**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 ребёнка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.
* Научитесь относиться к ребёнку как  равноправному партнёру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
* Не унижайте ребёнка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощёчины».
* Не требуйте от ребёнка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ним даже маленьким успехам.
* Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.
* Не сравнивайте ребёнка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
* Следите за выражением своего лица, когда общаетесь с ребёнком. Хмуро сведённые брови, гневно сверкающие глаза, искажённое лицо - «психологическая пощёчина» ребёнку.