**Рекомендации для родителей**

**«Как сохранить психическое здоровье ребенка».**

****

* Какими бы занятыми и загруженными вы ни были. Всегда находите время для своего ребенка!
* Разговаривайте и выслушивайте ребенка. Интересуйтесь его делами, проблемами. Вникайте в возникающие у него вопросы, обсуждайте трудности. Умейте понять позицию ребенка в том или ином разговоре.
* Не оказывайте давления на ребенка, Уважайте его право на самостоятельность. Позвольте ему самостоятельно принимать решения и брать на себя ответственность.
* Научитесь относиться к ребенку как к равноправному члену семьи, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
* Не требуйте от него невозможного, Сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
* Поощряйте физическую активность ребенка, но при этом учитывайте его интересы и индивидуальные особенности.
* Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
* Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
* Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное злобой лицо – не лучшая картина.
* Чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребенка были дела, за которые отвечает только он (домашние поручения, наведение порядка в игрушках и т.д.).
* В случае неудачи ребенка вселяйте в него уверенность в том, что все должно получиться.
* Осознайте, что в силу физиологических особенностей ребенка, он не всегда адекватен в своих поступках. Не осуждайте, умейте прощать, «лечите добром».
* Демонстрируйте ребенку позитивное отношение и уверенность в возможности преодоления жизненных сложностей.
* Выражайте любовь к ребенку. Говорите ему, как вы рады, что у вас именно такой сын иди дочь. Помните, что независимо от того, сколько ему лет – 3, 8 или 18 – он всё равно нуждается в вашем внимании и заботе.