



ASUMAN-MUSTAFA KARAKOYUNLU ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ BÜLTENİ

Merhaba Sevgili Anne, Babalar; Bu bültende Psikolojik Sağlık kavramına ve çocuklarımıza bu konuda nasıl destek olabiliriz bu konudaki uzman önerilerine değineceğiz.

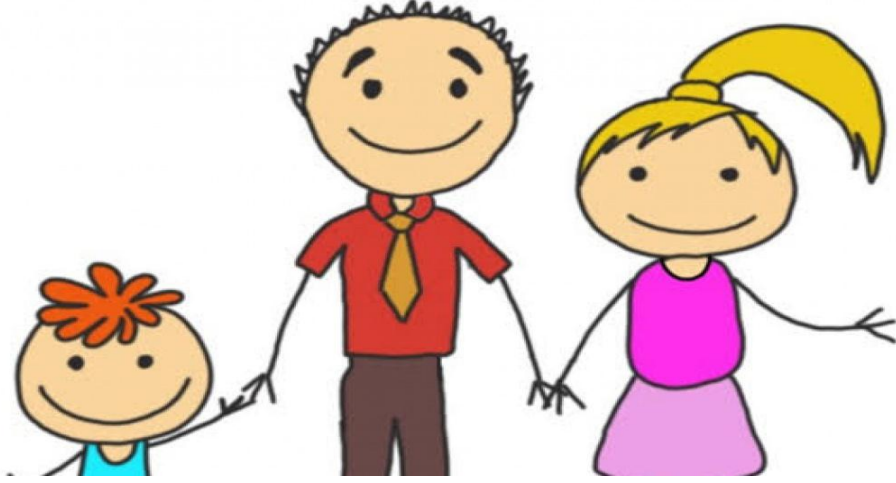
Psikolojik Sağlık Nedir?

İnsanların da zorluklarla mücadele ederken kullandığı bir yetenekleri vardır: **Psikolojik Sağlık**

- Psikolojik sağlık, zor koşullara rağmen, kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir.
- Bir kişilik özelliği değildir. Hepimiz bu yeteneğe sahibiz.
- Kişiden kişiye değişen, zaman içinde artabilen veya azalabilen bir özelliğe sahiptir.

Psikolojik sağlık sadece yaşamaya devam edebilmek değil, zorluklara uyum sağlayarak, gelişerek, zihinsel ve ruhsal olarak büyüyerek zorluklardan öğrenebilme kapasiteleriyle ilgilidir. Gerçek şu ki, stres kaçınılmazdır. Stresle başa çıkabilmenin yolu psikolojik sağlamlığımızı güçlendirmekten geçmektedir.





ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NASIL GELİŞTİRİLEBİLİR?

Birlikte Kaliteli Zaman Geçirmek: Çocuklar sevildiklerini ve değer verildiklerini görünce duygusal açıdan güçlenirler.

Duyguları İfade Etmek: Çocuklara duygularını güvendikleri biriyle paylaşabileceklerini öğretmek.

Problem Çözmek: Çocukların karşılaştıkları problemleri çözmek yerine kendilerinin çözmesi için fırsat tanımak.

Çabaya Övgü: Başarısızlık ya da hayal kırıklığı yaşadıkların da çaba gösterdikleri için takdir etmeliyiz sadece başarılı sonuçlar değil denemek bile takdire değerdir.

Pozitif Rol Model Olmak: Duygularını fark eden, baş etme becerilerini kullanan, sakin kalabilen, sorumluluklarını kabul eden ebeveyn olmak.

Çocuklara spor, müzik, resim gibi alanlarda hobi kazandırmak, açık havada, doğada zaman geçirmesini sağlamak, hayvan sevgisi kazandırmak; sevdiğimizle, aile büyükleriyle vakit geçirmesini sağlamak da psikolojik açıdan yararlı ve psikolojik sağlamlığı arttıran unsurlardandır. En önemlisi de Psikolojik sağlamlığı yüksek ebeveynler olarak doğru rol model olmak olarak sayılabilir. Bir sonraki bültende görüşmek üzere;

Psk.Dan. Leyla Dilara TULUN