



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مرکز آموزش درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت

دانشتني های سلامت روان در کودکان

شناسنامه بروشور آموزش به بیمار

عنوان: دانشتني های بهداشت روان در
کودکان

تایید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش
سلامت)

بازنگری: ۱۴۰۱/۶/۳۱

تدوین: ۱۴۰۰/۶/۳۱

انتخاب دوستان و معاشران فرزندان خود بطور غیر
مستقیم نظاره گر باشید.

نصایح و پند اندرزه‌های خود را به کودک در خلوت ارائه
دهید تا باعث آشفتگی روان فرزندان نگردد.



منبع:

۱- کتاب پرورش کودکان شاد - ترجمه شیوا جمشیدی

آدرس: خرم آباد - کمالوند - روبروی کهریز - مجتمع
پردیس دانشگاه علوم پزشکی لرستان - مرکز آموزشی
درمانی روانپزشکی مهر
تلفن: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۳-۸۵

توجه:

دانش آموزان خود را به تفکر صحیح عادت دهید.
دانش آموزان را به هدف گذاری صحیح در زندگی
تمرین دهید.
دانش آموزان را به نقاط ضعف و قدرت خود توجه داده و
بر نقاط قوت آنها تاکید نمایید.
از هر گونه تنبیه بدنی، تحقیر و سرزنش دانش آموزان
بپرهیزید.
به تفاوت های فردی دانش آموزان و استعدادها و
توانمندی های هر فرد توجه کنید.
دانش آموزان را در اداره کلاس و مدرسه مشارکت دهید.
جو و فضای روانی مثبتی را در کلاس و مدرسه ایجاد
نمایید.

چند نکته مهم:

نکات مثبت اخلاقی و رفتاری را در کودکان تشویق
نمایید تا خلق رفتار ناپسند از آنها زدوده شود.
فرزندان خود را در اجتماعات سالم شرکت داده و به
اظهار نظر آنها علاقه نشان دهید.

بهداشت روان در کودکان :

کودکان شاددانش آموزان خوبی هستند و در بزرگسالی افرادی مسئولیت پذیر و مستقل می شوند توجه به روابط خوب و م در زندگی اهمیت دارد بر آورده کردن مسئولانه نیازهای اساسی است ،کودکان می توانند مهارت‌هایی را فرا بگیرند که به آنها کمک می کند که بدانند چه می خواهند و آنچه نیاز دارند را بدست آورند

عدم توجه کافی، تنبیه های شدید و بی علاقه‌گی والدین به کودک، در روان او اختلال ایجاد می کند. در رفتار خود تجدید نظر کنید.

تأمین رشد و سلامت روانی فردی و اجتماعی، پیشگیری از ابتلاء به اختلال روانی، درمان مناسب و باز توانی آن به عبارت دیگر سلامت روانی به نحوه تفکر، احساس و عمل اشخاص بستگی دارد. به طور کلی افرادی که از سلامت روانی برخوردار هستند، نسبت به زندگی نگرش مثبت دارند و آماده برخورد با مشکلات هستند. در مورد خود و دیگران احساس خوبی دارند و در روابطشان مسئولیت پذیر هستند.

راهکارهایی در جهت رسیدن به سلامت روان:

تغذیه مناسب یکی از عوامل ضروری در کسب موفقیت های تحصیلی در تأمین رشد و سلامت روانی افراد موثر است بنابراین در تغذیه کودکان خود دقت کنید.

محیط اجتماعی کودک در رشد روانی او موثر است به روابط اجتماعی کودکان خود توجه کنید .

کودک خود را ضعیف و بی مقدار م شمارید.

عوامل استرس زا را از محیط کودکان خود دور کنید.

با کودکان خود با عشق و علاقه و محبت رفتار کنید.

خصوصیاتی چون صداقت، راستگویی و امانت داری، احترام به دیگران را در سنین کودکی به فرزندان خود آموزش دهید.

محبت و صمیمیت بین والدین از محبت نمودن به کودک مهمتر است.

تشویق بموقع موجب رشد شخصیت و استعداد کودک می گردد و کودک را مطمئن و متکی به خود به بار می آورد.

با کشمکشها و اختلافات بی مورد خانوادگی،

دنیای شاد و زیبای کودکان را ویران نکنید.

فرزندان خود را با یکدیگر مقایسه نکنید وانتظار نابجا از آنان نداشته باشید تا سالم و سلامت بمانند.

جهت رشد اعتماد به نفس و آرامش خاطر، فرزندان خود را تحقیر نکنید.

از برخوردهای خشونت آمیز و سختگیریهای نابجا بپرهیزید که موجب پیدایش عقده های روانی می گردد.

از امر و نهی بسیار، کنترل بیش از حد و نگاه تند و مکرر به فرزندان اجتناب کنید.

فرزندان خود را بیش از اندازه آزاد نگذارید تا موجب تکوین رفتارهای ضد اجتماعی نگردد

فرزندان را وابسته به خود و دیگران بار نیاورید تا اتکاء به نفس در آنها پرورش یابد.

محبت و صمیمیت بین والدین از محبت نمودن به کودک مهتر است.

