

## *СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА*

### *Гиперактивный ребёнок*

- 1. Ребёнок такой, какой есть !!!*
- 2. Уделите внимание той обстановке, которая окружает ребёнка, дома, в детском саду!*
- 3. Следует задуматься об изменении своего поведения и характера!*
- 4. Попробуйте, душой понять беду, постигшую маленького человечка!*
- 5. Отвлекайте ребёнка от капризов!*
- 6. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня!*
- 7. Предлагайте выбор (другую возможность в данный момент деятельности)!*
- 8. Задавайте ребёнку неожиданные вопросы!*
- 9. Реагируйте неожиданным для ребёнка образом (пошутить, повторить действия ребёнка)!*
- 10. Не приказывайте, а просите (но не заискивайте)!*
- 11. Выслушайте то, что хочет сказать ребёнок (в противном случае он не услышит вас)!*
- 12. Чёткими, одними и теми же словами повторите многократно свою просьбу (нейтральным тоном)!*
- 13. Сфотографируйте или подведите ребёнка к зеркалу в тот момент когда он капризничает!*
- 14. Оставьте ребёнка в комнате одного (если это безопасно для его жизни)!*
- 15. Не настаивайте на том, чтобы ребёнок во что бы то ни стало принёс извинения!*
- 16. Не читайте нотации, ребёнок всё равно их не слышит!*

## **СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

### **Тревожный ребёнок**

- 1. Необходимо понять и принять тревогу ребёнка. Он имеет на неё полное право!*
- 2. Интересуйтесь жизнью ребёнка, его мыслями, чувствами, страхами! Научитесь говорить с ним об этом!*
- 3. Помогайте ребёнку преодолеть тревогу-создавайте условия, в которых ему будет менее страшно!*
- 4. Если в детском саду ребёнок пропустил много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным. Заранее зайдите с ним на площадку во время прогулки группы. Ограничьте время пребывания в детском саду!*
- 5. В сложных ситуациях не стремитесь всё сделать за ребёнка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе иногда достаточно просто Вашего присутствия.*
- 6. Если ребёнок не говорит открыто о трудностях, поиграйте с ним. Обыгрывая ситуацию ребёнок сам предложит решение проблемы!*
- 7. Заранее готовьте тревожного ребёнка к тем или иным переменам!*
- 8. Делиться своей тревогой с ребёнком лучше в прошедшем времени!*
- 9. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы. «Нет худа без добра!»*
- 10. Сравнивайте результаты ребёнка только с его собственными достижениями!*
- 11. У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревоги!!!*