

Ի՞նչ է հոգեկան առողջությունը

- Հոգեկան առողջությունը նշանակում է, որ ձեր երեխաների մոտ զարգանում է կարողությունը՝
 - զգացումները հասկանալու և կիսելու
 - սերտ և դրական հարաբերություններ ունենալու
 - հետազոտելու և սովորելու

Ինչու՞ է կարևոր այն

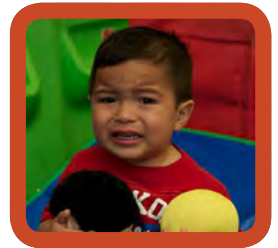
Դրական հոգեկան առողջություն ունենալը երեխաների համար հեշտացնում է՝

- Ընտանիքի և ընկերների հետ սերտ հարաբերություն ունենալը
- Դպրոցում հաջողակ լինելը
- Նոր բաներ սովորելը
- Դժվար խնդիրներ լուծելը
- Համբերություն զարգացնելը (կամ չհուսահատվելը)

- Պարտականության վրա կենտրոնանալը
- Օգնություն խնդրելը

Երբ ձեր երեխաները մտահոգ, տխուր կամ գայրացկոտ են, դժվար կլինի՝

- Ընկերներ ունենալը
- Ցուցմունքների հետևելը
- Չզգացումներ կամ ցանկություններ արտահայտելը
- Պարզ ցուցմունքների հետևելը
- Դասարանում ուշադիր լինելը
- Դրական եղանակով խնդիրներ լուծելը
- Դպրոցում հաջողակ լինելը



Բաներ, որոնք անելով և ասելով կօգնեն ձեր երեխային

• Ձեր նորածնի համար

- Գրկեք ձեր երեխային նրան կերակրելու պահին: «Ես սիրում եմ փաթաթվել երբ կերակրում եմ քեզ»:
- Նայեք ձեր երեխային և ժպտացեք, ժպտացեք, ժպտացե՛ք: «Ով դու, երբ ես ժպտում եմ, դու հետ ես ժպտում»:
- Խոսեք ձեր արածի մասին: «Ես հիմա փոխելու եմ քո խանձարուրդը»:
- Փորձեք հանգստանալ և զվարճանալ: «Երբ ես ուրախ եմ, դու նվազ անհանգիստ ես»:
- Ձեր մանկան համար երգեք և կարդացեք ամեն օր: «Քնի պահն է: Պահն է քո պատմվածքի և նախասիրած երգի»:
- Հոգ տարեք դուք ձեզ: «Երբ ես հանգստացած եմ, ավելի լավ եմ խնամում քեզ»:

• Ձեր փոքր երեխայի/նախադպրոցականի համար

- Անպայման երաշխավորեք նրանց միշտ ապահով զգալը: «Գիտեմ, որ բարձր աղմուկը կարող է վախեցնել, բայց ոչինչ»:
- Ընտրանքներ առաջարկեք: «Ո՞ր շապիկն ես ուզում. կապու՞յտը, թե՞ կարմիրը»:

- Համբերատար եղեք: «Արի սպասենք մինչև երզն ավարտվի և հետո դուրս կգնանք»:
- Հասկացողություն ցուցաբերեք: «Դու ԻՍԿԱՊԵՍ մի ուրիշ թխվածք ես ուզում: Դժվար է, երբ միայն մեկ հատ կարող ես ունենալ»:
- Հավելյալ ժամանակ թողեք: «Տեսնում եմ, որ չես ուզում խաղալայրից հեռանալ: Մեկ անգամ ևս սահնակի վրա, հետո պետք է գնանք»:
- Միասին խաղացեք օրական առնվազն 15 րոպե: «Ահագին անելիք կա, բայց կարևոր է, որ միասին խաղանք»:
- Հետևեք նրան հետաքրքրող բաների: «Տեսնում եմ, որ ուզում ես խորանարդներով խաղալ: Ի՞նչ ես շինելու»:
- Գովաբանեք ձեր երեխային, երբ շարունակում է փորձել: «Ես սիրում եմ, թե ինչպես ես փորձում գտնել հանելուկի ճիշտ կտորը»:
- Ցուցմունքներին հետևելու վարժություն արեք: «Նախ վերցրու խորանարդները, հետո դուրս բեր ավտոմեքենաները»:

