



Rodzicu,

dlaczego dbanie o dobry nastrój Twojego dziecka jest ważne?

Dobry nastrój to nie tylko uśmiech na twarzy. To także poczucie szczęścia, zadowolenia i bezpieczeństwa. Ma ogromny wpływ na rozwój, zdrowie i naukę Twojego dziecka.



Dlaczego dbanie o dobry nastrój jest ważne?

Dzieci w dobrym nastroju są bardziej:

- zmotywowane do nauki i zabawy,
- otwarte na nowe doświadczenia,
- kreatywne i pomysłowe,
- odporne na stres i przeciwności losu,
- skłonne do współpracy i nawiązywania pozytywnych relacji.

Dobry nastrój pomaga dzieciom:

- lepiej się uczyć i zapamiętywać informacje,
- skuteczniej radzić sobie z problemami,
- budować zdrową samoocenę,
- rozwijać umiejętności społeczne.

Zadbaj o dobry nastrój swojego dziecka - to najlepszy prezent, jaki możesz mu dać!

Co możesz zrobić, aby poprawić nastrój swojego dziecka?

- Spędzaj z nim czas: Rozmawiaj, baw się, okazuj mu miłość i zainteresowanie.
- Stwórz w domu atmosferę bezpieczeństwa i akceptacji.
- Zachęcaj do aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania.
- Dbaj o wystarczającą ilość snu.
- Ucz dziecko radzić sobie ze stresem i negatywnymi emocjami.
- Ograniczaj czas spędzany przed ekranem.
- Jeśli zauważysz, że Twoje dziecko jest smutne lub zaniepokojone, zwróć się o pomoc do specjalisty.

Pamiętaj!

Dobry nastrój to nie tylko kwestia szczęścia. To inwestycja w przyszłość Twojego dziecka.



Rodzicu,

zadbaj o zdrowie psychiczne swojego dziecka! Nie czekaj, aż będzie za późno!

Dobry nastrój jest ważnym elementem zdrowego rozwoju dziecka. Niestety, czasami zdarzają się sytuacje, gdy dziecko staje się smutne, wycofane lub apatyczne lub rozdrażnione, wybuchowe. Mogą to być sygnały ostrzegawcze, że dzieje się coś niedobrego.



Na co zwrócić uwagę:

- zmiany nastroju,
- nadmierny smutek, lęk lub złość,
- drażliwość i częste wybuchy emocji,
- apatia i brak zainteresowania zabawą,
- nagłe zmiany nastroju.

Zmiany w zachowaniu:

- trudności z koncentracją i pamięcią,
- pogorszenie wyników w nauce,
- unikanie kontaktów społecznych,
- odkładanie obowiązków.

Zmiany fizyczne:

- zaburzenia snu,
- zaburzenia apetytu,
- bóle głowy, brzucha lub inne dolegliwości psychosomatyczne.

Jeśli zauważysz u swojego dziecka kilka z tych symptomów, nie lekceważ ich!

Skontaktuj się z psychologiem lub pedagogiem, aby uzyskać pomoc, oni pomogą Ci zrozumieć problem i znaleźć odpowiednie rozwiązania.

Pamiętaj!

Zaufaj swojej intuicji. Jeśli czujesz, że coś jest nie tak, prawdopodobnie masz rację.