

お子様の力を引き出す: お子様の心理的ウェルビーイングを支援する

要点

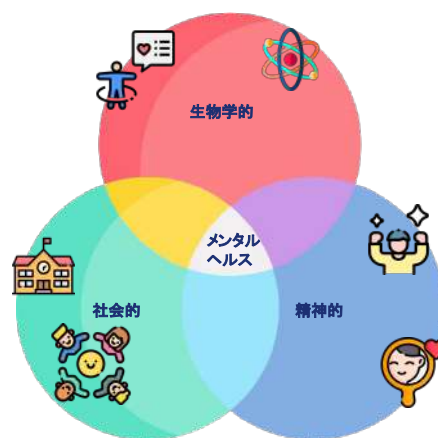
1

お子様の心理的ウェルビーイングとは何ですか？

メンタルヘルスとは、お子様が自分自身や周囲の世界についてどのように考え、感じているかということです。それは、人生の課題やストレスにどのように対処するかに影響します。

良好なメンタルヘルスは、お子様の社会的、感情的、精神的、身体的発達を支えます。

身体的な健康と同様に、お子様のメンタルヘルスと感情の発達も重要です。



2

小児期のキャンパス

愛着パターン

社会化

感情の発達

認知発達

トラウマとレジリエンス

お子様の力を引き出す: お子様の心理的ウェルビーイングを支援する

要点

3

お子様のウェルビーイングを支援する実践的なアプローチ



オープンなコミュニケーションをとる



お子様が自己統制を学び、自信を持てるように支援する



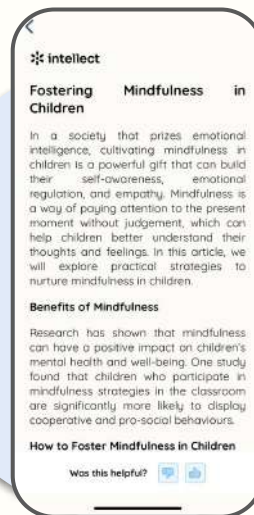
ポジティブなロールモデルとなる



お子様と充実した時間を過ごす

さらにサポートが必要ですか？

お子様の心理的ウェルビーイングをケアするために、Intellectアプリで「お子様のマインドフルネスを育む」の記事をご覧ください



今日からメンタルヘルスのケアを始めましょう！

Intellectウェブサイト (<https://app.intellect.co>) にアクセスするか、Intellectアプリを今すぐダウンロードして、パーソナルウェルビーイングのプロセスに取りかかりましょう。

