**Рекомендации для родителей по воспитанию детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью**

[Вверх](http://ds-ivushka1673.ru/index.php/sovety-psikhologa#vverh)

1. В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в собственных силах.
2. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите спокойно, сдержанно, мягко. (Окрики возбуждают ребёнка.)
4. Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
6. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.
9. Во время игр ограничивайте ребёнка лишь одним партнёром. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
10. Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно риводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
11. Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис).
12. Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

**Рекомендации для родителей тревожных детей**

[Вверх](http://ds-ivushka1673.ru/index.php/sovety-psikhologa#vverh)

**Повышаем самооценку ребёнка**

Необходимо:

обращаться к ребёнку по имени;   
хвалить его даже за незначительные успехи (причём похвала должна быть искренней и ребёнок должен знать, за что его похвалили).   
отмечать его в присутствии других детей.   
чтобы ребёнок, чаще участвовал в таких играх, как «Комплименты», «Я дарю тебе», которые помогут узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей».

**Снимаем мышечное напряжение**

Рекомендации:

Играть в игры, связанные с телесным контактом.   
Проводить упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, массаж и просто растирания тела.   
Ещё один способ излишней тревожности – раскрашивание лица старыми мамиными помадами. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут приготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесёт им ещё больше удовольствия.

**Обучаем детей управлять своим поведением**

Рекомендации:

Взрослым желательно привлекать ребёнка к совместному обсуждению проблемы (в детском саду можно поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих ситуациях). Желательно, чтобы каждый ребёнок сказал вслух о том, чего он боится. Предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о них. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.   
Нельзя сравнивать детей друг с другом – это приём категорически запрещён (когда речь идёт о тревожных детях). Желательно вообще избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения одних детей с достижениями других. (Иногда травмирующим   
фактором, может стать проведение даже такого простого мероприятия, как спортивная эстафета.) Лучше сравнивать достижения ребёнка с его же результатами, показанными, например, неделю назад. Даже если ребёнок совсем не справился с заданием, ни в коем случае нельзя сообщать родителям: «Ваша дочь хуже всех выполнила аппликацию» или «Ваш сын закончил рисунок последним».   
Если у ребёнка появляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие – либо виды работ, учитывающие скорость. Такого ребёнка следует спрашивать в середине занятия. Нельзя его подгонять и торопить.   
Обращаясь к тревожному ребёнку с просьбой или вопросом, желательно установи с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимете ребёнка до уровня ваших глаз.   
Совместное со взрослыми сочинение сказок и историй учит детей выражать словами свою тревогу и страх. И даже если они приписывают их не себе, а вымышленному герою, это помогает снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокаивает.   
Очень полезно играть с детьми в ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребёнка (например, ситуация «боюсь воспитателя» даст возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога; ситуация «боюсь войны» позволит действовать от имени фашиста, бомбы, т.е. чего- то страшного). Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребёнка, а кукла ребёнка – роль взрослого, помогут ребёнку выразить свои эмоции, а взрослому – сделать много интересных и важных открытий.   
Очень полезно играть с детьми в подвижные игры. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре («война», «казаки – разбойники») ребёнок переживает и сильный страх, и волнение, что помогает ему снять напряжение в реальной жизни.   
Обучать ребёнка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним.

**Рекомендации для родителей агрессивных детей**

[Вверх](http://ds-ivushka1673.ru/index.php/sovety-psikhologa#vverh)

**При взаимодействии с агрессивным ребёнком:**

1. принимайте ребёнка таким, какой он есть;
2. предъявляя к ребёнку свои требования, учитывайте не свои желания, а его возможности;
3. расширяйте кругозор ребёнка;
4. включайте ребёнка в совместную деятельность, подчёркивая его значимость в выполняемом деле;
5. игнорируйте лёгкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.

Бороться с агрессивностью надо терпением – это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей и воспитателей.   
Объяснением. Подскажите ребёнку, чем интересным он может заняться.   
Поощрением. Если вы хвалите ребёнка за хорошее поведение, это пробудит в нём желание ещё раз услышать эту похвалу.

Если ребёнок испытывает страхи:

- принимайте ребёнка таким, какой он есть, давая ему возможность измениться;   
- развивайте в ребёнке положительные эмоции, почаще дарите ему своё время и внимание;   
- с пониманием относитесь к переживаниям и страхам ребёнка, не высмеивайте их и не пытайтесь решительными мерами искоренить этот страх;   
- заранее проиграйте с ребёнком ситуацию, вызывающую страх.

Если ребёнок лжёт:

- чаще хвалите, ободряйте ребёнка, поощряйте его за хорошие поступки;   
- если вы уверены, что ребёнок лжёт, постарайтесь вызвать его на откровенность, выяснить причину;   
- найдя возможную причину лжи, постарайтесь деликатно устранить её так, чтобы разрешить эту проблему;   
- не наказывайте ребёнка, если он сам сознается во лжи, даст оценку собственному поступку.

**Рекомендации родителям застенчивых детей**

[Вверх](http://ds-ivushka1673.ru/index.php/sovety-psikhologa#vverh)

Родители занимают в жизни ребенка основное место.   
Кто, как не они, должны помочь своим детям в преодолении застенчивости?   
Первое, над, чем следует задуматься, - это изменение стиля семейного воспитания.   
Известный американский психолог и психотерапевт Луиза Хей говорит, что ребенок относится к себе так же, как относятся к нему родители. Он точно так же себя ругает, как это позволяют себе родители. Он начинает себя не любить, а от нелюбви к себе рождаются все проблемы человека, в частности, болезни. "Никогда ни при каких обстоятельствах нельзя критиковать себя. Себя нужно любить".   
Человеку дана одна жизнь, во всяком случае, на земле. Если верить Эрику Берну, жизненный сценарий ребенку задают его родители. И он должен жить именно по своему собственному сценарию, а не ориентироваться на чужие стандарты, которые могут измениться.

Основные задачи родителей:

- Развить у детей позитивное самовосприятие. - Сформировать уверенность в себе и адекватную самооценку. - Воспитать у ребенка чувство собственного достоинства.   
ПОЗИТИВНОЕ САМОВОСПРИЯТИЕ. Не допускайте, чтобы ребенок говорил о себе плохо. Известно изречение: "Никогда не говорите о себе плохо, за вас это сделают ваши друзья". Естественно, прежде всего, сами не позволяйте говорить плохо о своем ребенке. Ребенок не должен быть таким, как все. Он должен быть самим собой. Помните, что ненависть к себе порождает утрату смысла жизни.   
В. Леви, отечественный психотерапевт и психолог, советует: - не сравнивать себя с другими, потому что каждый человек - индивидуальность; - перестать себя оценивать; - принимать себя как данность. Родители могут изменить Я-концепцию (Я-концепция - это самовосприятие) ребенка в позитивном направлении, если будут соблюдать определенные принципы. У хороших родителей должны быть в наличии: - Эмпатия - способность к пониманию ребенка и сопереживанию. Создайте атмосферу доверия в своем доме, стимулируйте ребенка. Чтобы он говорил вам о своих проблемах, выслушайте его, проявите сочувствие. Это приведет к тому, что ребенок почувствует, что его понимают и принимают таким, каков он есть. Ведь застенчивый ребенок всегда опасается, что его высмеют и предадут. Этого допускать нельзя. - Безусловное позитивное отношение - принятие ребенка со всеми достоинствами и недостатками, не давая воли чувству неудовлетворенности и желанию сию же минуту ребенка изменить.  
Это, разумеется, не означает безоговорочного одобрения всего негативного, что есть у вашего ребенка. Просто вы должны понимать трудности, которые возникают у ребенка, и принимать ограниченность его возможностей на данной стадии развития. - Искренность - неподдельное выражение своих чувств, естественность. Ребенок должен испытывать чувство безопасности и непринужденности.

**Самооценка и уверенность в себе.**

1. Повышение самооценки начинается с похвалы.   
2. Уверенность в себе вырабатывается за счет успеха.   
Ставьте перед ребенком задачи, которые он может решить.

3. Изменяйте не ребенка, а его поведение.   
Поведение может быть неадекватным из-за отсутствия необходимых социальных навыков и высокого уровня тревожности. 4. Понижайте тревожность всеми возможными способами.   
Например, ребенок комплексует из-за того, что у него криво растут зубы. Обратитесь к стоматологу, поставьте пластину.Хорошим помощником для снятия тревожности могут быть упражнения на расслабление - релаксация, медитация. 5. Обучайте ребенка навыкам общения.   
Объясните ему, что для того, чтобы быть интересным для ровесников, нужно много читать, интересоваться явлениями и событиями и таким образом привлечь к себе внимание. 6. Не позволяйте никому насмехаться над своим ребенком.

**Воспитание чувства собственного достоинства.**

Внушите ребенку, что он не может обладать только негативными качествами (если ему так кажется). Обязательно в нем есть много хорошего. Задача родителей - найти сильные стороны личности своего ребенка и помочь ему самому их обнаружить.   
Задача родителей - научить детей пользоваться достоинствами, не зацикливаясь на недостатках, то есть "включать" компенсаторные механизмы. Тогда ребенок поймет: "Да, я слаб в математике, но зато я лучший спортсмен".   
Детям можно предложить самовыразиться в какой-то роли. Например, мысленно превратиться в другого человека, поговорить чужим голосом, придумать ситуации и проиграть поступки, не свойственные ребенку.   
Не воспитывайте детей пассивными и зависимыми от вас. Пусть они выражают несогласие с вами и вообще свое мнение. Конечно, послушные дети очень удобны, но "соглашатели" убивают собственную личность.   
Как можно раньше приучите детей к ответственности за свои поступки и принятию решений.   
Научите спокойно относиться к ошибкам, на которых учатся все и от которых никто не застрахован.   
Ребенок, преодолевший болезненную застенчивость, откроет для себя новый мир, почувствует вкус жизни и будет успешен и счастлив.

**Учим детей самостоятельности**

[Вверх](http://ds-ivushka1673.ru/index.php/sovety-psikhologa#vverh)

Что нужно делать для того, чтобы ребёнок учился осмысленно принимать решения и отвечать за последствия своих действий?   
Прежде всего, мы должны показывать ребёнку те возможности, которые есть у него в той или иной ситуации, и давать ему право самому выбрать, как поступить. При этом обязательно стоит обсуждать с ним последствия, к которым могут привести его действия. Например: "Ты хочешь разобрать машинку? Ладно, она твоя, ты можешь делать с ней, что хочешь, но только учти, что потом она может не собраться и ты окажешься без машинки. Решай сам".   
У ребёнка обязательно должна быть область жизни, где решения принимает он сам и сам несёт ответственность за последствия своих действий. Например, он сам может решать, когда он будет убираться или заниматься (но вы должны оговорить с ним крайний срок, не позже которого ему надо это сделать), как распределить на несколько дней вкусный десерт, в какой одежде ходить дома или куда пойти гулять. Конечно, его выбор не всегда окажется лучшим, и временами он будет совершать ошибки. В таких случаях необходимо обсудить с ним, почему его действие привело к плачевным результатам и как ему стоит поступать в будущем. Иначе - если мы всегда будем решать за ребёнка и лишим его права на ошибку - он не научится принимать осмысленные решения, а будет либо подчиняться окружающим, либо действовать импульсивно.   
Очень полезно планировать нужные дела вместе с ребёнком. Например, если мы хотим, чтобы ребёнок выучил стихотворение, не стоит требовать от него, чтобы он отложил все свои дела и принялся учить его прямо сейчас. Будет гораздо лучше, если мы предложим: "Машенька, давай решим, когда мы с тобой будем учить стихи". Тогда ребёнок сам будет стремиться выполнить принятое решение, поскольку будет ощущать его как своё.   
Ребёнок учится самостоятельно принимать решения не только в повседневной жизни, но и во время игры. Прежде всего, это относится к сюжетно-ролевым играм и к играм с правилами, как настольным (игры с фишками, карты, шашки, шахматы, нарды), так и подвижным. Игра - это своеобразное пространство свободных действий, где можно опробовать самые разные варианты своего поведения. Поэтому чем чаще играет ребёнок в такие игры, тем больше его опыт самостоятельных действий и тем легче ему будет учиться действовать самостоятельно в реальной жизни.   
Важную роль в приучении ребёнка быть самостоятельным играет и поддержание режима дня. Привычка к определённому режиму, включающему в себя все основные дела дня, структурирует жизнь малыша и позволяет ему к концу дошкольного возраста начать учиться планировать своё время. Если же режим дня отсутствует, то маме или бабушке приходится постоянно тратить силы на "организацию" ребёнка, постоянно "стоять над ним" и требовать, чтобы он выполнял то или иное действие.

**Ох уж эти ссоры, или немного о детской конфликтности**

[Вверх](http://ds-ivushka1673.ru/index.php/sovety-psikhologa#vverh)

Советы, касающиеся особенностей взаимодействия родителей с конфликтными детьми.  
• По возможности сдерживайте стремление ребенка провоцировать ссоры с другими детьми. Обращайте внимание на недружелюбные взгляды друг на друга или бормотание с обидой себе под нос. Конечно, у всех родителей бывают моменты, когда им некогда или нет сил контролировать своих детей, но именно в этот момент и может разразиться буря.• Никогда не обвиняйте в причинах конфликта своего или чужого ребенка, не разобравшись в причинах ссоры. Не стоит стоять горой и покрывать своего ребенка – скорее всего в ссоре виноваты обе стороны. • После ссоры обсудите с ребенком причины произошедшего, постарайтесь вместе с ним определить те действия, которые вызвали конфликт, вместе найти иные способы преодоления сложной ситуации. • Никогда не обсуждайте при ребенке проблемы его поведения. Он может утвердиться в мысли, что конфликты неизбежны, и будет сознательно провоцировать их. • Показывайте ребенку пример эффективного общения. Не вступайте в конфликты, не ругайтесь и не ссорьтесь с ребенком. Если вы недовольны его поведением, объясните причины своего настроения и попытайтесь показать ребенку, как можно исправиться.   
Правила дружбы  
• Помогай товарищу. Если у тебя что-то получается лучше – научи его. Если твой друг попал в беду, помоги ему, чем можешь. • Делись с друзьями. Не старайся взять себе самое лучшее. • Останови друга, если он делает что-то нехорошее. Если товарищ не прав, скажи ему об этом. • Не ссорься, не спорь по пустякам, не зазнавайся, не завидуй. Радуйся успехам своих друзей вместе с ними. • В игре соблюдай правила, старайся выигрывать честно. Не радуйся, когда другой проигрывает, не смейся над ним. • Обидно, когда ты проигрываешь, но не стоит падать духом и злиться на своих друзей – ни на того, кто выиграл в игре, ни на того, по чьей вине произошло твое поражение. • Если ты поступил плохо, не бойся признать свою ошибку. Умей спокойно принять помощь, замечания, советы от других ребят.

**Советы родителям импульсивных детей**

[Вверх](http://ds-ivushka1673.ru/index.php/sovety-psikhologa#vverh)

1. Прежде всего, определите условия, которые оказывают на ребенка наиболее неблагоприятное возбуждающее воздействие. Постарайтесь лишний раз не подвергать ребенка воздействию таких условий.   
2. Введите в его деятельность различные игры, во время которых он может учиться сдерживаться и регулировать свою деятельность. Это могут быть как подвижные игры, так и учебные, например такие, как "Говори - не говори" по команде, "Запрещенное движение", "Съедобное - несъедобное". Поощряйте его во всех случаях и сразу, не откладывая на будущее, когда он пытался сдержаться.   
3. Старайтесь давать ребенку короткие, четкие и конкретные инструкции.   
4. Постарайтесь заранее обсудить с ребенком правила поведения в той или иной ситуации.   
5. Почаще предоставляйте ребенку право выбора, при этом он должен объяснить, чем обусловлен его выбор. Необходимость объяснять причину своих поступков поможет ребенку лучше осознавать их, а значит, контролировать свое поведение.   
6. И, наконец, самый главный совет. Общаясь с импульсивным ребенком, сохраняйте спокойствие. Помните, что ребенку передается ваше возбуждение.

**Советы родителям подвижных детей**

[Вверх](http://ds-ivushka1673.ru/index.php/sovety-psikhologa#vverh)

1. При подготовке ребёнка к школе помните: «Мозг хорошо устроенный стоит больше, чем мозг хорошо наполненный» (М. Монтень).   
2. Воспитание и обучение правополушарных и левополушарных детей, мальчиков и девочек необходимо проводить по различным методикам.   
3. Раннее начало знакового обучения недопустимо. Оно способствует формированию минимальных мозговых дисфункций.   
4. Детей до семилетнего возраста следует воспитывать и обучать как правополушарных, так как это соответствует возрастному этапу их развития.   
5. Неподвижный ребёнок не обучается. Любая информация должна закрепляться движением.   
6. При любой ассиметрии полушарий необходимым условием высокой интеллектуальной активности ребёнка, его успешного обучения и высокой стрессоустойчивости является полноценное развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела).   
7. При подготовке мальчиков к школе необходимо больше внимания уделять развитию мозолистого тела, чем при подготовке девочек.   
8. Девочки могут капризничать из-за усталости (истощение правого «эмоционального» полушария»). Мальчики в этом случае истощаются информационно. Ругать их за это бесполезно и безнравственно.   
9. Лень ребёнка – сигнал неблагополучия педагогической деятельности взрослого, неправильно выбранной им методики работы с данным ребёнком.   
10. Сделайте своей главной заповедью – не навреди!

**Советы родителям медлительных детей**

[Вверх](http://ds-ivushka1673.ru/index.php/sovety-psikhologa#vverh)

Организация жизни медлительного ребёнка требует выполнения некоторых условий:   
1. Спокойно разговаривать с медлительным ребёнком.   
2. Не проявлять спешки и не нервничать, делая что- то с медлительным ребёнком.Не подгоняйте его. Предоставьте ему дополнительное время для того, чтобы он смог доделать какое-то задание, поделку или рисунок и т.п. без спешки. Даже если придётся доделывать в несколько этапов.   
3. Четкий режим дня, когда и что доделать, в какой последовательности.   
4. Медлительным дням нужны постоянные трудовые обязанности: вешать одежду на место; следить за своим внешним видом; стирать свои мелкие вещи и т.д.   
5. Тренировку проводить в игровой форме и на хорошем эмоциональном форме.