

# 1. ССОРЫ ПРИ РЕБЕНКЕ

Ребенок может перенять поведение родителей или получить психологическую травму. Есть риск, что он повторит то, что увидел и услышал, в своей собственной семье, когда вырастет.

## РЕШЕНИЕ

1. Не вовлекать ребенка в ссоры, выяснять отношения, когда его нет рядом.
2. Если ребенок увидел ссору, поговорить с ним, извиниться и объяснить, что он не виноват, а взрослые обязательно помирятся.



## 2. ИГНОРИРОВАТЬ ЛЮБОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Игнорирование успехов и неудач, равнодушие родителей. Рисуем спровоцировать невроз и постоянные «проверки» взрослых с помощью агрессии.

### РЕШЕНИЕ

1. Проявлять заинтересованность в делах ребенка, разговаривать с ним чаще.
2. Давать конкретные задания и просить рассказать о результатах, когда родитель освободится.
3. Отмечать хорошие поступки похвалой, подарками и другими поощрениями.
4. Реагировать на плохие поступки конструктивной критикой и наказаниями без насилия. Не осуждать, а предлагать решение.



# 3. ПРОВОЦИРОВАТЬ ТАКТИЛЬНЫЙ ГОЛОД

Детям (и взрослым) важен тактильный контакт. Чем младше ребенок – тем больше. Рисуем получить высокую тревожность, раздражительность или драки ради телесного контакта.

## РЕШЕНИЕ

1. Не допускать тактильный голод: обнимать, целовать, гладить.
2. Чаще говорить ребенку о любви к нему.



# 4. НАРУШАТЬ РЕЖИМ ДНЯ

Нарушение соотношения учеба, занятия в кружках и «скучные» мероприятия/отдых. Рисуем спровоцировать усталость и агрессию на фоне стресса и проблем со сном.

## РЕШЕНИЕ

1. Подростки должны спать 8-9 часов ночью. Младшие школьники – 10 часов ночью, дошкольники – 10 часов ночью и 1,5-2 часа днем. Кружки и секции важны, но нельзя забывать о личном времени. Ребенку нужно играть, а дополнительные занятия лучше выбирать исходя из того, что ему нравится.

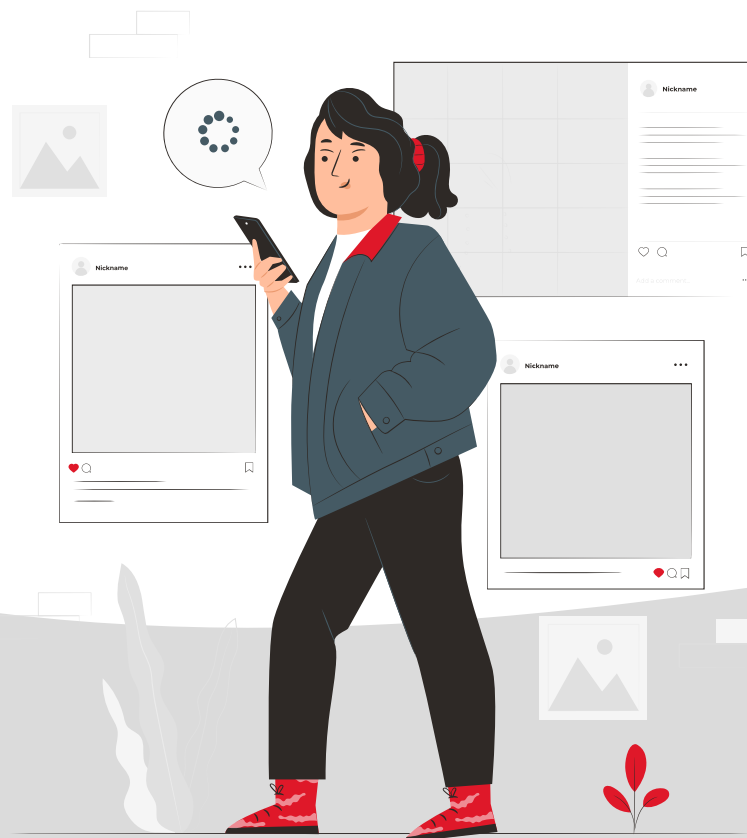


# 5. ДОПУСКАТЬ БЕСКОНТРОЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТОВ

Родительский контроль за гаджетами нужен. Иначе есть риск, что нежелательный контент станет единственным примером для подражания, или возникнут зависимости.

## РЕШЕНИЕ

1. Ограничивать по времени: отводим на гаджеты не более, чем 1-1,5 часа дважды в неделю.
2. Знать, какой контент сейчас интересен ребенку.
3. Поставить на планшет или ноутбук развивающие и обучающие игры. Привлечь к ним внимание собственным примером.
4. Если ребенок все же добрался до программ, содержащих сцены насилия и жестокости, обсудите с ним это.



# 6. ЛИШЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Лучше не пытайтесь оградить дошкольника от всех проблем, а покажите, как можно с ними справляться. Ребенок, не овладевший к школе навыками самообслуживания, рискует стать объектом насмешек для более самостоятельных одноклассников.

## РЕШЕНИЕ

1. Прививать ребенку полезные умения и навыки.
2. Больше доверять важные дела. Постепенное приучение к ответственности – это хорошо.



# 7. БЫТЬ СЛИШКОМ ОПЕКАЮЩИМ ИЛИ СТРОГИМ

Чрезмерная забота и опека сделают ребенка беспомощным и эгоистичным, а излишняя строгость может спровоцировать бунт.

## РЕШЕНИЕ

1. Давать полезные навыки, обучать всему, что пригодится во взрослой жизни.
2. Быть готовым к автономии и самостоятельности ребенка.
3. Обсуждать правила поведения и запреты, устанавливать и соблюдать семейные традиции.
4. Интересоваться делами и мнением ребенка.
5. Уважать его права, не посягать на личное время и пространство.



# 8. ЗАБЫВАТЬ О РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Понимать свои эмоции и уметь сочувствовать другим необходимо каждому ребенку.

## РЕШЕНИЕ

1. Называть эмоции, которые испытывает ребенок.
2. Обсуждать, как выглядят проявления эмоций, какие при этом бывают выражения лица, позы, жесты.
3. Рисовать свои переживания и визуализировать эмоции.
4. Говорить об эмоциях через игру.

