

Как укрепить психическое здоровье своего ребенка?

Данный флаер предназначен для родителей детей в возрасте от 6 до 12 лет. Он призван привлечь внимание родителей к теме психического здоровья и содержит повседневные советы о том, как можно укрепить психическое здоровье детей. Мы составили рекомендации на основе научной литературы, учитывающие мнение специалистов и родителей.

Лучше всего повесить флаер на холодильник или в другом видном месте. Попробуйте применять один совет за другим в своей повседневной семейной жизни.

Более подробную информацию на эту тему Вы можете получить у своего педиатра или на сайте www.takecare.ch.

Выходные данные

Адрес для заказа: www.bundespublikationen.admin.ch Номер заказа: 316.319.rus

Web: www.takecare.ch Редакция: Цюрихский университет прикладных наук

Издатель: Федеральное министерство здравоохранения Графика и набор: TEIL.CH GmbH

Иллюстрации: Malin Widén

Цюрихский университет прикладных наук
(Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften)

Департамент здравоохранения
(Departement Gesundheit)
Катарина-Зульцер-Платц, д. 9
(Katharina-Sulzer-Platz 9)
абонентский ящик
CH-8401 Винтертур (Winterthur)

Электронная почта fph.gesundheit@zhaw.ch
Web www.takecare.ch

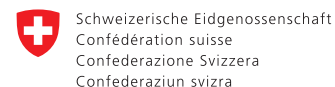
Совместный проект Института здравоохранения и
Института психологии



При участии:



При финансовой поддержке:



Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

При поддержке:



Рекомендовано:



10/2023 316.319.rus

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zhaw



Для родителей
детей в возрасте
от 6 до 12 лет

Как укрепить психическое здоровье детей?

Совместный проект департаментов здравоохранения и
прикладной психологии при поддержке федерального
министерства здравоохранения



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG



Это делает Вашего ребенка психически сильным



«Мой ребенок имеет положительное представление о себе самом»

- Признавайте сильные стороны Вашего ребенка.
- Подчеркивайте эти сильные стороны: «Я думаю, здорово, что ты ...» или «Тебе особенно хорошо удается ...».
- Объясните ребенку, что иногда критика тоже важна. Совершение ошибок не имеет ничего общего со слабостью. Критика помогает нам совершенствоваться.
- Показывайте своему ребенку: «Мы любим тебя таким, какой ты есть». И: «Ты не обязан быть лучше других, чтобы быть ценным человеком».
- Отмечайте ситуации, когда Ваш ребенок прилагает усилия, чтобы чего-то добиться. Радуйтесь небольшим успехам вместе.



«Мой ребенок может самостоя- тельно решать проблемы»

- Позвольте своему ребенку решать проблемы самостоятельно. Помогайте только тогда, когда это действительно необходимо, например, при совместном планировании небольших осуществимых шагов.
- Убедитесь, что Ваш ребенок знает, куда можно обратиться за помощью.
- Даже если это трудно, помните, что Ваш ребенок учится через неудачи. Подтолкните его на совершение еще одной попытки достичь цели. Ваш ребенок должен научиться не сдаваться слишком быстро.



«Мой ребенок осмеливается действовать самостоятельно»

- Пусть Ваш ребенок сам берется за выполнение значимых задач. Например, приготовить что-то или позаботиться о домашнем питомце.
- Такой успех – это важный опыт, который должен показать ребенку: «Я могу повлиять на что-то!»
- Успех может также заключаться в том, чтобы помочь кому-то или сделать что-то самому.



«Мой ребенок замечает поло- жительные моменты в жизни»

- Помогите своему ребенку развить позитивный настрой даже перед лицом негативного опыта – за черной полосой следует белая.
- Оптимистичному настрою можно научиться: попросите своего ребенка каждый день записывать или зарисовывать приятные события, например, в дневнике.
- Обменяйтесь впечатлениями о проведенном дне с ребенком. И Вы, и ребенок должны рассказать, что сегодня прошло хорошо, а что – не очень.
- Установленный вечерний ритуал может помочь завершить день на позитивной ноте и отлично выспаться.



«Мой ребенок умеет справ- ляться со своими чувствами»

- Будьте внимательны к чувствам Вашего ребенка. Называйте его чувства, например: «Может быть, ты грустишь / злишься / разочарован?»
- Интересуйтесь и задавайте дополнительные вопросы, когда ребенок рассказывает Вам о сложной ситуации.
- Вместе продумайте стратегии, как ребенок может справиться со своими чувствами. Например, когда грустно, обнять родителей или мягкую игрушку, или просто отвлечься.
- Будьте примером для подражания, открыто выражая свои чувства. Дети перенимают многие модели поведения, копируя своих родителей: объясняйте свои чувства и то, как Вы конструктивно справляетесь с ними.



«У моего ребенка есть достаточно свободного времени»

- Понаблюдайте, какие занятия помогают ребенку расслабиться, например, чтение или прослушивание музыки.
- Вашему ребенку каждый день необходимо время, чтобы занять себя и расслабиться. Ничего неделание также является важным занятием. Это помогает лучше пережить стресс.



«Мой ребенок и мы, родители, хорошо ладим в семье»

- Регулярно планируйте время, когда вы как мать или отец, или вместе как родители делаете что-то приятное с Вашим ребенком.
- Принимайте решения вместе или поочередно позволяйте каждому члену семьи принимать решения о том, что вы делаете вместе.
- Справедливо решайте конфликты между членами семьи, выслушивая каждого и обосновывая свои решения.
- Структурируйте повседневную жизнь. Повседневные ритуалы, такие как совместный прием пищи, создают чувство надежности. Это не всегда должны быть особые поездки.



«Мой ребенок регулярно проводит время на улице»

- Регулярно проводите время с ребенком на природе, например, в лесу или у реки. Природа оказывает успокаивающее воздействие и снимает стресс.

«Мой ребенок умеет занять себя и без гаджетов»

- Установите время без использования цифровых устройств (смартфон, планшет, ноутбук, телевизор и т.д.), например, не используйте их перед выполнением домашнего задания или во время еды.
- Использование гаджетов в вечернее время может привести к позднему отходу ко сну. Убедитесь, что Ваш ребенок достаточно спит. Сон важен для здоровья детей: дети от 6 до 12 лет должны спать от 9 до 12 часов в сутки.
- Если Ваш ребенок регулярно пользуется цифровыми устройствами, спросите, что он делает. Дети хотят, чтобы родители интересовались тем, чем они занимаются.
- Будьте примером для подражания: покажите, что Вы тоже можете обходиться без цифровых устройств в течение определенного времени.



«У моего ребенка хорошие друзья»

- Хорошие друзья заботятся друг о друге, уважают друг друга, позволяют себе вольности и делают то, что нравится им всем.
- Обсудите с ребенком, какие друзья оказывают на него позитивное воздействие и как он может завести и поддерживать хорошие дружеские отношения.
- Предоставьте Вашему ребенку возможность познакомиться с другими детьми, например, на общих занятиях по интересам или дома.