



ԽԹԱՆԵԼ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ ԾՆՈՒՆԴԻՑ ՄԻՆՉԵՎ ԵՐԵՔ ՏԱՐԵԿԱՆ ՀԱՍԱԿԸ

Մթերսային իրադարձությունից հետո երեխան կարող է վերադառնալ վարքագծի վաղ դրսևորումներին, ինչպիսիք են, օրինակ, բուք մատը ծծելը, գիշերամիզությունը, «կպչունությունը» խնամակալների նկատմամբ, տրամադրության անկումը և այլն: Վարքագծի այսպիսի դրսևորումները բնական են: Ահա մի քանի բան, որ կարող եք անել Ձեր երեխային օգնելու համար.

- Եղեք հանգիստ և կարեկից: Մանկահասակ երեխաները կարող են չհասկանալ՝ ինչ է կատարվում, սակայն նրան զգում են, երբ խնամակալները անտրամադիր են: Հանգստություն պահպանեք և, առաջին հերթին, կառավարեք Ձեր հույզերը:
- Ե՛վ ֆիզիկապես, և՛ խոսքով արտահայտեք Ձեր սերն ու հուսադրեք՝ գրկելով, օրորելով երեխային կամ օգտագործելով սփոփիչ խոսքեր, որոնք կհանգստացնեն նրան:
- Պահպանեք կանոնավոր ռեժիմ (սնվել, քնել և այլն):
- Թույլ տվեք երեխաներին հարցեր տալ:
- Մահմանափակեք ժամանակը, որի ընթացքում երեխաները դիտում են տխուր պատմություններ:
- Բացատրեք երեխաներին, որ իրենք մեղք չունեն, երբ վատ բաներ են պատահում:

ԴԻՄԵԼ ԿԵՆՏՐՈՆԻ ԹԵԺ ԳԻԾ

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Լոս-Անջելեսի Շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչություն
dmh.lacounty.gov

