**Психологическое состояние ребенка.**

 Дети – это существа с открытой душой. Они всегда искренне радуются и крайне тяжело переносят непонимание и ругань. Однако родители часто не замечают, причиняемый своему чаду вред от своего поведения. Поэтому крайне важно знать, как сохранить психическое здоровье ребенка. Старайтесь не повышать голос на малыша, даже когда он шалит. Конечно, у любых любящих родителей может просто закончиться терпение, и они могут сорваться. Если подобное стало часто с вами случаться, нужно научиться успокаиваться и «брать себя в руки». Поймите, что выплескивая на ребенка зло, вы никогда ничего не сможете объяснить ему, а только напугаете. Строгость в воспитании обязательно должна присутствовать, но она должна быть в меру. Хвалите своего малыша, старайтесь, как можно больше разговаривать с ним. Дружеские отношения с родителями крайне важны для укрепления детской психики. Помните, что только в ваших силах сохранить психическое здоровье своего ребенка.

Как сохранить психологическое здоровье.

 Душевное равновесие также играет большую роль в общем самочувствие человека. Для поддержания психологического состояния придерживайтесь следующих правил: Любите и цените жизнь, наслаждайтесь каждым днем. Подумайте о том, как замечательно, что вы живете. Дружелюбные отношения с миром, окружающими вас людьми, гармония в вашей душе позволят вам сохранить здоровье и молодость. Помните, что ваше психологическое состояние полностью отражается на вашем организме. Нужно принимать себя такими, какие вы есть, любите себя, заботьтесь о своих близких. Избегайте общения с людьми, которые вам неприятны. Старайтесь избегать стрессовых ситуаций. А оказавшись в ней, используйте методы эмоциональной разгрузки: прогуляйтесь по парку, встретьтесь с близкими людьми, займитесь любимым делом. Это поможет вам снять стресс и избежать губительного воздействия на состояние здоровья стрессовых факторов.