

## SAGLIKLI ÇOCUK KİMDİR?

### 1 SAGLIKLI ÇOCUK KİMDİR

2 Ruh sağlığı Yaşam olayları karşısında neler düşündüğümüz, neler hissettiğimiz ve nasıl davrandığımızdır. kendimize, yaşamımıza, tanıdığımız ve ilgilendiğimiz insanlara nasıl baktığımızdır. Ayrıca ruh sağlığı, zorlanma karşısındaki (stres gibi...) davranışlarımızı, insanlarla kurduğumuz ilişkileri, tercihlerimizi ve seçimlerimizi belirler.

3 Çocuk çevresiyle sürekli etkileşen, durmadan değişen bir canlıdır. Çocuk çevresiyle sürekli etkileşen, durmadan değişen bir canlıdır. Yendiği her çocukluk hastalığı gibi, aştığı her ruhsal engel onun direncini artırır. Bundan dolayı, onda görülen her ruhsal belirti bir hastalık değil, yeni durumlara uyma çabasından gelen tepkidir. Her çocukta korkular, uyku bozuklukları, tedirginlikler, hırçınlıklar geçici olarak bulunabilir. Anne babanın tutumuna göre bu belirtiler ya kısa sürer ya da kalıcı olurlar.

4 Pek çok çocuk ve ergen, kısa süreli bir tedavi görerek anlatabilecekleri ve ciddi bir ruh sağlığı problemine dönüşmeyebilen duygusal zorlanma dönemleri yaşarlar. Örneğin; sevilen birinin kaybı, aile ilişkilerinde bir değişme bu tür problemlere yol açabilir.

5 Çocukların davranışlarını izleyerek ruh sağlıklarının yerinde olduğunu anlamamız, bozulduğunu gösteren işaretleri çözmemizden daha kolaydır. Sevildiğinden emin olan, kendisini değerli hisseden, aile içinde duygularını çekinmeden dile getiren, kurallara uyan, sorumluluklarını yerine getiren, özgüven duygusu gelişmiş, paylaşmayı ve işbirliğini bilen, geçinilmesi kolay, arkadaşları tarafından aranan bir çocuğun ruh sağlığı yerinde demektir.

## 6 Çocuk davranışını erişkin davranışına göre değerlendiremeyiz

Çocuk davranışını erişkin davranışına göre değerlendiremeyiz. Çünkü çocuk, erişkin insanın küçük örneği değildir. Çocuk Bencildir. Dürtü ve isteklerini dizginlemeyi ve ertelemeyi bilmez. İsteklerinin orada ve gecikmeden karşılanmasını ister. Olmadık yerde koşulları gözetmeden şeker, simit, oyuncak diye tutturur.

## 7 Çocuğun duyguları çabuk iniş çıkışlar gösterir

Çocuğun duyguları çabuk iniş çıkışlar gösterir. Ağlamadan gülmeye, sevinçten kızgınlığa geçmesi bir anda olur. Çocuk duygusal tepkilerini sözle değil, daha çok davranışlarıyla belirtir. Sözle yansıtamadığı duygularını yaramazlık, hırçınlık, huysuzluk ve tutturmalar yoluyla açığa vurur.

## 8 Çocukta saat ve gün kavramı da iyi gelişmemiştir

Çocukta saat ve gün kavramı da iyi gelişmemiştir. Çocuk her sabah uyandığında hafta sonunun gelip gelmediğini sorar. Çocukta bir düşünce özelliği de somut düşünmedir. Küçük çocuklar başlangıçta canlı cansız ayrımı yapmazlar. Onlar için oyuncaklarda çevredeki nesnelere canlıdır.

9 Çocuklar duygu ve düşüncelerini açıklamakta güçlük çektikleri gibi, o duygu ve düşünceleri gerçeğe bir tutarlar. Gece gördükleri bir düşünce gerçekten olmuş gibi algırlar. Çocuklar korku ve kaygılarını abartma eğilimindedirler. Çocuk kokutmalara karşı çok duyarlıdır. Özellikle ana ve babadan ayrı kalmaya hiç katlanamaz. Uzun süreli ayrılıklar çocuğu tedirgin eder ve örseler.

10 Ciddi Duygusal Bozukluklar : Çocuklar ve ergenler için "ciddi duygusal bozukluklar" deyimini günlük yaşamı ve evde, okulda ya da toplum içindeki işlevleri ciddi bir şekilde engelleyen rahatsızlıklar için kullanılır. Ciddi duygusal rahatsızlık her yirmi gençten birinde her hangi bir zamanda ortaya çıkabilir. Bu tür ruh sağlığı sorunları

yardım edilmezse, okulda başarısızlığa, alkol yada ilaç kullanımına, aile ile çatışmaya, şiddete ve hatta intihara yol açabilir.

## 11 Kişilik

Bireyi temsil eder. Yani insan olarak , yeteneklerimizi, kusurlarımızı, ilgilerimizi, duygularımızı,coşkularımızı, düşüncelerimizi, tavır ve davranışlarımızı anlatan bir kavramdır

12 · Besleyici gıdalar, düzenli sağlık kontrolleri, aşı ve sporun yanı sıra, çocuğa güvenli bir ev ve çevre sağlamak için elinizden geleni yapın. Çocuk gelişim dönemlerini öğrenin, böylece çocuğunuzun yapabileceğinden azını ya da fazlasını beklemeyin. · Çocuğunuzun duygularını ifade etmeye teşvik edin ve duygularına saygı gösterin. · Çocuğunuza herkesin acı, korku, öfke ve kaygı yaşadığını anlatın. Bu duyguların kaynaklarını öğrenmeye çalışın. Çocuğunuzun öfkesini olumlu bir şekilde şiddete başvurmadan göstermesine yardım edin.

## 13 · Aranızdaki saygı ve güveni geliştirin

· Aranızdaki saygı ve güveni geliştirin. Anlaşamadığınızda bile sesinizi yükseltmemeye dikkat edin. İletişim kanallarını açık tutun. · Çocuğunuzu dinleyin. Çocuğunuzun anlayabileceği kelimeler ve örnekler kullanın. Onu soru sormaya teşvik edin. Rahatlık ve güven verin. Dürüst olun. Çocuğunuzun olumlu yönleri üzerinde durun. Her konuda konuşmaya istekli olduğunuzu gösterin. · Kendi problem çözme ve baş etme becerilerinize bakın. İyi bir örnek misiniz? Eğer çocuğunuzun duygularından ve davranışlarından bunaldıysanız, kendi engellenmelerinizi ya da öfkenizi kontrol edemiyorsanız yardım arayın.

## 14 · Çocuğunuzun yeteneklerine destek olun, sınırlılıklarını kabul edin

· Çocuğunuzun yeteneklerine destek olun, sınırlılıklarını kabul edin. Hedefleri başka birinin beklentilerine göre değil çocuğunuzun yeteneklerine ve ilgilerine göre oluşturun. Başarılarını kutlayın. Çocuğunuzun yeteneklerini başka çocuklarınkilerle kıyaslamayın.

*Çocuğunuzu tek başına değerlendirin. Çocuğunuzla birlikte olmak için düzenli olarak zaman ayırın. · Çocuğunuzun bağımsızlığını destekleyin ve benlik değerini artırmasına yardım edin. Yaşamın iniş çıkışlarında çocuğunuzun yanında olun.*

*15 Çocuğunuzun problemlerinin üstesinden gelebileceğini ve yeni yaşantılarla baş edebileceğine güvendiğinizi gösterin. Yapıcı, açık ve tutarlı bir disiplin uygulayın.*

*Çocuğunuz için hangi yolun daha etkili olduğunu öğrenin. Olumlu davranışlarını onaylayın. Çocuğunuzun hatalarından ders almasına yardım edin.*

*Koşulsuz sevin. Özür dileme, iş birliği, sabır, bağışlama ve başkalarıyla ilgilenmenin önemini öğretin.*