

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 позднее 21.00 часа.
4. Не рассказывайте детям перед сном страшных историй, не смотрите остросюжетные фильмы.
5. Не выясняйте отношения между собой при детях.
6. Не допускайте перевозбуждения ребенка (шумные спортивные игры, требующие нагрузок).
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.

Источник: Н.М. Метенова «Родителям о детях», Ярославль, 2018 год.