

## Памятка «Как сохранить психическое здоровье ребенка»

- Всегда находите время поговорить с ребенком.
- 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 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 обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — «психологическая пощечина» ребенку.



## "Волшебные слова"

**Психологами доказано**, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому - одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение - необходимое условие нормального развития **ребенка**. Это потребность удовлетворяться, когда вы сообщаете **ребенку**, что он вам дорог, нужен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах:

- ❖ Как хорошо, что ты у меня есть.
- ❖ Как хорошо, что ты у нас родился.
- ❖ Я рада тебя видеть.
- ❖ Ты мне нравишься.
- ❖ Я люблю, когда ты дома.
- ❖ Мне хорошо, когда мы вместе.

А эти позитивные аффирмации помогут вам наладить комфортную атмосферу в семье:

- ❖ Мы любим друг друга.
- ❖ У нас любящая, гармоничная, веселая и здоровая семья.
- ❖ Мы превосходно общаемся между собой.

Их можно говорить вслух, про себя, петь. Сделайте красочный плакат и повесьте его на видном месте в вашей квартире.

## "Организация общения с ребенком"

*В общении со своими детьми:*

- ❖ Радуйтесь вашему сыну, дочке.
- ❖ Разговаривайте с ребенком заботливым, ободряющим тоном.
- ❖ Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте внимательно, не перебивая.
- ❖ Установите четкие и определенные требования к **ребенку**.
- ❖ В разговоре с **ребенком** называйте как можно больше предметов, их признаков, действий с ними.
- ❖ Ваши объяснения должны быть простыми и понятными.
- ❖ Говорите четко, ясно.

- ❖ Будьте терпеливы, сначала спрашивайте: "Что?", а затем "Зачем?" и "Почему?".
- ❖ Каждый день читайте **ребенку** и обсуждайте прочитанное, поощряйте любопытство, любознательность и воображение вашего **ребенка**.
- ❖ Чаще хвалите **ребенка**, поощряйте игры с другими детьми, заботясь о том, чтобы у **ребенка** были новые впечатления, о которых он мог бы рассказать.
- ❖ Старайтесь, чтобы **ребенок** вместе с вами что-то делал по дому, проявляя интерес к тому, что нравится делать (*коллекционировать, рисовать и т. д.*).
- ❖ Не теряйте чувство юмора, играйте с **ребенком** в **разные игры**, чаще делайте что-либо сообща, всей семьей.

*Чтобы установить доверительные отношения с ребенком и сохранить их:*

- ❖ Не перебивайте **ребенка**, не говорите, что вы все поняли, не отворачивайтесь, пока **ребенок** не закончил рассказывать, другими словами, не дайте ему повода тревожиться, что вас мало интересует то, о чем он говорит.
- ❖ Не задавайте слишком много вопросов.
- ❖ Не принуждайте ребенка делать то, к чему он не готов.
- ❖ Не заставляйте ребенка делать что-то – не будь, если он вертится, устал, расстроен, не требуйте слишком много – пройдет немало времени, прежде чем ребенок приучится самостоятельно убирать за собой игрушки или приводить в порядок свою комнату.
- ❖ Не критикуйте ребенка с глаза на глаз, тем более не делайте это в присутствии других людей.
- ❖ Не придумывайте для ребенка множество правил: он перестанет обращать на них внимание.
- ❖ Не сравнивайте ребенка с другими детьми.