

**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ,  
ЗАБОТЯЩИМСЯ ОБ УМСТВЕННОМ ЗДОРОВЬЕ  
И СЧАСТЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ**

1. Создайте безопасную психологическую базу ребенку в его поисках, к которой он мог бы возвращаться, встретив на своем пути неудачи.
2. Поддерживайте способности ребенка к творчеству и проявляйте сочувствие к ранним неудачам, объясняя, что для успеха требуется время и терпение.
3. Развивайте волевые качества, воспитывайте здоровую продуктивность:
  - Формируя приоритеты в деятельности
  - Обучая постановки конкретных целей
  - Обучая распределению времени
  - Обучая разделению любой деятельности на этапы
4. Будьте терпимы.
5. Оставляйте ребенка одного и позволяйте ему самому заниматься своими делами.
6. Помогайте учиться строить его систему ценностей.
7. Помогайте в удовлетворении основных человеческих потребностей.
8. Помогайте ему справляться с разочарованием и сомнением.
9. Помогайте ребенку глубже познать себя. Для этого развивайте:
  - уверенность, базирующуюся на сознании самооценки;
  - понимание достоинств и недостатков в себе и окружающих;
  - умение общаться с любыми людьми.

Помните, что ребенок творит не только для себя, но и для тех, кого любит.

10.Помогайте ребенку избежать общественного неодобрения, при этом помните, что его поведение не должно выходить за рамки приличного.

11.Уважайте в ребенке индивидуальность. Не стремитесь проецировать на него собственные интересы и увлечения.

### ***Как уберечь ребенка от вредного влияния компьютера?***

- Постарайтесь максимально долго оберегать неустойчивую психику младшего школьника от злых, жестоких сцен.
- Если ваш ребенок уходит в виртуальный мир, перед вами стоит задача разобраться, чего ему не хватает в окружающей действительности.
- Постарайтесь найти возможность достучаться до ребенка. Будьте с ним, станьте в его глазах интереснее, чем содержимое компьютера.
- Вспомните, что где-то рядом с вами есть парки, музеи, выставки. Заведите традицию еженедельно выбираться куда-нибудь вместе с ребенком.
- Никогда не награждайте ребенка игрой на компьютере. Это может придать особый престиж такому времяпрепровождению.

### ***Как помочь ребенку преодолеть тревожность?***

- Необходимо понять и принять тревогу ребенка - он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, чувствами, страхами. Научите его говорить о них и будьте готовы выслушать ребенка. Вместе ищите выход.
- Помочь ребенку в преодолении тревоги - значит создать условия, в которых ему будет менее страшно.
- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка, но и не бросайте его одного.
- Заранее готовьте тревожного ребенка к переменам и важным событиям.
- Ребенок должен быть уверен, что родители верят в его успех, что у него все получится.
- Преодолеть чувство тревоги можно с помощью телесного контакта.