

## **Рекомендации родителям детей с поведенческими нарушениями.**

1. Избегайте слова «нельзя»: чаще всего оно имеет обратный эффект.
2. Определите для ребенка рамки поведения: обозначьте то, что можно делать всегда, то, что можно делать при определенных условиях, и то, что запрещено при любых обстоятельствах. Категоричные запреты должны касаться лишь тех действий ребенка, от которых зависит его безопасности и которые могут нанести вред здоровью.
3. Следите за тем, чтобы ребенок высыпался.
4. Предложите ребенку занятия каким-либо спортом, например, плавание, лыжи. Но следует избегать соревновательных и командных видов спорта, которые вызывают эмоциональные перегрузки.
5. Используйте тактильный контакт: прикосновения, поглаживания.
6. Для занятий дома желательно выделить место, где будет минимальное количество отвлекающих предметов.
7. Предлагайте ребенку разнообразные игры и смену занятий, в то же время, предоставляя ему возможность выбора.
8. Не принуждайте ребенка играть: некоторые игры могут быть ему не по душе. Не настаивайте на них, отложите, вернитесь к ним через неделю-две. Как правило, отказ от задания связан с двумя причинами:
  - у ребенка не получается упражнение (в этом случае следует попросить выполнить аналогичные, но более легкие задания);
  - родители переусердствовали, часто предлагая какое-либо упражнение, и ребенок потерял к нему интерес.

Важно помнить, что игры-упражнения не являются обязанностью ребенка, прежде всего ему должно быть интересно.

9. Предлагайте ряд занятий, в которых ребенок будет успешен. Это повысит его мотивацию и самооценку, придаст ему уверенности.
10. Не переутомляйте ребенка занятиями, но и не оставляйте его надолго предоставленным самому себе. Это снижает самоконтроль, может вызывать возбуждение и излишнюю двигательную активность.
11. Во время занятий всегда находите в поле зрения ребенка. Оставайтесь спокойным: ваше поведение послужит ребенку примером.
12. Инструкции должны быть понятными для ребенка.
13. Если ребенок плохо запоминает правила игры, не слушает их до конца, перебивает, попросите его самого попробовать их пересказать. Это будет хорошей тренировкой в овладении умением сосредоточиться.
14. Поощряйте ребенка лаской, словом, взглядом, за правильно выполненное задание.
15. Радуйтесь успехам ребенка, но не захваливайте его.

**16.** Нарисуйте вместе с ребенком «Дневник достижений» и повесьте его на видном и доступном для ребенка месте. Вечером, подводя итог дня, обсудите вместе с ребенком, что получилось сегодня хорошо, с какими заданиями он справился удачно и как себя вел. В соответствии с результатом дня наклейте или нарисуйте звездочки. Раз в неделю (или чаще: это зависит от состояния ребенка) подсчитывайте их количество и за оговоренное предварительно число звездочек дарите небольшой подарок, поездку куда-либо, прогулку и т. п. Все это мотивирует ребенка на дальнейшую работу. Чем труднее вам справляться с ребенком, тем чаще надо его подбадривать небольшими сюрпризами, акцентируя желаемое поведение.