**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 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.

• 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 общаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо - «психологическая пощечина» ребенку.

***Берегите себя и своих близких!!!***