

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ

1. Главное лекарство ребенка – это ваше полноценное общение с ним.
2. Любое разногласие усиливает у малыша негативные проявления.
3. Продумать режим дня ребенка до мелочей. Желательно, чтобы он совпадал с режимом дня в детском саду. Прежде всего, самим родителям четко придерживаться этого режима. Важно, чтобы малыш сам хорошо знал, когда он должен встать, когда пойти гулять и т. д.
4. Используйте возможности игры в полной мере: дидактические игры (лото, мозаика) и различные конструкторы помогут ребенку научиться сосредотачиваться и быть внимательным.
5. Занимайтесь с ребенком рисованием.
6. Читайте вместе с ребенком его любимые сказки.
7. Лучше ограничить пребывание ребенка в больших и шумных компаниях взрослых и детей. Интенсивного общения со сверстниками в течении дня в детском саду ему вполне достаточно.
8. Учитесь владеть собой, исключите крик из вашего общения с ребенком. Вербальная и телесная агрессия вызывает обычно такую же ответную реакцию.
9. Не замыкайтесь в себе, об особенностях своего малыша поговорите с воспитателями группы, с психологом детского сада, с другими специалистами.
10. Поручите ребенку часть посильных домашних дел, которые ему необходимо выполнять ежедневно. Ни в коем случае не выполняйте их за него.
11. Старайтесь ставить реальные задачи перед малышом. Не используйте завышенных или заниженных требований.
12. Четко определите для ребенка рамки дозволенного.
13. Вызывающее поведение вашего ребенка это способ привлечь ваше внимание. Дайте ему позитивный способ общения, уделяйте ему больше времени. Учите его правилам взаимодействия.
14. Оберегайте ребенка от переутомления, которое приводит к снижению самоконтроля.
15. Старайтесь дома создать спокойную атмосферу.
16. Следите за сном ребенка, он должен высыпаться.
17. Развивайте у ребенка сознательное торможение. Перед тем как что-либо сделать, необходимо подумать, представить свои действия.
18. Ваше спокойствие - лучший пример для ребенка.
19. Используйте физическую нагрузку для расходования физической избыточной энергии ребенка, но не переутомляйте его.
20. 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 действительно интересным для малыша.

Заваденко Н.Н Как понять ребенка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. – М.: 2001 г.