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

© 2018 Mental Fills Counseling Store