

Рекомендації для батьків 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.
- Допомогати 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.

Давньокитайський трактат великого мудреця ЛАО ЦЗЮНЬ

Найкращі ліки для повернення собі відчуття *спокою і радості*, це:

- Вміння допомагати старим і хворим.
- Не вимагати повернення старих боргів.
- Не сперечатися, хто правий, а хто винен.
- Не тримати образи.
- Віддавати краще й більше, залишати собі лише гірше й менше.
- Не скаржитися на важку роботу.
- Якщо бідний – не журитися, якщо багатий – не скупитися.
- Радіти з успіхів інших.
- У своїх бідах і хворобах не шукати винуватців.