

## 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, дальновзоркость), 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 являясь 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, окриknите 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.*