*Как сохранить психическое здоровье ребенка*

*(памятка для родителей)*

* *Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их.*
* *Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.*
* *Научитесь относиться к ребенку как 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 его 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.*

