***Рекомендації щодо попередження психоемоційних розладів у дітей***

•        Забезпечити дітям здорове харчування (багато свіжих фруктів та овочів).

•        Слідкувати, щоб діти пили багато води (не менше 2 л на день).

•        Забезпечити нормоване фізичне навантаження.

•        Організувати повноцінний відпочинок, достатній сон.

•        Дозувати час перегляду телевізора та занять із комп’ютером.

•        Контролювати зміст телепрограм, дисків, відеоігор, книг та журналів.

•        Заборонити лихослів’я у домашньому колі.

•        Формувати відразу до алкоголю, паління, наркотиків, нецензурної лайки.

•        Допомагати у виборі якісного кола спілкування, гідних друзів.

•        Розвивати постійні дружні стосунки в сім’ї, непідробний інтерес до справ та внутрішнього світу дитини, готовність у будь-який момент прийти на допомогу.

•        Підвищувати авторитет батьків у сім’ї, встановлювати розумні правила та вимоги, запровадити чіткий перелік обмежень та заборон.

•        Ставити перед дитиною досяжні цілі, допомагати у виборі оптимального життєвого шляху.

•        Спільно долати труднощі та перешкоди, культивувати творчий підхід до розв’язання проблемних ситуацій;

•        Вірити в дитину, в її найкращі риси та сторони особистості;

•        Виявляти до дитини ніжні почуття, турботу і увагу.

•        Виробляти позитивне мислення, виховувати любов до життя.