

Рекомендации родителям по сохранению психического здоровья детей



- ❖ **Поверьте в уникальность своего ребёнка.**
- ❖ **Позвольте ребёнку быть самим собой, со своими недостатками, слабостями и достоинствами. Принимайте его таким, какой он есть.**
- ❖ **Опирайтесь на сильные стороны ребёнка.**
- ❖ **В качестве воспитательного воздействия чаще используйте ласку и поощрение, чем наказание и порицание. Постарайтесь воздействовать на ребёнка просьбами – это самый эффективный способ давать ему инструкции.**
- ❖ **Не стесняйтесь демонстрировать ему свою любовь, дайте ему понять, что будете любить его всегда, берите его на колени, смотрите ему в глаза, обнимайте и целуйте его не менее 4, а лучше по 8 раз в день.**
- ❖ **Используйте в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Мне хорошо с тобой», «Я рада тебя видеть», «Хорошо, что ты у нас есть», «Я по тебе соскучилась», «Давай посидим вместе».**
 - ❖ **Постарайтесь, чтобы ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью. Установите**

чёткие рамки и запреты (желательно, чтобы их было немного – лишь самые основные).

- ❖ Старайтесь бывать (читать, играть, заниматься) вместе. Не забывайте, что ключ к сердцу ребёнка лежит через игру. Именно в процессе игры вы сможете лучше понять друг друга, а также передать ему необходимые навыки и знания, понятия о жизненных правилах и ценностях.
- ❖ Не вмешивайтесь в занятия ребёнка, с которым он справляется.
- ❖ Помогайте, когда он просит.
- ❖ Поддерживайте его успехи.
- ❖ Чаще разговаривайте с ребёнком. Активно слушайте его переживания и потребности. Делитесь и доверяйте свои чувства.



БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!