Советы родителям по воспитанию гиперактивного ребенка (консультация педагога-психолога Спиридоновой Е.А. для родителей) от 16 сентября 2019г

1. Чаще хвалите своего ребенка.
Постарайтесь придерживаться такого правила: один раз поругали, семь раз похвалите.

2. Если вы начали с ним заниматься, доводите занятие до конца. Пусть даже, если разобьете его на несколько частей. Например, вы начали разукрашивать рисунок, и ребенок вскоре потерял интерес, то вернитесь к этому занятию позже.

3. Занятия с ребенком проводите регулярно по 5-10 мин ежедневно или через день. Проводить их в игровой форме и спокойной обстановке.

4. Домашние дела делайте вместе с ребенком. Пусть сложит свои вещи, соберет игрушки, приберет в комнате и т.д. Главное делайте вместе с ним.

5. Чаще говорит, что вы его любите, обнимайте, выслушивайте. У таких детей часто занижена самооценка. Оценивайте поступок, а не его личность, т.е. не нужно говорить, что он плохой ребенок, разбирайте поступок.

6. Поддерживайтесь распорядка дня. И родителям и ребенку от этого только будет лучше. Ребенок запомнит последовательность и каприз станет меньше.

7. Не используйте прямые запреты. Говорите то, что хотите получить в результате. Здесь имеет сила внимания: то на чем вы сосредоточиваетесь, вы получаете в наибольшей мере. Например, вы можете сказать: опять комнате жуткий беспорядок. А следует сказать: сегодня твоя очередь прибираться в комнате. Таким образом, родителям необходимо научиться сосредоточивать внимание на том, что хотят они получить от ребенка и ребенок должен это знать.

8. Как можно меньше в речи используйте частицу «не». Если ребенок дерется, вы сосредотачиваетесь на том, чего вы ожидаете от него. Например, вы хотите, чтобы он играл с другими детьми или чтобы он играл с младшим братом. Будьте конкретны и говорите это ребенку.

[Невнимательные дети легче учатся при шуме](http://www.shkola-razvitiya.ru/issue/show/32/)

9. Возьмите себе в помощники психолога и невропатолога, чем раньше вы это сделаете, тем больше пользы будут и вам и вашему малышу. Сами изучайте психологию общения. Существует ряд процедур, снижающих нервозность, например, электросон, светотерапия, принятие солевых ванн.

10. В общении с ребенком используйте приемы невербального общения. Чтобы расположить к себе собеседника, необходимо показывать за, между прочим ладони, протягивайте к нему руки ладонями кверху, при разговоре руки должны двигать только вертикально и не пересекаться. Контакт «глаза в глаза». Если что-то объясняете ребенку, присядьте, чтобы быть с ним на одном уровне. Другие жесты расположения: прикладывание руки к груди, прерывистое прикосновение. Все жесты действуют на подсознание.

11. Искренне радуйтесь успехам ребенка.

12. Будьте последовательны. Если запретили по какой-либо причине просмотр мультфильмов, то и не меняйте своего решения.

13. Очень хорошо, если вы с ребенком будете посещать кружки, где идет совместная работа ребенка и родителей. Это сближает и помогает ребенку лучше усваивать новый материал. Пример близкого взрослого человека может активировать творческий процесс у ребенка.

14. Читайте детям книжки, как бы это банально не звучало. Приучать к чтению нужно с раннего детства. Пока ребенок еще мал, выучите потешки, маленькие стишки на каждое действие, читайте сказки. Начинайте по вечерам перед сном по 10 мин. Даже если ребенок уже умеет читать, все равно не забрасывайте это занятие.
Надеюсь, все эти рекомендации помогут вам в воспитании гиперактивного ребенка.

Желаю успехов!