



AYRANCILAR ATATÜRK İLKOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE
REHBERLİK SERVİSİ

ÇOCUKLARDA

**PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK**



Vel Bülten



İÇİNDEKİLER



SAYFA

1

Ailede Psikolojik Sağlık



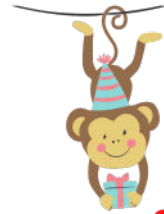
2

Psikolojik Sağlık Nedir?



3-6

Çocuklarda Psikolojik Sağlık Nasıl Desteklenir?



AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

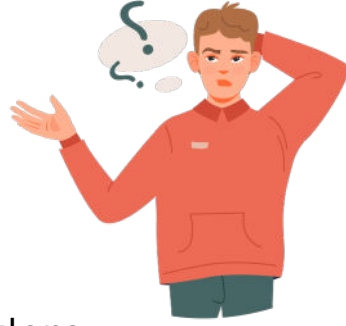


Hayat iniş ve çıkışlar, güzellikler ve zorluklarla dolu. İçerisinde bulunduğumuz son iki yıl içerisinde tüm dünya olarak hayattaki zorlukların insanların psikolojisi ve günlük hayatları üzerindeki etkisini çok daha iyi gözlemler olduk. Fakat pandemi dönemi bizlere bir şeyi daha sorgulayabileceğimizi öğretti. Hayatta her şey kontrolümüz altında değil ve zaman zaman farklı boyutlarda zorluklar önümüze çıkabilir.

İşte tamda burada karşımıza “psikolojik sağlamlık(dayanıklılık) kavramı karşımıza çıkmaktadır.



Psikolojik Sağlamlık Nedir?



Psikolojik sağlamlık, olumsuzluklara karşı hazırlıklı olma, stres ve sarsıcı durumlarla başa çıkabilme, zor koşullara adapte olabilme, yıkıcı deneyimlerden bir şeyler öğrenerek onlarla başa çıkabilme ve gelişme kapasitesidir.

Psikolojik sağlamlığa dair özelliklere sahip olabilmenin kalıtımsal bir yönü olsa da aynı zamanda sonradan öğrenilebilir ve geliştirilebilir.



Psikolojik sağlamlık sadece zorlu olaylar karşısında gösterdiğimiz beceriler değildir! Zorlu olaylar karşısında psikolojik destek almamızda bu kavramın içine girer!



ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NASIL DESTEKLENEBİLİR?



Çocuklar doğdukları andan itibaren pek çok hayal kırıklığı, travma ve zorluk yaşarlar. Bununla birlikte, hayatta hiçbir hayal kırıklığına karşılaşılmazlarsa gelişemez ve zorluklarla başa çıkamazlar öğrenemezler.

Böyle bir durumda çocukların yaşadıkları zorlukları onların gelişmesi ve yeni çözümler üretebilmeyi öğrenmelerini bir fırsat olarak görmelerini sağlayabiliriz. Haydi şimdi gelin, neler yapabileceğimize bakalım.

1

BİRE BİR ZAMAN GEÇİRİN



Bire bir zaman geçirmek ücretsiz ve eğlencelidir. Çocukların sevdiğini ve güvende hissetmesini sağlar. Böylece önemli olduklarını hissederler..



Şarkı söyleyin



Okul çalışmalarına yardım et!



4



2

POZİTİF KALIN

Bu dönemde yoğun stres, kaygı gibi durumlardan dolayı olumlu hissetmek ve pozitif kalmak zor olabilir. Önce siz kaygı ve stresli duygu durumlarınızı kontrol altına alarak bu konuda çocuklarınıza örnek olmalısınız.



**DİKKAT
KÖŞESİ**

Günlük alışkanlıklarınızı planlarken mutlaka eğlenceli, çocukların enerjilerini boşaltabileceği egzersizlere de yer vermeyi unutmayın. Her günün sonunda, günü düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Çocuğunuza yaptığı olumlu veya eğlenceli şeylerden bahsedin.

3

GÜNLÜK RUTİNİNİZİ (ALİŞKANLIKLARINIZI) OLUŞTURUN!

Zorlayıcı duyguların yönetilmesindeki tekniklerden bir tanesi mevcut rutini tekrardan şekillendirmektir. Ve kişinin kendisini buna adapte etmesidir. Bu kapsamda kendiniz ve çocuklarınız için aktiviteler planlayın.

Bu durum, çocukların daha güvende hissetmelerine ve daha iyi davranmalarına yardımcı olur.



5



BİLGİ KÖŞESİ

4

Çocuğunuza ne yapmaması gerektiğini değil, ne yapması gerektiğini ifade edin. "Bağırma" demek yerine "Lütfen biraz daha alçak sesle konuşur musun?" diyebilirsiniz. Pozitif kalmak, bir rutine sahip olmak ve her çocukla bire bir zaman geçirmeye çalışmak, çocuğunuzun davranışlarını ve duygularını yönetmenize yardımcı olacaktır.

EV İÇİNDE AİLE UYUMUNU YAKALAYIN

Huzur ve sevgi dolu ilişki bir modeli ortaya koyduğumuz zaman, çocuklarımız kendilerini daha güvende ve daha çok sevildiklerini hisseder. Ayrıca olumlu bir dil, aktif dinleme ve empati de bu stresli dönemde aile ortamında huzur ve mutluluğunun oluşturulmasına katkı sağlar.



6