

Как не допустить стресс у детей.

- ❖ Сдерживайте свое раздражение, если у ребенка что-то не получается. Не будьте требовательны, но проявите настойчивость при осуществлении каких-либо задач.
- ❖ Не воспринимайте неудачу ребенка как непослушание с их стороны. Неудачи детей не должны восприниматься как помеха в амбициозных ожиданиях взрослого.
- ❖ Успокаивайте ребенка, если у него что-то не получается. Расскажите ему, что иногда может не все получаться, как хочется, но это не страшно. У него обязательно что-то получится очень хорошо, вспомните его успехи.
- ❖ Позвольте ребенку выражать негативные эмоции. Не запрещайте детям говорить, чем они не довольны и что им не нравится. Выслушайте и посочувствуйте, переключите внимание ребенка на что-нибудь приятное.
- ❖ Учите получать удовольствие от процесса выполнения задания, поручения. Не уставайтесь гордиться достижениями вашего ребенка.
- ❖ Страйтесь не критиковать. Отметьте те черты характера ребенка, которые помогают ему сделать что-либо правильно, выразительно, красиво. Например, «Ты умеешь выразительно читать стихотворение», «Ты очень внимательна к деталям», «Мне нравится твое упорство», «Я вижу, что тебе важно, чтобы было красиво».
- ❖ Не стремитесь, чтобы ребенок всегда был одним из лучших, не бойтесь негативных оценок в его адрес!

У спехов вам!