



المرشدة الصحية
أ/ بلقيس حيدر

تفعيل اليوم
العالمي للصحة
النفسية

القائد التربوي
أ/ فاطمة ال سيف

صحتي النفسي
جزء مني



السلام الداخلي

اليوم العالمي للصحة النفسية 2020

اليوم العالمي للصحة النفسية



10 أكتوبر





كيف تعزز من تقدير الطفل لنفسه؟





يؤثر تقدير الذات في نظرة
الطفل إلى نفسه وقدراته،
ولهذا لا بد من مساعدته على
امتلاك نظرة إيجابية تجاه نفسه باتباع التالي:

احرص على توجيه عبارات إيجابية لطفلك، وتذكر
دوما حساسيته تجاه أي عبارة تخبره بها.



كن قدوة حسنة لطفلك، ولا تكن متشائما وقاسيا
على نفسك، فذلك قد ينعكس سلبا عليه.



حدّد المعتقدات غير السليمة للطفل عن نفسه،
وساعده على تغييرها إلى الأفضل دوما.



تصرّف مع طفلك بعفوية ولطف،
فمنحه الحب والحنان يعزّز من
تقديره ونظرتة إلى نفسه.



شجّع الطفل على السلوكيات
الجيدة التي يقوم بها، ووجّه
له التعليقات الإيجابية باستمرار.



كيف تساعد طفلك على تجاوز الشعور بخيبة الأمل؟



تقبّل إمكانية ارتكاب طفلك الأخطاء أو
تعرضه للفشل، ولا تحاول منعه من
القيام بأمر جديد.



أخبر طفلك أن الأخطاء فرص للتعلم؛
حتى تساعد على النظر إلى الجانب
الإيجابي من الأمور.



شجّع طفلك على القيام بتجارب جديدة
وممارسة أنشطة أو مهام لم تسبق له
ممارستها مسبقاً.



تحدّث إلى طفلك عن تجاربك في الفشل،
وتجاوز العقبات، فحديثك عن نجاحاتك
فقط لا يكفي.



احرص على تعليم طفلك تقنيات
متعددة تساعد على الاسترخاء،
كالتنفس العميق أو الرياضة.



تعاطف مع طفلك عند شعوره بخيبة
الأمل، واحرص على إخباره أنك تعلم
صعوبة المشاعر التي يمر بها.



كيف تؤثر الصورة السلبية عن الذات في الصحة النفسية؟



المشاعر السلبية:

تؤدي الصورة السلبية عن الذات إلى
تفاقم مشاعر القلق والخوف.



المشاكل النفسية:

تسهم الصورة السلبية عن النفس في
زيادة فرص الإصابة بمشاكل واضطرابات
نفسية، كالاكتئاب واضطرابات تناول الطعام.



العزلة الاجتماعية:

تؤدي إلى الوحدة وتجنب الفرد التعامل
مع الآخرين؛ ما يضر في صحته النفسية.



أسلوب الحياة:

تمنع المرء من ممارسة أنشطة صحية
كالرياضة، وقد تمنعه من زيارة الطبيب.

كيف يمكنك وقاية الأطفال من التعرض للإساءة؟

تتخذ الإساءة للطفل أشكال عدة منها اللفظي أو الجسدي أو الجنسي، ويمكن الوقاية منها بأشكالها من خلال ما يلي:

تعرف إلى العلامات الدالة على الإساءة كالخدمات أو تغير سلوك الطفل وانعزاله عن الآخرين.

تحدث إلى الطفل باستمرار وأخبره بأن له الحق بأن يشعر بالراحة والأمان.

تأكد من أن الطفل لا يخاف من الذهاب إلى المنزل أو إلى أي مكان محدد كمنزل أحد الأقارب.

عزز من البرامج التي تسعى إلى وقف تعرض الطفل للإساءة.



أهمية العلاج النفسي للأطفال المصابين باضطراب السلوك

يساعد العلاج النفسي الأطفال المصابين باضطراب السلوك على التعامل مع المشكلات التي تواجههم، من خلال:



التفكير:

يحسّن نمط التفكير عند الطفل، ما يعزّز مهاراته في حل المشكلات بدلا من اللجوء إلى السلوك العدواني.



التحكّم في الغضب:

يساعد العلاج النفسي على تحكّم الطفل في غضبه، والتعبير عنه بطريقة سليمة.



المهارات:

يمنح الطفل مهارة التمييز بين الخطأ والصواب وبالتالي تجنّب التصرفات الخاطئة، كالهروب من المدرسة.



الدوافع:

يزيد قدرة الطفل على التحكّم في دوافعه، ما يحد من سلوكيات سلبية، كالسرقة أو الكذب.



الثقة بالنفس..

نصائح لدعم ثقة طفلك بنفسه



حاول أن تحارب رغبتك
بتصحيح جميع
أخطائهم ودعمهم
يقوموا بذلك بأنفسهم.

قم ببناء علاقة قوية
مع الطفل لتكون مصدر
دعم دائم له عند
الحاجة إليك.



اعلم متى عليك أن
تتدخل للمساعدة
ومتى عليك
تركهم ليجدوا
حلول مشاكلهم.

شجعهم على
قضاء الوقت
خارج المنزل
للعاب أو مع
أصدقائهم أو غيره.



أهمية العناية ...

بالصحة النفسية وعلاج الاضطرابات

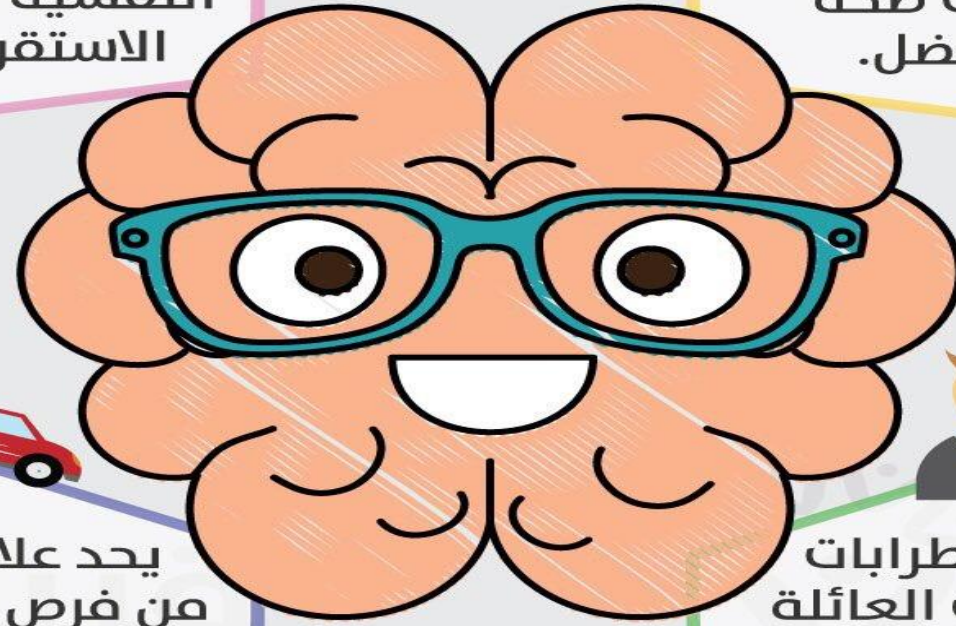
اليوم العالمي للصحة 7 ابريل



تحسن العناية بالصحة النفسية الإنتاجية وتزيد الاستقرار الوظيفي.



تؤدي العناية بالصحة النفسية إلى صحة جسدية أفضل.



يحد علاج الاضطرابات من فرص ارتكاب الحوادث بالنسبة للمصاب.



يقلل علاج الاضطرابات من الضغط على العائلة للعناية بالمصاب.

حقائق عن الصحة النفسية

اليوم العالمي للصحة النفسية 10 أكتوبر

من المتوقع أن يكون الاكتئاب
المسبب الأول للإعاقة في
العالم عام 2020



يعاني 20% من الأطفال
والياافعين من اضطرابات
ومشاكل نفسية



يقوم 800 ألف شخص
بالإقدام على الانتحار سنوياً،
ويعد المسبب الثاني للوفاة



الاضطرابات النفسية عوامل
خطر مهمة لحالات أخرى مثل
أمراض القلق والسكري



لا سعادة بدون
صحة نفسية جيدة

