



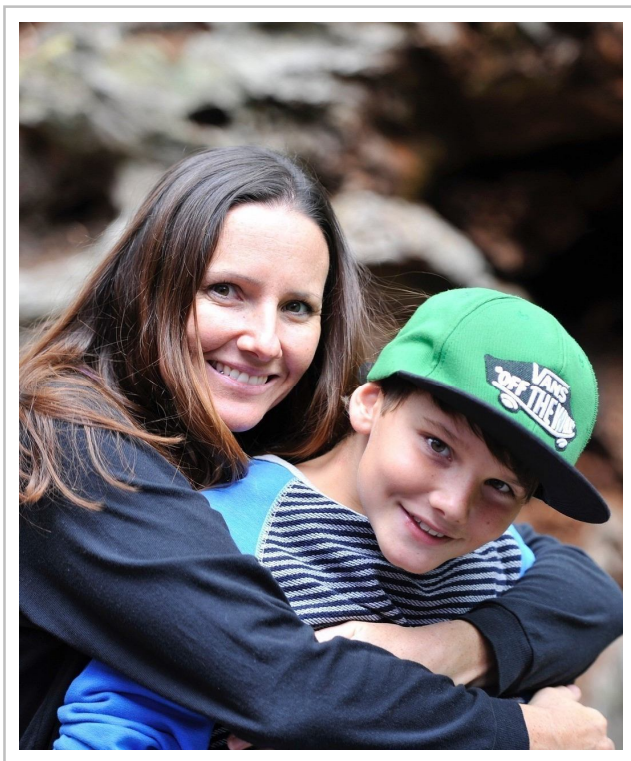
#ŻyjDobrze



ZDROWIE PSYCHICZNE



WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W WARSZAWIE



WSPIERAJ ROZWÓJ PSYCHICZNY DZIECKA

Rodzina jest miejscem, gdzie dziecko uczy się budować relacje, negocjować, wywierać wpływ na innych. Rolą rodzica jest nauczenie dziecka prawidłowego radzenia sobie z emocjami i stresem.

Nie ograniczaj aktywności psychospołecznej Twojego dziecka. Zadbaj o prawidłowe relacje z rówieśnikami.

ZDROWIE PSYCHICZNE



POZWÓL DZIECKU NA EKSPRESJĘ

Nie bój się wyrażania przez dziecko zarówno pozytywnych, jak i negatywnych emocji.
Pomóż dziecku je nazywać i zrozumieć.
Zachęcaj dziecko do samodzielności i daj możliwość doświadczania niepowodzeń.

Nie zapominaj o budowaniu w dziecku poczucia własnej wartości, które pomoże mu być asertywnym.

ZDROWIE PSYCHICZNE



WSPIERAJ DZIECKO W STRESUJĄCYCH SYTUACJACH



Jeśli Twoje dziecko skarży się na bóle brzucha, bóle głowy, kłopoty ze snem, jest rozdrażnione, płaczliwe, ma wahania nastroju i trudności z koncentracją, przyczyną tych dolegliwości może być odczuwany przez nie stres. Porozmawiaj z dzieckiem i okaż mu zrozumienie. Nie bagatelizuj jego kłopotów.

Mów o własnych doświadczeniach dotyczących radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

Nie rozwiązuj problemów dziecka, a jedynie nakieruj je na właściwe rozwiązanie lub wspólnie z dzieckiem przeanalizujcie stresującą sytuację i znajdźcie właściwe wyjście.



ZDROWIE PSYCHICZNE



BUDUJ W DZIECKU POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Każde dziecko potrzebuje czuć się akceptowane i ważne. Pomóż dziecku umacniać wiarę we własne możliwości. Daj mu odczuć, że jest w pełni akceptowane, niezależnie od ocen, umiejętności i zdolności.

Nie porównuj dziecka z innymi ani go nie zawstydzaj. Jak najczęściej mów mu że go kochasz, że jest ważne i lubisz z nim spędzać czas. Da mu to przekonanie o swojej wartości i poczucie pewności.

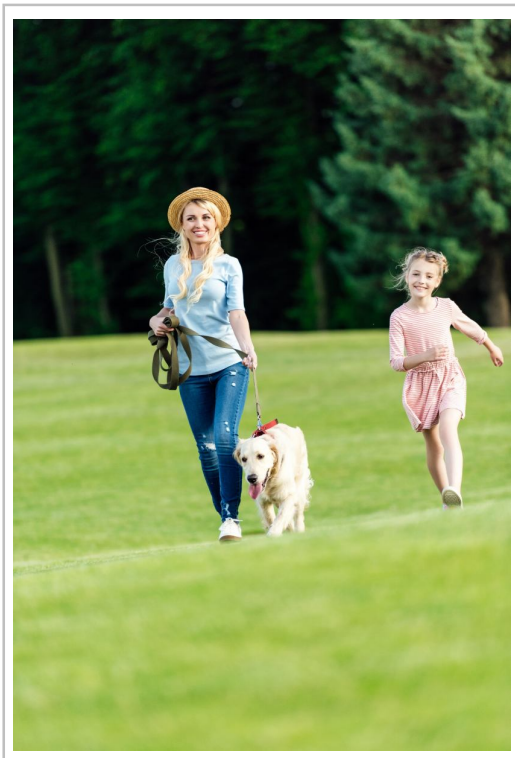
ZDROWIE PSYCHICZNE



SPĘDZAJ CZAS WOLNY Z DZIECKIEM

Dla budowania relacji i bezpiecznej więzi z dzieckiem ważny jest czas, jaki spędzimy razem. Dzieci potrzebują uwagi rodziców i potwierdzenia, że są ważne. Zadbaj o odpoczynek fizyczny i psychiczny Twojego dziecka.

Nie przesadzaj z zajęciami dodatkowymi. Pokazuj różne możliwości spędzania wolnego czasu. Doceniaj inwencję swojego dziecka i bądź jego towarzyszem w odkrywaniu nowych aktywności.



ZDROWIE PSYCHICZNE



ZADBAJ O ZDROWY SEN



Zdrowy sen jest ważny w procesie wzrostu i budowania odporności. Zapewnij dziecku stałe godziny zasypiania i wstawania, co umożliwi optymalne rozłożenie poszczególnych etapów dnia. Przed snem podaj lekkostrawny posiłek, unikaj produktów zawierających kofeinę i cukier (np. kakao, cola, słodycze), a także ciężkich i dużych posiłków do dwóch godzin przed planowaną godziną zasypiania. Przygotuj dziecko do snu poprzez ograniczenie aktywności angażujących emocjonalnie, np. oglądanie telewizji, telefonu czy grania na konsoli.

ZDROWIE PSYCHICZNE





DZIECI W SIECI – BYLE NIE W NADMIARZE

Korzystanie z urządzeń ekranowych to naturalny element życia we współczesnym świecie. Naucz swoje dziecko właściwie używać nowych technologii, pamiętając że zbyt długi czas spędzony przed komputerem negatywnie wpływa na organizm i samopoczucie, może powodować bóle głowy, problemy z koncentracją, zachowania agresywne, a nawet prowadzi do uzależnienia.

ZDROWIE PSYCHICZNE





DZIECI W SIECI – BYLE NIE W NADMIARZE

Ustal z dzieckiem zasady korzystania z urządzeń cyfrowych. Możesz założyć w urządzeniu blokadę rodzicielską lub aplikację monitorującą czas spędzany w sieci. Pokaż alternatywne sposoby spędzania czasu - zadbaj o rozwijanie zainteresowań dziecka i jego kontakty z rówieśnikami.

ZDROWIE PSYCHICZNE

