

# Ի՞նչ է ՎԱՂ ՓՈԽՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ և ԻՆՉՈՒՒ Է ԱՅՆ ԿԱՐԼՈՐ:



## Հարգելի ծնողներ,

Ձեր փոքրիկն աճում և փոխվում է ամեն օր: Դուք կարող եք երբեմն անհինքավստահ զգալ կամ սթրես տանել: Կարող եք մտածել, որ ձեզ անհրաժեշտ են հատուկ խաղալիքներ կամ զբաղմունքներ՝ օգնելու փոքրիկի մեծացմանը: Տեղեկատվությունը չափազանց շատ է, և դա կարող է շփոթեցնել: Բայց ճշմարտությունն այն է, որ ամենակարևոր բանը ձեր սերը և փոքրիկի հետ ձեր փոխհարաբերություններն են: Early Connections թիմը պատրաստ է օգնել ձեր և ձեր փոքրիկի բարգավաճման հարցում:

## Ի՞նչ է վաղ փոխհարաբերությունների առողջությունը:

Վաղ փոխհարաբերությունների առողջությունը նշանակում է, որ ձեր փոքրիկն իրեն ապահով, սիրված և ձեզ հետ կապված է զգում: Ձեր և փոքրիկի միջև այս սիրառատ պահերն օգնում են նրան ամուր աճել մտքով, զգացմունքներով և հարաբերություններում: Երբ երեխաներն ամուր հարաբերություններ ունեն իրենց խնամակալների հետ, դա օգնում է նրանց այժմ և կօգնի ապագայում: Այն նաև ձեզ է օգնում ավելի ինքնավստահ զգալ որպես ծնող:



## Ի՞նչ կարող են անել ծնողները:

**Մերձ կապ ստեղծեք ձեր փոքրիկի հետ.** Դուք օգնում եք փոքրիկին ապահով և սիրված զգալ, երբ նրան տալիս եք.

- **Անվտանգություն.** օգնեք ձեր փոքրիկին հանգիստ և պաշտպանված զգալ:
- **Կայունություն.** միշտ եղեք ձեր փոքրիկի կողքին: Փորձեք պահպանել կանոնավոր օրակարգ, որպեսզի փոքրիկն իմանա, թե ինչ սպասել:
- **Խնամք.** արտահայտեք ձեր սերը գրկախառնությունների, բարի խոսքերի և օգնության ձեռքերի միջոցով:
- **Ուրախություն.** խաղացեք ձեր փոքրիկի հետ: Ժպտացեք, ծիծաղեք, խաղացեք, գրկախառնվեք և վայելեք փոքրիկի հետ անցկացրած ժամանակը: Գտեք ուրախություն առօրյա պահերի, օրինակ՝ կերակրման, լողացման կամ տակդիրը փոխելու մեջ:

Հետևեք ձեր փոքրիկի արձագանքին: Սա կօգնի ձեզ հասկանալ, թե ինչն է նրան դուր գալիս և ինչպես նրան օգնել զարգանալ:



# ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ԽՆԱՄԱԿԱԼՆԵՐԻՆ

## Ամենօրյա խորհուրդներ ամուր հարաբերությունների համար

**Խոսք ձեր փոքրիկի կամ փոքրահասակ երեխայի հետ** Ասացեք ձեր փոքրիկին, թե ինչ եք անում: Օրինակ. «Ես հանելու եմ թաց տակդիրդ և հագցնելու եմ մաքուր տակդիր, որպեսզի դու զգաս չորություն և հարմարավետություն»:

**Պահպանեք ձեր սովորությունները** Փորձեք ամեն օր նույն ձևով երեխային կերակրել, ննջեցնել և քնեցնել: Սովորություններն օգնում են երեխաներին իրենց հանգիստ և ապահով զգալ:

**Ստեղծեք արարողակարգեր** Ամենօրյա գործերին ավելացրեք փոքրիկ հատուկ ավանդույթներ: Օրինակ. Երգ երգեք տակդիրը փոխելիս Գիրք կարդացեք քնեցնելուց առաջ

**Անվանեք զգացմունքները և խոսք դրանց մասին** Օգնեք ձեր փոքրիկին ճանաչել իր զգացմունքները: Եթե երեխան տխրել է, որ իր խորանարդիկներն ընկել են, կարող եք ասել. «Ես տեսնում եմ, որ նյարդայնացել ես, որ քո խորանարդիկներն ընկել են: Արի նորից փորձենք միասին»: Սա օգնում է երեխային նկատված զգալ և սովորել բառեր իր զգացմունքների համար:

## Երբ զգում եք սթրես կամ ճնշվածություն

Երբեմն ծնողի աշխատանքը ծանր է: Դուք կարող եք զգալ հոգնածություն, սթրես և միայնակություն: Դա նորմալ է: Դուք միայնակ չեք և նորմալ է օգնություն խնդրելը: Խոսեք որևէ մեկի հետ, ում վստահում եք՝ ընտանիքի անդամի, ընկերոջ կամ մասնագետի: Երբ ձեզ ավելի լավ եք զգում, ավելի հեշտ է խնամել երեխային:

## Անհրաժեշտ է լրացուցիչ օգնություն:

Խոսեք ձեր կամ ձեր երեխայի բժշկի հետ, եթե աջակցության կարիք ունեք: Ստորև ներկայացված են լրացուցիչ աղբյուրներ.



### Early Relational Health – English

Ամերիկյան մանկաբույժների ակադեմիա

[www.aap.org/en/patient-care/early-childhood/early-relational-health/](http://www.aap.org/en/patient-care/early-childhood/early-relational-health/)



### Վաղ փոխհարաբերությունների առողջության պարադիգմի փոփոխություն. ցանցային շարժում – English

Zero to Three

[www.zerotothree.org/resource/journal/the-paradigm-shift-to-early-relational-health-a-network-movement/](http://www.zerotothree.org/resource/journal/the-paradigm-shift-to-early-relational-health-a-network-movement/)



### Հետծննդաբերական դեպրեսիայի ճանաչում և հաղթահարում – English

Լոս Անջելեսի մանկական հիվանդանոց

[www.chla.org/blog/advice-experts/recognizing-and-overcoming-postpartum-depression](http://www.chla.org/blog/advice-experts/recognizing-and-overcoming-postpartum-depression)



### Հետծննդաբերական միջազգային աջակցություն

Հետծննդաբերական միջազգային աջակցություն

[postpartum.net](http://postpartum.net) | +1 800-944-4473

## Մայրական հոգեկան առողջության ազգային թեժ

+1 833-943-5746 | +1 833-9-HELP4MOMS

զանգահարեք կամ գրեք 24/7 աջակցության ծառայությանը



## STEIN TIKUN OLAM EARLY CONNECTIONS PROGRAM CHILDREN'S HOSPITAL LOS ANGELES

4650 Sunset Blvd., Los Angeles, CA 90027 • CHLA.org

Սկանավորեք QR կոդը՝ CHLA-ի մասնագետներից վաղ մանկության վերաբերյալ ավելի շատ ռեսուրսներ ստանալու համար: