



## MUSTAFA KARACIĞAN İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ



*Psikolojik  
Sağlamlık*

### 4-Örnek Olun;

Kaç yaşında olursa olsun; Siz çocuğunuzu dinlerseniz o da başkasını dinler, siz merhamet gösterirseniz o da merhametli olur, siz problemle karşılaşıncı şikayet ederseniz o da şikayet eder, siz teknolojiyi gereğinden fazla kullanırsanız o da kullanır, siz kitap okursanız o da kitap okur ve son olarak siz ona yol gösterirseniz, onu cesaretlendirirseniz o da zorlu yaşam olayları karşısında yolunu bulur ve kolay kolay kaybolmaz.



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 ortaya koyulmuştur.

### 2-Çocuğunuzu Tanıyın;

Çocuğunuzun karakterini ve gelişim özelliklerini tanıyın. Hangi rengi sevdiği, hangi becerilere sahip olduğu, en sevdiği müzik aletini, korkularını, kaygılarını, hedeflerini bilin. Çünkü çocuğunu tanıyan bir ebeveyn, onu zorlu yaşam olaylarına karşı nasıl güçlendireceğini kestirebilir ve onu güçlendirecek adımları atabilir.



### 3-Sorumluluk Verin;

Yaş grubuna göre çocuğunuza (zorlansa da yapabileceği) görevler verin. Verilen görevleri yerine getiren çocuğun kendine güveni artar, başarmanın mutluluğunu yaşar ve problem çözme becerisi kazanır. Örneğin:alışveriş listesini ona yaptırın.

**HEP BİRLİKTE DAHA İLERİYE, EN İYİYE...**

## Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Trajedi, travma, zorluk ve devam eden önemli yaşam streslerine karşı adapte olabilme ve bunların üstesinden gelme yeteneğidir.

Zorluklar; arkadaşlık sorunları, yeni yere taşınmak, zorbalık, ebeveynlerin ayrılması veya sevilen birinin kaybı, doğal afet, salgın hastalık (covid-19), kaza, vb. yaşam deneyimleri olabilir.



### Zorluklara Karşı Sağlamlık Gösteren İnsanlar;

- Daha sağlıklı ve daha uzun yaşarlar.
- İlişkilerinde daha mutludurlar.
- İş ve okul hayatlarında daha başarılılardır.
- Depresyon riskleri daha düşüktür

İyi bir ebeveyn güvenliği her zaman önemser. Ancak aynı zamanda çocukların risk almalarına, denemelerine, başarısız olmalarına, birbirlerine güvenmelerine ve hatalardan ders almalarına izin verir. Çocuklar ebeveynlerini izleyerek pek çok şey öğrenmektedirler. Ebeveynler günlük stresli olaylarla nasıl baş ederlerse çocuklarına onu öğretmiş olurlar.



Psikolojik sağlamlık, dinamik gelişimsel bir süreçtir. Yaşam boyu geliştirmek için çalışabileceğimiz bir beceridir. Bunun için mümkün olduğunca erken yaşta bu beceri geliştirilmeye başlanmalıdır.



HEP BİRLİKTE DAHA İLERİYE, EN İYİYE...

## Çocuklarınızda Psikolojik Sağlamlığı Geliştirmek İçin Neler Yapabilirsiniz?

### 1- Çocuęunuzla

### Güçlü Bir İletişim Kurun;

Çocuğunuzu dinleyin, sorduęu sorulara cevap verin ve onun istedięi zaman sizinle iletişim kurabileceęine

dair güven verin. Ebeveyniyle güvenli ve sağlıklı iletişim kuran çocuklar sorunları

dile getirme, yardım isteme noktasında zorlanmadıkları için kendilerini

anlaşmış ve güvende hisseder ve bu his onların özgüven sahibi olmasını

saęlar.

