**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.



 **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.



**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.



**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.

