

*событиями следует готовиться заранее. Постарайтесь*

*предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.*

✓ Изучайте силы и возможности Вашего ребенка.

✓ Если Вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в гости, к логопеду, к психологу и т.д.), отрепетируйте все загодя.

✓ Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, подумайте, как накормить его вовремя длительной поездки и т.д..

## Три «западни», которые подстерегают родителей при

воспитании гиперактивного ребенка

1. **Недостаток эмоционального  
внимания, часто подменяемого  
медицинским уходом.**

Больше общаться с ребенком, вникать в его проблемы, играть вместе с ним в его детские игры, беседовать «по душам».

2. **Недостаток твердости в  
воспитании и отсутствие  
надлежащего контроля за  
поведением ребенка.**

Составить список запретов и четко следовать ему. Составить список: что должны проконтролировать родители (сегодня, завтра, через неделю)

3. **Неумение воспитывать в детях  
навыки управления гневом**

Работу с гневом родители могут осуществлять, используя «шесть рецептов».



## ШЕСТЬ РЕЦЕПТОВ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА



Подготовила Белогова Е.Б.



**№ 1 Надайте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.**

- ✓ Слушайте своего ребенка.
- ✓ Проводите вместе с ним как можно больше времени.
- ✓ Делитесь с ним своим опытом.
- ✓ Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах.
- ✓ Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.



**№ 2 Следите за собой, особенно в те минуты, когда Вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.**

- ✓ Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно).
- ✓ Старайтесь не прикасаться к ребенку в моменты раздражения.

**№ 3 Если Вы расстроены, то дети должны знать о Вашем состоянии.**

- ✓ Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях:
- ✓ «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате», или
- ✓ «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».

**№ 4 В те минуты, когда Вы расстроены, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы Вас успокоить.**

- ✓ Примите теплую ванну, душ.
- ✓ Выпейте чаю.
- ✓ Позвоните друзьям.
- ✓ Сделайте «успокаивающую» маску для лица.
- ✓ Просто расслабьтесь, лежа на диване.
- ✓ Послушайте любимую музыку.

**№ 5 Старайтесь предвидеть возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.**

- ✓ Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми Вы очень дорожите.
- ✓ Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном).

