**Рекомендации психолога родителям**

**по сохранению психологического здоровья детей**

**Первая рекомендация: надо интересоваться жизнью ребенка**. Если вы вообще ничего о нем не знаете (какое у него сегодня настроение, что у него получается и не получается, что он любит, с кем в ссоре), – то это первый звоночек, что в ваших отношениях что-то не так. Да, для человека в переходном возрасте родители уже не авторитет, он не всегда будет делиться с вами всеми своими переживаниями. Но это не значит, что у вас вообще не может быть доверительного общения. Вы все равно должны проявлять интерес к ребенку. Нужно стараться делиться друг с другом своими переживаниями, мыслями. Можно, например, делать это за ужином. Заведите в семье такое правило – разговаривать, обмениваться за столом хотя бы парой слов: «Как дела? Что нового в жизни?» При этом если родитель только спрашивает и критикует, он нарвется на раздражение. А если делится чем-то своим – то это уже настоящее общение.

**Вторая рекомендация**: **нужно предельно серьезно отнестись к тому, что интересует подростка в интернет- пространстве.**Записи в блогах, разговоры, книги, которые он читает, фильмы, которые смотрит… При правильном отношении все это можно вовремя заметить и предотвратить нарушения в психо-эмоциональном состоянии. Просто часто близкие не придают этому значения. И ведь такое внимание с нашей стороны действительно может предотвратить беду. Нужно очень серьезно с ним поговорить. А лучше – обратиться к специалисту.

**Третья  рекомендация:** разговаривайте  о жизни, о ценностях… Все это очень важные вопросы, и детей, и подростков особенно они очень интересуют. Огромным подспорьем здесь могут стать метафоры, художественные, литературные образы, личный опыт родителя. Учите ребенка планировать, определять жизненно важные цели и пути их достижения.

**Четвертая  рекомендация**: родителям надо больше говорить с детьми и об ответственности, которую мы несем за свою жизнь. Еще одна важная мысль,  которую родители должны донести до своего ребенка как можно раньше, и, возможно не раз еще повторить: «Что бы ни случилось в жизни, ты всегда можешь прийти ко мне, и я не буду тебя осуждать. Нет ничего такого, чего я не смог бы тебе простить. Я никогда тебя не брошу». Так или иначе, ребенок должен услышать эти слова. Он должен знать, что его любят всяким, и что бы он ни сделал – родители его поддержат и поймут.

**Рекомендации родителям «Как  надо общаться с детьми»**

Сейчас семья, школа, общество в целом в один голос транслируют лозунги: будь успешен, улыбайся, выгляди хорошо. На поддержку нет времени, понимание заменяется на фразу «все будет хорошо». Очень важно, чтобы родители умели:

* любить ребенка таким, какой он есть, позволять ему быть самим собой, а не исполнителем маминых и папиных амбиций;
* не считать себя правым и непогрешимым; чаще вспоминать собственное детство, чтобы уметь ставить себя на место ребенка;
* извиняться за свои ошибки и неправоту. Помните: хорошая и плохая мать отличаются не наличием ошибок, а тем, что они с ними делают;
* уметь слушать, признавать события жизни ребенка не менее важными, чем события жизни взрослого;
* считаться с мнением ребенка, учитывать его в реальных делах семьи, советоваться с ним;
* не унижать, не запугивать, не насмешничать; не ругать публично, не сравнивать с другими детьми (если есть необходимость сравнить, сравнивайте ребенка с ним самим в другие периоды его жизни);
* при возникновении у ребенка неудач общаться с ним так, как общались бы с другом, попавшим в беду – поддерживая, разрешая выразить эмоции, помогая, а не превращаясь в испуганного или карающего родителя;
* быть правдивым, рассказывать о разных сторонах жизни;
* обеспечить ребенку право на приватность, собственную территорию, вкусы, ошибки, решения;
* уметь самому просить о помощи, не стесняться быть «слабым» и позволять это ребенку, но и не выручать его в тех делах, где он сам может справиться;
* быть примером в делах, а не на словах.

Помните: всё в наших руках, именно от нас, родителей, в большей степени зависит, каким вырастет наш ребенок, и войдет во взрослую жизнь. И самое большое влияние на формирование личности ребенка оказывают реальные поступки и поведение родителей, а не их слова и нравоучения.

Педагог психолог: Янюк А.С.