*Приложение № 2*

*Ваш ребенок будет добрым, вежливым и воспитанным,*

*если вы, уважаемые родители:*

1. Ведете себя деликатно по отношению ко всем окружающим, тем более по отношению к его и своим друзьям.
2. Никогда не оскорбляете человеческого достоинства своего сына или дочери, - не кричите на ребенка, не говорите при нем или, обращаясь к нему, грубых слов и ни в коем случае не применяете в виде воспитательной меры физические наказания.
3. Не делаете бесконечных замечаний по пустячным поводам, а, где это, возможно, поощряете самостоятельность вашего ребенка.
4. Не обсуждаете с другими людьми поведение своего ребенка так, будто его нет рядом.
5. Предъявляете к детям единые требования, и если кто-то из вас не согласен с замечаниями другого, то высказываетесь в их отсутствии.
6. Уважаете ребенка как личность, имеющую право на свою точку зрения, исключив выражения: «Ты еще маленький», «Тебе еще рано».
7. Предъявляя ребенку какие-то требования, предъявляете их к самим себе, не забывайте говорить ребенку: «Доброе утро», «Спокойной ночи», «Благодарю за помощь».
8. Правила хорошего, культурного поведения прививаете детям систематически, а не от случая к случаю.

Приложение № 3

Что же могут сделать родители, чтобы помочь ребенку снять дневное напряжение?

Один из лучших антистрессовых приемов - игра. Она позволяет ребенку раскрепоститься, расслабиться. Постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил.
Во-первых, выбор - играть или не играть - должен всегда оставаться за ребенком. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет просто погулять или почитать. Во-вторых, "вечерняя" игра не должна быть шумной, сопровождаться беготней и криками.

Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение можно сделать для "Спокойной ночи, малыши!", - эта передача идет в одно и то же время и может стать частью "ритуала" отхода ко сну.
Совместные игры:

«ГРИБНИК» - Предложите ребенку расставить кегли или небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга.( Если у вас дома есть спортивный комплекс, игрушки можно развесить на нем.) Затем попросите его закрыть глаза и по памяти собрать все предметы - "грибы" - в корзину. Собранные "грибы" можно сортировать по цвету, форме, размеру... К одному из предметов можно прикрепить записку с дальнейшим планом вечера: "Давай почитаем?" или "Поможешь мне на кухне?".

ЮНЫЙ МЕТАЛЛИСТ - Вам понадобится коробка канцелярских скрепок. На стол насыпают скрепки и собираются цепи с помощью скрепок. Чья цепочка окажется длиннее?
ЗОЛУШКА - Вам понадобятся: Семена фасоли, тыквы, крупные макаронные изделия, и т.п. Все семена перед игрой смешивают и разделяют на одинаковые кучки по количеству игроков. Участники игры должны рассортировать все семена по разным кучкам.

ЧТО В СУНДУКЕ? Готовится сундук (коробка) заполненный разными вещами. Каждый засовывает руку в сундук (смотреть нельзя!!!), нащупывает любую вещь и говорит, что это, а потом вытаскивает - для проверки.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением игры в воде. Вся накипь дня - усталость, раздражение, напряжение - уйдет, "стечет" с малыша. Игры в воде подчиняются общему правилу, - они должны быть нешумными, спокойными. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяюще, - через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.

Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе тихую мелодичную музыку, кассету с записями шума моря или звуков дождя.
Вспомните все радости прошедшего дня, пофантазируйте, как может пройти следующий. Каким бы замечательным ни был детский сад, какие бы профессионалы в нем ни работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет "тихая пристань", восемь часов в садике не покажутся ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит.