

УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Когда вы удовлетворяете обычные повседневные потребности вашего ребенка, вы также способствуете его положительному психическому здоровью и благополучию. Безоговорочная любовь к детям помогает им расти, чувствуя себя уверенно и хорошо о себе. У детей должен быть распорядок дня. Им также нужно, чтобы их родители устанавливали границы для них и вместе с ними. По мере того, как ваш ребенок становится старше, важно, чтобы вы и ваш ребенок вместе согласовывали правила и последствия. Детям легче принять правила и последствия, когда они участвовали в их создании. Уделяя ребенку время, внимание, поддержку и уважение, вы можете помочь ему стать здоровым. Физическая среда, в которой растет ваш ребенок, также важна; дети должны чувствовать себя в безопасности и в безопасности, где они могут быть уверены, что их потребности в уходе удовлетворяются, с регулярными процедурами, правилами и границами, установленными последовательно ответственными взрослыми.

РОДИТЕЛИ, РАБОТАЮЩИЕ ВМЕСТЕ ДЛЯ СВОИХ ДЕТЕЙ, ВАЖНЫ

Все семьи разные и имеют много разных составов и договоренностей. На всех нас влияет наш собственный опыт воспитания, и мы вырабатываем свой собственный уникальный стиль воспитания. Для детей важно, чтобы у разных взрослых в их жизни были одинаковые ожидания. Когда ребенок слышит смешанные сообщения от взрослых, которые заботятся о нем, он может запутаться или конфликтовать, и его может тянуть больше к одному взрослому, чем к другому.

Родители, работающие вместе, должны:

- **Соглашаться** – границы, правила и последствия вместе и с вашим ребенком
- **Договариваться** – разговаривайте, общайтесь, идите к компромиссу, находите золотую середину при принятии решений как с родителями, так и с ребенком
- **Поддерживать** – не спорьте друг с другом на глазах у ребенка.
- **Оставайтесь последовательными** - придерживайтесь того, о чем договорились в команде. Если вы чувствуете слабость, обратитесь за поддержкой или позвольте более сильному родителю справиться с ситуацией.
- **Согласуйте ключевые ценности** – объединитесь как родители в том, что важно для вашей собственной семьи.

Совместная работа родителей может помочь вам создать для ребенка стабильную и успокаивающую среду. Иногда воспитание в одиночку может быть очень сложным. Если вы воспитываете ребенка в одиночку и вам трудно, вы можете подумать о том, чтобы обратиться за поддержкой и помощью к расширенной семье, друзьям и другим людям в сообществе.

Важно, чтобы взрослые показывали, что они воспитывают детей как единая команда, чтобы в семейной жизни их ребенка была последовательность и стабильность.



ЗАБОТА О РОДИТЕЛЯХ

Воспитание — это, пожалуй, самая важная роль, которую берут на себя взрослые, и иногда вы можете испытывать беспокойство по этому поводу. Большая часть вашего беспокойства может быть вызвана желанием сделать все правильно для вашего ребенка.

Важно, чтобы вы заботились о своем психическом здоровье и благополучии, чтобы вы могли поддержать своего ребенка, когда он/она в этом нуждается.

Вся информация в этой брошюре о поддержании позитивного психического здоровья и благополучия актуальна как для вас, так и для вашего ребенка. Заботясь о своем психическом здоровье и благополучии, вы можете стать для своего ребенка примером для подражания.

ЧТО ЕСЛИ Я БЕСПОКОЮСЬ ЗА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ МОЕГО РЕБЕНКА?

Как родитель, вы можете иногда беспокоиться о своем ребенке. Когда это происходит, вы должны продолжать делать то, что, как вы знаете, поможет вашему ребенку: активно слушать, применять на практике «5 путей к благополучию», работать вместе как родители и заботиться о себе. В разное время многие дети проходят стадии страха, беспокойства или гнева, но при поддержке родителей и других людей они могут управлять своим психическим здоровьем и благополучием и жить своей жизнью, чувствуя себя хорошо и хорошо функционируя.

Если вы все еще беспокоитесь о своем ребенке, возможно, настало время поделиться этим и обсудить это с вашим лечащим врачом.

Вы также можете обратиться в Службу психического здоровья Святого Патрика и на горячую линию NPC, используя контактную информацию ниже:

St Patrick's
Mental Health Services



Линия поддержки и информации Службы охраны психического здоровья Святого Патрика: 01 2493333
Электронная почта: info@stpatmail.com
www.stpatricks.ie



Supporting Parents
Supporting Children

National Parents Council Primary / Національна Батьківська Рада
12 Marlborough Court, Marlborough Street, Dublin 1, D01 XP86
Тел.: +353 1 887 4034 Электронна адреса: info@npc.ie
Helpline/Телефон довіри
Тел.: +353 1 887 4477 Электронна адреса: helpline@npc.ie
www.npc.ie



Supporting Parents
Supporting Children



Design and Print: Brooma Press 090 6454327

Поддержка положительного психического здоровья и благополучия вашего ребенка

Что такое психическое здоровье?

Психическое здоровье — это «состояние благополучия, при котором каждый человек реализует свой собственный потенциал, может справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать и вносить вклад в свое сообщество». (Всемирная организация здравоохранения, 2014 г.).

Каждый родитель старается поддерживать психическое здоровье и благополучие своих детей, разговаривая, слушая и балансируя с обычной повседневной семейной жизнью и занятиями. Хорошее психическое здоровье не означает, что у вашего ребенка не будет трудностей и переживаний; чувство беспокойства, грусти или страха совершенно нормально. Способность оправиться от трудных времен означает, что ваш ребенок будет лучше справляться со многими проблемами, которые могут возникнуть в его жизни — это то, что мы называем устойчивостью. Устойчивость помогает вашему ребенку более эффективно управлять своими эмоциями и справляться с некоторыми жизненными трудностями.

ЧТО МЫ ПОНИМАЕМ ПОД БЛАГОСОСТОЯНИЕМ??

БЛАГОПОЛУЧИЕ = ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ + ХОРОШЕЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ

Наличие общего чувства счастья, удовлетворенности и удовольствия является признаком того, что у кого-то есть положительный жизненный опыт. Однако в жизни могут быть и другие периоды, когда мы обнаруживаем, что наши переживания одновременно сложны и напряжены. Как правило, способность справляться и хорошо функционировать во время жизненных взлетов и падений — это то, что мы называем благополучием.

ЧТО ВЛИЯЕТ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ?

На наше психическое здоровье и благополучие влияет множество факторов, некоторые из которых показаны ниже. Понимание того, что может повлиять на психическое здоровье и благополучие вашего ребенка, может вооружить вас инструментами, необходимыми для поддержки вашего ребенка. Есть простые шаги, которые вы можете предпринять, чтобы улучшить психическое здоровье и благополучие вашего ребенка.



ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ ПОЗИТИВНОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА?

ГОВОРИТЕ О ЧУВСТВАХ С РЕБЕНКОМ

Разговор о чувствах с вашим ребенком — это важный способ узнать, принять и признать, что чувствует ваш ребенок. Это может помочь вашему ребенку начать понимать, как и почему он чувствует себя определенным образом, а также может помочь ему научиться управлять своими чувствами. Разговор о чувствах с маленьким ребенком также может научить его словам, описывающим его чувства. Дети реагируют на ситуации с различными чувствами и очень по-разному.

Полезно признать вместе с ребенком, что он не может выбирать свои чувства, но может выбирать, что с ними делать.

СЛУШАЙТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА

Как родители, важно, чтобы ваш ребенок знал, что вы слушаете его, вам небезразлично, что происходит в его жизни и как он себя чувствует. Когда вы пытаетесь слушать и понимать своего ребенка, вы получаете более полное сообщение, которое называется «Активное слушание». Когда вы активно слушаете, вы поддерживаете положительное психическое здоровье и благополучие вашего ребенка. Иногда детям легче разговаривать с родителями, когда они занимаются чем-то и не смотрят им в глаза, например, в машине, когда смотрят телевизор или помогают загружать посудомоечную машину. Это может снять напряжение с вашего разговора с ребенком. Разговор может быть менее интенсивным и более комфортным для вашего ребенка.

Активное слушание важно, потому что оно:

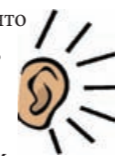
- Развивает ваши отношения с ребенком
- Показывает вашему ребенку, что его точка зрения важна, и поощряет его высказывать больше
- Дает вам лучшее понимание точки зрения вашего ребенка
- Демонстрирует важные навыки для вашего ребенка
- Создает прочную основу для решения проблемы и принятия решений.

ДЕЛАТЬ:

- ✓ Уделяйте время и внимание своему ребенку
- ✓ Поощряйте их рассказывать вам о своем дне
- ✓ Признавайте своего ребенка, что он делает и как он себя чувствует
- ✓ Дайте ребенку время и пространство, чтобы обдумать свои чувства
- ✓ Помогите ребенку понять и разобраться в себе

НЕ:

- ✗ Стыдить или дразнить ребенка за его чувства («Почему ты расстраиваешься — это всего лишь фильм»)
- ✗ Не одобряйте того, что чувствует ваш ребенок, так как это не остановит их от этих чувств, но может заставить их скрывать их от вас.
- ✗ Отклоняйте выбор вашего ребенка, не помогая ему изучить его варианты



ПЯТЬ ПУТЕЙ К БЛАГОСОСТОЯНИЮ

Пытаясь ежедневно внедрять следующие пять способов достижения благополучия в свою собственную жизнь и в жизнь наших детей, мы можем гарантировать, что мы постоянно способствуем психическому здоровью и благополучию наших детей.



1. Общайтесь

Поощрение и поддержка вашего ребенка в общении с другими детьми в различных ситуациях может способствовать его психическому здоровью и благополучию. Детям нужна свобода, чтобы заводить друзей, строить отношения, совершать ошибки и учиться на них. Дома открытые беседы, обсуждения и дебаты между членами семьи могут повысить социальные способности вашего ребенка и поддержать его психическое здоровье и благополучие.

2. Будьте активны

Физическая активность не только помогает вашему телу чувствовать себя лучше, но и полезна для вашего ума. Гуляя с ребенком или играя на свежем воздухе, вы можете стать хорошим образцом для подражания и показать ему, что физические упражнения тоже могут поднять вам настроение! У детей есть и другие потребности в физическом здоровье, включая тепло, регулярное полноценное питание, достаточный сон и кров. Удовлетворение этих потребностей в физическом здоровье для вашего ребенка и вместе с ним окажет положительное влияние на его психическое здоровье и благополучие.

3. Продолжайте учиться

Поощряйте ребенка пробовать что-то новое. Изучение новых вещей об окружающем мире помогает вашему ребенку чувствовать себя более уверенным и способным, а также доставляет удовольствие! Пробуя новый опыт с вашим ребенком, вы показываете ему, что обучение важно не только в его собственной жизни, но и в вашей. Если ваш ребенок задает вам вопрос, на который вы не знаете ответа, вы можете быть честным и сказать ему, что не знаете, и призвать его помочь вам найти ответ.

4. Дарите помощь

Обмен, даяние и работа с другими могут помочь вашему ребенку ощутить повышенное чувство собственного достоинства и испытать положительные чувства. Это помогает детям почувствовать, что они принадлежат, играют свою роль и важны. Создавайте возможности для вашего ребенка участвовать, брать на себя ответственность за вещи, помогать и делиться различными способами дома, в школе и в обществе. Например, вы можете поручить ребенку работу внутри и вне дома или попросить его помочь соседу.

5. Обратите внимание

Поощряйте вашего ребенка осознавать окружающий мир и то, как он себя чувствует. Поощряйте ребенка быть любопытным, задавать вопросы о том, чего он не знает или не понимает, и видеть чудо в новых вещах. Замечая и указывая на положительные моменты в вашем ребенке и его окружении, такие как его уникальные таланты и прекрасные вещи в природе, вы можете помочь своему ребенку иметь позитивный взгляд на жизнь и быть благодарным за это. Это способствует положительному психическому здоровью и благополучию вашего ребенка.