

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «КАК СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА»

- ❖ Необходимо формировать у ребенка «ПОЗИТИВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ» окружающего мира.
- ❖ Нужно научиться ПЕРЕКЛЮЧАТЬ ПСИХИЧЕСКУЮ ЭНЕРГИЮ подростка с деструктивного НА КОНСТРУКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ.
- ❖ 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 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.
- ❖ Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».

