

## Чтобы поддержать ребёнка, необходимо:

- \* опираться на его сильные стороны;
- \* избегать подчёркивания промахов;
- \* показать, что вы довольны поведением ребёнка;
- \* уметь проявлять любовь и уважение к ребёнку;
- \* уметь помочь ребёнку разбить большое задание более мелкие, с которыми ему легче будет справиться;
- \* проводить больше времени с ребёнком;
- \* внести юмор в отношения с ребёнком;
- \* знать обо всех начинаниях ребёнка;
- \* уметь взаимодействовать с ребёнком;
- \* позволить ребёнку самому решать свои детские проблемы;
- \* избегать телесных наказаний;
- \* принимать индивидуальность ребёнка;
- \* проявлять веру в ребёнка;
- \* демонстрировать оптимизм.

Дополнительную информацию вы  
можете получить по  
«Телефону доверия»

**8(49237) 2-91-30**



### Наш адрес:

Владимирская область, г.Киржач,  
ул. Свобода, д. 49. Тел: 2-42-16  
наш e-mail: [kirzhach\\_kcson@uszn.avo.ru](mailto:kirzhach_kcson@uszn.avo.ru)  
наш сайт: <http://gbuso.ru>

психолог

Ткачева Светлана Юрьевна

: **8(49237) 2-91-30**

директор

Блинова Светлана Анатольевна  
2-59-31



Департамент социальной защиты населения  
администрации Владимирской области  
ГБУСО ВО «КИРЖАЧСКИЙ  
КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
НАСЕЛЕНИЯ»

*Отделение профилактики  
безнадзорности и  
правонарушений  
несовершеннолетних*

**«Как сохранить  
психическое здоровье  
ребёнка»**



**Буклет для родителей**

**Киржач**

**Психическое здоровье** — это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

**Укреплению психического здоровья способствуют:**

**I. Правильное питание.**

**II. Физическая активность.**

**III. Гармония в семье.**

**Семья – главная ценность во всех культурах.**



**Психологическая поддержка** способна улучшить взаимоотношения детей и взрослых. При недостатке, отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным аффективным поступкам.

**Психологическая поддержка — это процесс:**

- в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах ребенка с целью повышения его самооценки;
  - который помогает ребенку поверить в себя, в свои силы и возможности;
  - который помогает ребенку избежать ошибок;
- который поддерживает ребенка при неудачах.

Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо. Необходимо, чтобы взрослый обращал внимание на позитивные поступки ребенка и поощрял их.

**Слова поддержки:**

1. Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
2. Ты делаешь это очень хорошо.
3. У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?
4. Это сложный вопрос, но я уверен, что ты готов к нему.

**Средства поддержки:**

**Слова:** красиво; аккуратно; прекрасно; здорово; замечательно; вперед; продолжай и т.п.

**Высказывания:** я горжусь тобой; мне нравится, как ты работаешь; я рад твоей помощи; спасибо; все идет прекрасно; я рад, что ты в этом участвуешь; я рад, что ты попробовал это сделать, хотя все получилось не так, как ты ожидал, и т.д.

**Прикосновения:** похлопать по плечу; дотронуться до руки; мягко приподнять подбородок ребенка; приблизить свое лицо к его лицу; обнять его и т.д.

**Совместные действия:** сидеть, стоять рядом; вести его; играть с ним; слушать его; принимать вместе пищу и т.д.

**Выражение лица:** улыбка, подмигивание, кивок, смех и т.д.

