

## «Как уменьшить возможность появления отрицательных эмоций у ребенка»

Итак, как уменьшить саму возможность появления отрицательных эмоций у ребенка ? Это похоже на лечение простуды и на ее профилактику. Когда вы уже заболели, приходится принимать лекарства, но можно заранее принять меры предосторожности. Поговорим о профилактике эмоциональных проблем.

- Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.
- Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.
- Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка. (Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным». «Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом).

### **Правила, которые помогают наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину:**

- 1. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.*
- 2. Правила (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.*
- 3. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.*
- 4. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.*
- 5. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.*
- 6. Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем, делая ему плохое.*