**Психологические рекомендации родителям**

**ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.

Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.

По мере освоения ребёнком конкретных действий постепенно передавайте ему их.

Личность и способности ребёнка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.

Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу за личные дела вашего ребёнка и передавайте ему их.

Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным»».

Не требуйте от ребёнка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

Чтобы избегать лишних проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребёнка.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ АГРЕССИВНОГО РЕБЕНКА.**

Будьте последовательны в воспитании ребенка.

Старайтесь быть внимательными к нуждам ребенка.

Старайтесь вводить меньше запретов и не повышать голоса на ребенка, помните, что это самые неэффективные способы преодоления агрессивности.

Все вводимые вами запреты должны высказываться в тактичной форме.

Дайте возможность ребенку выплескивать свой гнев, смещайте его на другие объекты.

Покалывайте ребенку личный пример эффективного поведения,

Старайтесь не допускать при ребенке вспышек вашего гнева.

Если вы в гневе, старайтесь не прикасаться к ребенку, лучше уйдите в другую комнату.

Накатывайте ребенка только за конкретные проступки, наказания не должны унижать ребенка.

Не жалейте лишний раз пожалеть, приласкать ребенка, он должен чувствовать, что вы любите и понимаете его.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЗАМКНУТОГО РЕБЕНКА.**

Не принуждайте ребенка к общению.

Старайтесь не делать за ребенка то, что он может делать сам, и не пытайтесь общаться «за ребенка».

Введите максимально щадящий режим в сферах неуспеха ребенка. Не раздражайтесь на то, что ваш

ребенок отказывается от общения.

Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Лучше сравните его с самим собой (например: «Сегодня у тебя получилось это гораздо лучше, чем вчера»).

Старайтесь быть примером эффективно общающегося человека.

Привлекайте ребенка к «вынужденному» общению: попросите его сделать какую-либо покупку, узнать который час и т.д.

Если ребенок захотел пообщаться с вами, постарайтесь отложить все свои дела и поддержать его желание.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА.**

• В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успех. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах.

• Когда вы отдаете распоряжение, вы можете

формулировать их следующим образом: «Мне нужна

твоя помощь. Пожалуйста, убери обувь от двери».

Ключевым моментом в данной ситуации является

просьба о помощи.

• Избегайте повторений слов «нет» и «нельзя».

• Говорите сдержанно, мягко и спокойно.

• Дайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он не был перегружен слишком большим количеством распоряжений.

Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию,

Поощряйте ребенка за все виды деятельности,

требующие концентрации внимания (например:

работа с кубиками, раскрашивание, чтение).

Поддерживайте дома четкий распорядок дня.

Дети чувствуют себя в большей безопасности, если

имеют дело с многократно повторяющимися действиями, они более восприимчивы и лучше реагируют, когда регулярно едят, спят и играют.

Избегайте, по возможности, скоплений людей.

Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в

ресторанах и т.п. оказывает на ребенка чрезмерно

стимулирующее воздействие.

Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним

партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.

Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно

приводит к снижению самоконтроля и нарастанию

гиперактивности.

Давайте ребенку возможность расходовать избы­

точную энергию. Полезна ежедневная физическая

активность на свежем воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

Постоянно учитывайте недостатки поведения.

**ДИСЦИПЛИНА.**

Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.

Тон, в котором сообщается требование или запрет должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

Наказать ребенка лучше, лишая его хорошего,

чем делая ему плохое.

Если ребенок борется за внимание, то и дело

досаждая своим непослушанием и выходками, то у родителя возникает раздражение.

Если скрытая причина - месть, то ответное

чувство родителя - обида.

Наконец, при глубинном переживании ребенком своего неблагополучия родитель оказывается во власти чувства безнадежности, а порой и отчаяния.

В детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких.

Положительное отношение к себе - основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него.