

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



BU SAYIDA

**Psikolojik
Sağlamlık
Nedir?**

**Psikolojik
Sağlamlığın
Güçlendirici
Ayağı: Aile içi
iletişim**

**Psikolojik
Sağlamlık İçin
Ailelere Öneriler**

SEVGİLİ VELİLERİMİZ;

Pandemi döneminin hem çocuklarımız üzerinde hem de biz yetişkinlerde fiziksel ve ruhsal bir takım olumsuz etkileri görülmektedir. Bu salgın sürecinde hepimiz sağlığımızla ilgili endişe ve kaygı duymaktayız. Nasıl ki vücudumuzu virüse karşı koruyorsak kaygıya karşı da korumalıyız. Bağışıklık sisteminin ruh sağlığından etkilendiğini unutmamalıyız.

Uzaktan eğitim süresince siz velilerimize ve öğrencilerimize faydalı olması düşüncesi ile rehberlik servisi olarak bu bülteni hazırladık. Keyifle okumanızı ve faydalanmanızı dileriz.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

BU SAYIDA

Psikolojik
Sağlamlık
Nedir?

Psikolojik
Sağlamlığın
Güçlendirici
Ayağı: Aile içi
iletişim

Psikolojik
Sağlamlık için
Ailelere Öneriler



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlamlık, zor koşullara rağmen kişinin bu olumsuz koşullarının üstesinden başarı ile gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir. Psikolojik sağlamlık, bir kişilik özelliği değildir. Herkes bu yeteneğe sahiptir.

Psikolojik sağlamlık, yalnızca doğuştan elde edilen bir özellik değildir. Öğrenilebilir, geliştirilebilir ve güçlendirilebilir.

Psikolojik sağlamlığı geliştiren ve güçlendiren bireysel, ailesel ve çevresel etkenler bulunmaktadır.

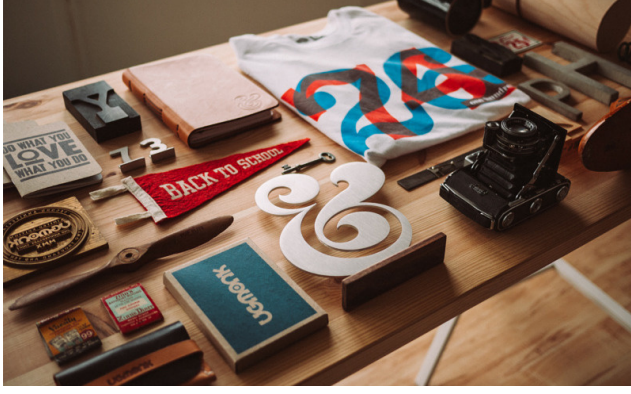
Aile içi iletişimin sağlıklı olduğu, demokratik anne baba Tutumunun sergilendiği, anne-babanın hem birbirleriyle Hem de çocuklarıyla olumlu ilişki kurabildiği aile ortamında yetişen bireylerin psikolojik sağlamlığının daha yüksek olduğu bilinmektedir.



Psikolojik sağlamlıkta 2 temel süreç vardır.

1- Zorlukla başa çıkabilmek

2- Zorluğun getirdiği süreçle başa çıkabilmek



PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK İÇİN AİLELERE ÖNERİLER

Yetişkinlerin zorlu yaşam olayları karşısındaki tavır çocuklarına yansımaktadır. Eğer ebeveyn olayı bir yok oluş, bir bitiş olarak yorumlarsa çocuğa durumu nasıl yorumlaması gerektiği konusunda başka seçenek bırakmaz. Bunun yanında aileler zorlu yaşantıların üstünü örtmemeli, yaşanmamış gibi davranmamalı; çocuklarını dinlemeli ve kendilerini ifade etmesi konusunda onları cesaretlendirmelidirler.

Ebeveynler çocukların sorunlarını sabırla dinlemeli ve cevap bekledikleri sorulara içtenlikle cevap vermelidirler. Eğer çocuk konuşmak istemiyorsa zorlanmamalı, kendini ifade edebileceği aktivitelere müzik, resim, spora yönlendirilmelidir. Özdenetim çocuğunuzun yeterli kazanması olumsuz koşullarla nasıl başa çıkabileceğini bilmesidir.



Ebeveynler çocukların sorunlarını sabırla dinlemeli ve cevap bekledikleri sorulara içtenlikle cevap vermelidirler. Eğer çocuk konuşmak istemiyorsa zorlanmamalı, kendini ifade edebileceği aktivitelere müzik, resim, spora yönlendirilmelidir.

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK İÇİN AİLELERE ÖNERİLER

YAŞAM OLAYLARINA KARŞI GÖSTERDİNİZ DAVRANIŞ BİÇİMLERİNİ VE YORUMLARINIZI ÇOCUKLARIN İZLEDİĞİNİ VE ÖRNEK ALDIĞINI UNUTMAYIN.

KENDİNİ VE DUYGULARINI İFADE EDEBİLMESİ KONUSUNDA CESARETLENDİRİN.

ÇOCUĞUNUZA SORUMLULUK VERİN.



Özdenetim çocuğunuzun yeterli kazanması olumsuz koşullarla nasıl başa çıkabileceğini bilmesidir.



PSIKOLOJİK SAĞLAMLIĞIÇIN AİLELERE ÖNERİLER

Ebeveynler olarak çocuğunuzun daha dayanıklı, problemlerini çözme gücüne sahip bireyler olarak yetiştirebilmeniz mümkün.

Çocuğunuz olumsuz bir olayla karşılaşmasın diye aşırı korumak, her zorlukta onun yeterliğini sorgulamadan yardım etmek, stresli durumlardan kaçınmasını sağlamak onu daha mutlu ve dayanıklı yapmaz, aksine direnme gücünü zayıflatır. Önemli olan sorunları ortadan kaldırmak değil, sorunla karşılaştığında baş etme becerisini aşılmasıdır. Çocukların problemlere ihtiyacı vardır ki çözüme de ulaşabilsinler.

Aileler özellikle belirsizlik ve kriz durumlarında çocuğun rutinlerini bozmamasına dikkat etmelidirler. Örneğin kahvaltı saatlerini, ders saatlerini normal bir günde yaptıkları şekilde devam etmeye özen göstermelidirler.



ÖNEMLİ OLAN SORUNLA BAŞ EDEBİLME BECERİSİ KAZANDIRMAKTIR.

Psikolojik olarak sağlam ve dayanıklı olmayı aşılamanın en etkili yolu, sizin de bunu içselleştirip örnek olmanızdır. Kendi başa çıkma yöntemlerinizi gözden geçirin. Siz zor durumlara karşı nasıl bir tutum sergilersiniz? Duyularınızı nasıl aktarır, davranışlarınızı nasıl sergilersiniz? Unutmayalım ki, neyi biliyorsak onu öğretiriz.



PSIKOLOJİK SAĞLAMLIĞIÇİN AİLELERE ÖNERİLER

Çocuk, kendi deneyimlerinden yola çıkarak kendini yeterli hissedebilir. Çocuklara kendini denetlemesi için sorumluluk vermek, davranışının sonucunu yaşamasına müsaade etmek, geri çekilmek ve izlemek gelişimleri için önemli adımdır.

Çocuğunuzun günlük rutine sahip olması, güvenilir ve sağlıklı ilişkiler sağlamak, oyun oynamasına ve hayal gücünü yansıtmaya izin vermek, günlük işlerinize onları da dâhil etmek ve karar verebilmesi için fırsat tanımak kendini yönetme becerisini kazanması için etkili yöntemlerdir.



Bir yetişkinin ona koşulsuz sevgisi, geribildirimi ve destekleyici tavrı çocuğun baş etme becerileri geliştirmesine ve duygusal bağ kurmasına olanak sağlar.

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIĞIÇİN AİLELERE ÖNERİLER

ÇOCUĞUNUZU KOŞULSUZ SEVİN.

GÜNLÜK İŞLERİNİZE VE AİLEVİ KARARLARA ÇOCUĞUNUZU DA DAHİL EDİN.

ÖZ DENETİM KAZANMASINA VE SORUMLULUK ALMASINDA YARDIMCI OLUN.



Özdenetim çocuğunuzun yeterli kazanması olumsuz koşullarla nasıl başa çıkabileceğini bilmesidir.