

DAY-MER
TÜRK & KÜRT TOPLUMU
DAYANIŞMA MERKEZİ



DAY-MER
TÜRK & KÜRT TOPLUMU
DAYANIŞMA MERKEZİ

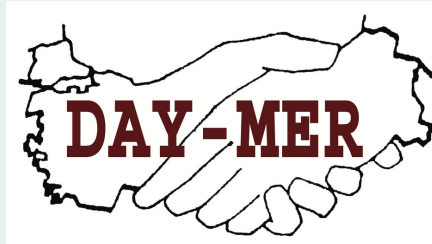
ÇOCUKLARIMIZIN
RUH SAĞLIĞI:

ERKEN
SİNYALLERİ FARK
ETMENİZ ÖNEMLİ

16 HOWARD ROAD, LONDON,
N16 8PU

DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN BİZE ULAŞIN:

info@daymer.org
02072758440
Whatsapp:07957296206
www.daymer.org





ÇOCUĞUMUN ZORLANDIĞINI NASIL ANLAYABİLİRİM?

Her çocuk farklıdır. Bu belirtiler her zaman bir ruhsal sorun olduğu anlamına gelmez.

Aşağıdaki belirtiler uzun süredir devam ediyorsa ve çocuğunuzun günlük hayatını etkiliyorsa, destek almak faydalı olabilir.

Duygusal belirtiler

- Sık sık ağlama ya da ağlamaklı olma
- Kendini değersiz hissettiğini söyleme
- Suçluluk duygularının artması
- Umutsuz veya çaresiz ifadeler kullanma
- Kendine güveninin azalması

Davranışsal değişiklikler

- Daha çabuk sinirlenme, sabırsızlık
- Aşırı inatçı veya karşı gelme davranışları
- Daha önce sorun olmayan konularda tartışma çıkarma
- Aile üyeleriyle iletişimden kaçınma
- Sürekli yalnız kalmak isteme

Çocuğum iyi mi?

Ne zaman destek
almalıyım?

Erken sinyalleri fark
edebiliyor muyum?

Çocuğum zorlanıyor
olabilir mi?

Sosyal belirtiler

- Arkadaşlarıyla görüşmek istememe
- Sosyal ortamlardan kaçınma
- Okulda veya dışarıda kendini yalnız hissettiğini söyleme
- Akran zorbalığına maruz kalma veya zorbalık yapma

Bedensel şikâyetler (nedeni açıklanamayan)

- Sık baş ağrısı veya karın ağrısı
- Mide bulantısı
- Sürekli halsizlikten şikâyet etme
- Doktora gidildiğinde fiziksel bir neden bulunamaması

Okul ile ilgili sinyaller

- Ders başarısında ani düşüş
- Dikkatini toplamakta zorlanma
- Öğretmenlerden sık sık şikâyet gelmesi
- Okuldan kaçma veya geç kalma davranışları

Travma sonrası görülebilecek işaretler

- Yaşadığı bir olayı tekrar tekrar anlatma
- Ani seslere veya olaylara aşırı tepki verme
- Güvende olmadığı hissini sıkça dile getirme
- Ayrılma kaygısı (anne-babadan ayrılmak istememe)