

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА.

### КАК НАДО ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ С ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЕНКОМ.

1. Проконсультироваться с врачом, правильно выполнять все его предписания и дозировать лекарства.
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:
  - 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.
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. Введите балльную или знаковую систему вознаграждения, с помощью которой вы сможете каждый хороший поступок отметить.

16. Старайтесь ставить реальные задачи перед малышом. Не используйте завышенных или заниженных требований.

17. Четко определите для ребенка рамки дозволенного.

18. Не навязывайте жестких правил, ваши указания должны быть именно указаниями, а не приказами.

19. Вызывающее поведение вашего ребенка - это способ привлечь ваше внимание.

Дайте ему позитивный способ общения, уделяйте ему больше времени. Учите его правилам взаимодействия.

20. Оберегайте ребенка от переутомления, которое приводит к снижению самоконтроля.

21. Старайтесь дома создать спокойную атмосферу.

22. Следите за сном ребенка, он должен высыпаться.

23. Развивайте у ребенка осознанное торможение. Перед тем как что-либо сделать, необходимо подумать, представить свои действия.

24. Ваше спокойствие - лучший пример для ребенка.

25. Используйте физическую нагрузку для расходования физической избыточной энергии, но не переутомляйте ребенка.

26. 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.