**ВЕЧЕР В СЕМЬЕ**

1. Острые этические разговоры не переносите на позднее время.

2. Не давайте ребёнку перед сном кофе, крепкий чай и острые блюда.

3. Укладывайте ребёнка в одно и то же время: **НЕ ПОЗЖЕ 21 ЧАСА.**

4. Не рассказывайте перед сном страшных историй, не смотрите остросюжетные фильмы.

5. Не разрешайте конфликты взрослых при детях.

6. Не допускайте перевозбуждения ребёнка.

7. Совершайте прогулки на свежем воздухе, разговаривая о дне прошедшем, завтрашнем.

8. Сочиняйте и рассказывайте ребёнку перед сном сказки о том, какой он умный, добрый, храбрый, вежливый.