



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

تأیید 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 آسفتگی روان فرزندان نگردهد.



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 زده 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 وم 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 علاقگی 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 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 سختگیرانهی 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.

