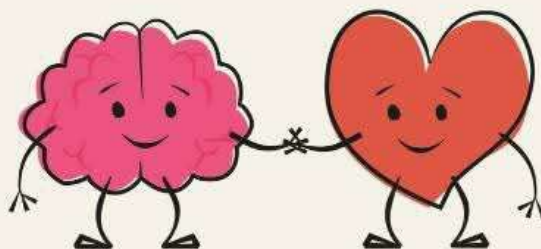


10 października

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Wspieramy zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia.

DBAJ O ZDROWIE PSYCHICZNE

TWOJEGO DZIECKA



Bądź dostępny

czyli słuchaj, pytaj, spędzaj czas na aktywnościach, jakie wybierze dziecko. Pozbądź się w wypowiedziach zbędnych ocen, rozmawiaj na tematy, jakie zaproponuje dziecko.

Bądź autentyczny

i pozwól na autentyczność dziecka.

Nie bój się, gdy dziecko okazuje emocje, płacze, chce się tulić, pobyć samo, podnosi głos. Swym zachowaniem pokazuj jak właściwie radzić sobie z doświadczanymi emocjami.



Pozwól dziecku być sobą.

Wzmacniaj mocne strony, pokazuj jak pokonywać trudności, akceptuj, ucz szacunku do samego siebie. To trudna praca, ale tak bardzo owocna:)