

Баланың физикалық белсенділігін ынталандыру. Стресс — бұл, ең алдымен дененің физикалық реакциясы, сондықтан физикалық күш-жігерді қажет ететін кез-келген әрекет балаға онымен тиімді күресуге көмектеседі: үйді жинау, жаттығу, ән айту, би... Баланы өзіне қызықтырмайтын нәрсеге күш жұмсауға мәжбүрлемеңіз, бірақ онымен бірге қандай белсенді іспен айналысқысы келетінін анықтауға тырысыңыз.

5. Баланың шығармашылық қол еңбегін қолдау және ынталандыру (сурет салу, мүсіндеу, модельдеу және т.б.), мұның бәрі «босатудың» бір түрі, тыныштандырады — қиялдың жұмысы арқылы бала жағымсыз тәжірибелерден, күнделікті проблемалардан алшақтайды.
6. Баланы жақын адамдарына (аға буын өкілдеріне, кіші балаларға, үй жануарларына) қамқорлық жасауға ынталандыру. Жағымды міндеттер, «біреу маған байланысты», «мен біреуге керекпін» деген сезім — бұл мүмкін стрессті жеңу үшін қосымша ресурс.
7. Отбасылық дәстүрлерді сақтау. Жақсы отбасылық дәстүр отбасының барлық ұрпақтары үшін қызықты, пайдалы және сүйікті болуы маңызды.
8. Көбіне балаға қуаныш, күнделікті ләззаттан қанағат алу мүмкіндігін беріңіз (дәмді тамақ, босаңсыған ванна қабылдау, қарым-қатынас және т.б.).

