

## آموزش بهداشت و سلامت روان کودکان توسط والدین

• محمد رضا جلالی

دانش آموخته رشته علوم تجربی

### چکیده

آموزش والدین میتواند پیامدها و تأثیرات متفاوتی بر سلامت روانی کودکان آنها داشته باشد. هدف این مطالعه بررسی آموزش والدین ایرانی بر بهداشت روانی فرزندان آنها بود. روش این مطالعه، روش مروری نظام مند بود. به همین منظور، چهار پایگاه اطلاعاتی بین المللی شامل Scopus، Science direc، PubMed، google scholar و 4 پایگاه اطلاعاتی داخلی یعنی بانک اطلاعات نشریات کشور، پرتال جامع علوم انسانی، پایگاه مجالت تخصصی نور و مرکز اطلاعات علمی دانشگاهیبا استفاده از راهبرد جستجوی دقیق و کلیدواژه های تعریف شده مورد بررسی قرار گرفتند. مراقبت از کودک حمایت آموزش و رشد و تکامل مطلوب از دوره لقاح آغاز می شود و نه تنها مراقبت کودک بلکه مراقبت از مادر نیز برای بقا رشد و تکامل کودک حائز اهمیت است کودکانی که از مراقبت مطلوبی برخوردارند در آموزش و سایر خدمات اجتماعی از بقیه جلوتر هستند توان بیشتری دارند و به قانون بیشتر احترام می گذرند لذا هزینه های آینده برای آموزش بهداشت هزینه های اجتماعی کاهش خواهند یافت سرمایه های اجتماعی فزونی می یابد. آموزش والدین در اجرای موفقیت آمیز برنامه مراقبت های اولیه بهداشتی در قالب نظام شبکه های بهداشتی و درمانی کشور ما را به این نتیجه منطقی رساند که اجرای هر برنامه و طرح دیگری در کشور زمانی موفق خواهد بود که از اصول حاکم بر مراقبت های اولیه بهداشتی پیروی کند.

**کلمات کلیدی:** والدین، آموزش بهداشت، سلامت، روان

## مقدمه:

طبیعی است هر چه فشار روانی و از هم گسیختگی اعضای خانواده بیشتر و عمیق تر باشد. آموزش سلامت که از اوایل قرن بیستم رواج یافت بیشتر به منظور توانمند سازی والدین با ترویج بهداشت و راهکارهای درمانی برای نگهداری از فرزندان آنان پدید آمده بود . در این دوره، والدین اغلب در باب حفظ سلامتی خود و اهمیت آن آموزشی نمیدیدند. والدینم سئول سلامت اعضای خانواده شمرد می‌شدند و انتظار میرفت که رسیدگی به خانواده و به ویژه فرزندان را بر نیازها و اولویت های خود مقدم شمارند. (آبوت و والاس، 1383) یکی از این اختلالات افسردگی می باشد که در کودکان سنین دبستانی و پیش دبستانی امری بسیار مهم و قابل توجه است واف سردگی کودکان با بزرگسالان تفاوت های قابل توجهی دارد. در بررسی کودکان افسرده توجه به رشد جسمانی، ظرفیت هوشی، ساختار شخصیتی و شرایط خانوادگی آنان امری است حائز اهمیت. به عبارت دیگر دوران رشد و تحول کودکان بسیار حساس است . مطالعات مربوط به افسردگی میبایست در بستر تحول روانی-شناختی آنان صورت پذیرد و کودکان برای رشد سالم خود به فضای عاطفی، عدم ارتباطات کلامی-روانی خوشایند و پرجاذبه در کانون خانواده می تواند گره های بی تفاوتی و احساس تنهایی و گوشه گیری و افسردگی را پدید می آورد. تقویت غنای عاطفی و انگیزه های ارتباطی کودکان در محیط خانواده، محسوس شدن کودکان با صاحبان چهره های گشاده و متبسم و منش های پویا و افراد پراکنگیزه و مثبت اندیش مهمترین گام در بهداشت روان و پیشگیری از اختلالات روانی است.

## مبانی نظری پژوهش :

### تعریف بهداشت روانی :

بهداشت روانی فقط منحصر به تشریح علل مختلف رفتار نبوده بلکههدف اصلی آن پیش گیری از وقوع نارا حتی ها می باشد پیش گیری به معنای وسیع آن عبارت از به وجود آمدن عواملی که مکمل زندگی سالم و طبیعی باشد به علاوه درمان اختلالات جز این رفتار به منظور جلوگیری از بیماریهای شدید روانی . بهداشت روانی نه تنها علاقه مند است بداند که گونه رفتار بشر به وجود می آید بلکه مایل است بفهمد که این دلیل مهم چیست.

### اهمیت و ضرورت بهداشت روانی :

سلامت روانی چیزی بیشتر از فقدان ناتوانی و یا بیماری روانی است. اغلب مردم ار اهمیت حفظ سلامت جسمانی خود آگاهند اما تعداد کمی از مردماز اهمیت حفظ بهداشت روانی خود واقف هستند. سلامتجسمانی یا ضربات و صدمه ی وارد به آن یا زخم ها و ناراحتی های آ « قابل مشاهده است به همین دلیل هم مردم بیشتر توجه می کنند و هم پزشک به راحتی درمان می کند ولی بیماری روانی و یا عدم بهداشت روانی قابل مشلهده نیست به همین دلیل با وجود این که در قرن حاضر از فراوانی بسیار بالایی در بین مردم شایع است ولیکن توجه کمتری به آن می سود به طوری که رئیس اداره سلامت روان وزارت بهداشت و درمان ایران در روز نامه ی همشهری اعلام می کند.

### در پیشگیری از اختلالات روانی ما با وظیفه ی خطیر روبرو هستیم :

جستوجو و ریشه کن کردن علل اختلالات روانی و ایجاد شرایطی که بهداشت روانی تأمین می شود و حالات مطلوبی شامل خوشحالی و سرور، رضایت از زندگی و آزادی فردی فراهم آید به طور کلی در جهت رسیدن به این هدف مدارس پنج وظیفه ی اصولی زیر را به عهده دارند :

1- تنظیم برنامه های آموزشی – تربیتی و اعمال روش های انضباطی به طریقی که به ناراحتی های عصبی و روانی در نوجوانان منجر نگردد.

2- شناسایی دانش آموزان مبتلا به اختلال روانی و فراهم کردن امکانات درمان برای آن ها از طریق ارتباط فعال با نظام بهداشت مدارس و خانواده.

3- ایجاد و تقویت محیط مساعد برای فعالیت فکری، اجتماعی و جسمانی نوجوانان و کمک به شکوفایی استعدادهای بالقوه ی آنان.

4- ارائه ی خدمات مشاوره ای به خانواده های دانش آموزان مبتلا به مشکلات عاطفی و تحصیلی.

5- شناخت دقیق نوجوانانی که در معرض خط ابتلا به اختلال روانی و مشکلات عاطفی قرار دارند و تلاش مستمر و پی گیر به منظور پایین آوردن چنین احتمالاتی.

### اصول بهداشت روانی:

چنانچه قبلا ذکر شد هدف اصلی بهداشت روانی پیشگیری است و این منظور به وسیله ی ایجاد محیط فردی و اجتماعی مناسب حاصل می گردد.

اصول اساسی بهداشت روانی عبارت اند از:

\* احترام فرد به شخصیت خود و دیگران.

\* شناختن محدودیت ها در خود و دیگران

\* دانستن این حقیقت که رفتار انسان معلول عواملی است.

\* آشنایی به اینکه رفتار هر فرد تابع تمامیت وجود اوست نه قسمتی.

\* آشنایی احتیاجات و محرکهای که سبب ایجاد رفتار و اعمال انسان می گردد.

\* آشنایی استعدادها و قابلیتها و توانمندی های خود.

### بهداشت روانی و خانواده:

خانواده به عنوان مقدس ترین و مهمترین نهاد اجتماعی کانونی است که به تعبیر قرآن مجید زن و شوهر و فرزندان در آن آرامش می یابند و بین آنها دوستی برقرار می شود. بهداشت روان در خانواده در مفهوم گسترده ی خود کمک به افراد خانواده را هدف قرار میدهد تا هر چه بیشتر رشد و تکامل یابد. از تمامی استعداد ها و قابلیت های خود در این راه بهره جویند و موفق تر و شاداب تر باشند و زندگی سازنده ترو معنی دار تری را به وجود آورد و از سلامت روان و جسم بر خوردار شوند محیط خانواده برای هر یک از ما نز دیک ترینو مداوم ترین ارتباطات اجتماعی را فراهم می سازد. تاثیر خانواده بر خصوصیات شخصی و روانی افراد بسیار وسیع و پایدار است بنابراین نوع و کیفیت رابطه بین زن و شوهر و شبکه ارتباطی بین والدین و فرزندان از عوامل موثر و تعیین کننده در خوشبختی افراد در زندگی است. خانواده جایگاه مهمی در رشد شخصیت افراد دارد . اغلب افراد دچار مشکلات مختلف شخصیتی و روانی که فاقد بهداشت و سلامت روانی هستند از خانواده های نا سالم برخاسته اند. از این رو در تامین بهداشت روانی افراد ، خانواده جایگاه مهمی دارد و ضروری است راهکارهای مناسب در تامین بهداشت روانی خانواده شناسایی و به مرحله اجرا گذاشته شود. در این راستا ضروری است عواملی که مخل بهداشت روانی خانواده ها هستند شناسایی و روشهای مقابله با آنها توصیه گردد. روشن است عدم تامین بهداشت روانی خانواده ، تلاشهای فردی برای رسیدن به اهداف و پیشرفتهای فردی و اجتماعی را با مانع روبرو خواهد ساخت.

## سلامت روان کودک و نوجوان مهمترین نقش والدین

شما به عنوان والدین، نقش بزرگی در حمایت از سلامت روان فرزندان دارید . مراقبت محبت آمیز پایه ای قوی است که به کودک شما کمک می کند تا مهارت های اجتماعی و عاطفی را که برای داشتن یک زندگی شاد، سالم و رضایت بخش به آن نیاز دارد، توسعه دهد. سلامت روان کودک و نوجوان پایه ای برای رشد بسیاری از مهارتها است . احساس امنیت، اعتماد به نفس، تعامل مثبت اجتماعی، آرامش، همدلی، مسئولیت پذیری، شادابی، انگیزه و حتی بسیاری از عملکردهای اجرایی کودکان در پی مراقبت و حمایت از سلامت روان آنها؛ شکل می گیرد. در نقطه مقابل بی توجهی به سلامت روان کودک و نوجوان از جانب والدین می تواند بسیار آسیب زا و مخاطره برانگیز باشد . در این نوشته نکات تخصصی وجود دارد که به شما والدین کمک می کند از سلامت روان کودک و نوجوان خود و همچنین خودتان حمایت کنید.

### نقش والدین در سلامت روان دبستانی ها

گفتگوی مثبت، محیطی امن و قابل اطمینان و همچنین تخصیص زمان سه کلید اصلی برای حفظ سلامت روان در این سنین است.

- با پرسیدن وضعیت آنها شروع کنید:
- با فرزندان در مورد مدرسه، دوستان، کارهایی که دوست دارند یا دوست ندارند و چیزهایی که برایشان مشکل است صحبت کنید.
- از رویدادهای روزمره که باعث ایجاد احساسات مثبت و منفی می شود مانند؛ پیروزی در ورزش یا کسب نمرات پایین و غیره، برای بررسی احساس فرزندان و ایجاد پیوند قوی با آنها استفاده کنید.
- همانطور که آنها بزرگتر می شوند و اگر مناسب رشد کودک شما باشد، در مورد تغییرات طبیعی جسمی و عاطفی بلوغ صحبت کنید و به آنها کمک کنید تا بدانند چه انتظاری دارند.
- احساس آنها را بررسی کنید، اگر نگرانی یا سؤالی دارند می توانید با هم صحبت کنید.
- محیطی باز، قابل اعتماد و دوست داشتنی را حفظ کنید
- به فرزندان کمک کنید تا با شما راحت باشد.
- فرزند شما دوست دارد اطرافیان او را دوست داشته باشند و قبول کنند. پذیرفته شدن توسط شما اولین قدم برای ایجاد اعتماد به نفس است.
- مراقب الگوهایی که می سازید، باشید:
- فرزندان به شما نگاه می کند و احساسات شما و نحوه واکنش شما به موقعیت های مختلف را درک می کند و تقلید می کند .
- دستاوردها و رفتار خوب آنها را بشناسید:
- آنها را با تمرکز بر اعمالشان تحسین کنید (”شما برای این کار سخت کار کردید و این واقعاً مشخص است!“) به جای آنها به عنوان یک شخص اوه، شما باهوش هستید.
- به یاد داشته باشید: زمان شما یک هدیه گرانبها برای فرزندان است.
- گفتن ”دوستت دارم“ یا در آغوش گرفتن فرزندان تنها راه های ابراز محبت نیست.
- واقعاً گوش کنید و به آنچه آنها می گویند علاقه واقعی نشان دهید.

- همراه با فعالیت های خاص هر چقدر هم که کوچک باشد، سرگرم شوید.
- آنها را در تصمیم گیری های خانوادگی مانند آنچه برای شام بخورند، بگنجانید.
- بگذارید بدانند که شما آنها را دوست دارید، حتی اگر اشتباه کنند.

### به عنوان والدین فرزندان و برای کمک به سلامت روان در کودکان و نوجوانان خود چه کنیم؟

یکی از مهم ترین راه هایی که والدین یا سرپرستان می توانند به آنها کمک کنند، گوش دادن به صحبت های فرزندان و جدی گرفتن احساسات آنها است. ممکن است بخواهند که آنها را در آغوش بگیرید، ممکن است از شما کمک بخواهند که چیزی را تغییر دهند یا ممکن است کمک عملی بخواهند. احساسات منفی کودکان و نوجوانان معمولاً می گذرد. با این حال، اگر فرزندان برای مدت طولانی مضطرب است، اگر احساسات او مانع از ادامه زندگی او می شود، اگر ناراحتی او زندگی خانوادگی را مختل می کند یا اگر به طور مکرر به شیوه ای رفتار می کند که در آن سن از آنها انتظار ندارید، بهترین راهکار این است که شما هم از کسی کمک بگیرید. اگر فرزند شما در مدرسه مشکل دارد، معلم، پرستار مدرسه، مشاور مدرسه یا روانشناس آموزشی ممکن است بتواند کمک کند. در غیر این صورت، به پزشک عمومی خود مراجعه کنید یا با یک مامور سلامت (در خانه) صحبت کنید. آنها می توانند در صورت لزوم کودک شما را برای کمک بیشتر ارجاع دهند. متخصصان مختلف اغلب در خدمات سلامت روان در کودکان و نوجوانان (CAMHS) با هم کار می کنند. بیشتر حمایت های بهداشت روانی برای کودکان و جوانان توسط NHS، مدرسه فرزند شما یا بخش خدمات اجتماعی شورای محلی شما به صورت رایگان ارائه می شود.

### انواع ناهنجاریهای رفتاری در کودک دبستانی

**ترس:** به طور معمول، ترس در اثر یادگیری ایجاد می شود. والدین باید از بیان داستانهای تخیلی ترسناک به کودک اجتناب بورزند تا موجب ایجاد ترس در وی نگردند.

مربیان نیز می توانند، در ایجاد ترس در کودک دخیل باشند. گاهی اوقات، مربیان برای اداره کلاس، ترس را در کودکان ایجاد می کنند و خود را فردی مقتدر، اخمو و انعطاف ناپذیر نشان می دهند. علاوه بر آن، همکلاسی ها نیز موجب ترس کودک می گردند و این امر، اثرات سوء روانی را بر کودک به جای می گذارد.

**دزدی:** کودک به دلایل مختلفی دزدی می کند. کودک به دلیل نیاز مالی و عدم تأمین این نیاز از سوی والدین یا به دلیل کمبود توجه و محبت، دزدی می کند. ولی در گروه همسالان ناسالم، با الگوگیری از آنها و تحت تأثیرشان، به منظور جلب تأیید آنها، دست به این عمل می زند.

**ناخن جویدن:** تحقیقات انجام شده، نشان می دهد که ناخن جویدن در کودک، در اثر احساس ناایمنی و اضطراب به وجود می آید.

**پرخاشگری:** تنبیه شدید بدنی، انضباط خشک، تحقیر و سرزنش، عوارضی از جمله پرخاشگری را به همراه می آورند.

**دروغگویی:** کودک ممکن است که دروغگویی را از والدین یا برای به دست آوردن خواسته خود و فرار از موقعیت ناخوشایندی، به دروغگویی مبادرت ورزد.

به طور کلی، بی پناهی کودک در محیط خانه، تنبیه بدنی شدید، زندانی کردن کودک و آزار وی، تحقیر و سرزنش، بی توجهی، عدم محبت متقابل، طرد کودک، ناضایتی، احساس ناایمنی، اضطراب و محرومیت مالی، سبب بروز ناهنجاریهای رفتاری در کودک می گردند. به عبارت دیگر، می توان گفت که برخورد ناصحیح والدین در محیط خانه و مربیان در مدرسه موجب بسیاری از ناهنجاریهای رفتاری در کودکان می شود.

به منظور پیشگیری از ناهنجاریهای رفتاری، باید بین خانه، مدرسه و مراکز تخصصی مشاوره ای، هماهنگی لازم وجود داشته باشد. چنانچه ارزشها و باورهای خانوادگی، متفاوت از عقاید و هنجارهای مدرسه باشد، این تعارض، می تواند زمینه ساز تشویق و نگرانی و در نتیجه، بسیاری از اختلالات رفتاری در کودک باشد.

نقش مشاوره در مدرسه و دوران ابتدایی، بسیار حساس و با اهمیت می باشد؛ البته مشاوره به تنهایی قادر به حل مشکلات کودک نبوده و برقراری ارتباط بین مشاور، والدین و معلم، بسیار ضروری است.

نقش مشاوره در مورد افرادی که به نوعی دچار نقص و محرومیت جسمی - حسی - حرکتی می باشند، از اهمیت وافری برخوردار است. دانش آموزانی که دچار مشکل جسمانی ( معلولیت بدنی ) هستند، حساسیت خاصی نسبت به نحوه برخورد اطرافیان دارند، در نتیجه، این امر بهداشت روانی آنها را به خطر می اندازد. اطرافیان هم باید به نحوی با این نقص برخورد نمایند که موجب احساس حقارت در وی نشوند.

این کودکان را باید به گروههایی که توانایی پذیرش آنها را دارند، هدایت نمود، نه گروههای برتری که موجب احساس ضعف کودک می گردند. بر مبنای تحقیقات انجام شده، حضور دانش آموزان ناشنوا یا کم شنوا در کلاسهای عادی و ابراز توجه کافی از سوی معلمان و همکلاسیها، می تواند موجب سازگاری این کودکان با افراد عادی گردد.

**به منظور برخورد صحیح با فرزندان، والدین باید به نکات زیر توجه نمایند:**

1- داشتن اطلاعات کافی از نیازهای گوناگون کودکان: کودک نیاز به امنیت، آرامش، محبت متقابل، تعلق به گروه و شکوفایی دارد. والدین باید نسبت به نیازهای جسمی، روانی و عاطفی کودک، آشنایی کامل داشته باشند.

2- توجه به مراحل رشد کودک و ویژگیهای هر مرحله از رشد: کودک همیشه باید در حال تکوین و تحول در نظر گرفته شود، به این تربیت، باید از تربیت تکوینی بهره جست. تربیت تکوینی، نوعی از تربیت است که مبتنی بر ویژگیهای رشدی کودک، توانمندیهای ذهنی و عقلانی وی می باشد. بنابراین، والدین باید از ویژگیهای مختلف کودک در مراحل رشد، مسائل آموزشی و مشکلات عاطفی وی آگاه باشند و بر شخصیت کودک و مسائل آن اشراف کامل داشته باشند.

### راهکارهای عملی موثر در تأمین بهداشت روانی کودکان، عبارتند از:

- 1- انتخاب الگوی واحد و مشترک توسط هر یک از والدین، در الگو پذیر کردن کودک، به منظور جلوگیری از سردرگمی وی.
- 2- تأمل نسبت به جوانب و عوارض تنبیه کودک، ریشه یابی ناهنجاریها، عدم قضاوت و ارزشیابی سریع مسائل، زیرا این احتمال وجود دارد که عامل بسیاری از ناهنجاریهای رفتاری، والدین و مربیان باشند.
- 3- کودک نباید هیچ گاه احساس بی پناهی و ناامنی کند، او باید از توجه و محبت کافی بهره مند گردد و هیچ گاه نباید از تنبیه شدید، به خصوص تحقیر، سرزنش و بی اعتنائی استفاده کرد.
- 4- جتناب از به خواب رقتن کودک هنگام ترس و اضطراب.

### اختلالات روانی:

اختلالات روانی را می توانیم به چند گروه عمده تقسیم کنیم کهاولی عبارت است از: روانپریشی یا آنچه که اصطلاح عموم به نام جنون نامیده می شود که شدیدترین نوع بیماری روانی است. در روانپریشی ها اختلال در کارکردهای روانی خیلی شدید است. کارکردهای روانی از قبیل تفکر، عاطفه، توجه، تمرکز، احساس، قضاوت، هوش، بصیرت و خیلی موارد دیگر، روانپریشی ها معمولاً همراه با قطع ارتباط با واقعیت است یعنی فرد در یک جهان تصویری زندگی می کند. از نمونه های این قطع ارتباط با واقعیت وجود هذیان و توهم است. هذیان عبارت است از تصورات و توهمات که منطقاً قابل قبول نیستند اما بیماری دلیلی بر رد آنها نمی بیند درحالی که شواهد و عقل سلیم هذیان های او را قبول ندارد. توهم عبارت است از ادراک بدون وجود محرک درعالم واقع مثل شنیدن صداهایی که فقط بیمار می شنود یا مناظری که دیگران آن را نمی بینند معمولاً توهمات به خاطر فعال شدن مراکز ادراکی قشر مغز است که بصورت غیر طبیعی انجام می شود. به نظر می رسد روان نژندی ها که به نوعی شکل پنهان بیماری های روانی است هم به لحاظ آسیب شناسی اجتماعی و هم به لحاظ کمیت موقعیت خاص در میان اختلالات روانی دارند آیا آمار و اطلاعات دقیقی درباره این طیف از بیماری وجود دارد؟ بررسی هایی که در جهان ایران صورت گرفته نشان می دهد که در هر زمان حدود 20 تا 30 درصد از افراد جامعه به یکی از نواع روان نژندی ها مبتلا هستند. در دوران نژندی ها فرد متوجه بیماری اش هست، اما دیگران او را بیمار نمی بینند. اما در روان پریشی عکس این است یعنی فرد فکر می کند که سالم است اما دیگران متوجه بیماری او هستند. در روان نژندی ها عوامل تربیتی و زیست شناختی نقش مهمی دارند و نقش عوامل زیست شناختی و ژنتیک است.



## نتیجه گیری :

آموزشهای بهداشتی در والدین، بر ارتقای سطح بهداشت فردی، بهداشت عمومی و سلامت روانی فرزندان مؤثر است و هرچه فرزندان تحت تأثیرآموزه های بهداشتی قرار گیرند و زمان معاینات دوره های بیشتر باشد، بر توانمندی فرزندان در رعایت اصول بهداشتی فردی و عمومی در جامعه اثر بیشتری خواهد داشت. نتایج بیانگر مؤثر بودن آموزشهای بهداشتی والدین در افزایش آگاهی و بهبود نحوه عملکرد فرزندان در زندگی خود خواهد بود. با این حال درمان و راهکارهای مختلفی برای کمک به این افراد در نظر گرفته شده است. حال که انواع راهکارها، منابع کمک کننده و حتی نهادها و سازمان های ارائه دهنده ی خدمات را شناختیم، در نظر داشته باشیم که پیگیری سلامت روان و البته پیشگیری از بروز چنین مشکلاتی از اهمیت بالایی برخوردار است. لذا تحقیقات آتی باید متغیرهای بیشتری از جمله رضایت شغلی والدین میزان حمایت خانواده ساعت کاری و درآمد والدین نوع ارتباط والدین و کودک سبک فرزندپروری والدین سلامت و روان والدین را در تحلیل های خود وارد کنند بررسی نقش متغیرهای واسطه ای در این بین می توانند مدل جامعه تری از تاثیر اشتغال بر بهداشت روانی کودکان از سنین متفاوت را فراهم کنند این پژوهش صرفاً بر روی والدین ایرانی انجام گرفته است و باید برای تامین نتایج برای والدین غیر ایرانی جانب احتیاط رعایت شود.

## منابع :

بهداشت روانی دکتر حمزه گنجی

بهداشت روانی دکتر سعید شاملو، تهران ، 1380

بهداشت روانی بهروز میلانی فر، نشر گل ، تهران ، 1381

عشایری ، حسن ( 1382 ) . بهداشت روانی خانواده و برقرار ارتباط سالم . تهران . پژوهشکده خانواده ، انجمن اولیا و مربیان

احدی، محسن « روانشناسی رشد » - انتشارات : نشر بنیاد

شاملو، سعید « بهداشت روانی » - شرکت سهامی چهر

کدیور، پروین « روانشناسی رشد » - انتشارات : سمت تهران

غلبه برافسردگی/نویسنده:پاولگیلبرت:ترجمه سیاوش جمالفر-تهران،رشد،1386

ریشه یابی انحرافات اجتماعی/تالیف:علی صالحی خواه.-----اصفهان،مقیم،1384

پایگاه اطلاع رسانی الکترونیکی ابتکارنیوز

پایگاه اطلاع رسانی الکترونیکی همشهری آن لاین

Khanjani Z, Mahmooszadeh R. Comparison of Parenting Styles and Behavioral Disorders in Children of Working and Unemployed Mothers. J Woman Sci Cult. 2013;4(2):45–61

Goldberg WA, Prause JA, Lucas-Thompson R, Himsel A. Maternal Employment and Children's Achievement in Context: A Meta-Analysis of Four Decades of Research. Psychol Bull. 2008;134(1):77–108.

Coley RL, Lombardi CM. Does Maternal Employment Following Childbirth Support or Inhibit Low-Income Children's Long-Term Development? Child Dev. 2013;84(1):178–197

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/c/children-and-young-people>

## **Education of health and mental health of children by parents**

• Mohammad Reza Jalali

Graduated in the field of experimental sciences

### **Abstract**

Parents' education can have different consequences and effects on their children's mental health. The purpose of this study was to investigate the education of Iranian parents on the mental health of their children. The method of this study was a systematic review method. For this purpose, four international databases including Scopus, Science Direc, PubMed, Google Scholar and four domestic databases, i.e. the country's publications database, were used. , Humanities Comprehensive Portal, Noor Specialized Journals Database and Academic Scientific Information Center were investigated using detailed search strategy and defined keywords. Child care, supporting education, growth and optimal development starts from the conception period, and not only child care but also mother care is important for the child's survival, growth and development. Children who have good care are ahead of others in education and other social services. They have more power and respect the law more, so future expenses for health education will decrease, social expenses will increase, and social capital will increase. The training of parents in the successful implementation of the primary health care program in the form of the health and treatment network system of our country led us to the logical conclusion that the implementation of any other program and plan in the country will be successful when it follows the principles governing primary health care.

Keywords: parents, health education, health, mental