

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СРЫВОВ

1. БЕРЕГИТЕ РЕБЁНКА 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 РЕБЁНКА. Главный путь преодолеть тревожность – теплая, доверительная атмосфера в семье, уверенность ребенка 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 ребенку 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. Поглаживайте, 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 ребенка со всеми особенностями.

Литература: // Справочник педагога-психолога детский сад. 2019, №3.