

ЯК ЗБЕРЕГТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ



Щоб зберегти психічне здоров'я дитини, створіть безпечне середовище, спілкуйтеся та підтримуйте її, приділяйте час для спільних занять і гри, дбайте про її фізичний стан через повноцінне харчування

та рухову активність, а також навчіть її керувати емоціями й звертатися по допомогу за потреби

Емоційна підтримка та безпека

1. Створіть відчуття безпеки

– покажуйте свою любов і турботу, створюйте стабільну рутину та спокійну атмосферу вдома.



2. Будьте уважними слухачами – спілкуйтеся з дитиною, цікавтеся її проблемами, але не применшуйте їх значення.

3. Демонструйте любов і підтримку – безумовна любов допомагає дитині почуватися захищеною та впевненою.

Спілкування та взаємодія



1. Приділяйте час дитині – ваша присутність, готовність вислухати та підтримати допоможуть дитині долати труднощі.



Розвиток самостійності та стресостійкості

1. Дозвольте дитині брати на себе відповідальність – надання можливості самостійно приймати рішення розвиває незалежність та впевненість.

2. Навчіть дитину керувати емоціями – поясніть, що відчувати страх чи тривогу – це нормально, а також допоможіть навчитися простих технік релаксації.

3. Звертайтеся по допомогу – якщо ви помічаєте зміни в емоційному стані дитини, не соромтеся звернутися до фахівців.

