



Когда обращаться за помощью?

- ✚ Если вы заметили устойчивые изменения в поведении или настроении ребенка.
- ✚ Если ребенок испытывает сильную тревогу или страхи, мешающие повседневной жизни.
- ✚ Консультируйтесь с психологом или психиатром при необходимости.

Психическое здоровье детей:

Поддержка и забота в современных условиях

Помните: Забота о

психическом здоровье — это не только ответственность, но и возможность создать крепкие связи с вашим ребенком.

Поддерживайте их, будьте рядом и учите справляться с трудностями!

Если у вас есть вопросы или нужна дополнительная информация, обращайтесь:

Телефон доверия для детей и

подростков:

8-800-2000-122

Горячая линия психологической помощи:

8-800-333-44-34.

Онлайн-ресурсы: Сайт "Детская линия":

www.deti-online.ru — информация для родителей и детей о психическом здоровье.

Приложение "Ясно" — платформа для

получения психологической помощи и консультаций.

Данные ресурсы могут помочь вам и вашим детям получить необходимую поддержку и информацию о психическом здоровье.



АКМУЛЛИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Психическое здоровье детей: Поддержка и забота в современных условиях

Как помочь детям справляться с эмоциями и стрессом.



Почему психическое здоровье важно?

- Психическое здоровье играет ключевую роль в общем благополучии ребенка.
- Эмоциональные трудности могут повлиять на учебу, отношения и физическое здоровье.
- Раннее выявление и поддержка могут предотвратить серьезные проблемы в будущем.



Поддержка психического здоровья ребенка

1. *Общение: Создайте доверительную атмосферу для обсуждения чувств.*
2. *Рутинa: Установите предсказуемый распорядок дня.*
3. *Активность: Поощряйте физическую активность и игры на свежем воздухе.*
4. *Творчество: Предложите рисование, музыку или другие творческие занятия.*
5. *Природа: Проводите время на улице.*
6. *Стресс: Научите простым техникам релаксации.*
7. *Традиции: Создайте семейные традиции для укрепления связей.*
8. *Увлечения: Поддерживайте интересы ребенка.*
9. *Дружба: Содействуйте общению с ровесниками.*
10. *Помощь: Обратитесь к специалисту при необходимости.*

Эти шаги помогут вашему ребенку чувствовать себя лучше!

Признаки стресса и тревожности у детей:

- Изменения в поведении (агрессия, замкнутость).
- Проблемы со сном или аппетитом.
- Частые жалобы на физические недомогания (головные боли, боли в животе).
- Неспособность сосредоточиться на учебе.

Стратегии для снижения стресса

Медитация и релаксация: Научите ребенка простым методам дыхательных упражнений и медитации.

Творчество: Поощряйте занятия искусством, музыкой или рукоделием как способом самовыражения.

Время с природой: Проводите время на улице, гуляйте в парке или занимайтесь садоводством.

Планирование и организация: Научите ребенка управлять своим временем и ставить приоритеты. Это поможет снизить чувство перегруженности и стресса.

