

درک آسیب روانی

پنج راه برای کمک به طفل تان



برنامه منظم روزانه
سعی کنید کودک شما هر روز در یک زمان مشخص غذا بخورد
و به خواب برود.

تنظیم احساسات
از روش‌های آرام‌سازی استفاده کنید تا به کودک کمک کنید
احساسات خود را بهتر مدیریت کند.

محدود کردن مواجهه
کنترل والدین را روی تلفن کودک فعال کنید تا به محتوای آسیب‌زا
دسترسی نداشته باشد و زمان استفاده از صفحه‌نمایش را محدود سازید.

تشویق خلاقیت
به کودک اجازه دهید نقاشی کند، یادداشت بنویسد و درباره
احساساتش با شما صحبت کند. با آرامش به حرف‌های او گوش دهید.

تماس با داکتر:
در صورت نیاز، با داکتر خود صحبت کنید تا بدانید
چه خدماتی ارائه میکند NHS

