**Çocuğunuzun sağlığıyla ilgilenirken**

**Değişiklikleri fark edin**

Çocuğunuzun duygularında, davranışlarında ve düşüncelerinde biraz daha yardıma ihtiyaç duyduğunu gösteren değişiklikler olabilir. Örneğin:

* Korku, endişe, hüzün ve/veya öfkeli çıkışlar
* Arkadaşlarından, ailenizden ve faaliyetlerden uzaklaşma ve/veya enerjisinin düşük olması
* Uykuya dalmakta zorlanması ve/veya iştahındaki değişiklikler
* Konsantrasyon bozukluğu
* Bir türlü kafasından atamadığı olumsuz düşünceler
* Davranışlardaki başka değişiklikler, örneğin küçük çocuklarda daha duygusal olma veya sinir krizleri.

**Sağlık fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığın bütünüdür**

Çocuklar ve gençlerin sağlıklı olmasına yardımcı olan pek çok unsur vardır. Sağlık:

* Duygularını anlamaktan ve kontrol etmekten
* İyi ilişkiler kurmaktan
* Başarı hissi duymaktan
* Güçlü yönlerimizi kullanmaktan
* Uykumuzu iyi almaktan ve iyi beslenebilmekten, sağlıklı faaliyetlere katılmaktan geçebilir.

Çocuğunuzun sağlığı için evde yapabileceğiniz pek çok şey vardır.

**Övgü, teşvik ve olumlu dikkat**

Çocuğunuz övüldüğünde kendisini iyi hisseder, böylece özgüveni ve özsaygısı artar. Üstelik övgü, çocuğunuzu iyi davranmaya teşvik edebilir.

Çocuğunuza:

* Pekiştirmek istediğiniz davranışları gösterdiğinde övgüyle yaklaşabilir
* Dikkatinizi verebilirsiniz. Çocuğunuzla oyun oynayın, birlikte bir faaliyete katılın, ona sıcak bir kısa mesaj gönderin, ilgi alanlarıyla ilgili soru sorun
* Ergen çocuğunuzun güçlü yönlerini övün
* Çocuğunuz onunla gurur duyduğunuzu bilsin.

**Kendi kendine olumlu konuşma**

İçimizdeki sesle kendi kendimize konuşuruz. Kendi kendimize olumlu konuştuğumuzda, kendimize olumlu sözler ederiz. Kendi kendimize konuşma, nasıl hissettiğimizi ve ne yaptığımızı etkiler.

Çocuğunuzu kendi kendine olumlu ve şefkatle konuşması için teşvik etmeniz, çocuğunuzu daha sağlıklı yapabilir ve stresle başa çıkmasına yardımcı olabilir. Çocuğunuzun kendi kendine olumsuz konuştuğunu duyarsanız:

* Bunu fark etmesini sağlayın
* Söylediklerinin gerçek olup olmadığını sorun
* Ona daha çok yarayacak şekilde düşünmesini sağlayın
* Çocuğunuzun kendi kendine, en iyi arkadaşıyla konuşuyormuş gibi konuşması için onu teşvik edin
* Çocuğunuza kuvvetli yönlerini ve başarılarını devamlı hatırlatın.

**İyi ilişkiler kurun**

Çocuğunuzla olumlu ilişkiler kurmanız, sağlığını desteklemede kritik önem taşır.

* Birlikte ailecek yaşadığınız hikâyeleri ve anıları paylaşın
* Her gece birlikte sofraya oturmaya çalışın
* Aile gelenekleri ve düzenleri başlatın
* Sosyal bağlantılar, çocuğunuzun sağlığı için hayati önem taşır. Çocuğunuzun arkadaşlarından kopmamasına yardımcı olmak önemlidir.

**Dikkatli olun veya algılarınızı açın**

Algılarınızın açık olması o anda hissettiklerinize, gördüklerinize, duyduklarınıza, tattıklarınıza ve kokladıklarınıza dikkatinizi vermenizden geçer. Acele etmenin ve aynı anda birden fazla işle meşgul olmanın tersidir. Algıların açık olması, gelecekte ya da geçmişte değil, o anda olmak demektir.

Düşüncelerimizin ve hislerimizin farkında olmamıza, stres ve endişemizin hafiflemesine yardım edebilir. Ayrıca algıların açık olması yavaşlamamıza yardımcı olur, dinlenmemizi ve iyileşmemizi destekler.

Çocuklar ve gençlerde algıların açık olmasıyla ilgili daha fazla bilgi için: [Smiling Minds](http://www.smilingmind.com.au/).

**Şefkat ve minnet duymaya çalışın**

Minnet duymak, varlığını sevdiğimiz ve sayesinde mutlu olduğumuz şeyleri fark etmeye ve el üstünde tutmaya zaman ayırmaktan geçer. Minnet duymak, ilişkileri güçlendirdiğinden ve bizi daha iyimser kıldığından, sağlığımız üzerinde büyük etki bırakır.

* Çocuğunuzun minnet duymaya çalışmasına yardımcı olmak için onunla aşağıdaki konularda konuşabilirsiniz:
* Onu mutlu eden şeyler
* Ona ilham veren şeyler
* Onu besleyen şeyler
* Daha fazla yaşamak istediği deneyimler ve düşünceler
* Serin bir rüzgâr veya sıcak bir gülümseme gibi küçük zevkleri fark etmesine yardımcı olun.

Başkalarına iyi kalple yaklaşmak da sağlığımıza iyi gelir. Hem minnet duygusunu, hem de şefkati ve empatiyi (duygudaşlığı) teşvik eder. İyi kalplilik, topluluk hissi yaratır ve stresi hafifletir.

Çocuğunuzla ailesine, arkadaşlarına ve topluluğunuza iyi kalple yaklaşmak için yapabilecekleri şeylerin bir listesini yapın. İyi kalple yaklaşmaya çalışmak için birkaç şey seçin.

**Yardım istemesini destekleyin**

Yardım istemek zor olabilir ama çocuğunuz bunun normal olduğunu bilmelidir. Çocuğunuza:

* Nasıl olduğunu sorarak
* Üzgün ya da kızgın hissetmesinin normal olduğunu söyleyerek
* Desteğinizi isteğinde onu yargılamadan dinleyerek
* Ergenlere, ihtiyaç duyduklarında nereden yardım alabileceklerine dair bilgiler vererek destek olun.

Daha fazla bilgi için: [Çocuğunuzun akıl sağlığıyla ilgilenirken](https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/your-childs-mental-health.aspx)

**Kurallar ve sınırlar koyun**

Kurallar ve sınırlar çocukların ve gençlerin güvende hissetmesine yardımcı olur. Çocuğunuzu karar verme sürecine dahil edin, böylece kurallara uyma olasılığı artar. Kuralları müzakere ederek çocuğunuzun olgunlaşmasına saygı duyduğunuzu gösterebilirsiniz.

Daha fazla bilgi için: [Raising Children Network](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/0-8-years-mental-health-and-wellbeing)

**Çocuğunuzla ilgili destek almak**

Çocuğunuzun sağlığından endişeleniyorsanız çocuğunuzun okuluyla iletişime geçin. Sınıf öğretmeniyle, sene koordinatörüyle veya Sağlık lideriyle konuşmakla başlayabilirsiniz.

İsterseniz veliler ve çocuklara bakanlar için telefonla hizmet veren [Parentline](https://www.education.vic.gov.au/parents/services-for-parents/Pages/parentline.aspx) 13 22 89 ile de iletişim kurabilirsiniz.

Çocuk bakımıyla ilgili gizli ve anonim destek ve danışmanlık sunar.