**مراقبت از تندرستی فرزندتان**

متوجه تغییرات باشید

ممکن است تغییراتی در احساسات، رفتار و طرز تفکر فرزندتان وجود داشته باشند که نشانگر آن هستند که ممکن است نیاز به کمک اضافی داشته باشد. شما ممکن است متوجه موارد زیر شوید:

* احساسات ترس، اضطراب و غم و/یا طغیان عصبانیت
* عقب نشینی از دوستان، خانواده و فعالیت ها و/یا داشتن انرژی کمتر
* دشواری در خوابیدن و/یا تغییر اشتها
* دشواری در تمرکز کردن
* افکار منفی که از بین نمی روند
* سایر تغییرات در رفتار - احساساتی تر بودن یا کج خلقی بیشتر در کودکان کم سن تر.

تندرستی از سلامت جسمانی، روانی و احساسی نشأت می گیرد

برای کودکان و افراد جوان، بسیاری چیزها تندرستی مثبت را تقویت می کنند. تندرستی می تواند از موارد زیر نشأت بگیرد:

* درک و مدیریت احساساتشان
* داشتن روابط خوب
* تجربه کردن حس دستاورد
* استفاده از توانایی هایمان
* مشارکت کردن در فعالیت های سالم، زیاد خوابیدن و خوردن غذاهای ساللم

شما برای کمک به تقویت و حفظ تندرستی فرزندتان، طیفی از کارها را می توانید در خانه انجام دهید.

تحسین، تشویق و توجه مثبت

تحسین کردن به فرزندتان کمک می کند احساس خوبی در مورد خود داشته باشد، که این خود عزت و اعتماد به نفس را افزایش می دهد. این کار می تواند مشوق رفتار خوب نیز باشد.

شما می توانید:

* وقتی فرزندتان به گونه ای رفتار می کند که می خواهید آن رفتار را تشویق کنید، فرزندتان را تحسین کنید
* به فرزندتان توجه کنید. با او بازی کنید، فعالیتی را با هم انجام دهید، برای او پیامکی محبت آمیز ارسال کنید، از علاقه مندی هایش سوال کنید
* فرزند نوجوان خود را برای توانایی هایش تحسین کنید
* بگذارید فرزندتان بداند به او افتخار می کنید.

گفتگوی مثبت با خود

گفتگوی با خود روشی است که طی آن ما با صدای درون خود با خود صحبت می کنیم. گفتگوی مثبت با خود زمانی است که ما چیزهای مثبتی به خود می گوییم. گفتگو با خود تأثیری بزرگ بر آنگونه که احساس می کنیم و کارهایی که انجام می دهیم، دارد.

تشویق کردن فرزندتان به صحبت کردن با خود به روشی محبت آمیز و مثبت می تواند به بهبود تندرستی او کمک کرده و در مدیریت استرس نیز به او کمک کند. وقتی می شنوید به روشی غیر محبت آمیز در مورد خود صحبت می کند، می توانید:

* توجه او را به این مسئله جلب کنید
* از او بپرسید که آیا آنچه می گوید صحت دارد
* از او بخواهید به روش تفکر مفیدتری فکر کند
* فرزندتان را تشویق کنید به همانگونه که با دوستی صمیمی صحبت می کند، با خود "صحبت" کند
* به صورت منظم توانایی ها و دستاوردهای فرزندتان را به او یادآوری کنید.

روابطی خوب را حفظ کنید

داشتن رابطه ای مثبت با فرزندتان برای حمایت از تندرستی او ضروری است.

* خاطرات و داستان های خانوادگی را با هم در میان بگذارید
* سعی کنید هر شب با هم شام را صرف کنید
* رسوم و روال های خانوادگی را تعیین کرده و آنها را حفظ کنید
* ارتباطات اجتماعی برای تندرستی فرزندتان حیاتی می باشند. کمک کردن به فرزندتان برای در ارتباط ماندن با دوستان مهم است.

توجه داشتن و آگاه بودن

ذهن آگاهی یعنی توجه کردن به آنچه احساس می کنید و آنچه می بینید، می شنوید، مزه می کنید و می بویید. ذهن آگاهی برعکس عجله کردن و انجام چندین کار در یک زمان، می باشد. ذهن آگاهی یعنی بودن در زمان حال در عوض فکر کردن در مورد آینده یا گذشته.

این کار می تواند ما را از افکار و احساساتمان بیشتر آگاه سازد و می تواند به کاهش استرس و اضطراب نیز کمک کند. ذهن آگاهی می تواند به ما کمک کند عجله نکنیم و استراحت و التیام یافتن را ترویج می دهد.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد ذهن آگاهی برای کودکان و افراد جوان، به: [Smiling Minds](http://www.smilingmind.com.au/) مراجعه کنید.

محبت و قدردانی را تمرین کنید

قدردانی در مورد صرف کردن اوقات خود برای شناسایی و بزرگداشت افراد و چیزهایی است که دوست داریم و بخاطر آنها شکرگزار هستیم. قدردان بودن می تواند تأثیر بزرگی بر تندرستی داشته باشد چرا که روابط را تقویت کرده و ما را بیشتر خوشبین می کند.

* شما می توانید با صحبت کردن در مورد موارد زیر، به فرزند خود کمک کنید قدردانی را تمرین کند:
* چیزهایی که او را خوشحال می کنند
* چیزهایی که به او الهام می بخشند
* افراد و چیزهایی که او را پرورش می دهند
* تجربه ها و افکاری که مایلند بیشتر از آنها داشته باشند
* کمک به او جهت توجه کردن به لذت های کوچک مانند نسیم خنک یا لبخندی گرم.

محبت کردن به دیگران نیز از تندرستی حمایت می کند. احساس قدردانی را علاوه بر دلسوزی و همدلی، ترویج می کند. محبت به ایجاد حس بودن در جامعه محلی کمک می کند و استرس را کاهش می دهد.

با فرزندتان، فهرستی از تمامی روش هایی که او می تواند به خانواده، دوستان و جامعه محلی تان محبت کند را تهیه کنید. با هم، چند کار را برای تمرین محبت کردن انتخاب کنید.

کمک طلبی را ترویج کنید

درخواست کمک کردن می تواند دشوار باشد، ولی مهم است که فرزندتان بداند کمک خواستن ایرادی ندارد. به روش های زیر فرزندتان را تشویق کنید کمک بخواهد:

* از او بپرسید اوضاع چگونه پیش می روند
* بگذارید بداند که ایرادی ندارد که احساس غم یا درماندگی کند
* وقتی جویای حمایت شما می شود، بدون قضاوت به او گوش دهید
* طیفی از اطلاعات در مورد اینکه اگر نیاز به کمک داشته باشند، از کجا می توانند کمک دریافت کنند را برای نوجوانان فراهم کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر، به [مراقبت از سلامت روان فرزندتان](https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/your-childs-mental-health.aspx) مراجعه کنید

مقررات و حدودی را تعیین کنید

مقررات و حدود واضح به کودکان و افراد جوان کمک می کند احساس ایمنی کنند. فرزندتان را در تعیین مقررات مشارکت دهید و او به احتمال بیشتر آنها را رعایت خواهد کرد. مذاکره کردن در مورد مقررات روشی برای نشان دادن این است که شما به خردمندی در حال رشد او احترام می گذارید.

برای کسب اطلاعات بیشتر، به [Raising Children Network](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/0-8-years-mental-health-and-wellbeing)مراجعه کنید

دریافت حمایت در ارتباط با فرزندتان

چنانچه نگران تندرستی فرزندتان هستید، با مدرسه او تماس بگیرید. با معلم کلاس او، مسئول هماهنگی کلاس یا رهبر تندرستی شروع کنید.

شما همچنین می توانید با [Parentline](https://www.education.vic.gov.au/parents/services-for-parents/Pages/parentline.aspx) به شماره 13 22 89 تماس بگیرید - خدمات تلفنی برای والدین و مراقبت کنندگان کودکان از نوزاد تا کودکان 18 ساله. این نهاد خدمات مشاوره و حمایتی محرمانه و گمنام در ارتباط با مسائل فرزندداری را ارائه می دهد.