

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

