

ВЕЧЕР В СЕМЬЕ

- **Острые этические разговоры не переносите на позднее время.**
- **Не давайте ребенку перед сном кофе, крепкий чай и острые блюда.**
- **Укладывайте ребенка в одно и то же время, не позже 21 часа.**
- **Не рассказывайте детям перед сном страшных историй, не смотрите остросюжетные фильмы.**
- **Не разрешайте конфликты взрослых при детях.**
- **Не допускайте перевозбуждения ребенка.**
- **Совершайте прогулки на свежем воздухе, разговаривая о дне прошедшем, завтрашнем.**
- **Сочиняйте и рассказывайте ребенку перед сном сказки о том, какой он умный, добрый, храбрый, вежливый.**