

Памятка родителям



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

С уважением педагог-психолог МБОУ «ЦО-гимназия №1»
кандидат психологических наук Галина Анатольевна Зозуля