

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ТОЖЕ ЗДОРОВЬЕ!

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА — это:

- ✓ умение понимать и выражать эмоции;
- ✓ способность общаться и дружить;
- ✓ чувство безопасности и поддержки;
- ✓ уверенность в себе и желание учиться.



КАК ПОДДЕРЖАТЬ:

- Слушайте и принимайте чувства ребёнка: «Ты расстроен? Это нормально»
- Не ругайте за страхи — обсуждайте, играйте, рисуйте их.
- Уделяйте внимание, а не только заботу.
- Придумайте домашний ритуал поддержки: вечерние «обнимашки», «день добрых слов», «банка хорошего настроения».

Педагог – психолог Бабичева Ю.Л.