

Çocuğumun psikolojik sağlığını nasıl güçlendirebilirim?

Bu broşür 6 ilâ 12 yaş arası çocukların ebeveynlerine yöneliktir. Ebeveynler olarak sizleri ruh sağlığı konusunda duyarlı hale getirmeyi ve çocuğunuzun ruh sağlığını nasıl güçlendirebileceğinize dair günlük hayata uygun önerilerde bulunmayı amaçlamaktadır. Bilimsel literatüre ve profesyoneller ile ebeveynlerin görüşlerine dayanarak önerilerde bulunduk.

En iyisi broşürü buzdolabının kapısına veya sık sık bakabileceğiniz başka bir yere asın. Günlük aile yaşamında önerileri birbiri ardına uygulamaya çalışın.

Bu konuda çocuk doktorunuzdan veya www.takecare.ch adresinden daha fazla bilgi alabilirsiniz.

Künye

Sipariş adresi: www.bundespublikationen.admin.ch **Sipariş numarası:** 316.319.tur

Dijital: www.takecare.ch **Editör:** Zürih Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu

Yayımlayan: Federal Sağlık Bakanlığı **Grafik ve Dizgi:** TEIL.CH GmbH

İllüstrasyon: Malin Widén

Zürih Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu

Sağlık Dairesi
Katharina-Sulzer-Platz 9
Postfach
CH-8401 Winterthur

E-posta fph.gesundheit@zhaw.ch
Web www.takecare.ch

Sağlık Bilimleri ve Uygulamalı Psikoloji Enstitüleri'nin ortak projesi.

zhaw
Gesundheit

zhaw
Angewandte
Psychologie

Katılımları ile:

kinderärzte.schweiz
Statutarverband Kinder- und Jugendärzte in der Praxis
Associazione professionale dei pediatri ambulatorie
Associazione professionale dei pediatri di base

pädiatrie.schweiz
Die Fachorganisation der
Kinder- und Jugendmedizin

PSY & ASD
SGKJPP
SSPPEA
SSPPIA

Tarafından finanse edilmiştir:

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Tarafından desteklenmektedir:

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Tavsiye eden:

Wie geht's dir?

PSY-GESUNDHEIT
.CH
Betrifft uns alle

PRO JUVEN TUTE

10/2023 316.319.tur

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zhaw



6 ilâ 12 yaş
arası çocukların
ebeveynleri
için.

Çocuğumun psikolojik
sağlığını nasıl
güçlendirebilirim?

BAG (Federal Sağlık Bakanlığı) tarafından finanse edilen,
Sağlık ve Uygulamalı Psikoloji Dairelerinin ortak projesi.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG



Bu, çocuğunuzu psikolojik açıdan güçlü kılar.



“Çocuğum sorunları kendi başına çözebilir.”

- Çocuğunuzun sorunları kendi başına çözmesine izin verin. Sadece gerekli olduğunda yardım edin, örneğin, uygulanabilir küçük eylem aşamalarını birlikte planlayarak.
- Çocuğunuzun yardım için nereye gideceğini bildiğinden emin olun.
- Zor olsa bile: çocuğunuzun yaptığı hatalardan ders çıkaracağını unutmayın. Tekrar denemesi için ona yardımcı olun. Çocuğunuz öyle çabuk pes etmemeyi öğrenmelidir.



“Çocuğumun kendisi hakkında olumlu bir imajı var.”

- Çocuğunuzun güçlü yönlerini tanıyın.
- Şu güçlü yönleri vurgulayın: “Bence senin ... yapman harika.” veya “Sen özellikle ... konusunda iyisin”.
- Çocuğunuza bazen eleştirinin de önemli olduğunu açıklayın. Hata yapmanın zayıflıkla hiçbir ilgisi yoktur. Eleştiri gelişmemize yardımcı olabilir.
- Çocuğunuza şunu gösterin: “Seni olduğun gibi seviyoruz.” ve: “Diğerlerinden daha iyi olmak zorunda değilsin, değerli bir insan olmak için daha fazla çaba göstermeliyiz.”
- Çocuğunuz bir şeyi başarmak için çaba gösterdiğinde, bunu takdir edin. Sağlanan küçük gelişmeleri birlikte kutlayın.



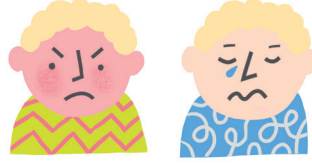
“Benim çocuğum bir şeyler yapmaya cesaret eder.”

- Çocuğunuzun anlamlı görevleri kendisinin üstlenmesine izin verin. Örneğin, kendine yemek yapma, bir şeyi tamir etme veya evcil hayvanla ilgilenme.
- Bu tür başarı deneyimleri, çocuğa şunu göstermesi gereken önemli deneyimlerdir: Ben bir şeye etkiye bulunabilirim!
- Başarı hissi, birisine yardım etmek veya kendi başına bir şey üretmek de olabilir.



“Çocuğum hayatta var olan olumlu şeyleri görüyor.”

- Çocuğunuzun olumsuz deneyimler karşısında bile olumlu bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olun - inişlerden sonra tekrar çıkışlar gelir.
- İyimser bir tutum eğitimle elde edilebilir: Çocuğunuzun her gün, örneğin bir günlüğe başından geçen güzel bir olayı yazmasını veya çizmesini sağlayın.
- Çocuğunuzla bir günün deneyimlerini paylaşın, her ikiniz de bugün neyin iyi gittiğini ve neyin o kadar da iyi gitmediğini anlatın.
- Bir akşam ritüeli, günü olumlu bir şekilde bitirmeye ve dinlendirici bir gece uykusu çekmeye yardımcı olabilir.



“Çocuğum duygularıyla başa çıkabilir.”

- Çocuğunuzun duygularına karşı duyarlı olun. Duygularını adlandırın, örneğin: “Üzgün/ kızgın/ hayal kırıklığına uğramış olabilir misin?”
- Çocuğunuz size zor bir durumdan bahsettiğinde ilgilenin ve soru sorun.
- Stratejiler hakkında birlikte düşünün, örn. çocuğunuzun duygularıyla nasıl başa çıkabileceği hakkında. Örneğin, üzgün olduğunda ebeveynlerine veya sevimli bir oyuncuğa sarılabılır veya dikkatini başka şeylere yöneltebilir.
- Duygularınızı açık bir şekilde ifade ederek örnek olun. Çocuklar birçok davranış kalıbını ebeveynlerinden kopyalayarak benimserler: duygularınızı ve onlarla nasıl yapıcı bir şekilde başa çıktığınızı açıklayın.



“Çocuğumun düzenli olarak boş zamanı var.”

- Çocuğunuzun rahatlaması için hangi aktivitelerin iyi geldiğini öğrenin, örneğin kitap okumak veya müzik dinlemek gibi.
- Çocuğunuzun rahatlamak için her gün kendini meşgul edecek zamana ihtiyacı vardır. Hiçbir şey yapmamak da önemli bir faaliyettir. Stresli zamanların daha iyi atlatılmasına yardımcı olur.



“Çocuğum çevrimdışı olarak meşgul olabilir.”

- Dijital medyanın (akıllı telefon, tablet, dizüstü bilgisayar, TV vb.) kullanılmayacağı zamanlar belirleyin; örneğin, ev ödevlerinden önce veya yemek sırasında bunların kullanılmaması konusunda.
- Akşamları medya kullanımı yatma saatlerinin geç kalmasına neden olabilir. Çocuğunuzun yeterince uyuduğundan emin olun. Uyku çocuk sağlığı için önemlidir: 6 ilâ 12 yaş arası çocuklar günde 9 ilâ 12 saat uyumalıdır.
- Çocuğunuz düzenli olarak dijital medya kullanıyorsa, yaptıklarına ilgi gösterin. Çocuklar, ebeveynlerinin dijital ortamda yaptıklarıyla ilgilenmelerini ister.
- Örnek olun: siz de belirli süreler için dijital medyadan feragat edebileceğinizi gösterin.



“Çocuğumun iyi arkadaşları var.”

- İyi arkadaşlar birbirlerine değer verir, saygı duyar, özgürlüklerine düşkündür ve her ikisinin de hoşuna giden şeyler yaparlar.
- Çocuğunuzla hangi arkadaşların onlar için iyi olduğunu ve iyi arkadaşlıklar kurmaya ve sürdürmeye nasıl yardımcı olabileceklerini tartışın.
- Çocuğunuza, örneğin ortak bir hobi için veya evde diğer çocuklarla buluşma fırsatı verin.



“Çocuğum düzenli olarak dışarıda vakit geçiriyor.”

- Çocuğunuzun doğaya, örneğin ormana veya bir nehre götürün. Doğanın sakinleştirici etkisi vardır ve stresi azaltır.