

Как позаботиться о психическом здоровье ребенка

Подготовили педагоги-психологи
З.В.Головко, В.Ю.Ейбоженко



1. Активно слушайте своего ребенка и только потом советуйте (если совет действительно необходим. Иногда ребенок просто делится своими переживаниями, в этом случае ему необходим просто ваш эмоциональный отклик-поддержка).
2. Будьте терпеливы.
3. Рассказывайте о своих чувствах (или делитесь ими), признавая чувства ребенка.
4. Говорите правду.
5. Будьте примером здорового поведения.
6. Будьте предсказуемы в своих поступках, выполняйте свои обещания.
7. Верьте ребенку и верьте в него.

8. Обнимайте ребенка.
9. Хвалите его за верные решения.
10. Устанавливайте и соблюдайте границы дозволенного.
11. Участвуйте в играх совместно с ребенком.
12. Находите возможности для совместного времяпрепровождения или отдыха (одновременно доставляющего удовольствие вам и вашему ребенку).
13. Ограничивайте пользование компьютером и гаджетами для всей семьи (а не только для ребенка!)
14. Помните, что поведение ребенка - это ключ к пониманию его потребностей и чувств.
15. Когда ребенка захлестывают эмоции, говорите с ним спокойно.
16. Живите здесь и сейчас.
17. Задавайте ребенку открытые вопросы.
18. Научите его правилам безопасности.
19. Пусть рядом с ребенком будут здоровые взрослые.
20. Присоединяйтесь к чувствам ребенка.