

Вечер в семье

1. Острые этические разговоры не переносите на позднее время.
2. Не давайте ребенку перед сном кофе, крепкий чай и острые блюда.
3. Укладывайте ребенка в одно и то же время: не позже 21 часа.
4. Не рассказывайте перед сном страшных историй, не смотрите остросюжетные фильмов.
5. Не разрешайте конфликты взрослых при детях.
6. Не допускайте перевозбуждения ребенка.
7. Совершайте прогулки на свежем воздухе, разговаривая о дне прошедшем, завтрашнем.
8. Сочиняйте и рассказывайте ребенку перед сном сказки о том, какой он умный, добрый, храбрый, вежливый.