



پمفلت خودمراقبتی

مراقبت از سلامت روانی کودکان و راه های تقویت آن



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت به بیماران (روفا) خانواده

۱۴۰۴

استرس را با هم کاهش دهید

با شرکت در فعالیت های آرامش بخش مانند ورزش در باغ یا پارک، زمانی را با کودک خود بگذرانید

با اعضای خانواده به پیک نیک بروید، سرگرمی هایی مانند یادگیری موسیقی، گوش دادن به موسیقی، آشپزی یا هر چیز دیگری که به آن علاقه دارد را به اشتراک بگذارید

به کودک خود بیاموزید که چگونه آرام شود

فرزندتان را تشویق کنید تا کاری لذت بخش انجام دهد تا ذهنش را از مشکلات دور کند. ممکن است این کار بازی کردن در فضای باز با دوستان باشد یا گوش دادن به موسیقی

الگوی مثبتی باشید

کودکان و نوجوانان با تماشای والدین خود یاد میگیرند. اگر فرزندتان ببیند که وقتی تحت استرس هستید چگونه از مهارت های مقابله ای مناسب استفاده میکنید از شما یاد میگیرند. به آنها نشان دهید که استرس طبیعی است و میتوان آن را با شیوه ای آرام و موثر مدیریت کرد.

راز خود گوئی مثبت را به اشتراک بگذارید.

میتوان به فرزندتان یاد داد که با خودش مثبت صحبت کند این میتواند دیدگاه آنها را تغییر دهد و به احساسات و رفتار آنها کمک کند به عنوان مثال

آرام باش، من نیازی به عصبانی شدن در مورد این موضوع نمیبینم، اکنون حال من خوب است

به کودک خود بیاموزید که مثبت فکر کند

مهم است که به کودک خود مثبت اندیشی را یاد دهید تا در هنگام مواجهه با مشکلات خوش بین

باشد. این به افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس کودکان کمک میکند و همچنین به آنها کمک میکند تا پس از نا کامی ها و شکست ها بهبود یابند و به تلاش و پشتکار شان ادامه دهند.

روی نقاط قوت کودکان تمرکز کنید

به کودکان کمک کنید تا نقاط قوت خود را کشف کنند او را تشویق کنید تا سرگرمی های مختلف را امتحان کند تا به مهارت خود پی برده و به آن افتخار کند.

به فرزندتان بیاموزید که مستقل باشد

به فرزند خود وظایف قابل مدیریتی بسپارید تا خودش انجام دهد وقتی وظایفش را انجام داد از او تعریف و تمجید کنید تا از انجام آن احساس خوبی



(۱) طول دوره درمان را کامل کنید. به عبارت دیگر



علائم بیماری روانی در کودک

سلامت روان بر طرز تفکر، احساس و عمل افراد تاثیر میگذارد. مراقبت از سلامت روان ما به اندازه داشتن بدنی سالم مهم است. اختلالات سلامت روان در کودکان عموماً به عنوان تاخیر یا اختلال در رشد تفکر، رفتار، مهارتهای اجتماعی، یا تنظیم احساسات مناسب با سن تعریف میشود. این اختلالات برای کودکان ناراحت کننده است. و توانایی آنها را برای عملکرد خوب در خانه، مدرسه یا سایر موقعیت های اجتماعی مختل میکند.

شما به عنوان والدین نقش مهمی در سلامت روان فرزندان ایفا میکنید. شما میتوانید با چیزهایی که میگوئید و انجام میدهید و از طریق محیطی که در خانه ایجاد میکنید

سلامت روان کودک دلبند خود را ارتقا

دهید

همچنین میتوانید با علائم اولیه مشکلات سلامت روان آشنا شوید و بدانید که برای کمک به فرزندان چه کاری انجام دهید

علائم هشدار دهنده ای که نشان میدهد کودک شما ممکن است اختلال روانی داشته باشد شامل موارد زیر میباشد.

- غم و اندوه مداوم که بیش از ۲ هفته طول بکشد.
- صدمه زدن به خود یا صحبت در مورد آسیب رساندن به خود.
- صحبت از مرگ یا خودکشی.
- طغیان یا تحریک پذیری شدید.
- رفتارهای خارج از کنترل که میتواند مضر باشد.
- تغییرات شدید در خلق و خو، رفتار و شخصیت.
- تغییر در عادات غذایی.
- کاهش وزن.
- مشکل در خوابیدن.
- سردرد های مکرر یا معده درد.
- مشکل در تمرکز.
- تغییرات در عملکرد تحصیلی.
- اجتناب از رفتن به مدرسه یا غیبت از مدرسه.

چگونه سلامت روانی کودک را تقویت کنیم؟

برای کودکان وقت بگذارید.

وقت گذاشتن برای فرزندان باعث میشود که او احساس کند برای شما مهم است. در هنگام تماشای فیلم یا بازی در کنارشان باشید.

مراقب صحبت های آنها باشید

تمام توجه خود را به کودکان معطوف کنید و به او گوش دهید. از آنها در مورد دوستان، معلمان و فعالیت هایی که در مدرسه انجام میدهند بپرسید تا بفهمید چگونه با آنها کنار می آیند.

کودکتان را تشویق کنید

کودکان اغلب به دلیل رفتار بد سرزنش میشوند.

اما به ندرت برای رفتار خوب مورد تحسین قرار

میگیرند. در نتیجه به این باور میرسند که هرگز

نمیتوانند به اندازه کافی خوب باشند. هر زمان که

فرزندان کار خوبی انجام داد او را تحسین کنید

این کار شما به او کمک میکند تا احساس خوبی

نسبت به خود داشته باشند.

آموزش انضباط بدون بر چسب زدن

هنگام تنبیه فرزندان، از به کار بردن کلماتی مانند

تنبل، شیطون، احمق

خودداری کنید زیرا این عبارات رفتار قابل قبول را

تقویت نمی کنند.

رفتار اشتباه فرزندان را با توضیح به اینکه چرا اقدام

او نامناسب بود اصلاح کنید.

گفتن اینکه آنها را دوست دارید اما با رفتار آنها موافق

نیستید می توانید کودکان را نسبت به اعمال خود

بیشتر آگاه کنید.

انتظارات واقع بینانه داشته باشید

از مقایسه کودکان به دیگران بپرهیزید و وقتی خوب

عمل نمیکند احساس شکست خوردن را در او ایجاد

نکنید این امر روحیه و عزت نفس کودکان را کاهش

میدهد و ممکن است او را کمتر مشتاق یاد گیری کند

و انگیزه کمتری برای تلاش بیشتر داشته باشد.

در عوض کودکان را به خاطر تلاش هایش تحسین

کنید و در مورد چگونگی بهبود عملکردش گام به گام

بحث کنید.