

## 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.



### "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-нибудь, 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.

