



KAIP GERINTI SAVO VAIKO PSICHINĘ SVEIKATĄ

MEILĖ

Rodyk savo vaikui meilę ir rūpestį.

DIDŽIAVIMASIS

Pasakyk vaikui, kad juo didžiuojiesi.

MOKYMASIS

Mokykis pats apie psichikos sveikatą.

STRESO VALDYMAS

Išmokyk savo vaiką keletą paprastų streso mažinimo būdų.

APLINKA

Pasirūpink pozityvia vaiko aplinka.
Skatink vaiką bendrauti.

FIZINIS AKTYVUMAS

Skatink žaidimus ir sportą.

ELGESYS

Stebėk bet kokį elgesio pasikeitimą.

PARAMA

Reguliariai palaikyk, skatink ir pagirk savo vaiką.

POILSIS

Padėk vaikui skirti laiko poilsiui.

PAGALBA

Nebijok ieškoti profesionalios pagalbos.

JAUSMAI

Įsigilink į savo vaiko jausmus.

KANTRYBĖ

**BŪK KANTRUS,
NESPAUSK SAVO VAIKO**

PROBLEMŲ SPRENDIMAS

**PADĖK VAIKUI
EFEKTYVIAI SPREŠTI
PROBLEMAS**

KLAUSIMAS

**SKIRK PAKANKAMAI
LAIKO ĮSIKLAUSYTI, KĄ
VAIKAS NORI PASAKYTI**

SIMPTOMAI

**STEBĖK SUTRIKUSIOS
PSICHIKOS SVEIKATOS
SIMPTOMUS IR
ŽENKLUS**