***Памятка для родителей***

***«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 его успехам.**

**Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте ему прощать, «лечите» его добром.**

**Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете его самооценку. Сравнивайте его с ним же самим, но менее успешным.**

**lСледите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — «психологическая пощечина» ребенку.**

***Памятка***

***«Правила общения при конфликте с ребенком»***

**В позиции слушающего...**

**проявите терпимость: не прерывайте ребенка, не мешайте ему высказаться; прежде чем что-то сказать, хорошо подумайте, убедитесь, что вы хотите сказать именно это; помните, что ваша задача как слушающего — помочь ребенку в выражении своих проблем;**

**не давайте оценок ребенку: если вы будите оценивать его чувства, то он станет защищаться или противоречить вам; старайтесь действительно понимать ребенка;**

**не давайте советов: помните, что лучшие решения в конфликте — это те, к которым участники приходят сами, а не те, которые им кто-то подсказал; часто бывает трудно побороть желание дать совет, особенно когда ребенок может рассчитывать на него с самого начала — и все же пусть ребенок совершит достаточную душевную работу по самостоятельному поиску выхода из трудной ситуации.**

**В позиции говорящего...**

**не обвиняйте — не говорите, что все произошло из-за недостатков ребенка, и не обвиняйте еще кого-то в том, что случилось;**

**не придумывайте — не говорите ребенку, что вы думаете о том, каковы его мотивы и желания, раньше, чем он сам о них что-то скажет;**

**не защищайтесь — сначала расскажите о своих действиях, мыслях и чувствах; сделайте это открыто и достаточно полно, и только после этого можете ждать, что то же самое сделает и ребенок;**

**не характеризуйте — не описывайте личность ребенка, тем более говоря "ты не внимателен, эгоистичен, неопытен, молод" и т.п., старайтесь выразить то, что вас беспокоит по существу;**

**не обобщайте — избегайте использования слов «всегда», «никогда» в описании поведения ребенка, приведите в пример конкретные факты и ситуации, которые вы оба с ребенком хорошо помните.**