**Памятка родителям**

**«Как сохранить психологическое здоровье ребенка»**

* Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы. [
* Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на самостоятельное решение.
* Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
* Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
* Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
* Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.
* Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
* Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо - «психологическая пощечина» ребенку.



**Памятка - рекомендации педагогам**

(для снижения уровня школьной тревожности)

* способствуйте и поощряйте самовыражение учащихся (смелое выражение своих мыслей, предложений, чувств и т. д.);
* не создавайте напряженную обстановку на уроке во время проверки знаний;
* будьте более добросердечными и лояльными по отношению к неправильным ответам учеников;
* предъявляйте адекватные требования к ученикам, не завышать их, способствуя тем самым снижению уровня страха не соответствовать ожиданиям окружающих у учащихся;
* старайтесь быть ближе к ученикам, быть не только учителями-носителями знаний, но и старшими товарищами, к которым можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации.



**Памятка - рекомендации школьнику:**

1. Принимай себя таким, как есть.

2. Умейте проигрывать.

Умение человека успешно справляться с трудностями служит залогом сохранения его психологического и физического здоровья.

3. Учитесь строить и поддерживать отношения.

4. Помогайте другим.

Все мы в своей жизни сталкиваемся с проблемами. Когда мы протягиваем руку помощи тем, кто попал в беду, мы не только становимся  сильнее обстоятельств, но еще испытываем чувство собственной значимости.

5. Стремитесь к свободе и самоопределению.

Для психологического здоровья крайне необходима определенная степень контроля над теми решениями, которые способны повлиять на нашу жизнь.

6. Определите цель и двигайтесь к ней.

Психологические исследования показали, что процесс движения к цели так же важен, как и сама цель. Но порой поставленная нами планка слишком высока, и мы обрекаем себя на глубокое разочарование. Поэтому старайтесь, чтобы цели были реальными. А если цель большая, то разделите ее на несколько маленьких.

