

# ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Ebeveynler olarak sanıyoruz ki çocuk, yaşam olayları karşısında ne kadar sert ise o kadar dayanıklı olacaktır.

Dayanıklı çocuk "sert çocuk" demek değildir. "Erkek adam ağlamaz." , "Duygusal olursa kırılır." gibi toplumsal mitler bazı yerlerde hala devam etmektedir.

Bu yaklaşımın yerine çocuğumuzun biraz kırılmasına, üzülmesine, hayal kırıklığı yaşamasına izin vermeliyiz, eğer çocuklarımıza izin vermezsek zorluklarla mücadele ve dayanma gücünü, duygularıyla baş etme becerisini ellerinden almış oluruz. Çocuklarımızın özgüvenli yetişmesi için onların yaşadıkları zorluklarda kendi çözümlerini bulmaları için onları yüreklendirmeliyiz.

**UNUTMAYIN KI!!!**

**DEĞERLİ OLAN  
HIÇBİR ŞEY , HAYATTA  
MÜCADELESİZ KAZANILMAZ!**

## ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI NASIL ARTIRABİLİRİZ?

### YAPIYI KURMAK

Zor durumlarda yapıyı yeniden kurmak, yeni rutinler oluşturmak. Bu çocuğunuza şöyle bir mesaj verir. "Dışarda karışıklık olsa bile evimde bir düzen var, güvendedim. Annem ve babam yanımda."

### SOSYAL TEMAS

Yeni düzen içerisinde kendilerini koruyarak mesafeli bir şekilde yaşatları ile görüşmelerine destek olabilirsiniz.

### ÜRETMEK

Geleceğe dair umut aşılar. "Değerliyim, işe yarıyorum, hayat devam ediyor." gibi mesajlar verir.



# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VELİ BROŞÜRÜ



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlık, çok zor koşullara karşın bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK OLAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

Zorluklar karşısında yılmazlar, zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkarlar.

Gerçekçi yaşam amaçları vardır.

Yaşamlarından daha fazla doyum elde ederler.

Olumsuz deneyimlerden ders alırlar.

Kendilerini oldukları gibi kabul ederler.

Empati ve etkin iletişim becerisine sahiptirler.

Yeniliklere ve gelişmeye açıktırlar.



## AİLEDE DUYGUSAL DENGE

Her birimiz pek çok olumsuz duygu ve düşünceyle baş ederken zaman zaman kendimizi yetersiz ve başarısız hissedebiliriz.

Peki, bütün bunlarla mücadele ederken başkaları için gösterdiğimiz anlayışı, nezaketi,

özeni ve şefkati kendimiz için de gösterebiliyor muyuz?

Hayatta bize destek olan, güç veren, yalnız olmadığımızı hissettiren umutlandıran ve yaşamımızı anlamlı kılan şeyleri düşünelim. Bunlar bizi güçlü yapan kaynaklarımızdır.

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI NASIL ARTIRABİLİRİZ?



Kendinize başarabileceğiniz kısa vadeli hedefler belirleyin. Hedefinize ulaştıkça kendinizi ödüllendirin.

Gününüzü planlayın. Yatış ve kalkış saatlerinizin düzenli olmasına dikkat edin.



Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur unutmayın ve spor yapın.

Karşılaştığınız zorluklara olumlu bakış açısı geliştirin.



Arkadaşlarınızı arayın ,onlarla görüşün sosyalleşmeyi ihmal etmeyin.

Gerektiğinde psikolojik destek almaktan çekinmeyin.

