

**«Как вырастить психологически здорового ребенка».**

Эмоциональное благополучие в семье очень влияет на психическое развитие ребёнка. Часто у Вас возникает вопрос: **что же нужно делать, чтобы ваши дети выросли психически здоровыми?**

**Первое: *вы должны безусловно любить своего ребёнка.*** Безусловная любовь означает любовь к себе и своему ближнему независимо ни от чего. Она не смотрит на существующие недостатки или достоинства, не зависит от того, чего мы ожидаем от человека, которого любим и, самое трудное, не зависит от его поведения. Самым большим испытанием любви без условий является умение отделять личность от её поступков. Это не означает, что Вы должны одобрять или соглашаться со всем, что делает ваш ребёнок, но любовь продолжается даже тогда, когда Вы осуждаете его действия.

**Второе: *родители должны поддерживать своего ребёнка.*** Поддерживать ребёнка – это значит верить в него. Что же нужно сделать, чтобы поверить в своего ребёнка?

♦ Не вспоминайте о его прошлых неудачах, вспомните об его успехах, опирайтесь на сильные стороны ребёнка;

♦ помогите ребёнку обрести уверенность в себе, вселяйте веру в то, что он справиться с той ответственностью, которую Вы на него возложите;

♦ показывайте свою любовь к ребёнку, чаще обнимайте и жалейте его, шутите, смейтесь, проводите побольше времени с ними.

**Третье: *родители должны уметь требовать.*** Требовать – это значит следить за тем, чтобы ребёнок выполнял заданные родителями правила. Но прежде эти правила должны соответствовать определённым требованиям:

♦ их нельзя говорить со злостью, с криком, с раздражением;

♦ правила должны быть посильными для ребёнка, нельзя требовать от него слишком трудного;

♦ правила должны быть разумными, то есть не противоречить здравому смыслу;

♦ они не должны противоречить другому распоряжению (вашему или другого родителя).

Каждому из нас нужно такое место, где можно не притворяться, где спокойно и комфортно, где можно отдохнуть и расслабиться. Такое место — семья, дом. Как сделать, чтобы в доме так было всегда?

**Разговаривайте с ребенком, придерживаясь следующих правил.**

Перестаньте негативно оценивать ребенка: «Как ты ходишь? Что за неряха?!».

Помогите ребенку думать о себе хорошо: «Умница, красавица, вежливая, добрая…», «Какой сообразительный!».

Не лишайте ребенка надежды: «Из тебя не получится ничего хорошего».

Станьте оптимистичными в отношении ребенка: «Ты достигнешь многого в жизни. Я верю в тебя, в твои способности».

Авторитарный, командный тон лишает ребенка желания что-либо делать: «Убери! Быстро! Кому сказал! Ну-ка!..». Разрешите ребенку где-то покапризничать, разрешите работать вместе с вами.