***Советы педагога-психолога***

**Рекомендации родителям**

**Что нужно делать заранее, чтобы у ребёнка**

**не было невроза**

****

* Родить его в подходящее время, чтобы родительские обязанности не совмещались с учёбой, экзаменами и т.п., и чтобы вы не испытывали сомнений в необходимости иметь ребёнка в это время. Тогда он не будет препятствием на вашем жизненном пути и вызывать лишний раз раздражение, досаду и недовольство.
* Предпринять необходимые меры безопасности до рождения ребёнка: проконсультироваться у психолога или психотерапевта, избегать ненужных психических стрессов, своевременно устранять неблагоприятные воздействия на работе со стороны знакомых и близких. Настроиться на успешные роды и пройти предварительное обучение.
* Принять ребёнку как судьбу, таким, какой он есть; отложить все дела в сторону, полностью заняться уходом и воспитанием. Помнить о высокой потребности ребёнка в любви к вам первые 3 года жизни, когда наиболее активно развиваются эмоции и способность к человеческим контактам.
* Не оставлять ребёнка в первые годы жизни и не передавать на попечение кому бы то ни было, равно как и не совершать дальних поездок в первые 3 года жизни.
* Не забывать о муже, помнить, что ему тоже нелегко, постараться как можно раньше вовлечь его в заботу и уход за ребёнком, подчёркивать его роль в семье и способность помочь как в психологическом, так и в экономическом плане.
* Как моно чаще играть с детьми, становиться на их место, сочувствовать переживаниям, одновременно стараясь обходиться без чрезмерной опеки и беспокойства.
* Быть достаточно гибкими и непосредственными в общении с детьми, вовремя признавать свои ошибки, доверять и «поступаться принципами», если это необходимо.
* Учитывать индивидуальность, своеобразие характера и личности ваших детей, направляя развитие без искусственного опережения или замедления природного темпа.
* Проанализировать проблемы со своими родителями в детстве, чтобы непроизвольно не повторять их в своём семейном опыте.
* Своевременно замечать психологический дискомфорт и нервность детей, в том числе нарастающие страхи и беспокойства, плохое настроение, повышенную обидчивость и капризность, утомляемость, расстройства сна и аппетита.

Совместно с мужем (женой) разобраться в причинах и внести коррективы в отношениях с детьми.

