

## **Практические рекомендации родителям «непослушного» ребенка.**

Сознательно выстраивайте отношения с «непослушным» ребенком, придерживаясь следующих правил:

1. уделяйте ребенку достаточно внимания;
2. проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;
3. помните, что поступки ребенка не всегда бывают умышленными;
4. стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;
5. избегайте, с одной стороны излишней мягкости, а с другой – завышенных требований к ребенку;
6. старайтесь реагировать на действия ребенка неожиданным способом;
7. не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок;
8. выслушивайте то, что хочет сказать ребенок!;
9. чаще хвалите и поощряйте ребенка при минимальных успехах и даже, если их нет, но он постарался;
10. не прибегайте к физическому наказанию!;
11. Никогда не отказывайте ребенку в общении!

При любой возможности осуществляйте с ребенком телесный (погладить, обнять, взять за руку, легкий массаж тела и т.д.) и визуальный контакт (посмотреть ребенку в глаза желательно на одном уровне с ним, т.е. присесть);

Соблюдайте **баланс между запретами и разрешениями** – запретов должно быть немного, и они **должны быть однозначными и постоянными**. В большинстве ситуаций необходимо избегать слова «нельзя», следует сразу дать ребенку правильную программу поведения (не нужно говорить «не беги», нужно сказать «давай пойдем шагом»... и т.д.). В то же время не **должно быть вседозволенности**. Ограничения воспитывают волю, способность регламентировать свои желания и действия. Таким образом, они тоже тренируют мозг.

### **Создайте благоприятный климат в семье:**

1. выработайте единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи;
2. по возможности, проводите досуг всей семьей;
3. обязателен ровный спокойный тон взаимоотношений в семье и, особенно, по отношению к ребенку;
4. избегайте бурных негативных и позитивных эмоций, особенно вечером, перед сном;
5. избегайте крика, раздражения, запугивания, жесткого наказания.

### **Помогайте ребенку регулировать свою деятельность и поведение:**

1. контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;

2. составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену;
3. постепенно расширяйте круг обязанностей, предварительно обсудив их с ребенком;
4. без уважительной причины не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;
5. не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;
6. помогите ему приступить к выполнению задания, так как для него это самый трудный этап;
7. не давайте ребенку одновременно несколько указаний;
8. воспитывайте у детей навык управления своим эмоциональным состоянием, особенно гневом и агрессией (посчитать до 10, сделать 5-6 глубоких вдохов и выдохов) ;
9. объясните ребенку его проблемы и научите с ними справляться;
10. придумайте гибкую систему поощрений за хорошо выполненное задание или хороший поступок и наказаний за плохое поведение (можно использовать бальную или знаковую систему, завести дневник самоконтроля);
11. повторяйте свою просьбу спокойным тоном одними и теми же словами много раз;
12. по возможности, для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

### **Организация режима дня и занятий:**

1. установите твердый распорядок дня для ребенка и всей семьи;
2. показывайте ребенку, как выполнить задание, не отвлекаясь;
3. снижайте воздействие отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;
4. ограничьте время просмотра телепередач и занятий на компьютере;
5. по возможности, избегайте больших скоплений людей;
6. регламентируйте нагрузки:- интеллектуальные;- эмоциональные;- физические.

Помните! Для «непослушного» ребенка наиболее действенными будут средства убеждения «через тело» (лишение удовольствия, лакомства, привилегий, запрет просмотра телепередач, внеочередное «дежурство» на кухне и т.д.).

**Помните! Невозможно добиться исчезновения непослушания за несколько месяцев или даже лет. Причем признаки непослушания исчезают по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания сохраняется и во взрослой жизни.**

Необходимым условием успеха является понимание родителями проблем ребенка!