

Рекомендации родителям

- 1. В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь «позитивной модели».** Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчёркивайте даже незначительные успехи. Помните, что дети часто игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.
- 2. Не прибегайте к физическому наказанию.**
- 3. Ваши отношения с ребёнком должны основываться на доверии, а не на страхе.** Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности. Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя».
- 4. Поручите ему часть домашних дел,** которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т. д.) и ни в коем случае не выполняйте их за него.
- 5. Заведите дневник самоконтроля** и отмечайте в нём вместе с ребёнком его успехи дома и в школе. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учёба в школе, выполнение домашних заданий.
- 6. Введите балльную или знаковую систему вознаграждения** (можно каждый хороший поступок отмечать звёздочкой, а определённое их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой).
- 7. Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребёнку.** Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.
- 8. Определите для ребёнка рамки поведения — что можно и чего нельзя.** Вседозволенность однозначно не принесёт никакой пользы.
- 9. Не навязывайте ему жёстких правил.** Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.
- 10. Вызывающее поведение вашего ребёнка — это его способ привлечь ваше внимание.** Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.
- 11. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня.** Приём пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребёнка за его соблюдение.
- 12. Дома следует создать для ребёнка спокойную обстановку.** Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать

его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим, преимущество отдаётся голубому цвету. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок (с перекладиной для подтягивания, гантели для соответствующего возраста, эспандеры, коврик и др.)

13. Если ребёнку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2—3 основным.

14. Создайте необходимые условия для работы. У ребёнка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов и фотографий. Стол не должен располагаться у окна.