



СОВЕТЫ и РЕКОМЕНДАЦИИ педагога-психолога

Психологическое благополучие детей



Психическое благополучие важно для всех, но особенно – для детей и подростков. Крепкое психическое здоровье позволяет им развивать стойкость и расти здоровыми и счастливыми.

Если ваш ребёнок испытывает стресс и тревогу, мы предлагаем ключевые стратегии, а также общие рекомендации по укреплению психического здоровья, которые позволят снизить тревожность у детей.

- ✓ **Слушайте, смотрите и обращайтесь к детям.**
Будьте внимательны к тому, как ведёт себя, что думает и чувствует ребёнок. Это может помочь вам заметить спад настроения, а также подсказать ранние признаки более серьёзных проблем с психическим здоровьем, таких как депрессия. Уделяйте детям особое внимание во время перемен их в жизни.
- ✓ **Старайтесь детям подавать хороший пример –**
занимайтесь спортом, сохраняйте позитивное отношение, гуляйте, читайте, отдыхайте и показывайте детям, что забота о себе – не эгоизм.
- ✓ **Поощряйте здоровый режим дня.**
Важно, чтобы дети ложились в одно и то же время и спали достаточно долго, чтобы оставаться крепкими и здоровыми.
- ✓ **Поощряйте детей рассказывать о том, что они чувствуют, и давайте им возможность делиться своими тревогами.**
Старайтесь задавать открытые вопросы. Например, говорите: «Можешь рассказать мне, как ты себя чувствуешь?», а не «Ты волнуешься, да?»
- ✓ **Сохраняйте баланс между поддержкой и предложением новых идей.**
Когда дети приходят к вам с чем-то, что их беспокоит, прислушайтесь и попытайтесь понять, что произошло. Разберитесь вместе, что они могут сделать, чтобы справиться со своими

✓ **Избегайте фраз типа «соберись»** страхами, и вместе с ними следите
или «ерунда», не о чем волноваться». за прогрессом.

Порой дело серьёзнее, чем может показаться со стороны.

✓ **Поощряйте физическую активность.** Для детей, которые не любят спорт, выберите что-то такое, что вы можете делать вместе, например велосипедную поездку или прогулку в парке.

✓ **Следите за безопасностью в Сети.** При необходимости проверяйте, изучайте и изменяйте родительские настройки.

✓ **Будьте спокойны и терпеливы.** Иногда поведение тревожных детей кажется неразумным. Важно помнить, что тревожные дети, которые плачут или избегают каких-то ситуаций, по сути, неосознанно реагируют на воспринимаемую угрозу.

✓ **Поддерживайте детей, когда они не уверены в себе и боятся перемен.**

Поговорите о будущем и стремитесь помочь детям принять как положительные, так и негативные перемены в их жизни и справиться с ними.

✓ **Помогайте детям преодолевать негативные и иррациональные убеждения и мысли.** Моделируйте и делитесь эффективными способами подвергать сомнению страхи и бороться с тревожностью, провоцирующими мыслями и убеждениями.

✓ **Убедитесь, что дети знают, что могут обратиться к вам за помощью и поддержкой.**



Помните, что никто не идеален и люди иногда ошибаются

Советы и рекомендации педагога-психолога вы можете найти, пройдя по ссылке или штрих-коду

<https://disk.yandex.ru/d/PSlSCLhmYtzjdw>

