

Как позаботиться о психологическом здоровье ребёнка

Анна Дзюга



- Активно слушайте ребенка, а потом советуйте.
- Говорите правду.
- Будьте примером здорового поведения.
- Признавайте чувства ребёнка и говорите о своих чувствах.
- Будьте предсказуемы в своих поступках, держите данные обещания.
- Верьте ребёнку и верьте в него.
- Обнимайте ребёнка.
- Когда ребёнок погружен в эмоции - говорите с ним спокойно.
- Задавайте открытые вопросы.
- Обсудите с ребёнком границы дозволенного и уважайте их.
- Когда есть возможность - не спешите, не торопите ребёнка, побудьте в моменте «здесь и сейчас».
- Читайте вместе.
- Научите ребёнка правилам безопасности.
- Оставляйте ребёнку личное пространство (личные записи, ящик)
- Пусть рядом с ребёнком находятся психологически здоровые взрослые.
- Научите ребёнка дыхательным упражнениям и делайте их вместе.
- Ограничивайте время пользования гаджетами для всей семьи, не только для ребёнка!
- На своём примере научите ребёнка бороться с обидами.

Самый большой вклад, который родители могут сделать в психологическое здоровье своего ребёнка - разобраться с собственным психологическим здоровьем.

Проработав негативные установки и сценарии, вы не передадите их детям.