

## Sağık fiziksel, zihinsel ve duygusal sağıığın bütünüdür

Çocuklar ve gençlerin sağııklı olmasına yardımcı olan pek çok unsur vardır. Sağıık:

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

Çocuğunuzun sağıığı için evde yapabileceğiniz pek çok şey vardır.

## Övgü, teşvik ve olumlu dikkat

Çocuğunuz övüldüğünde kendisini iyi hisseder, böylece özgüveni ve özsaygısı artar. Üstelik övgü, çocuğunuzun 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 duyduğunuzun 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.

Çocuğunuzun kendi kendine olumlu ve şefkatle konuşması için teşvik etmeniz, çocuğunuzun daha sağııklı 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, sağıığını 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 sağıığı 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: [Gülümseyen Zihinler](#).

## 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, sağığıımız 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 istediğı deneyimler ve düşünceler
- Serin bir rüzgâr veya sıcak bir gülümseme gibi küçük zevkleri fark etmesine yardımcı olun.

Başkalarına iyi kalple yaklaşmak da sağığıımıza 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 yaklaşılmaya çalışmak için birkaç şey seçin.

## Yardım istemesini destekleyin

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

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

Daha fazla bilgi için: [Çocuğunuzun akıl sağığıyla ilgilenirken](#)

## Kurallar ve sınırlar koyun

Kurallar ve sınırlar çocukların ve gençlerin güvende hissetmesine yardımcı olur.

Çocuğunuzun 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](#)

## Çocuğunuzla ilgili destek almak:

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

İsterseniz, 18 yaşına kadar çocuğı ve bebeğı olan aileler, veliler ve bakıcılar için kimliğınızı gizli tutan, gizlilik esasına dayalı telefon hizmeti [Parentline'ı](#) 13 22 89 numaralı telefondan arayabilirsiniz. Ebeveynlik meseleleriyle ilgili gizli tutulan, anonim danışmanlık ve destek hizmeti sunar.

