



SANIYE SEZGİN ELMAS İLKOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

VELİ SUNUMU

PSİKOLOJİK DANIŞMAN SERAY AYYILDIZ

**“Genç bir ağaç yaralandığında o yaranın etrafında dolaşarak büyür.
Ağaç büyümeyi sürdürürken söz konusu yara ağacın gövdesine oranla nispeten küçülür.
Uzayan dallar ve büyüyen gövde yaralanma ve engellerin zamanla üstesinden gelindiğini bize anlatır.
Ağacın geçmişin çevresinden dönüp dolaşarak büyüme biçimi, onun o eşsiz karakterine katkıda bulunur .”**

Prof. Dr. Peter Levine



Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Güç durumlarda olumlu sonuç elde edebilme, gelişimini devam ettirebilme ve bu güçlüklerle pozitif bir şekilde uyum sağlayabilme olarak tanımlanır.

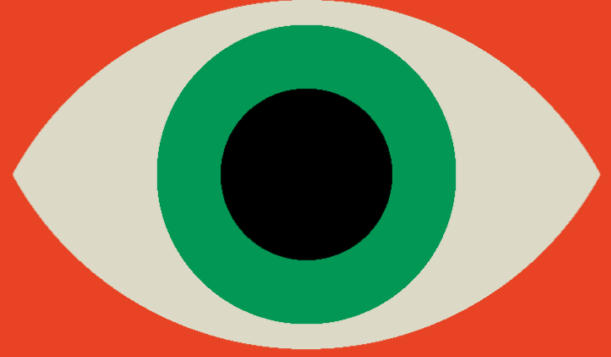


ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI NASIL GELİŞTİREBİLİRİZ?



Çocuklar doğdukları andan itibaren pek çok hayal kırıklığı, travma ve zorluk yaşarlar. Bununla birlikte, hayatta hiçbir hayalkırıklığı ve stresle karşılaşmazlarsa gelişemez ve zorluklarla başa çıkmayı öğrenemezler.

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



Psikolojik Sağlamlığı Geliřtirmek İçin Yapılması Gerekenler

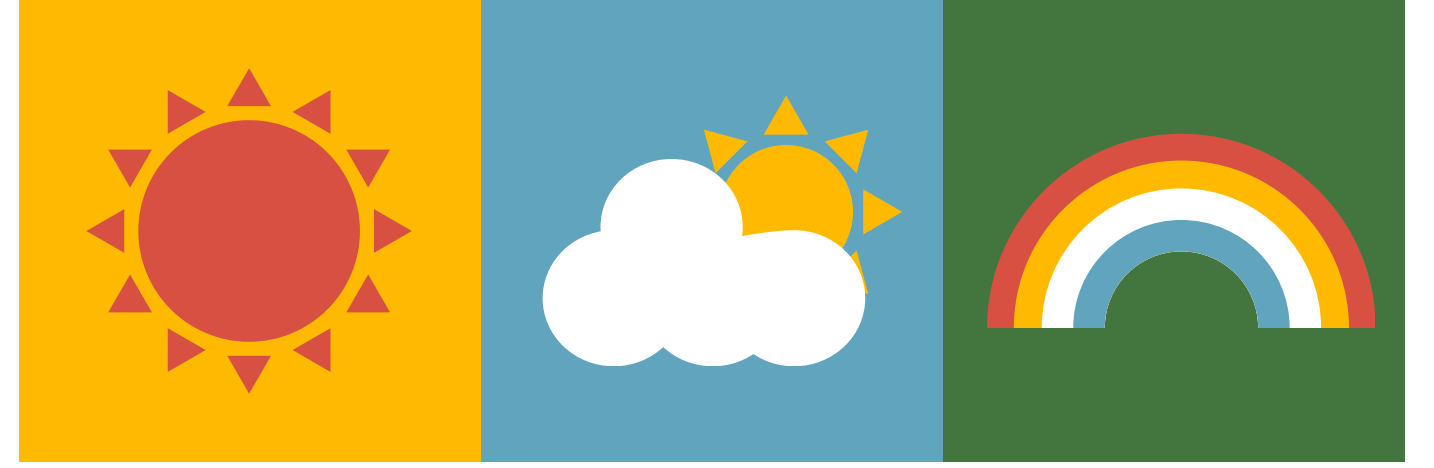
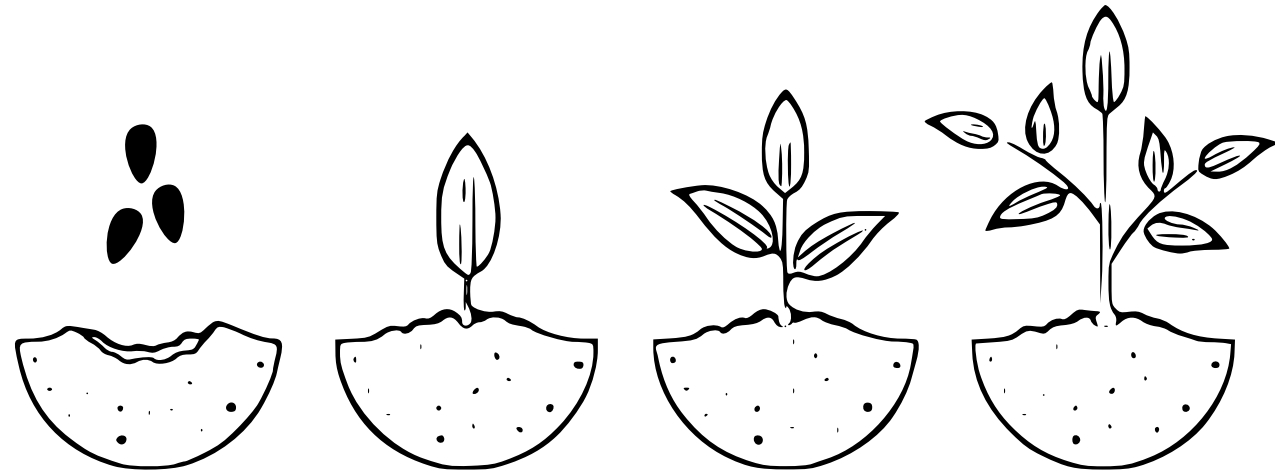
Psikolojik dayanıklılığın gelişmesini sağlayan etmenlere baktığımızda; hayata daha

iyimser bakan

kişilerin psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu, sorunlarla karşılaşıldığında

özüm odaklı bir yaklaşım sergilemenin

kişide dayanıklılığı artırdığı görülür.



Mutlu

Heyecanlı

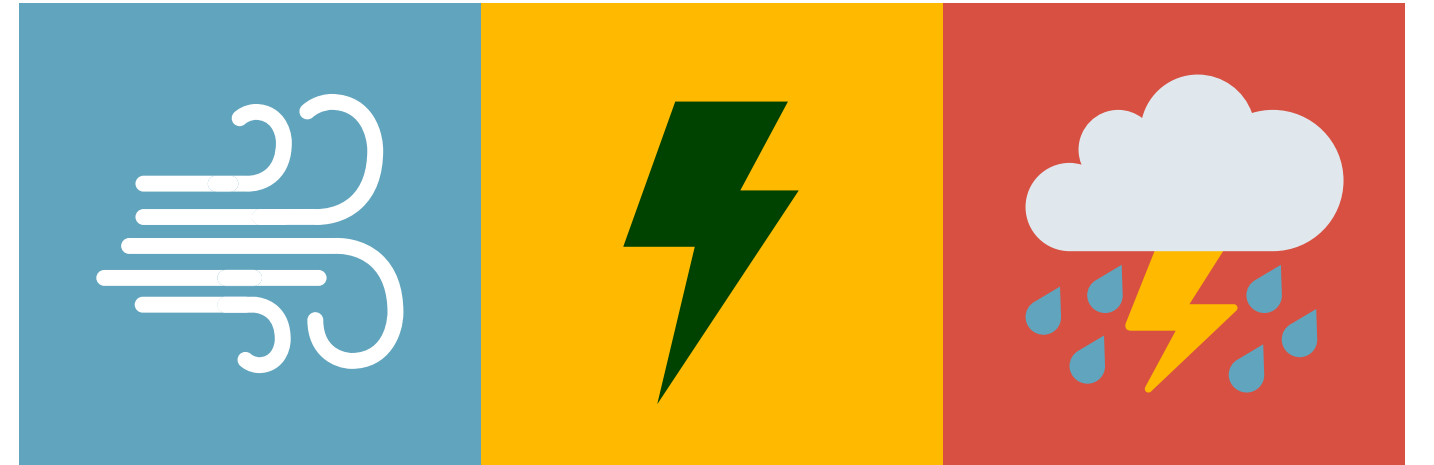
Kendinden emin



Endişeli

Üzgün

Kafası karışık



Sıkkin

Tedirgin

Kızgın

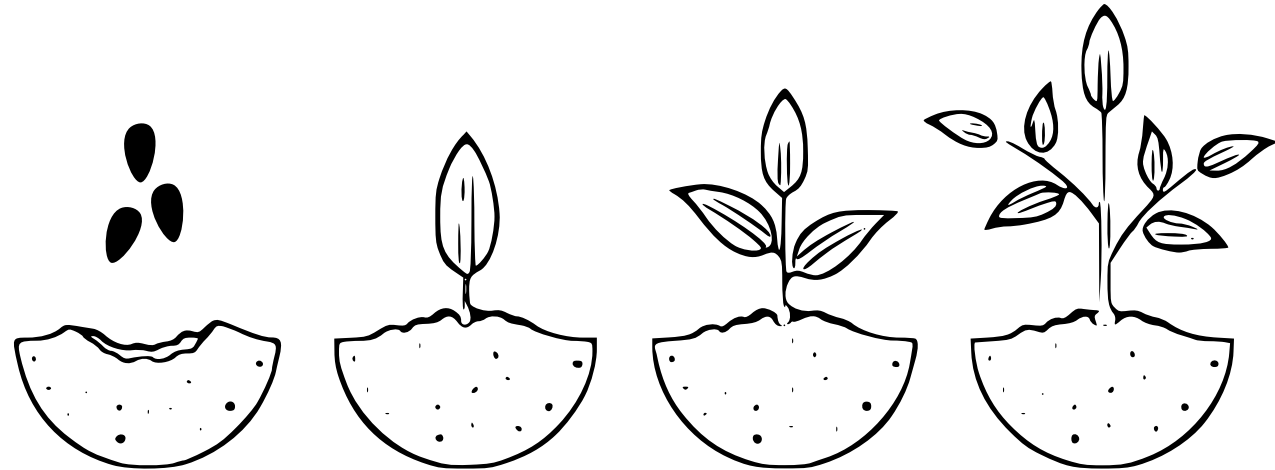
Psikolojik Sağlamlığı Geliřtirmek İçin Yapılması Gerekenler

Deęiřtirilemez yaşam olaylarını

olduęu gibi kabul etmenin

kişide dayanıklılığı artıran bir diğer önemli
bir faktör olduğu söylenebilir. Ayrıca yaşadığı
zorluklara karřı kurban rolüne girmeyip

sorumluluk alarak mücadele etmek
de dayanıklılık ile yakından ilişkilidir.



Mutlu

Heyecanlı

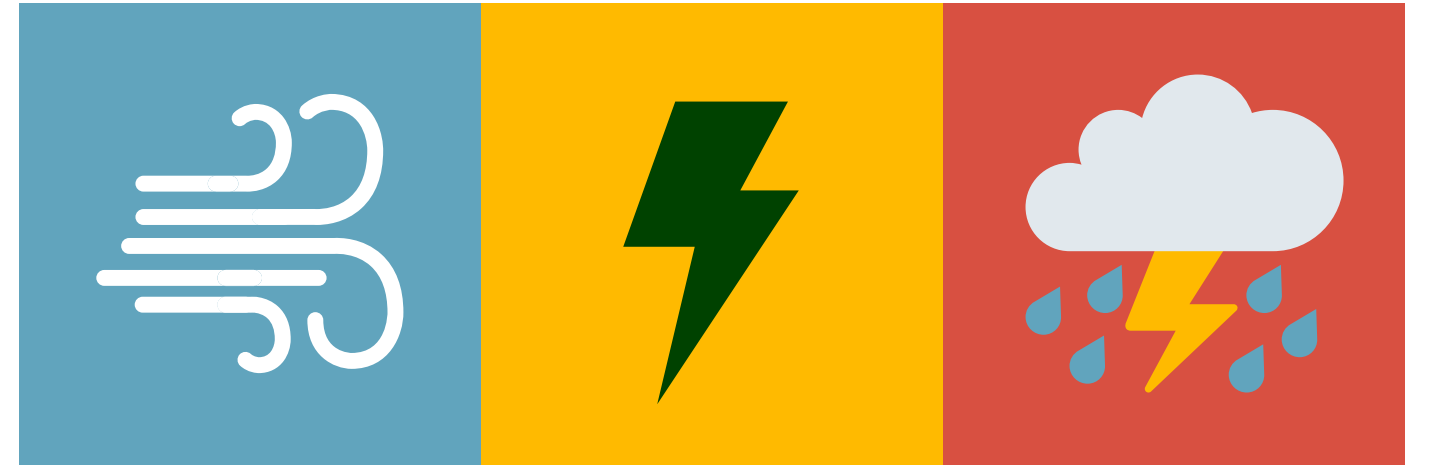
Kendinden emin



Endişeli

Üzğün

Kafası karışık



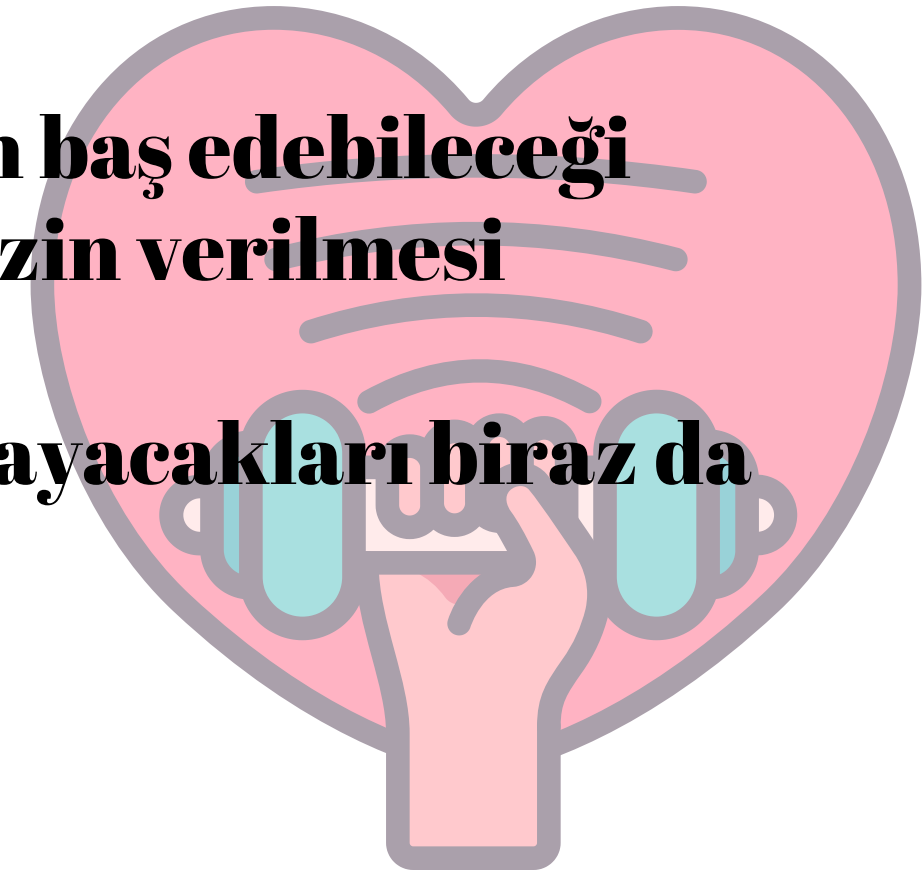
Sıkkin

Tedirgin

Kızgın

Peki anne babalar olarak çocuklarımızın psikolojik dayanıklılığını artırmaya yönelik neler yapabiliriz?

- Çocukumuzun psikolojik dayanıklılık geliştirmesini sağlayan etkenlerin başında **duygusal olarak olumlu, dengeli ve güvenilir** bir yetişkin olarak onlarla kuracağımız **güçlü ve güvenli bağlar** gelmektedir.
- Ayrıca psikolojik dayanıklılık özelliğinin ortaya çıkması için, çocuğun baş edebileceği düzeyde yaşamsal zorluklar, baskı veya risklerle yüz yüze gelmesine izin verilmesi gerekmektedir.
- Yani çocuklarımızın güçlükler karşısında dayanıklı bireyler olup olmayacakları biraz da onları bu güçlüklerle ne düzeyde baş başa bıraktığımızla ilgilidir.



Anne babalar

emek vermeyi, çaba göstermeyi ve sebat etmeyi çocuğa öğreterek psikolojik dayanıklılıklarının gelişmesine katkıda bulunabilir. Çünkü çocukların hayattaki çabaları ve uğraşları, onları bir sonraki adıma hazırlayarak gerekli güce ulaşmalarını sağlar.

Zorluklarla mücadele etmeyi öğrendikçe kendi ayakları üzerinde durmayı başarırlar.

Kendi ayakları üzerinde durması ve bir birey olarak

kendi kendine yetebilmesi için

burakın çocuklarınız biraz da kendi kanatlarıyla uçuşsun.

1) BİRE BİR ZAMAN GEÇİRİN

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

Kitap okuyun



Birlikte resim yapın



Sosyal ve duygusal anlamda gelişebileceği oyunlar oynayın

Okul çalışmalarına yardımcı olun



2) POZİTİF KALIN

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



3)CÜNLÜK RUTİNİNİZİ(ALIŞKANLIKLARINIZI) OLUŞTURUN!

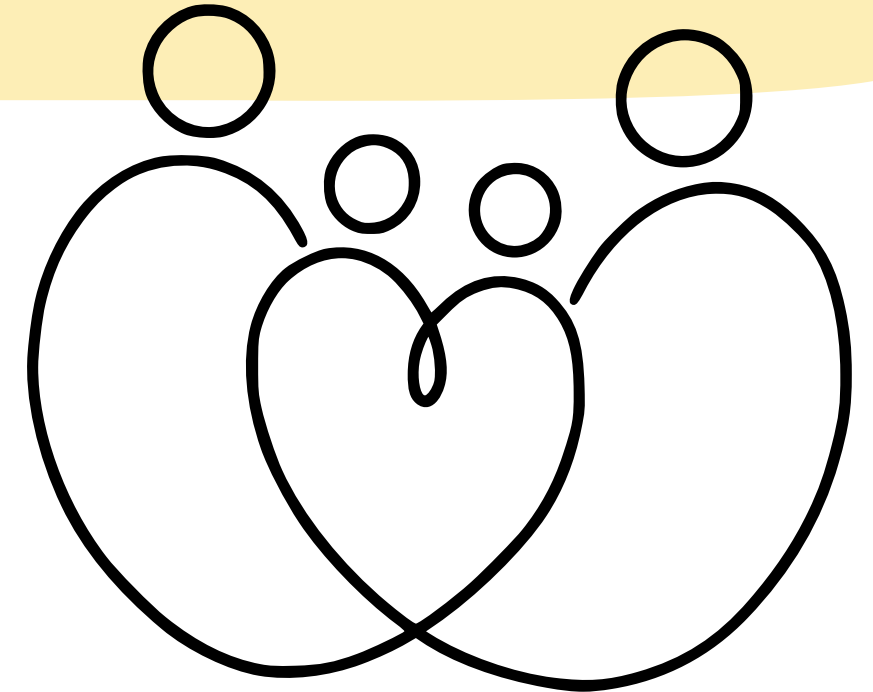
Zorlayıcı duyguların yönetilmesindeki tekniklerden bir tanesi mevcut rutini tekrardan şekillendirmektir ve kişinin kendisini buna adapte etmesidir. Bu kapsamda kendiniz ve çocuklarınız için aktiviteler planlayın. Bu durum, çocuklarındaha güvende hissetmelerine ve daha iyi davranmalarına yardımcı olur.





**GÜNLÜK ALIŞKANLIKLARINIZI
PLANLARKEN MUTLAKA EĞLENCELİ, ÇOCUKLARIN
ENERJİLERİNİ BOŞALTBİLECEĞİ EGZERSİZLERE DE YER
VERMEYİ UNUTMAYIN.**

**HER GÜNÜN SONUNDA, GÜNÜ DÜŞÜNMEK İÇİN BİR
DAKİKANIZI AYIRIN. ÇOCUĞUNUZA YAPTIĞI OLUMLU
VEYA EĞLENCELİ ŞEYLERDEN BAHSEDİN.**



4) EV İÇİNDE AİLE UYUMUNU YAKALAYIN

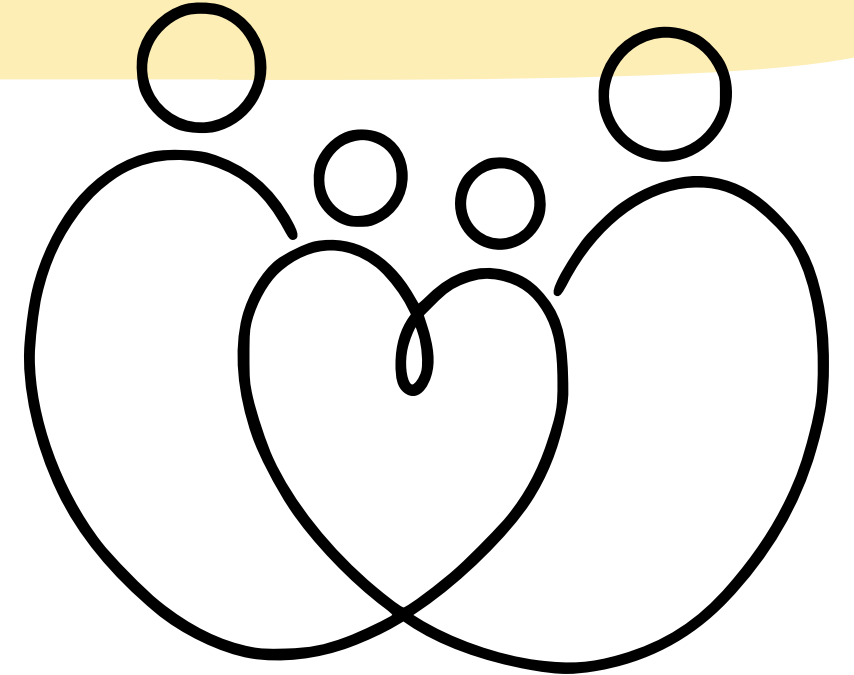
Huzur ve sevgi dolu ilişki bir modeli ortaya koyduğumuz zaman, çocuklarımız kendilerini daha güvende ve daha çok sevildiklerini hisseder. Ayrıca olumlu bir dil, aktif dinleme ve empati de bu stresli dönemde aile ortamında huzur ve mutluluğunun oluşturulmasına katkı sağlar.





**ÇOCUĞUNUZA NE YAPMAMASI
GEREKTIĞİNİ DEĞİL, NE YAPMASI
GEREKTIĞİNİ İFADE EDİN. “BAĞIRMA” DEMEK YERINE
“LÜTFEN BIRAZ DAHA ALÇAK SESLE KONUŞUR MUSUN?”
DIYEBİLRSİNİZ.**

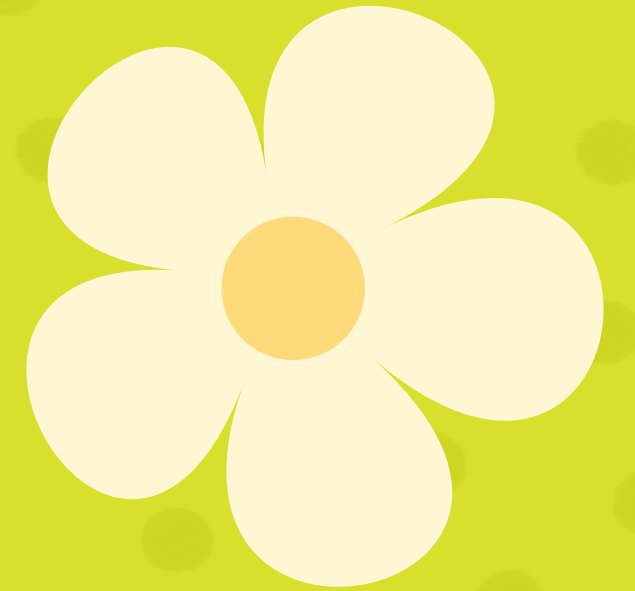
**POZİTİF KALMAK, BİR RUTINE SAHIP OLMAK VE HER
ÇOCUKLA BİRE BİR ZAMAN GEÇİRMEYE ÇALIŞMAK,
ÇOCUĞUNUZUN DAVRANIŞLARINI VE DUYGULARINI
YÖNETMENİZE YARDIMCI OLACAKTIR.**



5)AİLE ORTAMINIZI ETKİNLİKLERLE/EGZERSİZLERLE ZENGİNLEŞTİRİN

Çocuklarınızla geçireceğiniz zamanı etkinliklerle daha verimli hale getirebilirsiniz. Çocuklarınızla bir arkadaş gibi olup kendinizi etkinliklerin heyecanını bırakarak anı yaşamaya odaklanın.

**Öykü kitaplarını okuduktan sonra
canlandırmak ya da öyküyü yarıda kesip
sonra ne olmuş olabilir diye hayal kurmak...**



Gününüzün nasıl geçtiğini karşılıklı anlatmak, akşam yemeğini birlikte hazırlamak (şarkılar eşliğinde...)

Birlikte mutfağa girip yemek veya tatlı yapabilirsiniz. Bu hem sorumluluk bilincini geliştirir hem de işbirliği becerisini artırır.



Sessiz sinema oyunu gibi hayvanları, meslekleri, aile üyelerini vb. taklit ederek birlikte bulabilirsiniz...

SON

*SANIYE SEZGİN ELMAS İLKOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN
SERAY AYUĞLUOĞUZ*

