



Supporting Parents
Supporting Children



Design and Print: Bona Press 090 6454327

Способность управлять своими эмоциями — это не то, с чем мы рождаемся; это то, что мы должны научиться делать. Как родитель, вы являетесь самым важным образцом для подражания в жизни вашего ребенка, это означает, что благодаря вашему ежедневному взаимодействию с ребенком вы можете помочь ему узнать и понять не только свои собственные эмоции и чувства, но также эмоции и чувства других людей в их жизни.

Обучение управлению чувствами и эмоциями — это то, чему дети обычно учатся больше всего в первые пять лет своей жизни. Маленькие дети могут реагировать на ситуации и переживания в данный момент, и иногда их переполняют чувства. Это означает, что они часто действуют в соответствии со своими эмоциями, не задумываясь о том, как это может повлиять на них или окружающих.

Это вполне нормальная часть взросления, и дети будут учиться этому маленькими шагами с течением времени. Дети узнают о жизни, переживая все свои эмоции. Как и взрослые, дети испытывают различные эмоции. Однако, в отличие от взрослых, дети часто не имеют ни языка, ни умения называть эти эмоции. Вы можете помочь своему ребенку в этом, предложив слова, которые, по вашему мнению, объясняют его чувства.

Даже неудобные или неприятные эмоции играют важную роль в нашей жизни, например, дети могут расстраиваться, когда не могут выполнить задачу, но часто это заставляет их пытаться снова, а грусть по поводу чего-либо необходима для развития чувства понимания по отношению к другим. Хотя вы можете инстинктивно защищать и укрывать своего ребенка, важно, чтобы вы могли показать ему, как справляться с этими чувствами, когда они возникают. Когда ваш ребенок вырастет, ему нужно будет научиться управлять своими эмоциями, когда вы не можете быть с ним.

Эмпатия

Эмпатия исходит из способности понимать эмоции других и проявлять доброту по отношению к другим. Ваш ребенок учится эмпатии, замечая, что окружающие его люди могут чувствовать не так, как они, учась называть то, что они чувствуют, учась ставить себя на чье-то место и учась думать о том, что может заставить кого-то чувствовать себя лучше.

Ваши отношения с ребенком

Ваши отношения с ребенком являются наибольшей защитой его психического здоровья, и его можно развивать и улучшать, активно слушая. Активное слушание — это не только слова, но и эмоции, и это может быть особенно важной частью ваших отношений с ребенком. Отношения с вашим ребенком в его ранние годы, когда вы оба слушаете друг друга, могут создать хорошую привычку для ваших отношений с ребенком на протяжении всей его жизни.

Ваш ребенок, скорее всего, расскажет вам, когда он маленький, и, скорее всего, вы будете знать многое из того, что происходит в его жизни прямо сейчас. Однако, активно слушая своего ребенка, вы говорите ему, что он важен и то, что он хочет вам сказать, важно для вас. Это поддержит чувство благополучия вашего ребенка и создаст отношения между родителями и детьми, в которых важно и ценно слушать друг друга на протяжении всей вашей совместной жизни. Отношения, которые у вас есть сейчас с вашим маленьким ребенком, имеют много преимуществ, как сейчас, так и в будущем.

Устойчивость

Устойчивость — это способность восстанавливаться после ситуаций или событий, которые бросают нам вызов и с которыми трудно справиться. Именно стойкость помогает нам пытаться снова и не сдаваться. Устойчивость трудно измерить, и ее нельзя увидеть физически, и она действительно становится очевидной только тогда, когда ей бросают вызов трудные или неприятные ситуации. Мы надеемся, что вы и ваш ребенок будете сталкиваться только с небольшими неудачами в своей жизни, однако не существует другого набора правил для устойчивости во время маленьких или больших неудач. Устойчивость — это то, что развивается постепенно по мере того, как мы растем и сталкиваемся с различными проблемами. Это означает, что как родитель вы должны стараться как можно больше участвовать в повседневной жизни своих детей, чтобы предлагать поддержку или руководство, когда они в этом нуждаются. Вы можете помочь своему ребенку, спросив его, как, по его мнению, он может решить любую проблему, с которой он сталкивается, и посмотреть, сможете ли вы вместе найти какие-то решения или другие варианты. Будут времена, когда нет способа решить проблему, и это может происходить снова и снова по мере их роста, но обычно есть альтернативы и варианты. Когда детей постоянно поддерживают, чтобы они хорошо реагировали на стрессовые или неприятные переживания, они с большей вероятностью придут в норму сейчас и в будущем. Ваш ребенок узнает, что вы рядом, когда он в вас нуждается.

Как видите, поддержка положительного психического здоровья вашего ребенка похожа на головоломку с множеством разных кусочков, которые вы можете помочь своему ребенку собрать.



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 • Електронна адреса: info@npc.ie

Helpline/Телефон довіри
Тел.: +353 1 887 4477

Електронна адреса: helpline@npc.ie

www.npc.ie



Поддержка положительного психического здоровья вашего ребенка

Поддержка положительного психического здоровья вашего ребенка



«Психическое здоровье детей — это состояние благополучия, которое позволяет детям развиваться и осознавать свою уникальную личность, формировать собственную идентичность, реализовывать свой потенциал, справляться с трудностями взросления, чувствовать себя любимыми, защищенными и воспринимаются как уникальные личности и имеют возможность быть счастливыми, играть, учиться, участвовать и вносить вклад в семью и общество». (Служба психического здоровья Святого Патрика)

Хорошее психическое здоровье необходимо для благополучия всех детей. Благополучие детей связано с:

Хорошим самочувствием в обществе — это означает наличие хороших отношений с семьей и друзьями, которые помогают детям расти, развиваться и раскрывать свой потенциал.

Эмоциональное хорошее самочувствие — это означает способность понимать, выражать и управлять своими чувствами.

Чувствовать себя хорошо физически — это означает иметь здоровое тело и быть в состоянии физически делать все, что они хотят делать. Хорошее психическое здоровье складывается из набора различных эмоций и способностей, оно похоже на головоломку, состоящую из множества кусочков. Если у детей положительное психическое здоровье, они с большей вероятностью будут чувствовать себя счастливыми и довольными и будут лучшими, кем они могут быть во всех сферах своей жизни, включая их образование и дружбу. Психическое здоровье вашего ребенка можно поддерживать в его повседневной жизни дома, в дошкольном учреждении и в обществе вокруг него. Однако, как родитель, вы оказываете наибольшее влияние на развитие хорошего психического здоровья вашего ребенка, что не означает, что ваш ребенок не будет испытывать проблемы и беспокойства, это нормальная часть жизни для всех нас. Скорее хорошее психическое здоровье означает, что ваш ребенок будет лучше справляться с трудностями по мере их возникновения.

КАК ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ МОЖЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯТЬ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА

У всех нас есть потребности, которые необходимо удовлетворять, чтобы мы были счастливы и здоровы, и это поможет вам, как родителю, осознавать эти потребности. У нашего тела есть основные потребности, которые необходимо удовлетворять, чтобы выжить и оставаться здоровым. Причина, по которой эти потребности важны для психического здоровья, заключается в том, что физическое и психическое здоровье зависят друг от друга, трудно иметь одно без другого. Если наши основные потребности не удовлетворены, нам может быть трудно направить энергию на другие вещи в нашей жизни, такие как игра, обучение, рост, создание и поддержание дружбы и отношений.



КАК МЫ МОЖЕМ ПОДДЕРЖАТЬ ОСНОВНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ НАШИХ ДЕТЕЙ?

Еда и питание

Убедитесь, что ваш ребенок ежедневно ест питательную сбалансированную пищу на завтрак, обед и ужин, что поможет его телу расти и развиваться.

Быть активным

Быть активным и получать достаточное количество упражнений — важная часть поддержания психического здоровья вашего ребенка.

Тепло и убежище

Тепло и укрытие являются основной потребностью и важной частью поддержания психического здоровья вашего ребенка. Независимо от того, где мы живем и с кем мы живем, важно, чтобы у детей было безопасное место, которое они могли бы назвать своим домом, с людьми, которые любят их и чтобы они чувствовали себя причастными.

Распорядок дня

Создание распорядка для вашего ребенка и семьи является важной частью поддержания психического здоровья вашего ребенка. Распорядок дня помогает всем нам чувствовать себя в безопасности, быть готовым и знать, чего ожидать, а для детей это важная часть жизни.

Сколько сна нужно ребенку, зависит от ребенка к ребенку. Хороший показатель того, достаточно ли высыпается и отдыхает ваш ребенок, — это думать о его настроении утром, когда он просыпается. Если они обычно с радостью встают и начинают свой день, то это хороший признак того, что они получают то, что им нужно.

Время для совместного отдыха также важно, каждый день находите время, чтобы сосредоточиться на своем ребенке и отдыхать вместе вдали от требований повседневной жизни.

Любовь

Любить своего ребенка и давать ему почувствовать себя любимым — важная часть поддержания психического здоровья вашего ребенка, любовь — отправная точка для хорошего психического здоровья. Любовь, которую вы проявляете к своему ребенку, и любовь, которую он чувствует, придаст ему уверенности в том, что он будет расти, учиться и исследовать окружающий мир. Это подарит вашему ребенку ощущение благополучия и «банк» счастливых и позитивных воспоминаний, позитивных мыслей и чувств о себе, которые останутся с ним на всю жизнь.

Уважение

Уважение является основной потребностью всех детей, и его можно разделить на две области: самооценка, которая связана с общим чувством собственного достоинства ребенка, которое поддерживается переживанием достижений, обучением новым навыкам и ростом независимости. Вторая часть уважения — это потребность быть замеченным и оцененным другими, включая родителей, друзей и учителей. Развитие уважения является важной частью положительного психического здоровья, а поддержка уважения вашего ребенка является частью вашей роли родителя. Чтобы помочь своему ребенку в этом, вы можете проводить с ним время, общаясь с ним, например, рассказывая ему о том, что ему нравится делать, с кем ему нравится играть и чем он занимался в дошкольном учреждении. Все эти мелочи имеют особое значение для отношений между вами и вашим ребенком. Обратите внимание на своего ребенка, есть ли что-то, что он недавно научился делать? Это может быть любое достижение, например, выучить новую песню или надеть собственное пальто. Не забывайте хвалить ребенка за его усилия и достижения и говорить ему, почему вы им гордитесь. Например, я заметил, что ты так старался застегнуть все пуговицы на своем пальто, я так тобой горжусь.

Если ваш ребенок ходит в дошкольное учреждение, регулярно общайтесь с его воспитателем. Узнайте, что им нравится, с кем они любят играть, и поделитесь с воспитателем информацией о вашем ребенке дома. Делая это вместе, вы можете работать вместе и создать партнерство с вашим дошкольным учреждением.

Эмоции

Помочь вашему ребенку понять и управлять своими эмоциями, а также справляться с ситуациями, когда что-то идет не так, как надо, — важная часть поддержания его психического здоровья.

