

“به مناسبت روز جهانی کودک”

سلامت روانی در کودکان

روز جهانی کودک به عنوان روز تجلیل از کودکان، این سرمایه های ملی شناخته شده است. این روز در سال ۱۹۵۴ توسط سازمان ملل متحد تعیین شد و هدف آن ارتقای رفاه کودکان در سراسر جهان است. در ایران ۱۷ مهر به عنوان **روز ملی کودک** نام گذاری شده است. برای این مناسبت یک هفته را به عنوان هفته ملی به کودکان اختصاص داده اند.

بدون شک داشتن سلامت روانی برای همه ی انسان ها مهم و اساسی است، اما این امر در کودکان به دلیل حساسیت و تعیین کننده بودن این دوران در شکل گیری شخصیت بزرگسالی، از اهمیت بیشتری برخوردار است.



سلامت روانی تنها نبود یک اختلال روانی نیست. کودکانی که اختلال روانی ندارند ممکن است از این نظر که تا چه اندازه خوب عمل می کنند با هم متفاوت باشند و کودکانی که مبتلا به اختلال روانی مشترکی تشخیص داده شده اند ممکن است از نظر قدرت و ضعف در میزان رشد و نحوه ی مواجهه با مشکل، و کیفیت زندگی شان با هم متفاوت باشند.



سلامت روانی کودک چه معنایی دارد؟

سلامت روان در دوران کودکی به معنای رسیدن به نقاط عطف رشدی و عاطفی، و یادگیری مهارت های اجتماعی سالم و نحوه ی کنار آمدن با مشکلات است. کودکان دارای سلامت روانی، کیفیت زندگی مثبتی دارند و می توانند عملکرد خوبی در خانه، مدرسه و جامعه داشته باشند.

علائم اختلالات روانی دوران کودکی چیست؟

علائم اختلالات روانی با رشد کودک به مرور زمان تغییر می کند و ممکن است شامل مشکلات مربوط به نحوه ی بازی، یادگیری، صحبت کردن و رفتار کودک یا نحوه ی کنترل احساساتش باشد. علائم اغلب از اوایل کودکی شروع می شود، اگرچه برخی اختلالات ممکن است در سال های نوجوانی ایجاد شود. به طور کلی علائم هشداردهنده بیماری روانی در کودکان عبارتند از:

- ◇ کناره گیری از روابط اجتماعی
- ◇ غمگین بودن به صورت مداوم برای دو یا چند هفته
- ◇ آسیب رساندن به خود یا صحبت در مورد انجام آن
- ◇ به سرعت خشمگین شدن یا تحریک پذیری شدید
- ◇ رفتاری خارج از کنترل که می تواند مضر باشد
- ◇ تغییرات شدید در خلق و خو، رفتار یا شخصیت
- ◇ تغییر در عادات غذایی
- ◇ کاهش وزن
- ◇ مشکل خوابیدن
- ◇ سردرد یا دل درد مکرر
- ◇ مشکل در تمرکز
- ◇ صحبت از مرگ یا خودکشی
- ◇ تغییر در عملکرد تحصیلی کودک
- ◇ پرهیز از رفتن به مدرسه یا ترک آن

نقش خانواده در سلامت روان فرزندان:

خانواده، به عنوان اصلی ترین بنیان جامعه محلی است که افراد پس از تولد اولین نقش های اجتماعی را در آن تجربه کرده و می پذیرند. خانواده یک فرد اصلی ترین نقش را در شیوهی اندیشیدن، هیجانات و سلامت روان او در طول زندگی اش دارد. چنانچه خانواده نیازهای اساسی فرزند را برآورده نموده و فضای آرام و سالمی را برای رشد و پرورش او تامین کند، کودک از سلامت روانی بالایی برخوردار بوده و در طول زندگی خود از تأثیرات مثبت آن برخوردار خواهد بود. اما اگر خانواده به عنوان اولین محل رشد، بنیان سست و نا امنی برای کودک داشته و نیازهای روانی و عاطفی کودک را به صورت سالم برآورده نکند، اثرات منفی آن تمام جوانب زندگی او را تحت تأثیر قرار خواهد داد.



نکاتی برای والدین در جهت سلامت روانی کودکان:

- ⇐ برای کودکان وقت بگذارید و به صحبت های آنها گوش دهید.
- ⇐ کودکان را تشویق کنید
- ⇐ آموزش انضباط بدون برچسب زدن
- ⇐ انتظارات واقع بینانه داشته باشید
- ⇐ به کودک خود بیاموزید که مثبت فکر کند
- ⇐ روی نقاط قوت کودکان تمرکز کنید
- ⇐ به فرزندان بیاموزید که در انجام وظایفش مستقل باشد
- ⇐ فرزندان را تشویق کنید تا با نظارت شما دوستی های معنادار ایجاد کند
- ⇐ کودکان را به داشتن فعالیت بدنی تشویق کنید
- ⇐ با انجام فعالیتهای مشترک و لذت بخش، استرس کودک را با هم کاهش دهید و به او نیز بیاموزید
- ⇐ که چگونه با انجام آنها آرام شود
- ⇐ خودتان الگوی مثبتی باشید

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره خدمات ارائه شده در مرکز مشاوره، از طریق تلفن های زیر، تماس حاصل فرمایید:

۰۲۱۸۲۸۸۴۰۳۹

۰۲۱۸۲۸۸۴۰۴۰

تهران، خیابان کارگر شمالی، نرسیده به مرکز قلب، کوچه شهرپور، پلاک ۷۷، طبقه چهارم

مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه

تربیت مدرس

تهیه و تنظیم: فرشته نیک سیرت

کارشناس مرکز

