зания должны быть именно указаниями, а не при­казами.
18. Вызывающее поведение вашего ребенка — это способ привлечь ваше внимание. Дайте ему по­зитивный способ общения, уделяйте ему больше времени. Учите его правилам взаимодействия.
19. Оберегайте ребенка от переутомления, кото­рое приводит к снижению самоконтроля.
20. Старайтесь дома создать спокойную атмо­сферу.
21. Следите за сном ребенка, он должен высы­паться.
22. Развивайте у ребенка осознанное торможение. Перед тем как что-либо сделать, необходимо подумать, представить свои действия.
23. Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.