**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Что должно беспокоить родителей в ребенке»**

***В возрасте от 3 до 5 лет:***

* Чрезмерное беспокойное поведение, неусидчивость, импульсивность;
* Раздражительность, плаксивость, резкая смена настроения;
* Чрезмерная медлительность, вялость, апатичность;
* Плохой сон (медленно засыпает, вскрикивает во сне, часто просыпается и т. п.);
* Страхи (боязнь темноты, одиночества, ночные страхи);
* Тики (непроизвольное подергивание век, мышц лица, шеи, навязчивые движения, обкусывание ногтей);
* Хронические заболевания;
* Трудности контактов со сверстниками и взрослыми;
* Сниженная острота зрения (близорукость, дальнозоркость), косоглазие и другие нарушения зрения;
* Задержка в речевом развитии (появление связной речи к 3 годам и позже), дефекты звукопроизношения;
* Заикание.

**Советы родителям**

* Упорядочьте систему требований, следите за своими поступками, показывая ребенку личный (положительный) пример.
* Поддерживайте дисциплину, выполняйте установленные правила.
* Собственным примером приучайте ребенка к самоконтролю.
* Давайте понять ребенку, что вы его любите таким, какой он есть
* Направьте его энергию в положительное русло, например в спорт, где ребенок может научиться контролировать эмоции, управлять своим поведением (восточные единоборства, бокс, ушу), а также рисование, пение.
* Предъявляя ребенку свои требования, учитывайте его возможности, а не свои желания.
* Игнорируйте легкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.
* Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивайте его значимость в выполняемом деле.
* На проявление агрессии устанавливайте жесткий запрет в том случае, когда агрессия, не является защитной реакцией, служит для ребенка своеобразным «развлечением».
* Научите ребенка жалеть. Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдание близким людям.
* Никогда не заставляйте ребенка забыть, что он добрый. Например,  скажите ему: «Зачем ты так делаешь, ведь ты хороший, добрый!».
* Практикуйте эмоциональное поощрение за проявление доброты. В этом случае ребенок быстро сумеет перерасти « естественную возрастную агрессивность» и научиться быть гуманным и добрым.
* Если у ребенка имеется потребность выплеснуть агрессивные эмоции, ему предоставляется такая возможность в игре. Можно предложить ему следующее: подраться с подушкой; порвать бумагу; используя «стаканчик для криков», выплеснуть свои отрицательные эмоции; поколотить стул надувным молотком; громко спеть любимую песню; налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом; пробежать несколько кругов вокруг дома или по коридору; покидать мяч об стену; устроить соревнование « Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», « Кто быстрее пробежит».
* Если это возможно, сдерживайте агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением, остановите занесенную для удара руку, окрикните ребенка.
* Учите ребенка выражать свои негативные эмоции в социально приемлемой форме. На первом этапе  предложите ребенку переносить свой гнев с живого объекта на неживой ( например « Если ты хочешь ударить, бей лучше не меня, а стул»), а затем научите ребенка выражать свои чувства, переживания в словесной форме.

*Помните, что бороться с агрессивностью нужно терпением, объяснением, поощрением*.