

Psikolojik Saęlamlık Nedir?

Psikolojik sağlamlık zorluklara uyum sağlama kapasitesi olarak bilinir. Çocuklarınızın zorluklar karşısında yılmaması ve vazgeçmemesini sağlayan sihirli ve sıradan bir güçtür.

Çocuklar da yetişkinler gibi yaşamın içinde zorlayıcı durumlara karşılaşabilirler. Bu zorlayıcı yaşantılar, riskli durumlara neden olabileceği gibi, bir fırsata da dönüşebilirler. Çocuęunuzun sahip olduğu veya sizin ona sunduğunuz kaynaklar, bu kriz durumlarından çocuğunuzun güçlenerek çıkmasını destekler. Böylece çocuğunuzun yaşam yolculuğunda daha donanımlı olmasını sağlar.

Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Kişilerin Özellikleri

- Zorluklar karşısında yılmazlar, zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkarlar.
- Empati ve etkin iletişim becerisine sahiptirler.
- Olumsuz deneyimlerden ders alırlar.
- Yaşamlarından daha fazla doyum elde ederler.
- İyimserdirler.
- Kendilerini oldukları gibi kabul ederler.
- Gerçekçi yaşam amaçları vardır.
- Yeniklere ve gelişmeye açıktırlar.



PSİKOLOJİK SAęLAMLIK



Mehmetçik Ortaokulu
Rehberlik Servisi

Çocuklarda psikolojik sağlamlığın gelişimi öncelikle çevresindeki yetişkinlerin psikolojik sağlık düzeyine bağlıdır. Bu nedenle işe öncelikle kendi psikolojik sağlamlığınızı güçlendirerek başlamalısınız...

1. İyi uyuyarak, sağlıklı beslenerek ve düzenli egzersiz yaparak iyi oluşunuzu destekleyebilirsiniz.
2. Yakın aile üyeleri, arkadaşlar ve diğerleri ile destekleyici ve besleyici ilişkiler kurup sürdürebilirsiniz.
3. Stres yaratan olayları daha geniş bağlamda ele alabilir, bu durumlarda iyimser ve umut dolu bakış açınızı korumaya gayret edebilirsiniz.
4. Kendiniz için ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyabilir ve bu hedeflere doğru ilerleyebilirsiniz.
5. Yaşamda meydana gelen değişimlere uyum sağlayabilmek için daha esnek düşünebilirsiniz. Değiştiremeyeceklerinize değil, değiştirebileceklerinize odaklanın.

Çocuklarımızın Psikolojik Sağlamlığını Arttırmak İçin Öneriler

- Çocukların gelişimsel ve psikolojik ihtiyaçlarını fark edilmelidir.
- Her çocuğun biricik ve kendine özgü özellikleri olduğu kabul edilmelidir.
- Yaşına ve gelişimine uygun olmayan beklentiler oluşturmayın.
- Anne ve babanın birlikte (ortak) ebeveynlik yaklaşımları sergilemeleri gerekir.
- Destekleyici ve güvenilir bir ebeveyn-çocuk ilişkisi geliştirilmelidir.
- Çocuk, ilgi ve yeteneklerini fark edebilmesi için farklı aktiviteler ile buluşturulmalı, Mümkün olduğunca çeşitli alanlarda kendini tanımasına fırsatlar oluşturulmalı.

- Çocuğun güçlü yanları bilinmeli ve çocuk, bu güçlü yanlarını kullanabilme konusunda cesaretlendirilmelidir.
- Olumsuz haberlerden uzak kalınmasını sağlayın. Sosyal medya kullanımına dikkat edin.
- Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar, kendilerine olan güvenleri artar.
- Zorlandığında sizden yardım alabileceğini belirtin..

