



РАЗВИВАЙТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ ДЕТЕЙ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ТРЁХ ЛЕТ

После возникновения какой-либо стрессовой ситуации ребёнок может вернуться к ранним моделям поведения, таким как сосание большого пальца, произвольное мочеиспускание, привязанность к родственникам, частые вспышки гнева и раздражения и так далее. Такое поведение считается нормальным. Вы можете помочь вашему ребёнку следующим образом:

- Будьте спокойны сами и постарайтесь успокоить ребёнка. Маленькие дети могут не понимать, что происходит, но они понимают, когда их родные огорчены. Сохраняйте спокойствие и управляйте своими эмоциями.
- Демонстрируйте свою любовь и поддержку как физически, так и с помощью слов. Вы можете взять ребёнка на руки, покачать его, а также говорить ласковые слова, которые помогут ребёнку успокоиться.
- Соблюдайте привычный режим дня (приемы пищи, сон и т.д.).
- Разрешайте детям задавать вопросы
- Ограничивайте время просмотра новостей, которые могут огорчить детей.
- Объясните детям, что иногда происходят неприятные события, но в этом нет их вины.

ЗВОНИТЕ НА ГОРЯЧУЮ ЛИНИЮ ЦЕНТРА

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Департамент психического здоровья округа Лос-Анджелес
dmh.lacounty.gov

RUS