

ЯК ПІДТРИМАТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ



Будьте уважними слухачами.

Слухайте дитину без осуду,
дайте їй висловитись



Створюйте спокійний дім.

Атмосфера підтримки й передачуваності
допомагає дитині відчувати безпеку



Говоріть про почуття.

Називайте емоції, пояснюйте,
що всі вони нормальні



Проводьте час разом.

Спільні ігри, прогулянки,
розмови зміцнюють зв'язок



Показуйте приклад.

Демонструйте здорові способи
реагування на стрес, відпочинок,
турботу про себе



Підтримуйте режим.

Регулярний сон, харчування, рух
допомагають стабільності настрою



Сприяйте творчості й самовираженню

Малювання, музика, спорт —
добрі «виходи» для емоцій