



ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

EDİTÖR
PdrTube

EKİM 1.SAYI

Ön SÖZ

Merhaba Değerli Ebeveynler;

Hem sizlerin hem de çocuklarınızın yeni eğitim öğretim yılında daha fazla yanınızda olabilmek adına e-dergi serisine başladık. Dergimiz her ay farklı bir konu içeriğinden oluşacaktır. Ayrıca içerisinde etkinliklerden bulmacalara, eğlenceli bilmecelerden boyama egzersizlerine kadar çocuğunuzla birlikte ev ortamında yapabileceğiniz zengin içeriklerde yer alacaktır. Bu kapsamda e-dergimizin **ekim sayısında(1.sayısı) psikolojik sağlamlık** ile ilgili geniş bilgilere yer verdik. Sizlerin ve çocuklarınızın psikolojik dayanıklılığınızın güçlenmesi dileğiyle...

REHBERLİK
SERVİSİ

Bizi
DAHA
YAKINDAN
Tanımak
ister misiniz?



İÇİNDEKİLER

SAYFA

1

Ailede Psikolojik Sağlamlık

2

Psikolojik Sağlamlık Nedir?

3-6

Çocuklarda Psikolojik Sağlamlık Nasıl Desteklenir?

7-13

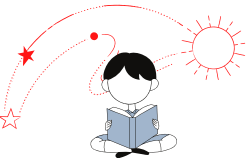
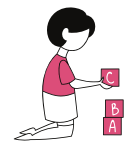
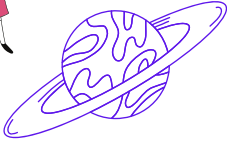
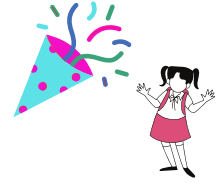
Etkinlik Zamanı

14

Ekstra Etkinlikler

16

Kaynakça



AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Hayat iniş ve çıkışlar, güzellikler ve zorluklarla dolu. İçerisinde bulunduğumuz son iki yıl içerisinde tüm dünya olarak hayattaki zorlukların insanların psikolojisi ve günlük hayatları üzerindeki etkisini çok daha iyi gözlemler olduk. Fakat pandemi dönemi bizlere bir şeyi daha sorgulayabileceğimizi öğretti. Hayatta her şey kontrolümüz altında değil ve zaman zaman farklı boyutlarda zorluklar önümüze çıkabilir.

İşte tamda burada karşımıza “psikolojik sağlamlık(dayanıklılık) kavramı karşımıza çıkmaktadır.



Psikolojik Sağlamlık 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.

Psikolojik sağlamlığa dair özelliklere sahip olabilmenin kalıtımsal bir yönü olsa da aynı zamanda sonradan öğrenilebilir ve geliştirilebilir.



BİLGİ KÖŞESİ

Psikolojik sağlamlık sadece zorlu olaylar karşısında gösterdiğimiz beceriler değildir! Zorlu olaylar karşısında psikolojik destek almamızda bu kavramın içine girer!

ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NASIL DESTEKLENEBİLİR



Çocuklar doğdukları
andan itibaren pek çok
hayal kırıklığı, travma ve
zorluk yaşarlar. Bununla
birlikte, hayatta hiçbir
hayal kırıklığı ve stresle
karşılaşmazlarsa
gelişemez ve zorluklarla
öğrenemezler.

Böyle bir durumda
çocukların yaşadıkları
zorlukları onların
gelişmesi ve yeni
çözümler üretebilmeyi
öğrenmeleri açısından
bir fırsat olarak
görmelerini
sağlayabiliriz. Haydi
şimdi gelin, neler
yapabileceğimize
bakalım.

1

BİRE BİR ZAMAN GEÇİRİN

Bire bir zaman geçirmek ücretsiz ve eğlencelidir. Çocukların sevildiğini ve güvende hissetmesini sağlar. Böylece önemli olduklarını hissederler.



ŞARKI SÖYLEYİN



Okul çalışmalarına yardım et!



4



2

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.



3



GÜNLÜK RUTİNİNİZİ(ALIŞKANLIKLARINIZI) OLUŞTURUN!

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.

Zorlayıcı duyguların yönetilmesindeki tekniklerden bir tanesi mevcut rutini tekrardan şekillendirmektir. Ve kişinin kendisini buna adapte etmesidir. Bu kapsamda kendiniz ve çocuklarınız için aktiviteler planlayın. Bu durum, çocukların daha güvende hissetmelerine ve daha iyi davranmalarına yardımcı olur.

5





Çocuğunuza ne yapmaması gerektiğini değil, ne yapması gerektiğini ifade edin. "Bağırma" demek yerine "Lütfen biraz daha alçak sesle konuşur musun?" diyebilirsiniz.

Pozitif kalmak, bir rutine sahip olmak ve her çocukla bire bir zaman geçirmeye çalışmak, çocuğunuzun davranışlarını ve duygularını yönetmenize yardımcı olacaktır.

4



EV İÇİNDE AİLE UYUMUNU 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 ortamında huzur ve mutluluğunun oluşturulmasına katkı sağlar.



6



HAYDİ ETKİNLİK ZAMANI



**Aile Ortamınızı Etkinliklerle/Egzersizlerle
Zenginleştirebilirsiniz!**



**Çocuklarınızla geçireceğiniz
zamanınızı etkinliklerle daha
faydalı hale getirebilirsiniz.
Çocuklarınızla bir arkadaş gibi
olup kendinizi etkinliklerin
heyecanına bırakarak
psikolojik sağlamlığınızı
arttırmaya var mısınız?**



Hangi
etkinlikleri
yapmalıyım



EBEVEYNLER

Sakin hangi
etkinlikleri
yapacağınız diye
endişelenmeyin



büşün

Sizler için çocuğunuzla
birlikte hem eğlenip hem
öğreneceğiniz etkinlikleri
hazırladık bile...
Haydi aşağıya kaydır ve
başlayalım..

AYAL KUR

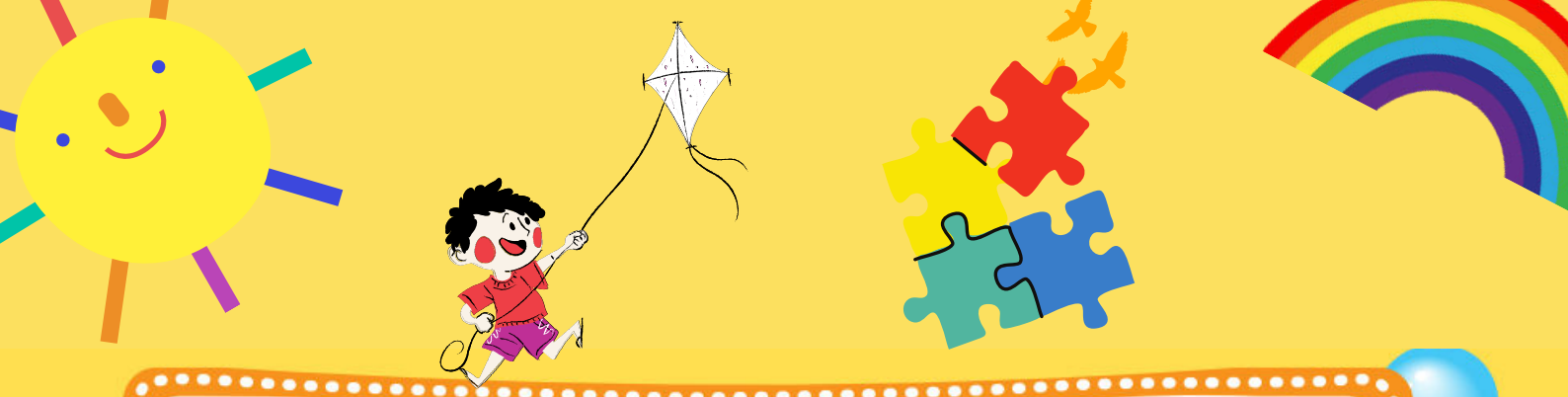
ÖĞREN

EĞLEN

SE



8



ÇOCUĞUNUZLA YAPABİLECEĞİNİZ ETKİNLİKLER

**Kelime
Bulmaca
Oyunu**

**Bilmece
Vakti**

**Ekstra
Etkinlikler**

**Dikkat
Geliştirme
Oyunu**

**Resim
Boyama
Vakti**





KELİME BULMACA OYUNU



N	İ	M	S	O	K	U	L	B	D
Y	G	U	Y	İ	T	K	K	K	E
E	V	T	E	N	Ş	R	U	İ	R
V	E	L	V	L	A	H	O	L	G
E	S	U	B	T	D	G	H	R	İ
B	V	L	T	U	A	V	O	E	M
E	S	U	Ş	M	K	M	S	B	İ
N	L	K	N	U	R	A	G	H	N
K	K	Ş	B	E	A	U	S	E	İ
Y	A	M	T	R	U	Ç	U	R	K



Aşağıda yazan kelimeleri yukarıda bulmaya başlayalım mı?

DERGİMİNİK



EBEVEYN



ARKADAŞ



OKUL



UMUT



REHBERLİK



UÇURTMA



SEVGİ



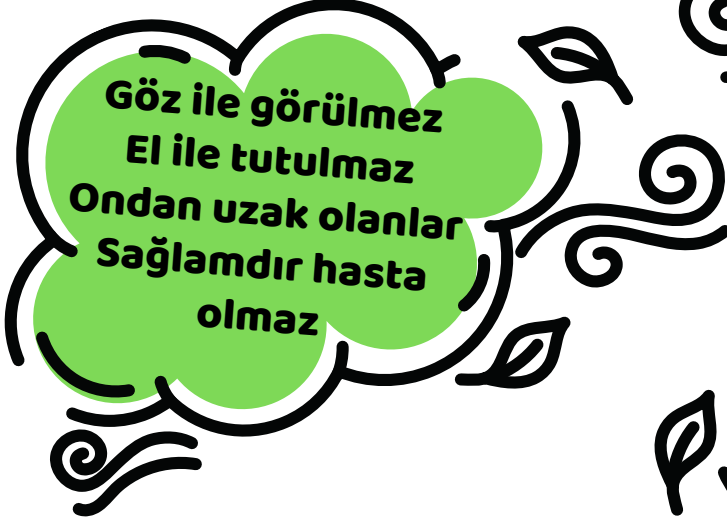
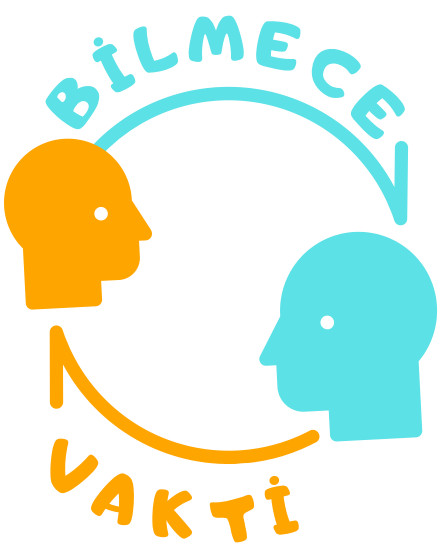
MUTLULUK



CEVAP ANAHTARINI GÖRMEK İÇİN RESİME TIKLA

10



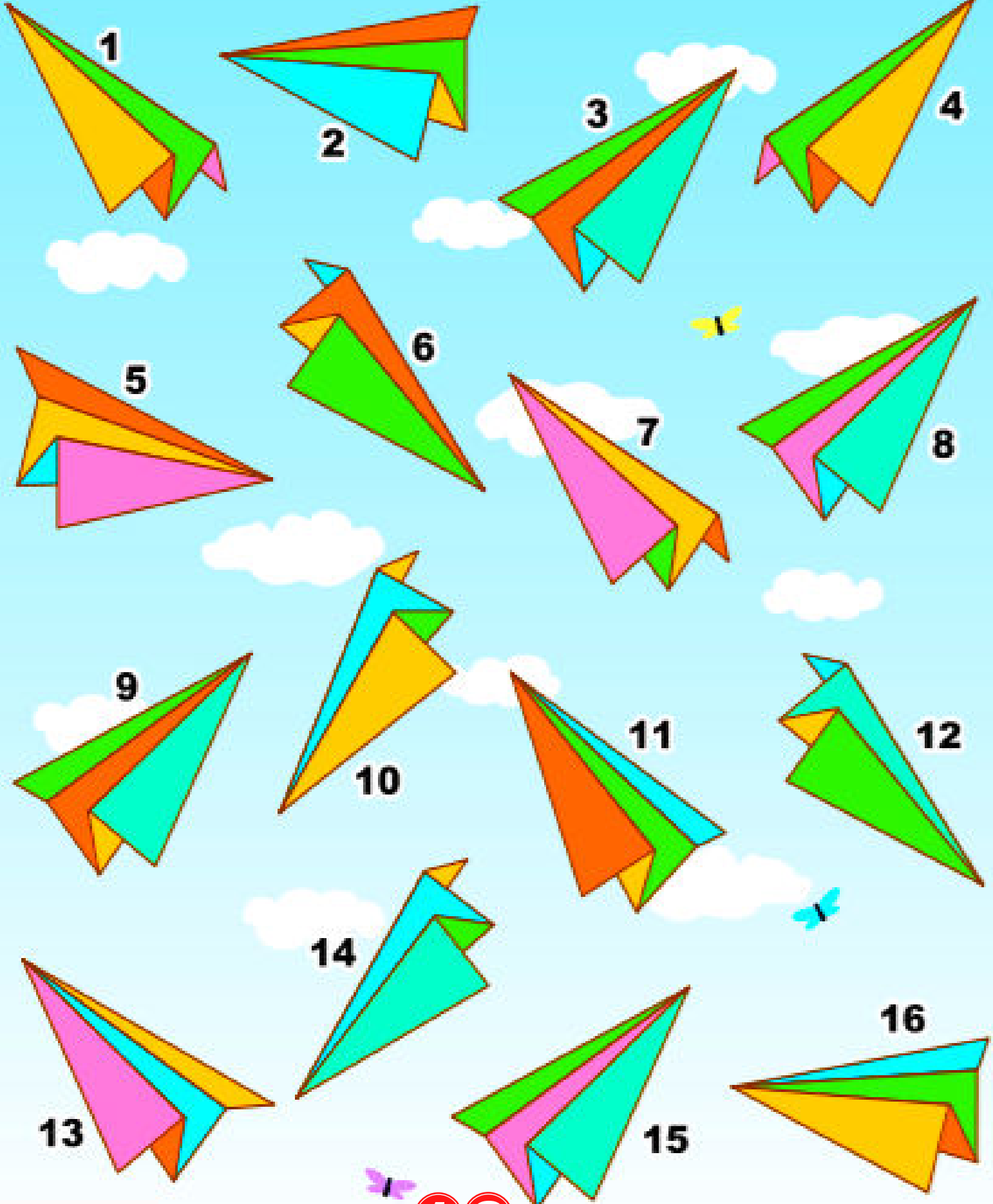


**BİLMECELERİN
CEVAPLARINI
GÖRMEK İÇİN
RESİME TIKLA**

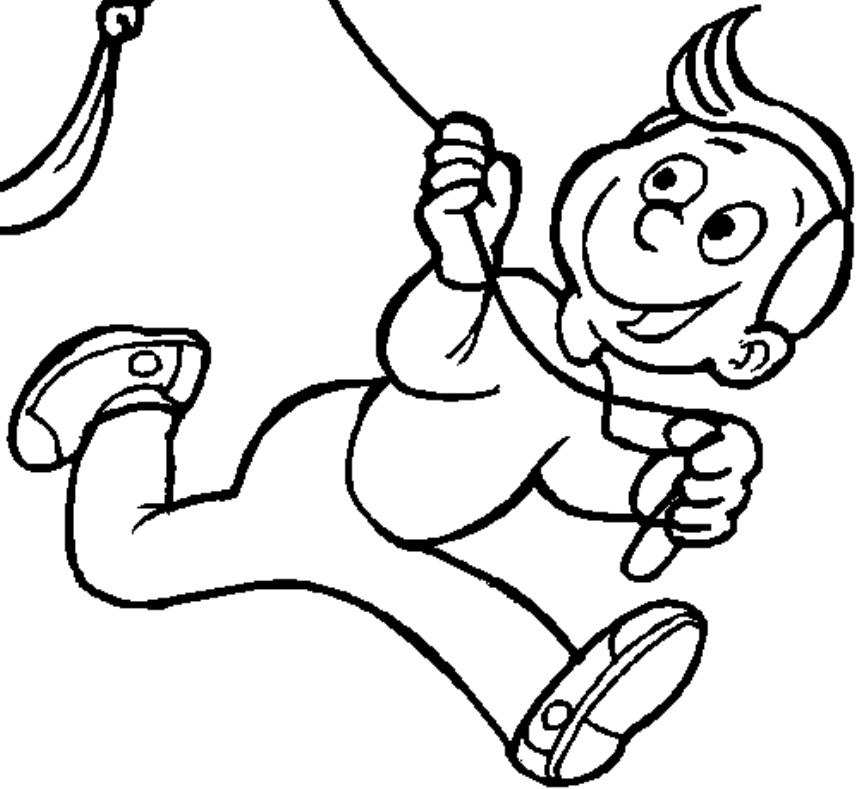
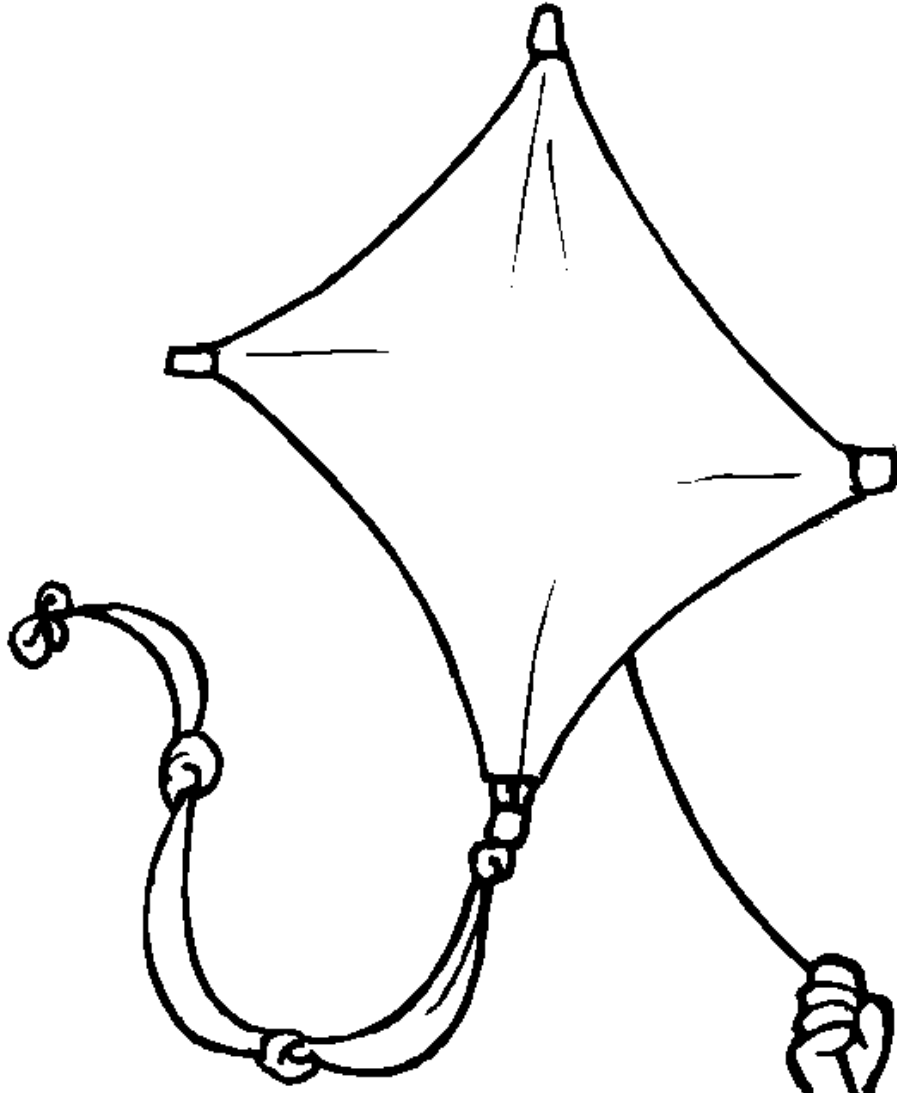




Hey! Aynı olan uçurtmaları görebiliyor musun?



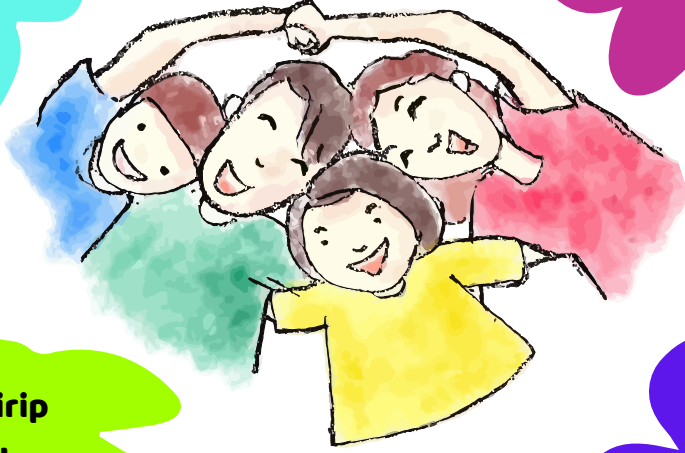
RESİM BOYAMA AKTİ



EXTRA ETKİNLİKLER

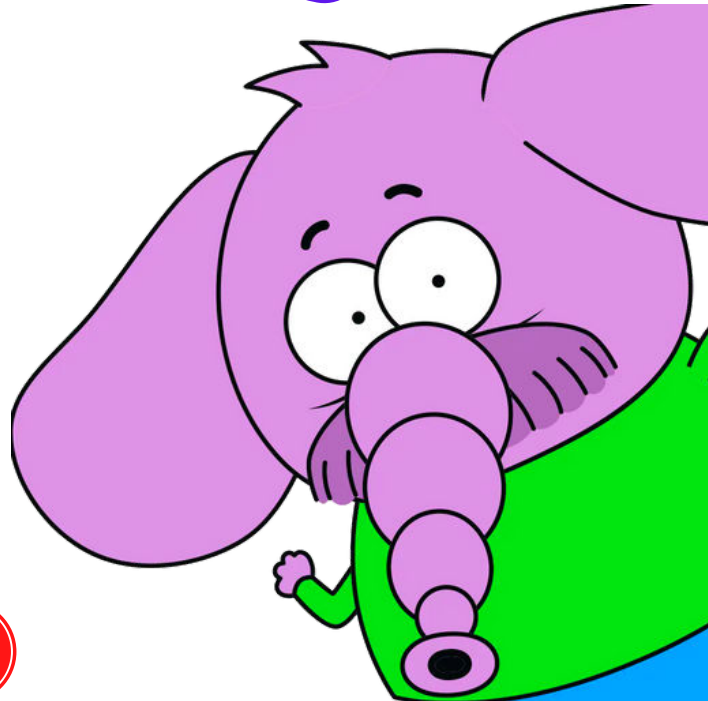
Gününüzün nasıl geçtiğini karşılıklı anlatmak, akşam yemeğini birlikte hazırlamak (Şarkılar eşliğinde olabilir.)

Öykü kitaplarını okuduktan sonra öyküyü canlandırmak, ya da öyküyü yarıda kesip sonra ne olmuş olabilir diye sormak!



Birlikte mutfağa girip yemek veya tatlı yapabilirsiniz! Bu hem sorumluluk bilincini arttırır hem de işbirliği becerisini geliştirir!

Sessiz sinema oyunu gibi hayvanları taklit edip, birlikte bulabilirsiniz!



KAYNAKÇA



Çaykuş, E.T., & Çaykuş, T.M. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde çocukların psikolojik dayanıklılığını güçlendirme yolları: Ailelere, öğretmenlere ve ruh sağlığı uzmanlarına öneriler. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 7(5), 95-113.

Akar, A., & Aktan, T.(2020). Psikolojik Sağlamlık Tutum Beceri Ölçeğinin (PSTBÖ) Uyarlaması: Geçerlik güvenirlik çalışması

Seçkin, Ş., & Hasanoğlu, A. (2016). Çocukta Rezilyans: Esneklik ve Toparlanabilme Becerisi. Remzi Kitabevi. Yonca Kanburoğlu web sitesi blogu

Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği. Covid-19 salgını sırasında aile, çocuk ve ergenlere yönelik psikososyal ve ruhsal destek rehberi.