

Чек-лист для родителей

Как вести себя, если у ребенка появились или усилились вредные привычки или тики

- Избегать акцентировать свое внимание и внимание ребенка на том, что у него появились тики и нежелательные привычки. Тем более не выражать грусть или беспокойство, когда смотрите на ребенка.
- Не просить ребенка «не вести себя так». Это сложно для дошкольника, а дополнительный контроль еще больше «расшатывает» его и так пока слабую нервную систему.
- При вредных привычках переключить внимание ребенка, при этом предложить альтернативное поведение. При нервных тиках переключить свое внимание на речь или поведение ребенка, а не на внешние проявления.
- Помогать ребенку говорить о своих чувствах и эмоциях, при этом не показывать и не говорить, что вы расстроены его поведением и реакциями.
- Проводить время вместе. Это не устраним поведенческие реакции, но создаст нужный фон для коррекции.
- Обеспечить спокойную и тихую атмосферу для себя и ребенка. Часто обнимать ребенка, говорить, как вы его любите.