

ԻՆՉՊԵՐՍ ԱԶԱԿՅԵԼ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻՆ ՊԱՏԵՐԱԶՄԱԿԱՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ



ԼԻՆԵԼ ԿԱՅՈՒՆ ԵՒ ՕԳՆԵԼ ՆՐԱՆՑ ԶԳԱԼ ԱՊԱՀՈՎ

Դուք չեք կարող պաշտպանել ձեր երեխաներին վատ նորություններից, նրանք դրանց մասին միևնույնն է կլսեն: Հետևաբար դուք կարող եք տրամադրել նրանց ժամանակ և ապահով միջավայր՝ խոսելու և կիսվելու անհանգստացնող ապրումներով: Գտե՛ք լավագույն տարբերակը անկեղծ զրույց սկսելու համար, եղե՛ք այն վստահելի մեծահասակը, ում հետ երեխաները կցանկանան խոսել, մտածե՛ք, թե ինչ եք ուզում ասել, ինչպես կարող եք կիսվել ձեր ապրումներով: Օգնե՛ք նրանց ապահով զգալ՝ կազմակերպելով առօրյա գործունեությունը: Լսե՛ք և հասկացե՛ք ձեր երեխային, թո՛ւյլ տվեք նա լինի ընտանեկան խոսակցությունների մասնակից:

ՀՈ՛Վ ՏԱՐԵՔ ԶԵՐ ՄԱՍԻՆ

Դժվար խոսակցությունները, ապրումները կարող են սպառող լինել: Անպայման հո՛Վ տարեք ձեր հոգեկան առողջության մասին: Անհրաժեշտության դեպքում դիմե՛ք մասնագիտական օգնության: Անջատե՛ք նորությունները, դադա՛ր վերցրեք, եղե՛ք ընտանիքի հետ: Նախաձեռնե՛ք այնպիսի ակտիվություններ, որոնք կնպաստեն ձեր բարեկեցությանը:

ՏԿԵ՛Ք ՆՐԱՆՑ ՀԱՐՑԵՐ ՏԱԼՈՒ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՒ ՊԱՏՐԱ՝ ՍՏ ԵՂԵՔ ՄԱՆՐԱՄԱՍՆԵՐ ԱՍԵԼՈՒ

Պատասխանե՛ք հարցերին անկեղծ և հստակ: Հաշվի՛ առեք տարիքային առանձնահատկությունները, մի՛ տվեք ավել տեղեկատվություն, հնարավորություն ընձեռեք վերադառնալու հուզող հարցերին: Շատ նորմալ է, եթե դուք չունեք որոշ հարցերի պատասխան: Կարևոր է, որ նույնիսկ շատ ցավոտ դեպքերում դուք կարողանաք լինել երեխայի հետ, սգալ նրա հետ, ապրումակցել նրան:

ՆԿԱՏԵ՛Ք ՏՐԱՎՄԱՅԻ ՆՇԱՆՆԵՐ

Ձեր և երեխայի հոգեկան առողջությունը դարձրե՛ք գերակայող: Իմացե՛ք, որ նշանների դեպքում պետք է դիմել մասնագիտական աջակցության: Որոշ կարևոր նշաններ են՝ մղձավանջները, քնի դժվարությունները, դժվար կենտրոնացումը, վարքային դժվարությունները, բարկությունը, հետընթացը դեպի վարքային նախկին ձևեր, գերզգայունությունը, սննդային խանգարումները և այլ: