Советы психолога
о том, как сохранить психическое здоровье детей в семье..

1. Завтра, когда ваш ребенок проснется, скажите ему: «Доброе утро» и ... не ждите ответа. Начинайте день бодро, а не с замечаний и ссор.
2. Когда вы браните ребенка, не употребляйте слов «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты». Ваш ребенок вообще всегда хорош. Он лишь сегодня сделал что-то не так. Об этом и скажите ему.
3. Не расставайтесь с ребенком в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.
4. Когда вам хочется сказать ребенку «Не ври, не лги, не обманывай», скажите лучше: «Не обманывай». А еще лучше улыбнитесь: «Кажется, кто-то говорит неправду».
5. Внушите ребенку давно известную формулу психического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других».
6. Когда вы раздражены, начните говорить с ребенком тихо, едва слышно. У многих раздражение сразу проходит.
7. Никогда не дразните ребенка за то, что он чего-то боится. Не называйте его трусишкой. Относитесь к страхам спокойно. И тогда они скорее уйдут.
8. Мы привыкли, что дети просят о чем-то родителей. А сами мы умеем просить детей или только приказываем? Постарайтесь овладеть культурой просьбы.
9. Когда ребенок увлеченно играет один, постарайтесь не беспокоить его и даже не встречаться с ним взглядом, чтобы не разрушить мир, который он создал в игре.
10. Никогда не попрекайте ребенка ни возрастом: «Ты уже большой», ни полом: «А еще мальчик», ни куском хлеба: «Мы тебя кормим».
11. Хорошо, когда ребенок вовремя ложится спать. Но важно, чтобы он уснул в хорошем настроении, от этого будет зависеть его сон. Пусть ваш ребенок засыпает без скандалов и просыпается счастливым.
12. Радость воскресной прогулки с родителями может быть испорчена замечаниями на каждом шагу: «Ты как себя ведешь?», «Больше никогда не возьму тебя с собой!» Постарайтесь сделать воскресный день выходным от замечаний.
13. Иногда дети воспринимают все детсадовские неприятности слишком близко к сердцу. Постоянно учите их различать, что важно, а что не очень.
14. Некоторые родители избегают ласковых слов и прикосновений, потому что считают, что заласканному ребенку будет в жизни трудно.

Не бойтесь. Теплые, ласковые слова и прикосновения смягчают душу ребенка, снимают напряжение.

15. Самое трудное в воспитании — научить детей человеколюбию. Любить людей бывает трудно. Хвалите ребенка, но еще чаще хвалите людей в его присутствии.
16. Защищать или не защищать своего ребенка от обидчиков — один из самых трудных вопросов воспитания. Но не оставляйте его одного, если чувствуете, что он обижен.
17. Терпимо относясь к детским рассказам о снах, все-таки приучайте их не придавать значения снам, и сами не рассказывайте детям сны.
18. Иногда говорит: пусть поплачет, ничего не случится. Нет, случится. Слезы вовсе небезопасны для детской души.
19. Некоторые родители беспощадны к детям и не прощают им ни одного промаха. Им кажется, что это справедливо. Помните, что беспощадность — та же несправедливость.
20. Учите детей во всех бедах уповать на поворот к лучшему, ожидать его. Боитесь вырастить детей, не умеющих надеяться.
21. Бывает, что в семье ссорятся и бранятся при детях, но, даже ссорясь и бранясь, подавляйте разрушителя в себе, охраняйте твердыни семьи.
22. Родителей раздражает, когда дети их не слушаются с первого слова. Научитесь повторить просьбу без раздражения, и вы увидите, как покойно станет у вас доме.
23. Есть дети, которых не возьмешь ни наказанными, ни добром, но великодушное отношение в конце концов спасет их.
24. Если у вас есть выдержка, то прежде чем сделать замечание ребенку, внутренне настройте свой голос так, чтобы он не звучал фальшиво и злобно. Если же у вас выдержки нет, постарайтесь не делать замечаний.
25. И еще: вы приготовили новогодние подарки для всех детей, которые вас окружают?