

CO MŮŽE PRO PODPORU DĚTSKÉ PSYCHIKY UDĚLAT RODIČ

PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

VYTVÁŘEJTE PROSTOR PRO EMOCE

Emoce nepotlačujte a nezakazujte. Hledejte společně způsoby, jak je přijatelnou formou odžít. Pojmenovávejte je a ved'te dítě k rozeznávání emocí u sebe i u druhých.



Naskenuj mě!



HLEDEJTE, CO POMÁHÁ ZVLÁDAT TĚŽKÉ SITUACE

Pomozte dítěti zmapovat uklidňující aktivity a místa, kde se cítí bezpečně. Vytvořte prostor, kde může mít soukromí a klid. Najděte si pravidelně čas na povídání o starostech.

POMÁHEJTE DÍTĚTI BUDOVAT SEBEDŮVĚRU

Zapojte dítě do plánování odměn a úspěch oslavte. Vyhněte se srovnávání s ostatními. Rozvíjejte jeho silné stránky, ale nezapomínejte na čas pro odpočinek.

