

Памятка для родителей

«Как уберечь ребёнка от эмоциональных срывов»

- 1. Берегите ребёнка от испуга.** Не показывайте и не читайте страшных историй, особенно на ночь. Перед сном посидите с ребёнком, почитайте сказку или поговорите.
- 2. Не рассказывайте при посторонних о тревогах ребёнка.** Главный путь преодолеть тревожность – теплая, доверительная атмосфера в семье, уверенность ребёнка в любви и защите.
- 3. Оценивайте поступки ребёнка, но не его самого.** Не грозите, что разлюбите его или поменяете на другого. Хвалите и порицайте только за конкретные поступки. Объясняйте, за что.
- 4. Будьте последовательны.** Не запрещайте ребёнку без причин то, что разрешали раньше.
- 5. Больше общайтесь с ребёнком.** Устраивайте совместные праздники, походы в театр, на выставки, выходы на природу.
- 6. Используйте тактильный контакт с ребёнком.** Обнимайте его. Это снимет излишнее мышечное напряжение.
- 7. Учитывайте возможности ребёнка.** Не требуйте того, что он не может выполнить. Помогайте, при любых успехах хвалите его.
- 8. Доверяйте ребёнку.** Будьте честными с ним. Принимайте ребёнка со всеми особенностями.