



## 1 Воспитывайте свои эмоции

Настройте себя на положительные эмоции. Помните, что ребенок чувствует ваши эмоции и каждый раз проверяет границы дозволенного.

## 5 Будьте последовательны

Сформируйте четкие правила и придерживайтесь их. Если уже сказали, что не купите игрушку, то не поддавайтесь на уговоры.

## 2 Помните, что плохой не ребенок, а его поведение

Если ребенок ведет себя неприемлемо, акцентируйте его внимание на плохом поступке, а не на нем самом.

## 6 Запаситесь интересными предметами

Соберите в коробку шарики, массу для лепки, маленькие игрушки. Если ребенок капризничает, переключите его внимание на игру.

## 3 Планируйте

Сообщайте ребенку, что его ждет в ближайшее время: «Сейчас мы пообедаем и будем ложиться спать». Так ребенок почувствует себя защищенным.

## 7 Креативьте

Ведите себя непривычно, если ребенок капризничает. Поет вместо обеда? Подпевайте! От голода он не умрет, зато вы отвлечете его от истерики.

## 4 Идите на компромисс

Не будьте категоричны в мелочах. Договаривайтесь, находите общее решение.

## 8 Развивайте способности ребенка

Сфокусируйте внимание на его интересах. Занятие интересным делом поможет снизить у ребенка негативные эмоции.