

Как позаботиться

о психическом здоровье ребенка



Активно слушайте и только потом советуйте



Будьте терпеливы



Рассказывайте о своих чувствах, признавая чувства ребенка



Говорите правду



Будьте примером здорового поведения



Пусть рядом с ребенком находятся здоровые взрослые



Будьте предсказуемы в своих поступках, держите свои обещания



Научите его правилам безопасности



Верьте ребенку и верьте в него



Задавайте открытые вопросы



Выделите в графике время для семьи



Ограничивайте пользование компьютером и гаджетами для всей семьи



Обнимайте ребенка



Вместе делайте упражнения на расслабление



На своем примере научите ребенка прощать



Когда ребенка захлестывают эмоции, говорите с ним спокойно



Помните, что поведение ребенка – ключ к пониманию его чувств и потребностей



Не отлынивайте от игр и упражнений



Хвалите ребенка за верные решения



Живите здесь и сейчас



Устанавливайте и соблюдайте границы дозволенного

Перевод с английского языка выполнен Бюро переводов iTrex | www.iTrex.ru