



AYLIK VELİ BULTENİ

Konu: Çocuklarda
Psikolojik
Sağlamlılık
Sayı: 2
Aralık 2024



Psikolojik Sağlamlılık nedir?

Psikolojik sağlamlık, olumsuzluklara karşı hazırlıklı olma, stres ve sarsıcı durumlarla başa çıkabilme, zor koşullara adapte olabilme, yıkıcı deneyimlerden bir şeyler öğrenerek onlarla başa çıkabilme ve gelişme kapasitesidir.

Çocuklar doğdukları andan itibaren pek çok hayal kırıklığı, travma ve zorluk yaşarlar. Böyle bir durumda çocukların yaşadıkları zorlukları onların gelişmesi ve yeni gözlemler üretebilmeyi öğrenmeleri açısından bir fırsat olarak görmelerini sağlayabiliriz.

Haydi şimdi gelin,
neler
yapabileceğimize
bakalım.



BİRE BİR ZAMAN GEÇİRİN. Bire bir zaman geçirmek eğlenceli ve ücretsizdir. Çocukların sevildiğini ve güvende hissetmesini sağlar.

KİTAP OKUYUN



RESİM YAPIN



ŞARKI SÖYLEYİN



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.

GÜNLÜK RUTİNİNİZİ (ALİŞKANLIKLARINIZI) OLUŞTURUN. Zorlayıcı duyguların yönetilmesindeki tekniklerden bir tanesi mevcut rutini tekrardan şekillendirmektir. Bu kapsamda kendiniz ve çocuklarınız için aktiviteler planlayın. 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.



EV İÇİNDE AİLE UYUMU 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 ortamına da huzur ve mutluluğun oluşturulmasına katkı sağlar.

TUZLA MİMAR SİNAN İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ

