

DİQQƏTLİ OLUN!

Əgər övladınızda aşağıdakı hallar
2 həftə davam edərsə:

- əhval-ruhiyyəsində ruh düşkünlüyü
- fəallığın azalması
- tez yorulma
- hər şeyə marağın itməsi
- çarəsizlik
- özünüqiyətləndirmə və özünəinamın aşağı olması
- depressiv əlamətlər
- əsassız təşviş halının olması
- sizinlə ünsiyyətdən qaçırsa və s. hallar varsa,

**MÜTLƏQ PEŞƏKAR
PSIXOLOJİ YARDIM ALIN!**



Azərbaycan Respublikasının
Ailə, Qadın və Uşaq Problemləri üzrə
Dövlət Komitəsi

 www.family.gov.az

   
@aileqadinusaq

Əlaqə nömrəsi:
(+99412) 498 00 92

116111 - Uşaq Qaynar Xətti

860 – Gender əsaslı zorakılıqla
bağlı dəstək xətti



Azərbaycan Respublikasının
Ailə, Qadın və Uşaq Problemləri
üzrə Dövlət Komitəsi

AİLƏDƏ UŞAQLARA PSIXOSOSIAL DƏSTƏYİN GÖSTƏRİLMƏSİ



Ətrafda, eləcə də ailədə baş verən hadisələr uşaq və yeniyetmələrin düşüncə, davranış və emosiyalarına müxtəlif formalarda təsir edir.

Bəzi uşaq və yeniyetmələrdə müəyyən reaksiyalar müşahidə oluna bilər:

Emosiyalarda:

qorxu, çarəsizlik, ümitsizlik, həyəcan, kədər, depressiya və s.

Davranışda:

aqressivlik, kobudluq, itaətsizlik, təlimə marağın azalması, neqativ davranış formaları və s.

Düşüncədə:

intihar düşüncələrinin yaranması, diqqət yayınması, özünü günahlandırma və s.

Psixosomatik reaksiyalar:

yuxu və iştah problemləri, baş və ya mədə ağrıları və s.

Unutmayın ki, müsbət emosional ünsiyyət və düzgün münasibət sayəsində bu reaksiyaları yumşaltmaq və dəyişmək mümkündür.



Valideynlər nəyi bilməli və nə etməlidir?

- Sevgi dolu qarşılıqlı münasibət, təhlükəsiz mühit, ailədaxili münasibətlərdə harmoniya və emosional dəstək psixi sağlamlıq üçün vacibdir.
- Birlikdə vaxt keçirmək, maraqlı oyunlar, məşğuliyyətlər təşkil etmək övladınızla münasibətləri möhkəmləndirməyə kömək edir.
- Övladınızın qorxularına ciddi yanaşmaq, hisslərinə hörmət etmək, onu anlamağa çalışmaq, qorxu və narahatlıqlarını danışmasına imkan yaratmaqla psixoloji dəstək göstərmiş olacaqsınız.
- Fiziki aktivlik, düzgün qidalanma və 8 saatlıq yuxu rejiminə əməl olunması uşaq və yeniyetmələrin inkişafı və sağlamlığı üçün vacibdir.
- Uşaqlara emosiyalarını (qorxu, kədər, həyəcan və s.) ifadə və idarə etməyin yollarını öyrədin (rəsm çəkmək, birgə hekayələr qurmaq, yaradıcı fəaliyyət, nəfəs texnikaları, idman növləri və s.)
- Övladınızda sizinlə söhbət etmək, bölüşmək vərdişi formalaşdırın ki, ən çətin anlarında başqalarına sığınmasın.
- Sizinlə hər mövzuda söhbət edə biləcəyinə inandırın, yaşantılarını mühakimə etmədən anlamağa çalışın.

- Böhran vəziyyəti və onunla bağlı reaksiyaları uşaqların yaşına uyğun şəkildə izah etməyə, vəziyyəti normalaşdırmağa çalışın.
- Övladlarınızın əyani və virtual çevrəsini tanıyın, ona sosial medianın müsbət cəhətlərini göstərməklə yanaşı, mənfi təsirlərini də izah edin.
- Əgər uşaqlar psixoloji narahatlıq və ya sizi narahat edən hər hansı davranış (yuxu problemləri, təşviş, mənfi düşüncələr, çox mübahisələrə girmə, susma, özünə qapanma və s.) nümayiş etdirirlərsə, mütləq peşəkar kömək üçün müraciət edin.

