

## **Консультация педагога-психолога**

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

#### **Что делать?**

- Проконсультироваться с врачом, правильно выполнять все его предписания и дозировать прописанное лекарство.
- Убрать из поля зрения все лекарственные средства и предметы, которые могут причинить ребенку вред.
- Помнить, что главное лекарство ребенка – это ваше полноценное общение с ним. Важнее всего мера воспитательных воздействий, система и методика их осуществления.
- Не забывать, что любое разногласие усиливает у малыша негативное проявление.
- Продумать режим дня ребенка до мелочей. Желательно, чтобы он совпадал с режимом дня в детском саду. Прежде всего самим родителям следует четко придерживаться этого режима. Важно, чтобы малыш сам хорошо знал, когда он должен встать, когда пойти гулять и т.д.
- Использовать 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 будут плавание, бег, велосипедный спорт; сюжетные игры помогут вашему ребенку научиться налаживать контакт со сверстниками. Займитесь с ребенком рисованием. Начинайте с листа большого формата с постепенным переходом к маленькому.
- Читайте вместе с ребенком его любимые сказки.
- 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.
- Стараться делать так, чтобы в процессе игр ребенок взаимодействовал с какой-нибудь одной игрушкой, чтоб другие не отвлекали его внимания.
- Учиться владеть собой, исключить крик из вашего общения с ребенком. Вербальная и телесная агрессия вызывает обычно такую же ответную реакцию.
- Не замыкаться в себе, поговорить об особенностях вашего малыша с воспитателями группы, другими специалистами. Помните, что они ваши союзники и желают лишь добра вашему ребенку.
- Поручить ребенку часть посильных домашних дел, которые ему необходимо выполнять ежедневно. Ни в коем случае не выполнять их за него.

- Завести дневник контроля и отмечать в нем вместе с ребенком его успехи в детском саду и дома, чтобы наглядно были видны успехи ребенка.
- Стараться ставить реальные задачи перед ребенком. Не используйте завышенные или заниженные требования.
- Четко определить для ребенка рамки дозволенного. Не навязывайте жестких правил, ваши указания должны быть именно указаниями, а не приказами.
- Вызывающее поведение вашего ребенка – это способ привлечь ваше внимание. Дайте ему позитивный способ общения, уделяйте ему больше времени. Учите его правилам взаимодействия.
- Оберегайте ребенка от переутомления, которое ведет к снижению самоконтроля.
- Старайтесь создавать дома спокойную атмосферу.
- Следите за сном ребенка, он должен высыпаться.
- Используйте физическую нагрузку для расходования физической избыточной энергии, но не переутомляйте ребенка.
- Найдите занятие, в котором бы ребенок хорошо разобрался. Это увлечение должно стать «полигоном успеха», в котором у него будет повышаться уверенность в себе. Главное, чтобы это занятие было интересным для малыша.