

# DİQQƏTLİ OLUN!

Azərbaycan Respublikası  
Ailə, Qadın və Uşaq Problemləri üzrə  
Dövlət Komitəsi

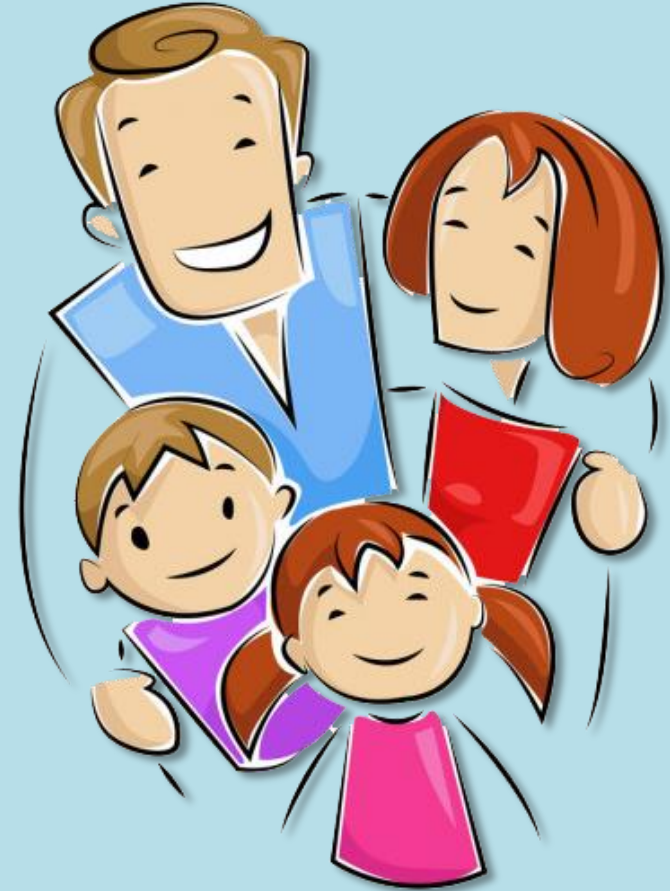


**Əgər övladınızda aşağıdakı hallar iki həftə ərzində davam edərsə:**

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

**MÜTLƏQ**

peşəkar psixoloji xidmətə müraciət edin!



Ailə, Qadın və Uşaq Problemləri üzrə  
Dövlət Komitəsi  
Regional mərkəzlərlə iş şöbəsi:  
(99412) 498 94 02



## AİLƏDƏ UŞAQLARA PSIXOSOSIAL DƏSTƏYİN GÖSTƏRİLMƏSİ

## Ailədə uşaq və yeniyetmələrə psixososial dəstəyin göstərilməsi

Ətrafda 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.

## UNUTMAYIN!

**Müsbət emosional ünsiyyət və düzgün münasibət sayəsində bu reaksiyaları yumşaltmaq və dəyişmək mümkündür**

### Valideynlər nəyi bilmədir?

- 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 inkişaf və sağlamlığı üçün vacibdir
- Uşaqlara emosiyalarını ifadə və idarə etməyin yollarını öyrədin (rəsm çəkmək, birgə hekayələr qurmaq, yaradıcı fəaliyyət, nəfəs texnikaları, idman növləri və s.)
- Böhran vəziyyəti və onunla bağlı reaksiyaları uşaqların yaşına uyğun şəkildə izah etməyə, vəziyyəti normalaşdırmağa çalışın