

## *Памятка*

### *«Как сохранить психическое здоровье ребёнка»*

- Всегда находите время поговорить с ребёнком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на самостоятельное решение.
- Научитесь относиться к ребенку как к равноправному партнёру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
- Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
- Не требуйте от ребёнка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребёнком даже маленьким успехам.
- Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.
- Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, это вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
- Следите за выражением своего лица, когда общаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо – «психологическая пощечина» ребенку.
- Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте этого.
- Как можно больше времени проводите вместе со всей семьёй, обсуждая прожитый день, делясь проблемами, советуйтесь друг с другом.
- старайтесь чтобы друзья вашего ребенка обязательно бывали в вашем доме – вы должны хорошо их знать.
- Обсуждайте возникшую проблему спокойно, без крика и раздражения, тогда ваш ребенок ничего не будет от вас скрывать.
- Не заставляйте ребенка доверять свои тайны: «Мы всё должны знать о тебе» - этим вы ничего не добьетесь.
- Доверять вам будут, если вы будете не просто родителями, а друзьями, способными понять и сопереживать.
- Будьте примером для ребенка.
- Помните, что ребенок со временем покинет родное гнездо. И надо воспитывать его так, чтобы он никогда не забывал свою семью и тепло своего родного дома.

Телефон доверия для родителей и специалистов: 8800-200-47-03;

МКУ «Центр диагностики и консультирования» г. Приозерска ЛО: запись к педагогу – психологу 8-981-724-86-77