

ЯК ПОТУРБУВАТИСЯ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВАШОЇ ДИТИНИ



Активно слухайте
і тільки потім
радійте



Будьте
терплячими



Розповідайте
про свої почуття,
визнаючи почуття
дитини



Кажіть
правду



Будьте прикладом
здорової поведінки



Нехай поруч із дитиною
знаходяться здорові батьки



Будьте передбачливими
у своїх вчинках,
дотримуйтеся обіцянок



Навчайте її правилам
безпеки



Довіряйте дитині
і вірте у неї



Задавайте відкриті
питання



Приділіть
у графіку
час для сім'ї



Обмежуйте
користування
гаджетами
для всієї сім'ї



Обіймайте
дитину



Разом робіть вправи
для розслаблення



Задавайте відкриті
питання



Коли у дитини
надлишок емоцій
говоріть з нею
спокійно



Пам'ятайте, що
поведінка дитини –
ключ до розуміння
почуттів і потреб



Не ухиляйтесь
від ігор
та вправ



Хваліть дитину
за правильні рішення



Живіть тут і зараз



Встановлюйте та
дотримуйтеся кордонів
дозволеного