

5 ПРОСТИХ СПОСОБІВ

підтримати психологічне здоров'я вашої дитини

1 Допоможіть своїй дитині відчувати, що вона належить до шкільної спільноти.

- Часто розмовляйте про школу вдома! Розпитуйте про шкільну роботу, інших дітей у класі, а також про вчителя. Відзначайте те, що дитина вивчає.
- Підтримуйте участь вашої дитини в позашкільних заходах (наприклад, у спортивних гуртках або позашкільних програмах). Поговоріть з дитиною про те, що вона хотіла б спробувати.

Неймовірно, скільки нових речей ти дізнався(-лась) у школі!

2 Допомагайте підтримувати стосунки дитини з учителем.

- Запитайте свою дитину, яких учителів чи інших дорослих у школі вона знає.
- Переконайтеся, що вчитель або шкільний консультант знає, чи почувається ваша дитина самотньою чи небажаною в школі.

Хто з дорослих у школі найбільш цікавий для тебе?

3 Будуйте сімейні та шкільні ритуали та традиції разом.

- Виконуйте разом домашні обов'язки, які сприяють формуванню структурованості, відповідальності та водночас є веселими (приклад: співайте жартівливих пісеньок, поки ви разом виносите сміття).
- Відзначайте разом з дитиною шкільні традиції (приклад: відвідайте шкільні концерти).

Давай перетворимо це в розвагу, сімейну традицію.

4 Підтримуйте поведінку, яка сприяє успіху та добробуту.

- Поговоріть про звички здорового сну, як-от запровадження регулярного відходу до сну.
- Заохочуйте діяльність, яка розвиває зосередженість і самоконтроль, наприклад грайте в настільні ігри та дотримуйтеся денного розпорядку.

Давай налаштуємось на гарний день.

5 Продовжуйте будувати добрі стосунки вдома.

- Розважайтеся всією сім'єю, граючи в ігри, готуючи їжу разом, влаштовуючи сімейний кіновечір тощо.
- Ведіть прості щоденні розмови з дитиною про школу, друзів тощо.

Що ти думаєш про _____?