

# Рекомендации родителям

## **1. Обеспечивайте стабильный режим и предсказуемость.**

Структура и повторяемость снижают тревожность и помогают ребёнку ориентироваться в событиях дня.



## **2. Поддерживайте эмоциональную безопасность.**

Хвалите за усилия и маленькие успехи, избегайте сравнения с другими детьми.

## **3. Развивайте навыки саморегуляции.**

Включайте дыхательные упражнения, сенсорные паузы, техники расслабления, учите называть эмоции



## **5. Поддерживайте развитие общения**

Мягко учите просить, соглашаться, отказывать, ждать очереди, спрашивать о помощи.

Игры с ролевыми ситуациями отлично помогают