**Сохранение психического здоровья детей в семье.**

Здоровье –это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Психическое здоровье-высший показатель зрелости человеческого духа и психического развития.

Советы по сохранению психического здоровья вашего ребенка:

1.Обсуждать плохое поведение нужно только после успокоения. Если вы прибегнули к наказанию, то делать это спокойно и обязательно найти повод за что-нибудь похвалить спустя некоторое время после трудного разговора или наказания.

2.Нескупитесь на похвалу, замечайте самые незначительные успехи и достижения. При встрече с неудачами постарайтесь вместе разобраться, найти выход, ни в коем случае

не запугивайте ребенка, страх не активизирует деятельность.

3.Покупайте и дарите ребенку книги, пластинки, картины.

 Важно определять программу чтения на неделю, месяц и помогайте осуществлять, поощряйте выполнение.

4.Будьте доброжелательны к одноклассникам, не запрещайте приходить в гости, вместе делать уроки

5.Активно слушайте своего ребенка. Пусть пересказывает прочитанное, увиденное, делится впечатлениями. Выявлено, что рассказ самому себе вызывает психическую

травму.

6.Не говорите плохо о школе, не критикуйте учителей в присутствии ребенка, создавайте положительное впечатление о школе.

7.Принимайте участие в делах класса и школы. Ребенку будет приятно, если школа станет частью Вашей жизни. И ваш авторитет повысится.