

## Как сохранить психическое здоровье ребенка

- Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь их проблемами, вникайте в возникающие у них сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- Не оказывайте «нажима» на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.
- Научитесь относиться к ребенку как к равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
- Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины»
- Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком 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, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
- Следите за выражением своего лица, когда выходите к ребенку. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо – «психологическая пощечина» ребенку.

Подготовила: педагог – психолог – Мыкало Н.М.