

## Рекомендации родителям гиперактивного ребёнка.

1. В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь позитивной модели. Старайтесь чаще его хвалить. Если есть необходимость сделать замечание, делайте его сразу и спокойным голосом, избегая словосочетаний: «ты как всегда», «постоянно говорю тебе об этом» и т.п. старайтесь, чтобы похвала звучала гораздо чаще, чем замечания. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но очень чувствительны к похвале.
2. 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 возникающие трудности.
3. Чаще говорите «да». Избегайте слов «нет» и «нельзя».
4. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (кормить и гулять с собакой, выносить мусор).
5. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нём вместе с ребёнком его достижения.
6. Введите знаковую систему вознаграждения
7. ( можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать сладостями, игрушкой, походом в парк и т.д.)
8. Избегайте завышенных или заниженных требований. Старайтесь ставить перед ребёнком задачи, соответствующие его возрасту и способностям.
9. Никогда не обсуждайте негативные стороны вашего ребёнка при нём – кроме агрессии это ни к чему не приведёт.
10. Определите для ребёнка рамки поведения – что можно и чего нельзя. Вседозволенность однозначно не принесёт никакой пользы. Несмотря на наличие определённых недостатков, гиперактивные дети должны справляться с обычными для всех проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.
11. Не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнять правила, касающиеся его безопасности и здоровья.
12. Вызывающее поведение вашего ребёнка – это не способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как

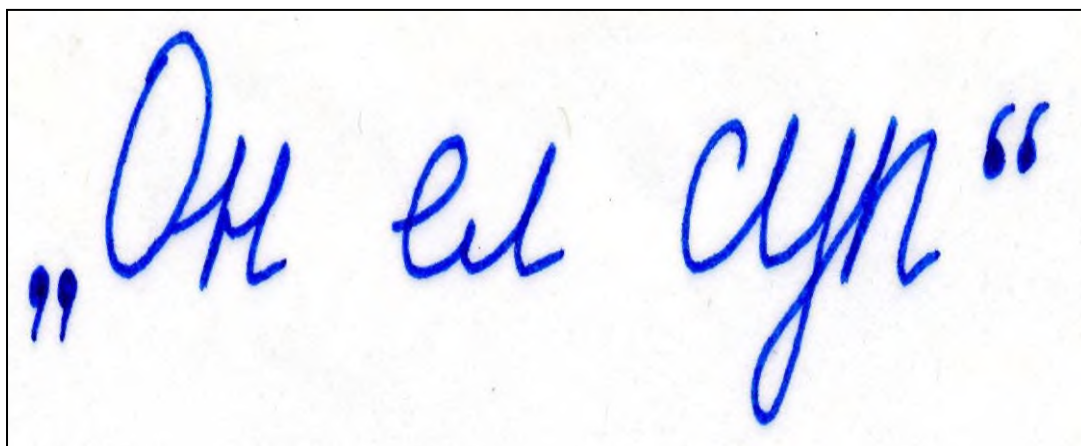
- правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.
13. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Приём пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребёнка за соблюдение.
  14. Дома следует создать для ребёнка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим, преимущество отдается голубому цвету. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок.
  15. Создайте необходимые условия для детского творчества. Используйте краски, пластилин ( это развивает усидчивость).
  16. Избегайте по возможности большого скопления людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка возбуждающее действие.
  17. Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. Не позволяйте подолгу сидеть у телевизора.
  18. Старайтесь, чтобы ребёнок высыпался. Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению состояния 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 медленно до 5.
  20. Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребёнка.
  21. Давайте ребёнку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные пешие прогулки, плавание. Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание.
  22. Воспитывайте у ребёнка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Задача родителей найти те занятия, которые бы «удавались» ребёнку и повышали его уверенность в себе.





# Рекомендации родителям агрессивного ребёнка.

МБДОУ №98 Детский сад «Загадка»



„Он ей суп“

„Om en sun“

„Om en sun“

„Om en sun“

„Om en sun“

