

## ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

1. Контролировать свои эмоции. Что бы вы ни узнали о своём ребёнке от него самого или другим способом, нужно уметь держать себя в руках.
2. Начать общение с ребёнком постепенно, если раньше это было не принято. Молчаливая, но совместная деятельность – отличный способ сблизиться.
3. Уговорить ребёнка пойти на улицу или совместно заняться спортом, заменив эмоциональную усталость физической.
4. Постараться откровенно поговорить, вникнуть в ситуацию ребёнка, проявить участие.
5. Каждый день находить время на разговор с ребёнком.
6. Почаще обнимать, даже без слов.
7. Искренне погрузиться в интересы ребёнка.
8. Дать ребёнку почувствовать себя «волшебником». Тогда он будет чувствовать себя нужным. Можно взять его с собой, когда решите купить кому-то подарок; пусть он поможет с выбором.
9. Почаще хвалить его, ведь найти повод для этого можно всегда.
10. Подводить вместе с ребёнком положительные итоги дня, а заодно и самим научиться перед сном настраиваться на позитивную волну.