



ویژه والدین
کودکا ۶ تا ۱۲
سال.

چگونه سلامت روان کودکم را تقویت کنم؟

پروژه مشترک دیپارتمان های بهداشت سلامت و روانشناسی
کاربردی، تحت حمایت مالی BAG



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

مدرسه عالی سویس برای علوم کاربردی
[Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften]

Departement Gesundheit
Katharina-Sulzer-Platz 9
Postfach
CH-8401 Winterthur

ایمیل fph.gesundheit@zhaw.ch
وبسایت www.takecare.ch

پروژه مشترک مؤسسه علوم بهداشت
سلامت و مؤسسه روانشناسی

zh
aw Gesundheit

zh
aw Angewandte
Psychologie

با همکاری:



حمایت مالی توسط:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

با حمایت:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

توصیه شده توسط:



این بروشور برای والدین کودکان 6 تا 12 ساله تنظیم شده است.
هدف این است که توجه شما والدین را نسبت به موضوع سلامت روان برانگیزد.
و توصیه های کاربردی در مورد چگونگی تقویت سلامت روان فرزندان به شما ارائه دهد.
این توصیه ها برگرفته از مقالات علمی و نظرات متخصصان و والدین میباشد.

بهتر است این بروشور را به در یخچال خود بزنید یا جای دیگری تا مدام مقابل دید شما
باشد. سعی کنید نکات را یکی پس از دیگری در زندگی روزمره خانوادگی خود پیاده کنید.

اطلاعات بیشتر در مورد این موضوع را می توانید از پزشک اطفال خود یا از لینک
www.takecare.ch دریافت کنید.

این اقدامات سلامت روان فرزند شما را تقویت میکند.



«فرزندم قادر است به تنهایی

مشکلات خود را حل کند.»

- اجازه دهید فرزندتان به تنهایی مشکلات خود را حل کند. تنها در صورتی کمک کنید که نیاز باشد. برای مثال با فرزند خود کارهای کوچک و عملی را برنامه ریزی کنید.
- مطمئن شوید که فرزندتان می داند برای دریافت کمک باید به کجا و چه کسی مراجعه کند.
- حتی اگر سخت باشد: به یاد داشته باشید که فرزند شما از شکست هایش نیز درس می گیرد. به او کمک کنید تا از نو شروع کند. کودک شما باید یاد بگیرد که سریع تسلیم نشود.



«فرزند من تصویر مثبتی از خود دارد.»

- نقاط قوت فرزند خود را بشناسید.

- بر این نقاط قوت تاکید کنید:

«به نظر من این عالی‌ه که تو...» و یا «تو خیلی خوب میتونی...»

- به فرزند خود توضیح دهید که گاهی انتقاد مهم است. اشتباه کردن لزوماً به معنای ضعف داشتن نیست. انتقاد میتواند به ما در بهبود خود کمک کند.

- به کودک خود نشان دهید:

«که ما تو را همانگونه که هستی دوست داریم.» و «لازم نیست که تو بهتر از دیگران باشی تا انسان با ارزشی باشی»

- زمانی که فرزندتان برای انجام کاری تلاش میکند، به او نشان دهید که تلاش او را دیده اید و با یکدیگر پیشرفت های کوچک او را جشن بگیرید.



«فرزندم جرات انجام کارها را دارد.»

- به فرزندتان اجازه دهید تا وظایف معنا داری را به عهده گیرد. به عنوان مثال، خودش آشپزی کند، چیزی را تعمیر کند و یا از حیوان خانگی مراقبت کند.

- چنین موفقیت هایی تجربیات مهمی هستند و به کودک این پیام را می‌رسانند که: من هم قادر هستم یک کار تاثیر گذار انجام دهم.

- احساس موفقیت میتواند در پی کمک به کسی و یا انجام کاری به تنهایی نیز به وجود آید.

«فرزند من می تواند احساسات

خود را مدیریت کن.»

- به احساسات فرزندتان توجه کنید. احساسات او را نام گذاری کنید، برای مثال: «امکان داره که تو غمگین/عصبانی/ یا مایوس باشی؟»

- وقتی فرزندتان در مورد یک موقعیت دشوار صحبت می کند، به موضوع توجه کنید و در باره آن سوال کنید.

- با یکدیگر در مورد چگونگی مدیریت احساسات توسط فرزند خود صحبت کنید. برای مثال اگر غمگین است به آغوش پدر و مادر آید یا عروسک محبوبش را در آغوش گیرد و یا حواسش را به چیز دیگری مشغول کند.

- با بروز دادن احساسات خود برای فرزندتان الگو باشید. کودکان با تقلید از والدین خود الگوهای رفتاری بسیاری را کسب می کنند: احساسات خود را توضیح دهید و نحوه برخورد سازنده با آنها را بیان کنید.



«فرزند من به طور منظم وقت آزاد دارد.»

- سعی کنید بفهمید که چه فعالیت هایی می تواند به کودک شما آرامش دهد، برای مثال خواندن کتاب یا گوش دادن به موسیقی.

- برای رسیدن به آرامش و مشغول کردن خود، کودک شما هر روز نیاز به زمان دارد. این که فرزند شما گاهی هیچ کاری انجام ندهد نیز امری مهم است و کمکی است برای پشت سر گذاردن زمان های پر تنش .



«فرزند من چیزهای مثبت

زندگی را می بیند.»

- به کودک خود کمک کنید تا حتی پس از یک تجربه منفی دورنمای مثبتی بسازد. — پس از هر پستی ایی، بلندی ایی در پیش رو است.

- طرز فکر خوش بینانه را می توان آموزش داد: بگذارید کودک شما هر روز یک تجربه خوب خود را بنویسد یا ترسیم کند، مثلاً در یک دفتر خاطرات.

- در مورد اتفاقات افتاده در روز با فرزندتان گفتگو کنید. برای هم تعریف کنید که امروز کدام اتفاق ها خوب بوده و کدام زیاد جالب نبوده.

- یک روتین وعادت شبانه کمک میکند تا روز را به گونه ایی مثبت پایان داده و با آرامش به خواب رفت.



«ما و فرزندمان در قالب یک خانواده

همدیگر را خوب درک میکنیم.»

- زمان های منظمی را برنامه ریزی کنید که در آن شما به عنوان مادر یا پدر یا مشترکا به عنوان والدین، فعالیت سرگرم کننده ایی با فرزند خود انجام دهید.

- برای انجام فعالیت های مشترک با همدیگر تصمیم بگیرید و یا به صورت نوبتی هر دفعه یکی از اعضای خانواده تصمیم بگیرد.

- به اختلافات بین اعضای خانواده به طور منصفانه رسیدگی کنید. به صحبت های همه گوش کنید و برای تصمیم خود دلیل آورید.

- برای زندگی روزانه خود برنامه ریزی کنید. عادات روزانه مانند غذا خوردن در کنار هم حس اعتماد ایجاد میکند. نیازی نیست که همیشه یک برنامه تفریحی خاص وجود داشته باشد.



«فرزند من دوستان خوبی دارد.»

- دوستان خوب مواظب همدیگر هستند، به یکدیگر احترام می گذارند، به یکدیگر آزادی عمل می دهند و کارهایی انجام می دهند که هر دو/ یا همه آن را دوست دارند.

- با فرزندتان صحبت کنید که در کنار کدام یک از دوستانش احساس بهتری دارد و چگونه می تواند به ایجاد و حفظ دوستی های خوب کمک کند.

- به فرزند خود این امکان را بدهید که با کودکان دیگر ملاقات کند، مثلاً بواسطه انجام سرگرمی های مشترک و یا در خانه.

«فرزند من می تواند بدون استفاده از

اینترنت هم خود را مشغول کند.»

- زمان هایی را معین کنید که در آن از رسانه های دیجیتال (تلفن هوشمند، تبلت، لپ تاپ، تلویزیون و غیره) استفاده نشود، به عنوان مثال، قبل از انجام تکالیف یا هنگام غذا خوردن هیچ استفاده ایی از این وسایل نشود.

- استفاده کودکان از این رسانه ها در هنگام عصر منجر به تاخیر در وقت خواب آنها میشود. اطمینان حاصل کنید که فرزندتان به اندازه کافی می خوابد. خواب برای سلامت کودکان مهم است: کودکان 6 تا 12 ساله باید 9 تا 12 ساعت در روز بخوابند .

- اگر فرزند شما به طور منظم از رسانه های دیجیتال استفاده می کند، علاقه خود را به چیزی که به آن مشغول است نشان دهید. کودکان از توجه والدین به فعالیت های آنها در دنیای دیجیتال خوشحال میشوند.

- الگوی کودکان باشد: نشان دهید که شما نیز می توانید برای زمانی معین رسانه های دیجیتال را کنار بگذارید.



«فرزند من به طور منظم خارج از

خانه هم وقت می گذران.»

- با فرزند خود به طبیعت بروید، مثلاً به جنگل یا کنار رودخانه. طبیعت اثر آرام بخش دارد و استرس را کاهش می دهد.