



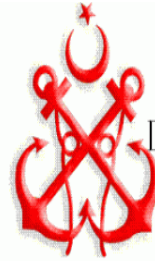
**atlantis**  
kreş & çocuk kulübü

**TEMMUZ 2017**

**AYLIK YEMEK MENÜSÜ**



**PLANLARIMIZ  
KAZANIMLARIMIZ**



1 Temmuz  
Denizcilik ve Kabotaj Bayramı



**Çocuğunuzun  
Ruh  
Sağlığı**

*Amacımız; Çocuklarımızın gelişim özelliklerini ve bireysel ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak çok yönlü gelişimlerini sağlamaktır.*



# Sema ŞAHİN ( Balıklar)

## Temmuz ve Ağustos Ayı

Yaz okulu süresince yaz oyun ve aktiviteleri ile görerek, yaşayarak ve eğlenerek öğrenimlerimiz devam ediyor. Grafik çalışmaları, görsel-işitsel algı çalışmalarının yanı sıra dikkat ve yaratıcı düşünce ile sınıf etkinliklerimizi desteklemeye devam edeceğiz.

<b>Renk:</b> Ana renklerin tekrarı	<b>Mekânda Konum:</b> Sağımda, solumda, içinde, dışında, yukarıda, aşağıda
<b>Geometrik Şekil:</b> Kare, daire, üçgen, dikdörtgen ve elips	<b>Zıt Kavramlar:</b> Güzel, çirkin, doğru, yanlış, açık, koyu
<b>Boyut:</b> büyük / orta / küçük / yüksek / alçak	<b>Zaman:</b> Dün, bugün, yarın, yaz mevsimi
<b>Miktar:</b> Tek, çift, parça	<b>Rakamlar:</b> 1-10 görsel ve işitsel tekrar çalışmaları,
<b>Duyu:</b> Temiz, kirli, Islak, kuru	<b>Belirli Gün ve Haftalar:</b> 30 Ağustos Zafer Bayramı

- Yaz mevsimini ve özelliklerini öğreneceğiz.
- Açık havada bahçe oyunları oynayarak büyük motor becerilerimizi destekleyeceğiz.
- Fen ve doğa etkinlikleri kapsamında suyun kaldırma kuvveti ve faz değişimini ( donma , erime ) deney ve gözlemlerle öğreneceğiz.
- Görgü kurallarını oyun ve sınıf içi etkinliklerle öğrenmeye ve davranış biçimine yansıtmaya çalışacağız.
- Sınıfımızda yapılan tüm etkinlikler çocuklarımızın gelişim alanlarında ve kazanımlarına uygun olarak hazırlanır ve sunulur.
- Verilen etkinlikler, basitten karmaşığa, somuttan soyuta belli aşamalarda verilmektedir.
- Yapılan etkinlikler gerçek yaşantıdan, sınıf içi ve dışı materyaller ile desteklenerek oyun eşliğinde eğlenceli bir şekilde verilir.

Öğrendiklerimizin evde pekiştirilmesinden çok memnun oluruz.

Kızılıklar oldu mu?  
Selelere doldu mu hey?  
Gönderdiğim çoraplar,  
Ayağına oldu mu?

Mendili eline,  
Mendil verdim geline,  
Kara kına yollamış,  
Yar benim ellerime.

Tabakası aynalı,  
Su oğlana varmalı hey,  
Oğlan çok güzel ama,  
Anası olmamalı.

Mendili eline,  
Mendil verdim geline,  
Kara kına yollamış,  
Yar benim ellerime.





# MELEK ÇETİN (KELEBEKLER)

## Temmuz ve Ağustos Ayı Neler Öğreniyoruz ?

-Serbest zaman etkinlikleri: İlgili köşelerinde oyun ve sanat etkinliklerinden oluşur.

### İlgi köşeleri:

Evcilik-Fen ve matematik-sanat-kitap-blok-müzik-kukla-eğitici oyuncak.

### -Sanat etkinlikleri:

- ❖ Yoğurma maddeleri (kil, kâğıt, tuz seramiği vb. hamurlar)
- ❖ Kâğıt çalışmaları (kesme-katlama-yapıştırma)
- ❖ Boyama çalışmaları (parmak boyası, sulu boya, pastel boya, kuru boya)
- ❖ Kolaj çalışmaları (artık malzemelerle yapılan çalışmalar)

Serbest zaman diliminde çocuklar, yetişkin yönlendirmesi olmadan istedikleri oyun köşelerini ve oyun arkadaşlarını seçerler.

### Türkçe dil etkinlikleri:

Tekerleme, parmak oyunları, şiir, bilmece, sohbet, hikâye anlatma, pandomim, dramatizasyon, öykü tamamlama etkinlikleri yapılır.

### Oyun ve hareket:

Herhangi bir materyalle oynanan, kuralları önceden belirlenmiş olan ya da öğretmenin belli bir kazanıma ulaşmak için başlattığı oyunlar oynanır. Spor hareketleri yapılır.

### Müzik:

Ses dinleme ve ayırt etme çalışmaları, nefes çalışmaları, şarkı söyleme, ritim ve yaratıcı dans çalışmalarından oluşur.

### Fen ve matematik:

Deneyle, mutfak çalışmaları, doğa gezileri ve yürüyüşler, koleksiyonlar, belgesel vb. etkinliklerden oluşur.

### Rutin çalışmalar:

- 🌈 Rakam çalışmaları: 5'e kadar görsel rakam tanıma.
- 🌈 10'a kadar ritmik sayma.
- 🌈 Şekil çalışmaları: Daire, kare, üçgen, dikdörtgen şekillerini tanıma.
- 🌈 Renk çalışmaları: Ana renkler ve ara renkleri tanıma.
- 🌈 Kavram çalışmaları.
- 🌈 Değerler eğitimi çalışmaları.

## Sanat atölyesi:

- Cam şişeden vazo yapımı
- Plastik tabak boyama (elma yapımı)
- Taş boyama
- Kâğıt işleri teknikleri

## Bilim atölyesi:

- Suyun buharlaşması
- Ciğerlerimizde havanın varlığını kanıtlama
- Mikropları görme

## Oyun etkinlikleri ve yarışmalar:

- Elim sende(grup oyunu)
- Ayna(grup oyunu)
- Sandalye kapmaca(yarışma)
- İpten meyve yeme(yarışma)
- Heykel dansı(yarışma)

## Türkçe Dil Etkinlikleri

### PARMAK OYUNU

#### TOP

Bu bir top(bir elin parmakları birleştirilir)

Buda bir top(diğer elin parmakları birleştirilir)

İşte kocaman bir top daha

(kollar başın üstünde birleştirilir)

Haydi, sayalım toplarımızı 1,2,3

(hareketler en baştan tekrar edilir)

### TEKERLEME

#### TAVUK

Pazara gidelim,

Bir tavuk alalım,

Pazara gidip,

Bir tavuk alıp ne yapalım?

Gıt gıdak diyelim.

Happur huppur,

Happur, huppur yiyelim.

### GÖZLERİM

Görmek için iki gözüm var(eller gözde)

Koşmak için iki ayağım var(koşma hareketi)

İki elimi sallar(eller sallanır)

İki kulağımla duyarım(duyma hareketi)

Birde burnum var(burun gösterilir)

Dilim bir tane(dil gösterilir)

Bol bol öpün diye yanaklarım iki tane(yanaklarr)

## MÜZİK ETKİNLİKLERİ

### Hoş gelişler ola

Hoş Gelişler Ola Mustafa Kemal Paşa  
Askerin Milletın Bayrağınla Çok Yaşa

Arş Arş Arş İleri İleri Arş İleri  
Marş İleri Dönmez Geri, Türk'ün Askeri  
Sađdan Sola, Soldan Sađa  
Al Da Bayrağı Düşman Üstüne  
Cephede Süngüler Ayna Gibi Parlıyor  
Azeri Türkleri Bayrak Açmış Bekliyor

Arş Arş Arş İleri İleri Arş İleri  
Marş İleri Dönmez Geri, Türk'ün Askeri  
Sađdan Sola, Soldan Sađa  
Al Da Bayrağı Düşman Üstüne

Parlayan Yıldızın Aleml Tenvir Eder  
Cumhuriyet Bayrağın Semalar İçre Süzer

Arş Arş Arş İleri İleri Arş İleri  
Marş İleri Dönmez Geri, Türk'ün Askeri  
Sađdan Sola, Soldan Sađa  
Al Da Bayrağı Düşman Üstüne

*Sevgili velilerim: aylık bültenimizi (şarkılar, tekerlemeler, parmak oyunları) evde desteklediğiniz için teşekkür ederiz.*



# RABIA BAYIK (ARILAR)

## Beyin Fırtınası: (Karıncalar)

Karıncalar yiyeceklerini nasıl taşır?

Karıncalar neden bütün yaz çalışırlar?

Karıncalar ev yapsalardı nasıl bir evleri olurdu?

Karınca yuvası gördünüz mü?

Yaz mevsimi hakkında sohbet.

<b>Renk:</b> Sarı, Kırmızı, Beyaz, Mavi, Yeşil	<b>Mekânda Konum:</b> sağ/sol, içeride/dışarıda
<b>Geometrik Şekil:</b> Daire, kare, köşe, üçgen	
<b>Boyut:</b> uzun/kısa Dar/Geniş İnce/kalın küçük/büyük	<b>Zaman:</b> gece/gündüz Önce/ şimdi /sonra sabah/öğlen/akşam
<b>Miktar:</b> parça, bütün	<b>Rakamlar:</b> 1-2-3-4-5 rakamları
<b>Duyu:</b> Soğuk/sıcak /ılık - Tüylü/tüysüz - Tatlı/ekşi	<b>Zıt Kavramlar:</b> karanlık/aydınlık Düzenli/ dağınık aynı-farklı Temiz/kirli Hızlı –yavaş

## TÜRKÇE DİL ETKİNLİKLERİ

### PARMAK OYUNU

**KARINCA** -karıncanın canı sıkılmış ( çökülerek parmaklar ayaklar üzerinde gezdirilir) ağaca çıkmak istemiş -tıkır da tıkır (ayaklardan bele kadar parmaklar tıkırda tıkır denilerek yürütülür) tıkır da tıkır... -of demiş çok yoruldum biraz dinleneyim (eller bele konularak durulur) -tıkırda tıkır (belden boynun altına kadar parmaklar yürütülür) tıkırda tıkır... -of demiş çok yoruldum (boynun altında dinlenilir) biraz dinleneyim tıkır da tıkır -tıkır da tıkır ... (parmaklar başın üzerine kadar yürütülür) -of demiş çok yoruldum biraz dinleneyim (başın üzerinde dinlenilir) -bir sağ bakmış bir sola bakmış( eller bir sağ bir sola çevrilir) -aaaaaaaaaaaaaaaa! burası çok yüksek demiş (çığlık atılır) -tıkır tıkır tıkır... aşağıya inmiş (parmak hızla vücudundan yere İndirilir) yüksekten çok korkmuş

## MÜZİK ETKİNLİKLERİ

Hep yeşildir elbiselerim.

Bu rengi Ben pek çok severim.

İlkbaharı cicim.

Çok sevdiğim için.

Hep yeşildir elbiselerim.

Hep kırmızıdır elbiselerim.

Bu rengi Ben pek çok severim.

Yaz babayı cicim.

Çok sevdiğim için.

Hep kırmızıdır elbiselerim.

Hep sarıdır elbiselerim.

Bu rengi Ben pek çok severim.

Sonbaharı cicim.

Çok sevdiğim için.

Hep sarıdır elbiselerim.

Hep beyazdır elbiselerim.

Bu rengi Ben pek çok severim.

Kış babayı cicim.

Çok sevdiğim için.

Bu rengi Ben pek çok severim.

## OYUN VE HAREKET

Top sürme yarışması

Köprü altından top geçirme

Palyaçonun karnını doyur

Top taşıma yarışı

## RUTİN ETKİNLİKLERİMİZ

Sanat etkinlikleri

Kavram çalışmaları

Sınıf içi kurallı oyunlar

Rakam çalışmaları

Renk çalışmaları

Makaş çalışmaları

Şekil çalışmaları

Hikâye okuma





# English TEACHER

## **BEES(ARILAR) BUTTERFLIES(KELEBEKLER) FISHES(BALIKLAR)**

Soyut kavramlar yerine çocuğun hayatından hareket edilerek sunulan oyunlar, şarkılar, resimli kartlar ile çocuklar kendi ortamlarında İngilizceyi kullanarak öğrenirler. Kelimeler ve basit cümle kalıpları hikâyelerle, hareketli aktivitelerle ve dramatizasyonla öğretilir. İngilizce eğitimi aynı zamanda çocukların fiziksel ve sosyal becerilerinin gelişmesine de katkı sağlamaktadır.



**Şarkılar /Songs :** Finger Family – 5 little ducks(3 - 4yaş) / Hokey pokey, too tita

**Rutin Çalışmalarımız / daily routine:**

Sayılar, meyve ve sebzeler, hayvanlar, renkler

**Ayın Konusu: Kıyafetler / Hava durumu / active fiiller, emotions, opposite words / I like – I don't like / daily routine**





## ATLANTİS KREŞ GEZİYOR

**Yer:** Harika Simit (Kahvaltıya gidiyoruz)

**Tarih:** 28.07.2017

**Program:** Kahvaltımızı yaptıktan sonra orman parkta jimnastik dersimizi yapıyoruz ☺

\*\*\*\*\*

**Yer:** Dondurma Dükkanı (Dondurma Kaçamağı ☺)

**Tarih :** 04.08.2017

**Program:** Saat 16.00 Hemen bi dondurma yiyip geliyoruz ☺

\*\*\*\*\*

**Yer :** Oyun Dükkanı Gezi

**Tarih:** 18.08.2017 Cuma

**Program:** Detaylı bilgi sizlerle paylaşılacaktır.

## AYIN DEĞERLER EĞİTİMİ

- Atatürk ve Çocuk
- Çalışkanlık

## BELİRLİ GÜN VE HAFTALAR

### 30 Ağustos Zafer Bayramı



## AYIN BİLMECELERİ:

Gökte açık bir pencere, kalaylı bir tencere

Bağlarım yürür, çözerim durur

İki camlı pencere, bakıp durur her yere

Başımda saç yok, içimde tat çok

(Ay /Ayakkabı/Gözlük/Kabak)

## ÇOCUĞUNUZUN RUH SAĞLIĞI

Bu yazıyla ilgilenip okuduğunuza göre bir yetişkin olmalısınız. Çocuğunuza sevginizi göstermenin ya da ona yardımcı olacak en iyi yolu bulmanın zor olduğu zamanlar vardır. Çocuğunuz sizi şaşırtan, canınızı sıkan ya da çok korkutan davranışlar gösteriyor olabilir. Bu tür davranışların bir bölümü, gelişme ve büyümenin normal sonuçları olabilir. Eğer çocukların ruh sağlığı hakkında daha çok şey öğrenmek istiyorsanız bu yazıyı okumaya devam edin.

### Ruh Sağlığı Ne Demektir?

Ruh sağlığı, yaşam olayları karşısında neler düşündüğümüz, neler hissettiğimiz ve nasıl davrandığımızdır. Ruh sağlığı, kendimize, yaşamımıza ve tanıdığımız ve ilgilendiğimiz insanlara nasıl baktığımızdır. Ayrıca ruh sağlığı, zorlanma karşısındaki davranışlarımızı, insanlarla kurduğumuz ilişkileri, tercihlerimizi ve seçimlerimizi belirler. Yaşamın her döneminde fiziksel sağlık kadar ruh sağlığı da önemlidir.

### Ruh Sağlığı Problemleri

Bir çocuğun ateşinin yükseldiği kolayca anlaşılabilir, fakat ruh sağlığının bozulduğunu anlamak daha zordur. Çünkü ruh sağlığı ile ilgili problemler her zaman gözle görülmeyebilir ama belirtilerini anlamak mümkündür.

Ruh sağlığı problemleri teşhis edilebilmektedir. Ruh sağlığı uzmanları belirtilerle ilgili bilgileri toplamakta ve incelemektedirler. Depresyon ve kaygı ile uyum, yeme bozuklukları ve dikkat eksikliği/hiperaktivite ruh sağlığı problemlerinden bazılarıdır.

Ruh sağlığı problemleri, her beş çocuktan birinde herhangi bir zamanda ortaya çıkabilir.

Ne yazık ki, ruh sağlığı bozulan çocukların tahminen üçte ikisi ihtiyaçları olan yardımı almamaktadır.

Pek çok çocuk ve ergen, kısa süreli bir tedavi görerek atlatabilecekleri ve ciddi bir ruh sağlığı problemine dönüşmeyebilen duygusal zorlanma dönemleri yaşarlar. Örneğin, sevilen birinin kaybı, aile ilişkilerinde bir değişim bu tür problemlere yol açabilir.

Bir çocuğun ruh sağlığı zihinsel kapasitesi ile ilişkili değildir. Ruh sağlığı sorunları olmayan çocuklarınkı gibi ruh sağlığı sorunları olan çocukların da zeka düzeyleri düşükten (zihinsel gerilik) yükseğe kadar değişebilir.

Özel eğitim, fiziksel sağlık sorunları olan öğrencilerin ihtiyacı olduğu kadar çeşitli ruh sağlığı sorunları olan çocukların ve ergenlerin de özel ihtiyaçlarını karşılamaya yardım eden okulların destek hizmetlerinden biridir. Özel eğitim alan herkesin ruh sağlığı sorunu olması gerekmediği gibi, ruh sağlığı sorunu olan her çocuk ve ergenin de özel eğitim alması gerekmemektedir.

### Ciddi Duygusal Rahatsızlıklar

Çocuklar ve ergenler için “ciddi duygusal rahatsızlıklar” deyimi, günlük yaşamı ve evde, okulda ya da toplum içindeki işlevleri ciddi bir şekilde engelleyen rahatsızlıklar için kullanılır. Ciddi duygusal rahatsızlık her 20 gençten birinde herhangi bir zamanda ortaya çıkabilir.

Bu tür ruh sağlığı sorunları, yardım edilmezse, okulda başarısızlığa, alkol ya da ilaç kullanımına, aile ile çatışmaya, şiddete ve hatta intihara yol açabilir.

### Nedenler

Küçük çocukların ruh sağlığı sorunlarının temelindeki nedenlerin hepsini bilmiyoruz. Bu sorunların hem çevre hem de biyolojik yapıyla ilgili olduklarını biliyoruz. Biyolojik nedenler içinde, kalıtım, kimyasal dengesizlik ve merkezi sinir sisteminin zarar görmesi sayılabilir. Tıp uzmanları bunlara nörobiyolojik beyin bozuklukları demektedirler.

Pek çok çevresel faktör çocukları tehlikeye sokabilir. Örneğin, şiddete, istismara, ihmale, ölüm ya da boşanma nedeniyle sevilen birinin kaybına ya da bozuk ilişkilere maruz kalan çocuklar için ruh sağlığı bozulma riski daha fazladır. Diğer risk faktörleri, ırk, cinsel yönelim, din ya da yoksulluk nedeniyle reddedilmeyi içerir.

## Vazgeçmeyin

Çocuğunuz için doğru yardımı buluncaya kadar aramayı sürdürmeniz önemlidir. Bazı çocukların ve ailelerin psikolojik danışmaya ya da desteğe ihtiyaçları vardır. Diğerlerinin de tıbbi bakıma, ev bakımına, ayakta tedaviye, eğitim hizmetlerine, yasal yardıma, hakların korunmasına, yer değiştirmeye ya da danışmanlığa ihtiyaçları olabilir.

Bazı aileler, başkalarının ne söyleyeceğinden ya da ne düşüneceğinden korkarak yardım aramazlar. Bakımın maliyeti, sınırlı sigorta hakları ya da hiç bir sağlık sigortasının olmaması gibi başka engeller de çıkabilir. Bunlar aileniz için gerçek sorunlar olabilir ama tedavi gereklidir. Bazı ruh sağlığı yardım kurumları ya da toplum ruh sağlığı merkezleri, ailenin ödeme gücüne göre ücretleri ayarlayabilmektedirler.

Yardım arama sizin çok sabırlı ve ısrarlı olmanızı gerektirebilir.

## Çocuğunuzun Ruh Sağlığının Korunması

Ana-baba olarak çocuğunuzun fiziksel güvenliğinden ve duygusal rahatlığından sorumlusunuz. Bir çocuğu büyütmenin tek bir doğru yolu yoktur. Ana-babalık tarzları değişir fakat çocuğunuz için yapılması gerekenler aynıdır. Aşağıdaki önerilerde eksiklik olabilir. Gelişim dönemleri, yapıcı problem çözme, disiplin tarzları ve diğer ana-babalık becerilerine ilişkin kütüphanelerde ve kitapçılarda yararlı kitaplar bulabilirsiniz.

Besleyici gıdalar, düzenli sağlık kontrolleri, aşı ve sporun yanısıra, çocuğunuza güvenli bir ev ve çevre sağlamak için elinizden geleni yapın. Çocuk gelişim dönemlerini öğrenin, böylece çocuğunuzun yapabileceğinden azını ya da fazlasını beklemeyin.

Çocuğunuzun duygularını ifade etmeye teşvik edin ve duygularına saygı gösterin. Çocuğunuza herkesin acı, korku, öfke ve kaygı yaşadığını anlatın. Bu duygularının kaynaklarını öğrenmeye çalışın. Çocuğunuzun öfkesini olumlu bir şekilde, şiddete başvurmadan göstermesine yardım edin.

Aranızdaki saygı ve güveni geliştirin. Anlaşamadığınızda bile sesinizi yükseltmeyin. İletişim kanallarını açık tutun.

Çocuğunuzun dinleyin. Çocuğunuzun anlayabileceği kelimeler ve örnekler kullanın. Onu soru sormaya teşvik edin. Rahatlık ve güven verin. Dürüst olun. Olumluluklar üzerinde durun. Her konuda konuşmaya istekli olduğunuzu gösterin.

Kendi problem çözme ve baş etme becerilerinize bakın. İyi bir örnek misiniz? Eğer çocuğunuzun duygularından ve davranışlarından bunaldıysanız ya da kendi engellenmelerinizi ya da öfkenizi kontrol edemiyorsanız yardım arayın.

Çocuğunuzun yeteneklerine destek olun, sınırlılıklarını kabul edin. Hedefleri başka birinin beklentilerine göre değil çocuğunuzun yeteneklerine ve ilgilerine göre oluşturun. Başarılarını kutlayın. Çocuğunuzun yeteneklerini başka çocuklarıyla kıyaslamayın. Çocuğunuzun tek başına değerlendirin. Çocuğunuzla birlikte olmak için düzenli olarak zaman ayırın.

Çocuğunuzun bağımsızlığını destekleyin ve kendilik değerini artırmasına yardım edin. Yaşamın iniş çıkışlarında çocuğunuzun yanında olun. Çocuğunuzun problemlerin üstesinden gelebileceğine ve yeni yaşantılarla baş edebileceğine güvendiğinizi gösterin.

Yapıcı, açık ve tutarlı bir disiplin uygulayın (Disiplin fiziksel ceza değildir, disiplin bir öğretim şeklidir). Bütün çocuklar ve aileler farklıdır; çocuğunuz için hangi yolun daha etkili olduğunu öğrenin. Olumlu davranışlarını onaylayın. Çocuğunuzun hatalarından ders almasına yardım edin.

Koşulsuz sevin. Özür dileme, iş birliği, sabır, bağışlama ve başkalarıyla ilgilenmenin önemini öğretin.

## Uyarı Niteliğindeki Belirtileri Tanıyın

Çeşitli uyarılar, bir çocuğun ya da ergenin muhtemel ruh sağlığı problemine işaret ediyor olabilir. Bu uyarı niteliğindeki işaretlerin bir bölümü aşağıda verilmektedir.

Çocuğunuzun şu belirtileri gösterip göstermediğine dikkat edin

## Duygularla İlgili Güçlükler

Makul bir neden olmadan üzülme ve çaresizlik duyma ve bu duygulardan kurtulamama.

Çoğu zaman yoğun öfkeli olma, ağlama ya da aşırı tepkide bulunma.

Değersizlik ya da suçluluk duyguları gösterme.

Başka çocuklardan daha fazla endişeli ya da kaygılı olma.

Bir ölümün ya da kaybın ardından çok uzamış bir yas tutma.

Aşırı derecede korkulu olma. Açıklanamayan korkular duyma ya da diğer çocuklardan daha fazla korku duyma.

Fiziksel sorunlarla ya da görünümle sürekli ilgilenme.

Zihnini kontrol edememekten ya da zihninin başkaları tarafından kontrol edildiğinden korkma.

Büyük Değişimler

Okul durumunda kötüleşme.

Genellikle zevk aldığı şeylere ilgisini kaybetme.

Uyuma ve yeme alışkanlıklarında açıklanamayan değişimler gösterme.

Arkadaşlarından ya da ailesinden uzaklaşma ve hep yalnız kalmayı isteme.

Çok fazla hayal kurma.

Yaşamı baş edemeyecek kadar zor bulma ve intihardan söz etme.

Açıklanamayan sesler duyma.

Sınırlılıklar

Kendini verememe, karar vermede zorlanma.

Yerinde oturamama, dikkati toplayamama.

Zarar görmekten, başkalarını incitmekten, “kötü” bir şey yapmaktan korkma.

Gün içinde defalarca yıkanma ve eşyaları temizleme ihtiyacı duyma ya da belirli davranışları tekrarlama.

Çok hızlı seyreden düşüncelerden kurtulamama.

Tekrarlanan kabuslar görme.

Sorun Yaratan Davranışlar

Alkol ya da ilaç kullanma.

Çok miktarda yeme ve sonra kusmaya çalışma, müshil ilaçlarını kötüye kullanma ya da kilo almaktan kaçınmak için lavman kullanma.

Uygun kiloda olmasına karşın takıntılı bir şekilde spor yapmayı ya da diyet uygulamayı sürdürme.

Başkalarına ve eşyalarına sık sık zarar verme ya da yasaları ihlal etme.

Yaşamı tehlikeye sokacak şeyler yapma.

Hemen Yardım Arayın

Eğer çocuğunuz bu belirtilerden birini gösteriyorsa ya da belirtiler ciddiye, hemen bir yardım arayın. Doktorunuzla, okuldaki danışman-rehber öğretmenle ya da çocuğunuzun ruh sağlığı problemi olup olmadığını değerlendirebilecek bir ruh sağlığı uzmanıyla konuşun.

Her çocuğun ruh sağlığı önemlidir.

Pek çok çocuğun ruh sağlığı problemleri vardır.

Bu problemler gerçektir, acı vericidir ve ciddi olabilir.

Ruh sağlığı problemleri anlaşılabilir ve tedavi edilebilir.

Aileler ve kurumlar birlikte çalışarak yardım edebilirler.

Kaynak: Bilgem bilimsel araştırma merkezi

