

5 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ ДЛЯ

поддержания психического здоровья Вашего ребенка

1 Помогите Вашему ребенку осознать свою принадлежность к школьному сообществу.

- Часто беседуйте о школе дома! Спрашивайте об учебе, других детях в классе и об учителе. Отмечайте его учебные достижения.
- Поддерживайте участие Вашего ребенка во внеклассной деятельности (такой, как занятия спортом или посещение кружков). Говорите с ребенком о том, что он хочет попробовать.

Ты представляешь, как много нового ты узнаешь?

2 Поддерживайте отношения Вашего ребенка с учителем.

- Спросите своего ребенка, каких учителей или других взрослых в школе он знает.
- Если Ваш ребенок чувствует себя в школе одиноким или нежеланным, убедитесь, что учителю или школьному консультанту известно об этом.

Кто из взрослых в школе является самым особенным для тебя?

3 Вместе соблюдайте семейные и школьные ритуалы и традиции.

- Выполняя ежедневные домашние дела, поощряйте порядок и ответственность и создавайте веселую атмосферу (*Например: пение глупенькой песни, когда вы вместе выносите мусор*).
- Читите школьные традиции со своим ребенком (*Например: посещайте школьные концерты*).

Сделаем это забавной семейной традицией.

4 Поддерживайте поведение, направленное на достижение успеха и благополучия.

- Говорите о здоровых привычках сна, например об установлении регулярного времени отхода ко сну.
- Поощряйте занятия, которые способствуют сосредоточенности и самоконтролю, например настольные игры и соблюдение ежедневного расписания.

Настраиваемся на хороший день.

5 Продолжайте выстраивать хорошие отношения дома.

- Развлекайтесь вместе всей семьей играя в игры, совместно что-то готовя, организуя семейные киновечера и т. д.
- Просто ежедневно разговаривайте с ребенком о школе, друзьях и многом другом.

Как ты относишься к _____?