***Психическое здоровье подростка***

***Психическое здоровье подростка –*** это состояние благополучия, при котором каждый ребёнок может реализовать свой собственный потенциал, справиться с повседневными задачами, продуктивно учиться и выполнять общественные и домашние обязанности.

***Признаками психического здоровья являются:***

* ******Уважение к себе;
* Умение переживать неудачи;
* Эффективная борьба со стрессом;
* Забота о других людях;
* Качество взаимоотношений с другими людьми.

***Психическое здоровье зависит от:***

* Состояние центральной нервной системы;
* Личностных особенностей;
* Обстановки в семье;
* Взаимоотношение со сверстниками.

***Как сохранить психическое здоровье ребёнка?***

* Всегда находите время поговорить с ребёнком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы;
* Не оказывайте нажима на ребёнка;
* Не унижайте ребёнка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощёчины»;
* Радуйтесь вместе с ребёнком даже маленьким успехам;
* Не сравнивайте ребёнка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете его самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным;
* Следите за выражением своего лица, когда общаетесь с ребёнком. Хмуро сведённые брови, гневно сверкающие глаза, искажённое лицо – негативно влияют на психическое состояние подростка.

***В трудных жизненных ситуациях:***

* Чаще разговаривайте с ребёнком, объясняйте ему непонятные явления и ситуации, суть запретов и ограничений;
* Помогите ребёнку научиться вербально выражать свои желания, чувства и переживания;
* Помогите научиться объяснять своё поведение и поведение других;
* Опирайтесь на сильные стороны ребёнка;
* Не спешите прибегать к наказаниям. Постарайтесь воздействовать на ребёнка просьбами – это самый эффективный способ давать ему инструкции;
* В качестве воспитательного воздействия чаще используйте ласку и поощрение, чем наказание и порицание.

***Специалисты социально-психологической службы***

***МОБУ «Красногвардейская СОШ имени Марченко А.А.»***

***всегда готовы оказать вам психологическую помощь в дистанционном режиме.***

***Дистанционные консультации оказывают:***

*Педагог-психолог Демидова Екатерина Сергеевна* [*https://vk.com/id8945242*](https://vk.com/id8945242)

*Социальный педагог Голубева Людмила Николаевна +79228535177*

***Единый общероссийский детский телефон доверия: 88002000122***