**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

Данные правила помогут планировать, заниматься с ребёнком и просто сохранять мир в семье. Эти рекомендации собраны из опыта работы психологов, педагогов. Они действенны для каждого ребёнка. И работают с детьми, у которых проблемы в обучении. Возможно, что-то из этого вы уже выполняете, что-то станет для вас отличной идеей.

Главное своевременность. Нужен ритуал. Всегда одни действия в одно время. Так формируется привычка, автоматизируются действия. У ребёнка снижается уровень тревоги. Как правило, всё что не по плану, у детей часто вызывает протест.

* Ставьте детей в известность заранее, если меняете планы. Так вы избежите ненужного возбуждения, тревожности и, как следствие истерик. Многие дети болезненно переносят изменения. Особенно если перемены затрагивают их интересы.
* Используйте будильник – отлично организует и дает представление о времени. Причем, можно не на весь процесс засекать время, а поделить его на сегменты. Скажем, отводим на какое-то дело 20 минут. Ставьте будильник. Затем следующий этап.
* Не бойтесь хвалить. Например, что ребёнок уложился в срок, правильно понял задание, аккуратно его выполнил. Хвалите именно процесс и старания. Если написал без ошибок, не обращайте внимания на почерк. Детям дисграфикам очень сложно выполнять одновременно две задачи: писать красиво и грамотно. Одного «молодец» мало. Похвала и поощрения должны быть своевременными, не откладывайте их на потом.
* В будни минимизируйте шумные игры, встречи с активными друзьями. Берегите ребёнка от переутомления. Помните, что у детей все наоборот: становится слишком активным и шумным=переутомился. Нервная система не может затормозить.
* Расходуйте лишнюю энергию ребёнка: включите в дневное расписание прогулки и спорт.
* Следите за питанием ребёнка, режимом дня.
* Старайтесь избегать жары, духоты, длительных поездок.
* Повесьте на стену календарь. Отмечайте красным фломастером хорошие дни, а синим неудачные. Рефлексия очень полезна. Обсуждайте с ребёнком прожитые дни.
* Распределите расписание дня так, чтобы в первой половине все самое сложное и тяжелое, вечером легче. Поощряйте игры и занятия, требующие внимания и терпения.
* Используйте физминутки при выполнении домашних заданий
* Снизьте требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать у ребёнка чувство успеха.
* Если ребёнок учится в общеобразовательной школе, попросите педагога по возможности посадить его на первую парту или поблизости от учителя.
* Используйте во время занятий, когда ребёнок перевозбужден или отвлекается тактильный контакт (элементы массажа, прикосновений, поглаживания). Останавливайте занятия для неопауз – минут максимального расслабления, объятий, добрых слов.
* Давайте короткие, четкие и конкретные инструкции. Чем младше ребёнок, тем меньше слов в инструкции.
* Обеспечьте ребёнку правила и понятные последствия за их нарушения. Детям важно понимать, что все под контролем. Скажем, требуете, чтобы ребёнок был аккуратен, прибирал игрушки…Надо поговорить, что будет за нарушения. Например: не убираешь игрушки, не идем на встречу с друзьями. НО! Правила/последствия должны быть железными: сказал-сделал(педагогическая последовательность). Не «наказывайте» ребенка сладостями, гаджетами, просмотром мультиков. Помните, запретный плод сладок.
* Требования и указания должны быть четкими и понятными. Не намекайте, не иронизируйте, не используйте метафор. Дети все понимают буквально. И выдерживайте зрительный контакт: так вы убедитесь, что ребёнок вас слышал и понял.
* Требуйте от детей только то, что они(и вы!) можете выполнить. «Если ты сейчас не прекратишь, мы больше никогда не пойдем в гости». Пойдете же! А такие пустые угрозы снижают ваш авторитет в глазах ребёнка.
* Будьте терпеливы. Очень терпеливы! Сложно сохранять спокойствие, когда с сотого раза не понимают. Подойдите, сядьте на корточки, смотрите в глаза и спокойно скажите, что нужно.
* Уважайте личное время ребёнка. У него есть право доиграть, досмотреть, доделать. Научите уважать ваше время. У вас тоже есть право. Говорите о нем: «Сейчас мне нужно 15 минут, чтобы поговорить по телефону!
* Договаривайтесь о тех или иных действиях заранее. Например: «Когда мы будем переходить дорогу, ты дашь мне руку»
* По возможности давайте в допустимых ситуациях ребёнку возможность выбора (синий или красный свитер) в одежде, еде, играх и т.д.
* Будьте уравновешены, спокойны, когда чего - то требуете от ребёнка. Кричать бесполезно. Крик порождает новый крик. И со временем вы будете только громче кричать.
* Все планировать. Думайте об интересах ребёнка. Собрались в кафе – учтите, что ребёнок может там заскучать. Возьмите что- то, чем он может заняться.