

10 ЖОВТНЯ - ДЕНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Пам'ятка для батьків

"Психічне здоров'я дитини: Ви – їхня найбільша підтримка"
Ваше психічне здоров'я і стосунки в сім'ї є основою для емоційного благополуччя дитини.

1. Створіть безпечне середовище:

- Будуйте довірливі стосунки. Регулярно знаходьте час для спілкування "один на один". Запитуйте не лише "як справи", а "що ти відчуваєш" та уважно слухайте відповіді.
- Визнавайте емоції. Допоможіть дитині називати свої почуття: "Я бачу, що ти засмучений/злий/тривожися". Це вчить їх саморегуляції.
- Хваліть і підтримуйте. Звертайте увагу на те, що дитина робить добре, і щиро хваліть за це. Замініть критику підтримкою.

2. Забезпечте основи:

- Режим та ритуали. Спільні сімейні ритуали (вечірнє читання, спільна вечеря, прогулянка) та режим сну створюють відчуття передбачуваності та безпеки.
- Спорт і харчування. Заохочуйте фізичну активність (спільні ігри, секції) та збалансоване харчування. Це безпосередньо впливає на настрій та стійкість.

3. Турбуйтеся про себе:

- Турбота про себе – не егоїзм. Ваша власна стійкість – запорука стабільності в сім'ї. Виділяйте час для відновлення ресурсу (хобі, спілкування з друзями, відпочинок).
- Звертайтеся по допомогу. Якщо ви відчуваєте, що не справляєтеся зі стресом, зверніться до фахівця. Це ознака сили та відповідальності.