

Як покращити психічне здоров'я моєї дитини?

Цей флаєр призначений для батьків дітей віком від 6 до 12 років. Ми створили його з метою привернути Вашу увагу як батьків до теми психічного здоров'я та дати щоденні поради щодо того, як Ви можете покращити психічне здоров'я Вашої дитини. Ми створили рекомендації, спираючись на інформацію з наукової літератури та залучивши фахівців і батьків.

Найкращим рішенням буде повісити флаєр на холодильник або в іншому місці, де він буде частіше потрапляти Вам на очі. Намагайтеся застосовувати в повсякденному сімейному житті одну пораду за іншою. Ви можете отримати більше інформації на цю тему у свого педіатра або на сайті www.takecare.ch.

Відбиток

Адреса для замовлення: www.bundespublikationen.admin.ch Номер для замовлення: 316.319.ukr

цифровий: www.takecare.ch Редакція: Цюрихський університет прикладних наук

Видавник: Федеральне відомство охорони здоров'я Графіка та верстка: TEIL.CH GmbH

Ілюстрації: Малін Віден (Malin Widén)

Цюрихський університет прикладних наук
(Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften)

Департамент охорони здоров'я
(Departement Gesundheit)
Катаріна-Зульцер-Платц 9
(Katharina-Sulzer-Platz 9)
Поштовий індекс
CH-8401 Вінтертур (Winterthur)

E-Mail fph.gesundheit@zhaw.ch
Сайт www.takecare.ch

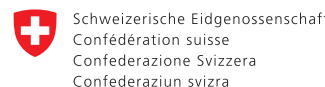
Спільний проект Інституту наук про здоров'я та
Інституту психології



За підтримки:



За фінансової підтримки:



Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

За підтримки:



Рекомендовано:



10/2023 316.319.ukr

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zhaw



Для батьків дітей
віком від
6 до 12 років.

Як покращити психічне здоров'я моєї дитини?

Спільний проект Департаменту охорони здоров'я та кафедри прикладної психології, за фінансової підтримки Федерального відомства охорони здоров'я



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG



Це робить психіку дитини міцною.



«Моя дитина може вирішувати проблеми самостійно»

- Дозвольте дитині вирішувати проблеми самостійно. Допмагайте лише в разі необхідності, наприклад, продумуючи разом кроки, що допоможуть вирішити проблему.
- Переконайтеся, що Ваша дитина знає, куди звернутися за допомогою.
- Навіть якщо це важко, пам'ятайте, що Ваша дитина вчиться через невдачі. Допоможіть їй почати все заново. Ваша дитина повинна навчитися не здаватися занадто швидко.



«Моя дитина має позитивне уявлення про себе.»

- Визнайте сильні сторони Вашої дитини.
- Підкресліть ці сильні сторони: «Мені здається, це чудово, що ти ...» або «Ти особливо добре вмієш...».
- Поясніть дитині, що іноді критика важлива. Помилки не мають нічого спільного зі слабкістю. Критика може допомогти нам стати кращими.
- Покажіть своїй дитині: «Ми любимо тебе такою/-им, яка/-ий ти є». І: «Ти не повинна/-ен бути кращою/-им за інших, щоб бути цінною людиною».
- Визнавайте, коли Ваша дитина докладає зусиль, щоб чогось досягти. Святкуйте невеликі досягнення разом.



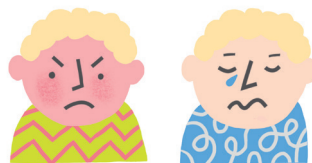
«Моя дитина наважується на щось.»

- Дозвольте дитині самій виконувати важливі завдання. Наприклад, самостійно готувати, щось ремонтувати або доглядати за домашнім улюбленцем.
- Такі успіхи – важливий досвід, який має показати дитині: я можу на щось впливати!
- Почуттям досягнення також може бути допомога комусь або створення чогось самій/-ому.



«Моя дитина бачить у житті позитивні речі.»

- Допоможіть своїй дитині розвинути позитивний світогляд, навіть незважаючи на негативний досвід - після падінь знову приходять підйоми.
- Оптимістичне ставлення можна виховати: нехай Ваша дитина щодня записує або малює приємний досвід, наприклад, у щоденнику.
- Обговоріть з дитиною враження від дня, розкажіть їй, що сьогодні пройшло добре, а що ні.
- Вечірній ритуал допоможе завершити день на позитивній ноті і спокійно піти спати.



«Моя дитина може впоратися зі своїми почуттями.»

- Звертайте увагу на почуття дитини. Назвіть її почуття, наприклад: «Можливо, ти сумуєш/злишся/розчарована/-ий?»
- Проявляйте зацікавленість та ставте запитання, якщо Ваша дитина розповідає про складну ситуацію.
- Обговоріть разом стратегії того, як Ваша дитина може впоратися з почуттями. Наприклад, якщо сумно, обійнятися з батьками чи м'якою тваринкою або відволіктися.
- Будьте прикладом для наслідування, відкрито кажучи про свої почуття. Діти переймають багато моделей поведінки, копіюючи своїх батьків: поясніть свої почуття та те, як Ви конструктивно з ними справляєтеся.



«У моєї дитини регулярно є вільний час.»

- Дізнайтеся, чим може займатися Ваша дитина, щоб розслабитися, наприклад, читати або слухати музику.
- Вашій дитині щодня потрібен час на себе та щоб розслабитися. Можливість нічого не робити також є важливою. Це допомагає краще пережити стресову ситуацію.



«Ми як батьки добре ладнаємо з дитиною в сім'ї.»

- Регулярно плануйте час, коли Ви як мати чи батько або разом як батьки можете зробити щось приємне разом зі своєю дитиною.
- Вирішуйте разом або дозвольте іншому члену родини вирішити, чим Ви будете займатися разом.
- Вирішуйте конфлікти між членами сім'ї справедливо, вислуховуючи кожного та обґрунтовуючи рішення.
- Структуруйте повсякденне життя. Повсякденні ритуали, такі як спільна їжа, дають відчуття надійності. Це не обов'язково має бути особлива подорож.



«Моя дитина регулярно проводить час на вулиці.»

- Виїжджайте з дитиною на природу, наприклад, в ліс або на річку. Природа має заспокоїливу дію та знімає стрес.

«Моя дитина може зайняти себе без цифрових гаджетів.»

- Визначте час, коли Ви не будете використовувати цифрові носії (смартфон, планшет, ноутбук, телевізор тощо), наприклад, не користуйтеся ними перед виконанням домашнього завдання або під час їжі.
- Використання електронних носіїв ввечері може призвести до пізнього засинання. Подбайте про те, щоб Ваша дитина висипалася. Сон важливий для здоров'я дітей: діти 6-12 років повинні спати 9-12 годин на добу.
- Якщо Ваша дитина регулярно користується цифровими гаджетами, виявляйте інтерес до того, що вона робить. Діти хочуть, щоб їхні батьки цікавилися тим, що вони роблять у цифровому форматі.
- Будьте зразком для наслідування: покажіть, що Ви також можете певний час обходитися без цифрових медіа.



«У моєї дитини хороші друзі.»

- Хороші друзі піклуються, поважають один одного, дають відчуття свободи і роблять те, що подобається обом / усім.
- Обговоріть зі своєю дитиною, які друзі їй підходять і як Ви можете допомогти створити та зберегти хороші дружні стосунки.
- Дайте дитині можливість зустрічатися з іншими дітьми, наприклад, коли вони займаються спільним хобі або вдома.

