



## RESULTS ACHIEVED THANKS TO YOUR SUPPORT!

Years of Contribution

**14**

Children Helped

**257**

FUNDS Raised

**€632k**

FUNDS Donated

**€619k**

## WAYS IN WHICH TO HELP YOUR CHILD'S MENTAL HEALTH

**PLAY-** Creativity, role play and spending time in nature allows children to enhance their feelings of positivity.

**COPING SKILLS-** Learning to calm their anxiety and manage anger are important skills to cultivate.

**TALKING-** Support and encourage children to share problems and concerns about how they are feeling.

**AUTONOMY-** Include them in the decision-making process.

**SLEEP-** Create a regular sleep routine and support them in building positive sleep habits.

**WELLBEING-** Provide healthy options and create opportunities for regular physical activity; exercise can boost mood and reduce stress!

**HOBBIES-** Help them explore what they love doing and provide opportunities to cultivate their hobbies.

**RELATIONSHIPS-** Support them in building positive relationships with friends and family.

**ENCOURAGEMENT-** Positive reinforcement will usually encourage children to repeat the behaviour which they are praised for.



Tel: +357 25818140 | Fax: +357 25818190

e-mail: [info@yddqfoundation.com](mailto:info@yddqfoundation.com) | [www.yddqfoundation.com](http://www.yddqfoundation.com)

2022



## ΤΡΟΠΟΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ

**ΠΑΙΓΝΙΔΙ** – Η δημιουργικότητα, η υπόδηση αγαπημένων ρόλων και ο χρόνος στη φύση ενισχύουν την ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων στο παιδί.

**ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ** – Η καλλιέργεια ικανότητας διαχείρισης θυμού και ανησυχίας είναι ιδιαίτερα σημαντική.

**ΣΥΝΟΜΙΛΙΑ** – Ενθάρρυνση και παρακίνηση να μοιράζεται το παιδί τα προβλήματα και τις ανησυχίες του.

**ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ** – Συμπεριλάβετε το παιδί στην διαδικασία λήψης αποφάσεων.

**ΥΠΝΟΣ** – Υιοθετήστε μια υγιή ρουτίνα ύπνου και στηρίξτε το παιδί να αναπτύξει θετικές συνήθειες ύπνου.

**ΕΥΕΞΙΑ** – Δώστε στο παιδί υγιείς επιλογές και δημιουργήστε ευκαιρίες για συχνή σωματική άσκηση. Η άσκηση επιδρά θετικά στην καλή διάθεση και μείωση άγχους.

**ΧΟΜΠΙ** – Βοηθήστε το παιδί να εξερευνήσει τα αγαπημένα του χόμπι, και στηρίξτε τις επιλογές του.

**ΣΧΕΣΕΙΣ** – Στηρίξτε το παιδί στην δημιουργία θετικών σχέσεων με φίλους και την οικογένεια.

**ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ** – Θετική ενίσχυση βοηθά το παιδί να γίνεται καλύτερο και να επαναλαμβάνει συμπεριφορές που έχετε επαινέσει.



## ΤΙ ΕΠΙΤΕΥΧΘΗΚΕ ΜΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΣΤΗΡΙΞΗ

Χρόνια δράσης & προσφοράς

11

Αριθμός παιδιών που στηρίχτηκαν

257

Ποσό που συγκεντρώθηκε

€632k

Ποσό που προσφέρθηκε

€619k

T +357 25818140 | F +357 25818190  
e-mail: info@yddqfoundation.com | www.yddqfoundation.com

dancingqueenfoundation YDDQFoundation YDDQFoundation