

## КАК НАДО ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ С ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЕНКОМ

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

Убрать из поля зрения ребенка все лекарственные средства и опасные предметы — они могут принести вред и стать причиной травмы.

Главное для ребенка — это ваше полноценное общение с ним.

Любое разногласие в семье по вопросам воспитания ребенка усиливает отрицательные качества малыша.

Продумать режим дня ребенка до мелочей, он должен совпадать с режимом дня в детском саду. Родители сами должны четко придерживаться этого режима. Ребенок должен сам хорошо знать, когда и что нужно делать.

Игра для вашего ребенка — главное лекарство. Необходимо использовать различные игры.

Дидактические (лото, мозаика и т. д.) и различные конструкторы помогут ребенку научиться сосредотачиваться, быть внимательным, усидчивым. Подвижные игры помогут ребенку переключить свою энергию в положительное русло. Рекомендуемые виды спорта: плавание, бег, велосипедный спорт. Сюжетные игры помогут вашему ребенку научиться налаживать контакт со сверстниками.

Отвлечь от «двигательной бури» вашего ребенка можно рисованием и чтением любимых сказок.

Не путать гиперактивность с темпераментом ребенка, особенно тогда, когда в семье у вас холерик. Желательно, чтобы малыш играл только с одной игрушкой. Не надо распылять его внимание на остальные.

Малыш способен сделать только одно дело, посильное ему.

Учитесь владеть собой, исключите крик из общения с ребенком. Вербальная и телесная агрессия вызывает такую же ответную реакцию.

Ваше спокойствие — лучший пример для ребенка.

Учите ребенка сдерживать бурные эмоции и постарайтесь не выплескивать свои.

Не замыкайтесь в себе, поговорите об особенностях вашего малыша с воспитателями и другими специалистами. Помните, что они ваши союзники.

Поручите ребенку часть посильных домашних дел, которые ему необходимо выполнять ежедневно. Не выполняйте эти дела за него.

Заведите ежедневник 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.

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

Четко определите для ребенка рамки дозволенного. Будьте последовательны в наказаниях и поощрениях.

Не навязывайте жестких правил. Ваши указания должны быть немногословными и конкретными.

Вызывающее поведение вашего ребенка — это способ привлечь внимание. Уделяйте ребенку больше времени, учите его правилам взаимодействия с окружающими.

Старайтесь создать дома спокойную атмосферу.

Оберегайте ребенка от переутомления, которое приводит к снижению самоконтроля.

Следите за сном ребенка, он должен высыпаться. Просмотр телевизора необходимо свести к минимуму. Ни в коем случае малыш не должен видеть фильмы ужасов и истории с насилием.

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

Используйте физическую нагрузку для расходования избыточной энергии.

Найдите занятие, в котором бы ваш ребенок хорошо разбирался. Это увлечение должно стать полигоном успеха, в котором у ребенка будет повышаться уверенность в себе.

Запомните, что все старания вашего ребенка и даже слабые попытки что-либо сделать необходимо поощрять.