

“Как сохранить психическое здоровье Ваших детей”

- 1. Поверьте в уникальность своего ребенка**, в то, что Ваш ребенок – единственный в своем роде, непохож ни на одного соседского ребенка, и не является точно копией Вас самих. Поэтому не стоит требовать от ребенка реализации *заданной Вами* жизненной программы и достижения *поставленных Вами* целей.
- 2. Позвольте ребенку быть самим собой**, со своими недостатками, слабостями и достоинствами. *Принимайте* его таким, какой он есть. *Опирайтесь* на сильные стороны ребенка.
- 3. Не стесняйтесь демонстрировать ему свою любовь**, дайте ему понять, что будете любить его всегда и при любых обстоятельствах. Не бойтесь “залюбить” ребенка, берите его на колени, смотрите ему в глаза, обнимайте и целуйте его.
- 4. Постарайтесь, чтобы Ваша любовь не обернулась вседозволенностью.** *Установите четкие рамки и запреты* (желательно, чтобы их было не много – лишь самые основные, на Ваш взгляд) и *позвольте ребенку действовать в этих рамках*. Строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений.
- 5. Не спешите прибегать к наказаниям.** Постарайтесь воздействовать на ребенка просьбами – это самый эффективный способ. *В случае неповиновения* родителю необходимо *убедиться*, что просьба *соответствует возрасту и возможностям* ребенка. Лишь в этом случае можно *применять* прямые инструкции, *приказы*, что достаточно эффективно, если ребенок привык реагировать на вежливые просьбы родителей. И только в том случае, если *ребенок демонстрирует открытое неповиновение*, родитель *может подумать о наказании*. Наказание должно соответствовать проступку, ребенок должен четко понимать, за что он наказан.
- 6. Ключ к сердцу ребенка лежит через игру.** Именно в процессе игры *Вы сможете передать ему* необходимые знания и навыки, понятия о жизненных правилах и ценностях, лучше понять друг друга.
- 7. Чаще разговаривайте с ребенком**, объясняйте ему непонятные явления и ситуации, суть запретов и ограничений. *Помогите ребенку* научиться оречевлять свои желания, чувства и переживания, *научиться интерпретировать* свое поведение и поведение других людей.