

## Как уберечь ребенка от эмоциональных срывов

- 1 Берегите ребенка от испуга.** Не показывайте и не читайте страшных историй, особенно на ночь. Перед сном посидите с ребенком, почитайте сказку или поговорите, поцелуйте.
- 2 Не рассказывайте при посторонних о тревогах ребенка.** Главный путь преодолеть тревожность – теплая, доверительная атмосфера в семье, уверенность ребенка в любви и защите.
- 3 Оценивайте поступки ребенка, 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 ребенку без причин то, что разрешали раньше.
- 5 Больше общайтесь с ребенком.** Устраивайте совместные праздники, походы в театр, на выставки, выходы на природу.
- 6 Используйте тактильный контакт с ребенком.** Поглаживайте, обнимайте его. Это снимет излишнее мышечное напряжение.
- 7 Учитывайте возможности ребенка.** Не требуйте того, что он не может выполнить. Помогайте, при любых успехах хвалите его.
- 8 Доверяйте ребенку.** Будьте честными с ним. Принимайте ребенка со всеми особенностями.