

Рекомендации для родителей
по воспитанию чрезмерно активных, энергичных и непоседливых детей
(а также детей с дефицитом внимания и гиперактивностью).

Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

1. В отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте успехи (усидчивость в течение хотя бы 2-5 минут, в зависимости от возраста ребенка). Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
2. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, рисование, завязывание шнурков и т.п.)
3. Благодарите ребенка, когда ему удастся хоть немного спокойно постоять в очереди, дожидаться без излишней суетливости чего-либо. «Мне очень понравилось, как ты делал это сегодня, спасибо, ты так мне помог!»
4. Не давайте ребенку категорических указаний, чаще *просите* ребенка. Повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз. Избегайте частых повторений слов «нет» и «нельзя», чаще объясняйте ему, что и как *можно* делать.
5. Говорите сдержанно, спокойно, мягко. *Окрики возбуждают ребенка.*
6. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
7. Проявляйте последовательность в воспитании, предъявляйте к ребенку единые требования со стороны обоих родителей.
8. Контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил.
9. Помните, что чрезмерная говорливость, подвижность, недисциплинированность ребенка не являются умышленными, таковы особенности его развития.
10. Избегайте как чрезмерной мягкости, так и завышенных требований к ребенку. Все требования должны быть разумны, соответствовать возрасту и способностям ребенка, его эмоциональному и физическому состоянию.
11. Не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинение за проступок. Если родители умеют просить прощения друг у друга и у ребенка, то и ребенок сам научится делать это.
12. Всегда выслушивайте то, что хочет сказать ребенок. Подкрепляйте этот процесс словами «я слышу тебя».
13. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
14. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля.
15. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных и шумных приятелей.
16. Откажитесь от постоянных упреков в адрес его поведения, от сравнения, особенно в его присутствии, с другими детьми.

Изменение психологического микроклимата в семье:

1. Уделяйте ребенку достаточно внимания.
2. Проводите досуг всей семьей.
3. Не допускайте ссор в присутствии ребенка.
4. Помните, что истинная любовь **безусловна**. Мы любим ребенка не за что-то, а просто потому, что он есть.
5. Можно выражать недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.
6. Можно осуждать действия, но не чувства, какими бы они не были.

Организация режима дня и места для занятий:

1. Установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи.
2. Во время занятий и игр снижайте влияние отвлекающих факторов.
3. Оградите ребенка от длительных занятий на компьютере и просмотра телепередач (это значит: оговорить время занятий и просмотра, а также возможность для ребенка заняться вместо этого чем-либо совместно с родителем).
4. Избегайте по возможности больших скоплений народа. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.
5. Никогда не прибегайте к физическому наказанию! Целесообразно использовать сидение в спокойном месте за совершение проступка (спокойное кресло, спокойный стульчик и т.п.)
6. Чаще хвалите ребенка. Гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, но чувствительны к похвале и поощрениям.
7. Воспитывайте в ребенке навыки управления гневом и агрессией. Если у вас этот вопрос вызывает затруднение, то обратитесь за консультацией к психологу.
8. Постепенно расширяйте обязанности ребенка по мере его взросления. Всегда предварительно обсуждайте с ним новый пункт обязанностей.
9. Не давайте ребенку поручений, не соответствующих уровню его развития, возрасту и способностям.
10. Помогайте ребенку приступить к выполнению задания, т.к. это самый трудный этап.
11. Не давайте ребенку одновременно несколько указаний. Задание не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких этапов.

Улучшение самочувствия, эмоционального состояния, поведения ребенка зависит не от специального лечения и коррекции, а от спокойного и последовательного отношения.

А это значит: постоянно повышать свою психологическую грамотность, каждый день учиться общаться с пониманием, принятием и безусловной любовью.