

ГРОМКИЕ

**Сядь, не
крутись...**

ШУМНЫЕ

Родителям импульсивных детей

1. Прежде всего, определите условия, которые оказывают на ребенка наиболее неблагоприятное возбуждающее воздействие. Постарайтесь лишней раз не подвергать ребенка воздействию таких условий.
2. Введите в его деятельность различные игры, во время которых он может учиться сдерживаться и регулировать свою деятельность. Это могут быть как подвижные игры, так и учебные, например такие, как "Говори - не говори" по команде, "Запрещенное движение", "Съедобное - несъедобное". Поощряйте его во всех случаях и сразу, не откладывая на будущее, когда он пытался сдержаться.
3. Старайтесь давать ребенку **короткие**, четкие и конкретные **инструкции**.
4. Постарайтесь заранее обсудить с ребенком **правила поведения** в той или иной ситуации.
5. Почаще предоставляйте ребенку **право выбора**, при этом он должен объяснить, чем обусловлен его выбор. Необходимость объяснять причину своих поступков поможет ребенку лучше осознавать их, а значит, контролировать свое поведение.
6. И, наконец, самый главный совет. Общаясь с импульсивным ребенком, **сохраняйте спокойствие**. Помните, что ребенку передается ваше возбуждение.





Для развития адекватной самооценки у ребенка

- Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть ребенок поможет с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу. Ставьте перед ребенком посильные задачи, чтобы он смог почувствовать себя умелым и полезным.
- Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает.
- Помните, что для формирования адекватной самооценки как похвала, так и наказание тоже должны быть адекватными.
- Поощряйте в ребенке инициативу.
- Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Сравните: "У мамы не получился пирог — ну, ничего, в следующий раз положим больше муки". Или: "Ужас! Пирог не получился! Никогда больше не буду печь!".
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравните его с самим собой (тем, каким он был вчера или будет завтра).
- Ругайте за конкретные поступки, а не в целом.
- Помните, что отрицательная оценка — враг интереса и творчества.
- Анализируйте вместе с малышом его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.
- Старайтесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть.