

Рекомендації батькам гіперактивних дітей

- У своїх відносинах із дитиною дотримуйтеся «позитивної моделі». Хваліть її в кожному випадку, коли вона цього заслужила, підкреслюйте успіхи. Це допоможе зміцнити в дитини впевненість у власних силах.
- Уникайте повторень слів «ні» і «не можна».
- Говоріть стримано, спокійно і м'яко.
- Давайте дитині тільки одне завдання на певний відрізок часу, щоб вона могла його завершити.
- Для підкріплення усних інструкцій використовуйте зорову стимуляцію.
- Заохочуйте дитину до всіх видів діяльності, що вимагають концентрації уваги.
- Підтримуйте вдома чіткий розпорядок дня. Час прийому їжі, виконання домашніх завдань і сну повинні відповідати цьому розпорядкові.
- Уникайте по можливості скупчень людей. Перебування у великих магазинах, на ринках, у ресторанах тощо чинить на дитину надмірно стимулюючий вплив.
- Під час ігор обмежуйте дитину тільки одним партнером. Уникайте неспокійних, гучних приятелів.

Рекомендації батькам по корекції тривожності дітей

У роботі з дітьми з тривожністю необхідно

- Постійно підбадьорювати, заохочувати демонструвати впевненість у їхньому успіху, у їхніх можливостях;
- Виховувати правильне ставлення до результатів своєї діяльності, уміння правильно оцінити їх, опосередковано ставитися до власних успіхів, невдач, не боятися помилок, використовувати їх для розвитку діяльності;
- Формувати правильне ставлення до результатів діяльності інших дітей;
- Розвивати орієнтацію на спосіб діяльності;
- Розширювати і збагачувати навички спілкування з дорослими й одноліткам, розвивати адекватне ставлення до оцінок і думок інших людей;
- Щоб перебороти скутість, потрібно допомагати дитині розслаблюватися, знімати напругу за допомогою рухливих ігор, музики, спортивних вправ ; допоможе інсценізація етюдів на прояв сміливості, рішучості ,що потребує від дитини психоемоційного ототожнення себе з персонажем; ігри, що виражають тривожність занепокоєння учасників, дають змогу емоційно відкинути пригніченість і страх , оцінити їх як характеристики ігрових персонажів.
- Не сваріть дитину за те, що вона посміла гніватися на вас. Навпаки, поставтеся до неї, до її обурення з розумінням і повагою: допоможіть їй усвідомити і сформулювати свої претензії до вас.
- Тільки тоді, коли емоції згаснуть, розкажіть дитині про те, як ви переживали, коли вона виявляла свій гнів. Знайдіть разом із нею владу форму висловлювання претензій.
- Поспостерігайте за собою. Дуже часто ми самі виховуємо своє роздратування, терпимо його доти, доки воно не вибухне, як вулкан, яким уже не можна керувати. Набагато легше й корисніше вчасно помітити своє незадоволення і проявити його так, щоб не принизити дитину, не звинуватити, а просто виявити своє незадоволення.

Кілька порад батькам із формування в дітей адекватної самооцінки

- Не оберігайте дитину від повсякденних справ, не прагніть вирішувати за неї всі проблеми, але і не перевантажуйте її тим, що їй непосильно. Нехай дитина виконує доступні їй завдання і одержує задоволення від зробленого.
- Не перехвалюйте дитини, але ї не забувайте заохочувати її, коли вона цього заслуговує.
- Заохочуйте в дитині ініціативу. Нехай вона буде лідером усіх починань, але також покажіть, що інші можуть бути краще її.
- Не забувайте заохочувати інших у присутності дитини. підкресліть достоїнства іншого і покажіть, що ваша дитина також може досягти цього.
- Показуйте своїм прикладом адекватність ставлення до успіхів і невдач. Оцінюйте у голос свої можливості й результати справи.
- Не порівнюйте дитини з іншими дітьми. Порівнюйте її із самою собою (тією, якою вона була вчора чи, можливо, буде завтра).

Особливості стилю поведінки із сором'язливими дітьми:

- Розширюйте коло знайомих своєї дитини, частіше запрошуйте до себе друзів, беріть дитину в гості до знайомих людей.
- Не варто постійно турбуватися про дитину, прагнути оберігати її від небезпек, в основному придуманих вами, не намагайтеся самі зробити все за дитину, запобігти новим ускладненням, дайте їй певну міру волі і відкритих дій.
- Постійно зміцнюйте в дитині впевненість у собі, у власних силах.
- Залучайте дитину до виконання різних доручень, зв'язаних із спілкуванням, створюйте ситуації, в яких сором'язливій дитині довелося б вступити в контакт з «чужим» дорослим. Наприклад: «Треба довідатися, про що ця цікава з чудовими картинками. Давайте запитавмо в бібліотекаря і попросимо дати їй нам подивитися». Звичайно в такій ситуації «вимушеного спілкування дитина спочатку на стільки, що вітається тільки пошепки, відводячи очі, і не відриваючись від руки матері. Зате, ідучи, прощається голосно й чітко, іноді навіть посміхається.

Пам`ятка для батьків: «Як уникнути суїциду»

Суїцид – це навмисне самопошкодження зі смертельним фіналом, це є виключно людський акт, який зустрічається в усіх культурах.

Передумовами до самогубства підлітків виступають:

- невміння підлітка розуміти та проявляти свої почуття, пояснювати свої переживання;
- особливість відчуття свого місця у світі: з одного боку – вже не дитина (переживає дорослі бажання), а з іншого – індивід, який залежить від сім'ї (яка, в свою чергу, стає менш значимою, ніж однолітки);
- нестійкість самооцінки, неадекватне уявлення про власну компетентність;
- максималізм у оцінюванні себе та інших, нездатність прогнозувати наслідки своїх дій.

Шляхи профілактики:

- вживайте заходи, які могли б упорядкувати життя дитини, організуйте життя в сім'ї так, щоб воно стало більш передбаченим, менш напруженим;

- любіть його зі всією доступною вам силою, підтвердіть свою любов, але уникайте істеричних форм її прояву;
- поліпшення розуміння в сім'ях (з'ясування особливостей ставлення батьків до підлітка, виховних впливів, які застосовуються в родині, а також аналіз сімейної ситуації очима самого підлітка, ступінь комфорту в родині);
- формування у дитини життєвих цінностей та цінності власного життя.

Шляхи розв'язання:

- не залишати дитину з вантажем недовомовленого;
- проявляйте до дитини любов та підтримку, виховуйте дитину в атмосфері любові, турботи та розуміння;
- спрямовуйте думки дитини в конструктивне русло (потрібно допомогти дитині побачити яскравіші, позитивні моменти життя ,запропонувати дитині нове заняття, поїздку);
- звільніть від депресії (можна запропонувати допомогти іншим);
- зарядіть дитину почуттям внутрішньої гідності, відчуттям не самотності, захищеності взаєморозуміння);
- учіть дитину релаксації (розслабленню);
- не демонстративно, але з явними проявами задоволення для себе – зробіть дитині подарунок, влаштуйте свято;
- перегляньте свої відносини з дитиною, більше їй довіряйте, сприймайте її як самостійну дорослу особу з її індивідуальним світоглядом; не принижуйте гідності дитини;
- не проявляйте байдужість до проблем дитини, намагайтесь її зрозуміти та допомогти у вирішенні проблеми;
- **розповідайте дитині, що безвихідних ситуацій не буває!**