Страничка психолога

**Как надо вести себя родителям с гиперактивным ребенком**

1. Проконсультироваться с врачом, правильно выполнять все его предписания и дозировать лекарства.

1. Убрать из поля зрения все лекарственные сред­ства и предметы, которые могут причинить ребен­ку вред.
2. Главное лекарство ребенка — это ваше пол­ноценное общение с ним. Важнее всего — это мера воспитательных воздействий, система и методика их осуществления.
3. Любое разногласие усиливает у малыша не­гативные проявления.
4. 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:

* дидактические игры (лото, мозаика и т. д.) и различные конструкторы помогут ребенку научить­ся сосредотачиваться 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.
1. Займитесь с ребенком рисованием. Начинай­те с листа большого формата с постепенным пере­ходом к маленькому.
2. Читайте вместе с ребенком его любимые сказ­ки.
3. 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.
4. Старайтесь делать так, чтобы в процессе игр ребенок взаимодействовал с какой-нибудь одной игрушкой, чтобы другие не отвлекали его внима­ния.
5. Учитесь владеть собой, исключите крик из вашего общения с ребенком. Вербальная и телес­ная агрессия вызывает обычно такую же ответную реакцию.
6. 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.
7. 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. Введите балльную или знаковую систему вознаграждения, с помощью которой вы сможете каждый хороший поступок отметить.

1. Старайтесь ставить реальные задачи перед малышом. Не используйте завышенных или зани­женных требований.
2. Четко определите для ребенка рамки дозво­ленного. -
3. Не навязывайте жестких правил, ваши ука­зания должны быть именно указаниями, а не при­казами.
4. Вызывающее поведение вашего ребенка — это способ привлечь ваше внимание. Дайте ему по­зитивный способ общения, уделяйте ему больше времени. Учите его правилам взаимодействия.
5. Оберегайте ребенка от переутомления, кото­рое приводит к снижению самоконтроля.
6. Старайтесь дома создать спокойную атмо­сферу.
7. Следите за сном ребенка, он должен высы­паться.
8. Развивайте у ребенка осознанное торможе­ние. Перед тем как что-либо сделать, необходимо подумать, представить свои действия.
9. Ваше спокойствие — лучший пример для ребенка.
10. Используйте физическую нагрузку для рас­ходования физической избыточной энергии,.но не переутомляйте ребенка.
11. Найдите занятие, в котором бы ребенок хо­рошо разбирался. Это увлечение должно стать «по­лигоном успеха», в котором у него будет повышать­ся уверенность в себе. Главное, чтобы это занятие было действительно интересным для малыша.

Педагог-психолог Гладышева А.Н.