

ÇOCUKLARDA

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK



**Değerli Köyü Borsa İstanbul İlkokulu
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi
Fatma Çavunt**



PDR Servisi'nden...

Merhaba Değerli Velilerimiz, Sevgili Öğrencilerimiz;

Okul bültenimizin bu sayısında çocuklarda psikolojik sağlamlık konusunu sizler için inceledik. Psikolojik sağlamlık nedir, çocuklarda psikolojik sağlamlık nasıl desteklenir ? vb. gibi önemli başlıkları sizler için hazırladık. Sizlerin ve çocuklarınızın psikolojik dayanıklılığınızın güçlenmesi dileğiyle...

Eğitimle kalın, sağlıklı kalın...



İÇİNDEKİLER



SAYFA

1

Ailede Psikolojik Sağlık



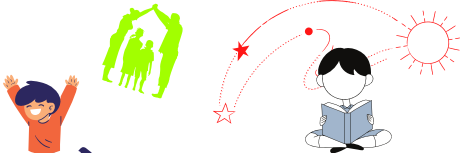
2

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 durumlara başı çıkabilme, zor koşullara adapte olabilme, yıkıcı deneyimlerden bir şeyler öğrenerek onlarla başı 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 kırıklığı ve stresle karşılaşmazlarsa gelişemez ve zorluklarla başa çıkamazlar öğrenemezler.

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

1

BİRE BİR ZAMAN GEÇİRİN

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



Şarkı söyleyin



Okul çalışmalarına yardım et!



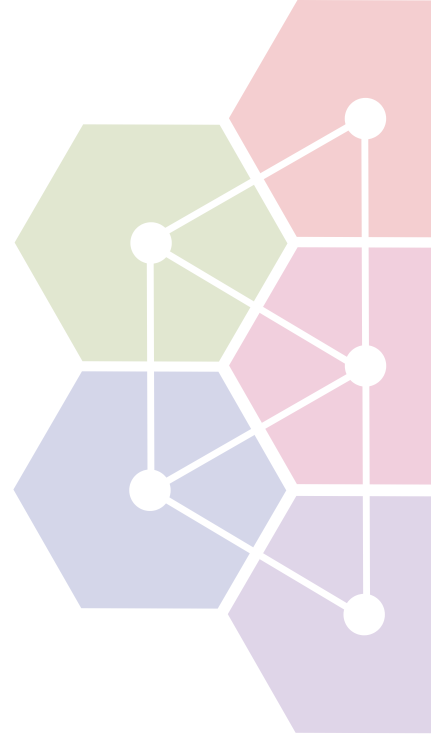
4



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**

3



GÜNLÜK RUTİNİNİZİ (ALİŞKANLIKLARINIZI) OLUŞTURUN!

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.

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

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.

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.



6

KAYNAKÇA



Çaykuş, E.T., & Çaykuş, T.M. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde çocukların psikolojik dayanıklılığını güçlendirme yolları: Ailelere, öğretmenlere ve ruh sağlığı uzmanlarına öneriler. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 95-113.

Akar, A., & Aktan, T. (2020). Psikolojik Sağlamlık Tutum Beceri Ölçeğinin (PSTBÖ) Uyarlaması: Geçerlik güvenilirlik çalışması

Seçkin, Ş., & Hasanoğlu, A. (2016). Çocukta Rezilyans: Esneklik ve Toparlanabilme Becerisi. *Remzi Kitabevi*. Yonca Kanburoğlu web sitesi blogu

Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği. Covid-19 salgını sırasında aile, çocuk ve ergenlere yönelik psikososyal ve ruhsal destek rehberi.