**Как сохранить психическое здоровье ребенка**

Чаще разговаривайте с ребенком, объясняйте ему непонятные явления и ситуации, суть запретов и ограничений.

Помогите ребенку научиться вербально выражать свои желания, чувства и переживания.

Помогите научиться объяснять свое поведение и поведение других людей.

Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.

Не оказывайте нажима на ребенка.

Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.

Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете его 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 правил семейного воспитания «психологические пощечины».

Поверьте, в уникальность своего ребенка, в то, что Ваш ребенок – единственный в своем роде, непохож ни на одного соседского ребенка и не является точной копией Вас самих.

Опирайтесь на сильные стороны ребенка.

Не стесняйтесь демонстрировать ему свою любовь, дайте ему понять, что будете любить его всегда и при любых обстоятельствах.

В качестве воспитательного воздействия чаще используйте ласку и поощрение, чем наказание и порицание.

Постарайтесь, чтобы Ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью. Установите четкие рамки и запреты (желательно, чтобы их было немного – лишь самые основные, на Ваш взгляд) и позвольте ребенку свободно действовать в этих рамках. Сами строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений.

Не спешите прибегать к наказаниям. Постарайтесь воздействовать на ребенка просьбами – это самый эффективный способ давать ему инструкции.

Не забывайте, что ключ к сердцу ребенка лежит через игру – главную деятельность в раннем и дошкольном возрасте. Именно в процессе игры Вы сможете передать ему необходимые навыки и знания, понятия о жизненных правилах и ценностях, лучше понять друг друга.