

## Kendinizi Nasıl Güçlendirirsiniz?

Çocuklarınızın psikolojik sağlamlığını arttırmak için önce kendinizi güçlendirmeniz ve sonrasında da onlara model olmanız, onlar için kolaylaştırıcı olacaktır.

## Neler yapabilirsiniz?

### Ruh ve beden sağlığını önemseyin

- Kaliteli uyuyabilir, dengeli beslenebilir, düzenli egzersiz yapabilirsiniz. Günlük rutinlerinizi takip edebilirsiniz.

### Destekleyici ilişkiler kurun ve sürdürün

- Yakın aile üyeleri, arkadaşlar ve diğerleri ile destekleyici ilişkiler kurup sürdürebilirsiniz.

### Duygularınızı dinleyin ve paylaşın

- Sizi rahatsız eden duygularla baş etmek için kullandığınız becerileri kullanabilirsiniz. Eğer bu beceriler baş etmenizde yardımcı olmuyorsa yeni beceriler edinebilirsiniz.

### Yapabildiklerinize odaklanın

- Güçlü yönlerinize, başarılarınıza ve yapabildiklerinize odaklanıp umudunuzu ve benlik saygınızı arttırabilirsiniz.

### Hedefler koyun

- Kendiniz için ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyabilir ve bu hedeflere doğru ilerleyebilirsiniz.

### Uyum sağlamaya çaba gösterin

- Değişen yaşam koşullarına uyum sağlayabilecek bir plan oluşturabilirsiniz. Zamanınızı bu plan çerçevesinde yönetebilirsiniz.

### Esnek düşünün

- Yaşamda meydana gelen değişimlere uyum sağlayabilmek için daha esnek düşünebilirsiniz. Kaygınızı arttıran düşünceleri kontrol etmeye ve azaltmak için çaba gösterebilirsiniz.

### Keyif aldığınız etkinlikleri yapın

- Sizin için keyifli olan, stresinizi azaltan yemek yapmak, taş boyamak, kitap okumak gibi etkinlikleri yapmaya çalışabilirsiniz.

## Neler yapabilirsiniz?

### Destekleyici İlişki Kurun

Çocuğunuza dikkatinizi vererek, onunla oyun oynayarak, şarkılar söyleyerek, müzik dinleyerek, sarılarak ve ona sevdiğinizi söyleyerek sevgi dolu bir ilişki kurabilirsiniz.

### Dinleyin

Çocuğunuza duygularını sorarak, duygularınızı paylaşarak, ona yalnız olmadığını söyleyerek, düşüncelerini önemseyerek çocuğunuzu dinleyebilirsiniz.

### Yeni Becerilerin Kazanımı İçin Cesaretlendirin

Çocuğunuza sorumluluk alması için fırsatlar sunarak, ev içi kuralların oluşturulmasına katkı sağlayarak ve yeni bir davranışın sorunlarını tartışarak öz-düzenleme becerilerini kazandırabilirsiniz.

### Birlikte Vakit Geçirin

Birlikte hikâye okuyarak, kahramanla ilgili tartışmalar yürüterek, resim çizerek, etkinlik yaparak duygularını ifade etmelerine ve kontrol etmenlerine yardımcı olabilirsiniz.

### Güçlendirin

Çocuğunuza yardım etmek için orada olduğunuzu söyleyerek, karşılaştığı problemleri çözmesi için birlikte alternatif çözüm yolları arayarak çocuğunuzun yaratıcı düşünme ve problem çözme becerilerini geliştirebilirsiniz.

### Çocuğunuzu Nasıl Güçlendirirsiniz?

Çocuklar, sevildiklerini, anlaşıldıklarını ve kabul edildiklerini hissettiklerinde karşılaştıkları zorlayıcı yaşam

olaylarının etkileriyle daha kolay baş edebilirler.

## OKUL ÖNCESİ

## AİLELER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

## MEVLANA ANAOKULU

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI  
EVİN BUDAK

## NEDİR?

Bireyin incinebilirliğini artıran dezavantajların veya örseleyici yaşantıların sonunda ortaya çıkan riskli durumlara sosyal-ekolojik bağlamdaki koruyucu faktörlerin aracılığıyla uyum sağlayıp iyi oluşu devam ettirme ve geliştirme kapasitesidir.

## NASIL ANLARIZ?

Psikolojik olarak sağlam olup olmadığımızı anlamak için psikolojik sağlamlığın temel bileşenleri olan olumlu sonuç göstergeleri, risk ve koruyucu faktörleri hakkında bilgi sahibi olmamız gerekmektedir.

### Risk Faktörleri

Risk faktörleri, bireylerin gelişim ve uyumlarını tehdit eden zorlayıcı yaşam olayları ya da faktörlerdir. Bu faktörler görselde çocuğa doğru gelen büyüklü küçük meteorlar olarak resmedilmiştir. Doğal afet yaşama, akran zorbalığına maruz kalma, ebeveynlerin boşanması, ekonomik güçlükler yaşama, göç etme gibi unsurlar risk faktörlerine örnek verilebilir.

## Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini azaltan ya da ortadan kaldıran, bireyin sağlıklı uyumunu sağlayan ve gelişimini destekleyen etmenlerdir. Görselde bu faktörler çocuğun etrafını saran kalkan ve çocuğu saran gökkuşağı olarak resmedilmiştir. Bu görselde olduğu gibi çocuğun destekleyici akran ve aile ilişkilerine sahip olması, kendine güvenmesi, kendini okula ait hissetmesi risk faktörlerine rağmen sağlıklı bir gelişim göstermesine katkı sağlamaktadır. Meteorlar farklı yerlerden çarpıyor olsa da çocuk koruyucu faktörler sayesinde iyi oluşunu sürdürebilmektedir. Gökkuşağının bir katmanı veya kalkanın bir parçası meteor olması nedeniyle zarar görse de diğer koruyucu faktörler etkisini gösterebilmektedir.

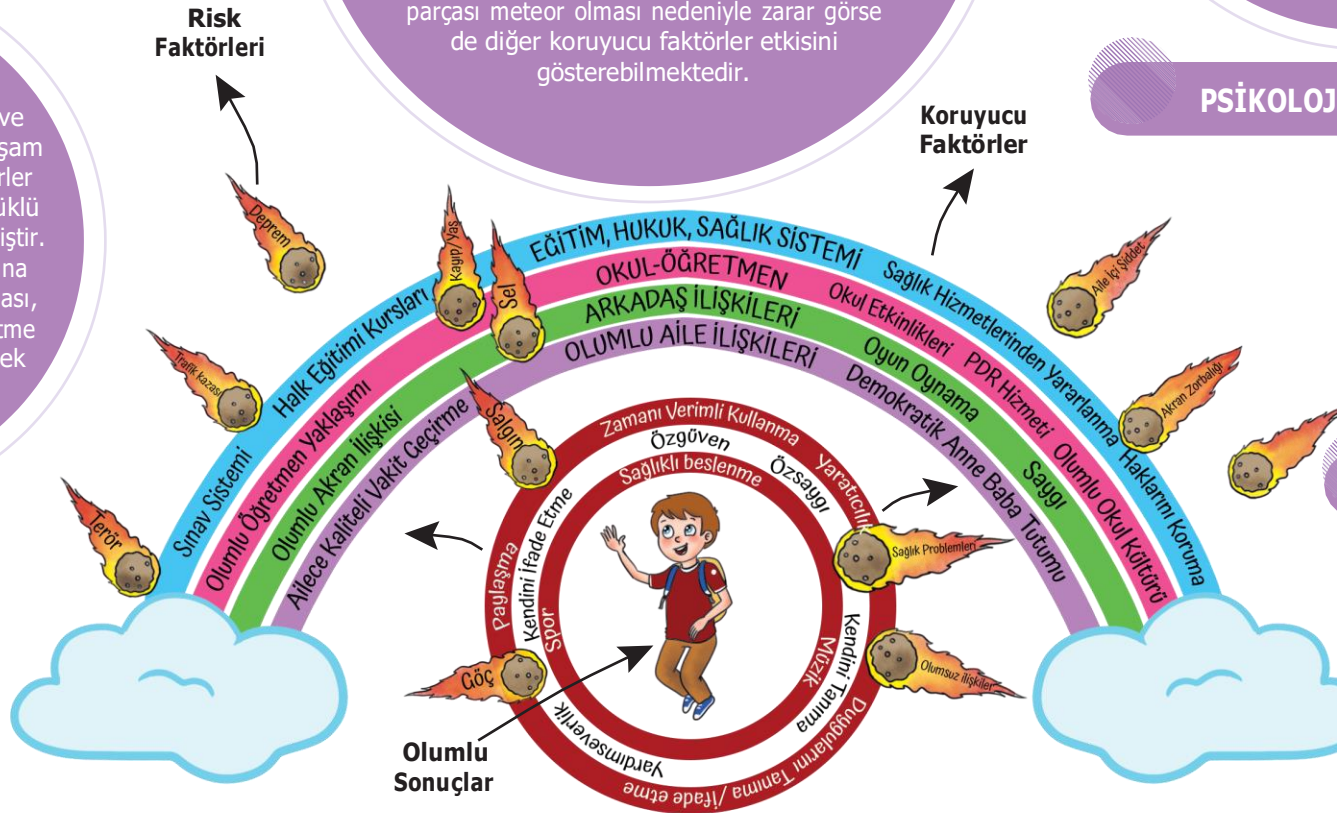
## Olumlu Sonuçlar

Olumlu sonuçlar, risk faktörlerine maruz kalan bireylerin koruyucu faktörler aracılığıyla pozitif uyumuna ve işlevselliğe katkı sağlayan olumlu göstergelerdir. Bu sonuçlar görselde çocuğun kendini kalkan içinde güvende hissetmesi, okul çantasını alarak okula gitmek istemesi şeklinde resmedilmiştir. Akademik başarı, iyimserlik, umut gibi özelliklerin yüksek olması, aile üyeleriyle, akranlarla ve öğretmenlerle güçlü ilişkilerin kurulması olumlu sonuçlara örnektir.

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

### Neden önemlidir?

- Psikolojik sağlamlığı yüksek olan çocuklar;
- Daha sağlıklıdır ve uzun yaşarlar.
  - Destekleyici yakın ilişkiler kurarlar.
  - Okul ortamında daha başarılıdır.
  - Duygularını kontrol edebilirler.
  - Zorluklar sonrasında kolay uyum sağlarlar.



**SAHİP OLDUKLARIMLA MUTLU VE GÜÇLÜYÜM**