


**Памятки для родителей
гиперактивного ребенка**



"Правила эффективного общения с ребенком"

- Если вы хотите серьезно поговорить с ребенком, то убедитесь, что для этого есть подходящее место. Телевизор должен быть выключен.
- Будьте готовы говорить с ребенком тогда, когда ему это необходимо.
- Гиперактивные дети очень подвижны. Не настаивайте на том, чтобы ребенок полностью успокоился до того, как вы начали с ним разговаривать.
- Каждый день спрашивайте ребенка, как у него дела. Начните с простых вопросов: "Что было в школе?"
- Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Так вы достигните сразу трех целей:
 - ребенок убедится, что вы его слышите;
 - ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
 - ребенок убедится, что вы поняли его правильно.
- Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом.
- Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбайтесь ему, обнимайте, кивайте головой, смотрите в глаза, берите за руку.
- Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Он не должен быть насмешливым.
- Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..."
- Регулярно спрашивайте ребенка о том, что он думает, во что верит, в чем убежден.
- Чем меньше у вас запретных тем для разговоров с ребенком, тем больше он с вами будет делиться своими мыслями.

"Выстраивание отношений с гиперактивным ребенком"

- Уважайте друг друга. Взаимное уважение означает, что и дети, и взрослые откровенно и без страха или осуждения могут выражать свои убеждения и чувства, зная, что они будут приняты. Принять ребенка - значит показать, что взрослому понятны его чувства, даже если он не разделяет его убеждений.
- Воспитывая гиперактивного ребенка, придерживайтесь всей семьей единых взглядов и не противоречьте друг другу.
- Время от времени пересматривайте ваши требования к ребенку.
- Поговорите с ребенком о ваших требованиях к его поведению. Объясните, почему они важны.
- Спросите мнение ребенка о ваших требованиях к его поведению.
- Совместно составьте список "семейных правил"
- Повторяйте правила и поощряйте их выполнение. Меняйте некоторые правила по мере взросления ребенка.
- Заранее договоритесь о наказании, если ребенок нарушит "семейные правила". Будьте готовы к тому, чтобы сдержать слово.
- Выслушайте мнение ребенка о наказаниях.
- Выясните причины плохого поведения ребенка. Возможно, они связаны с эмоциональными или психологическими проблемами или с каким-либо заболеванием.
- Хотя бы раз в неделю проводите всей семьей вечер за совместным занятием. Заранее подумайте и договоритесь, что вы хотели бы сделать вместе.
- Время от времени проводите с ребенком вместе целый день.

"Организация контроля за детьми"

- Когда вы куда-то уходите, покажите хороший пример ответственного поведения: скажите детям, куда вы идете и когда вернетесь; оставьте телефон, по которому вас можно найти.
- Если ребенок собрался куда-то идти, спросите, куда он идет, с кем, что он собирается делать и когда вернется.
- Когда ребенок остается один дома, звоните ему и спрашивайте, как у него дела.
- Сделайте все, чтобы ваш дом был приятным местом для друзей вашего ребенка.

"Как повысить самооценку ребенка и почему это важно"

- Поощряйте, хвалите ребенка за старание и усилия так же, как за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Хвалите как можно чаще. Давайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата.
- Показывайте и говорите детям, что вы их любите.
- Помогайте детям ставить достижимые цели.
- Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка. Например, ваш ребенок полез на высокий забор. Для того чтобы не разрушить положительную самооценку, можно сказать: "Лезть на такой забор опасно. Ты мог упасть и разбиться. Не делай больше этого". Разрушительное для самооценки высказывание звучит так: "Куда ты лезешь? У тебя что, головы на плечах нет?"
- Дайте ребенку почувствовать настоящую ответственность. Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье.

"Как правильно оказать ребенку поддержку"

- Чаще обнимайте, целуйте ребенка, хвалите его. Не думайте, что ваш ребенок и так знает, что вы его любите.
- Выражайте любовь к ребенку словами, тоном голоса и взглядом.
- Не переусердствуйте в проявлении любви, уважайте дистанцию, устанавливаемую ребенком.
- Принимайте и разделяйте интересы детей - для них это очень важно.

"Участие в школьной жизни ребенка"

- Спрашивайте ребенка о его проблемах и опасениях, связанных со школой.
- Регулярно интересуйтесь у ребенка о том, что он изучает в школе.
- Предложите помощь в выполнении домашних заданий.
- Обязательно посещайте родительские собрания.

Как работать с гиперактивными детьми

- **Работа с ребенком в начале дня , а не вечером.**
- Уменьшить рабочую нагрузку ребенка.
- Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.
- **Быть драматичным, экспрессивным педагогом.**
- Снизить требование к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.
- Посадить ребенка во время занятий рядом с взрослым.
- Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания)
- Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.
- **Давать короткие , четкие и конкретные инструкции.**
- Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.
- **Поощрять ребенка сразу же , не откладывая на будущее.**
- Предоставлять ребенку возможность выбора.
- **Оставаться спокойным. Нет хладнокровия – нет преимущества!**