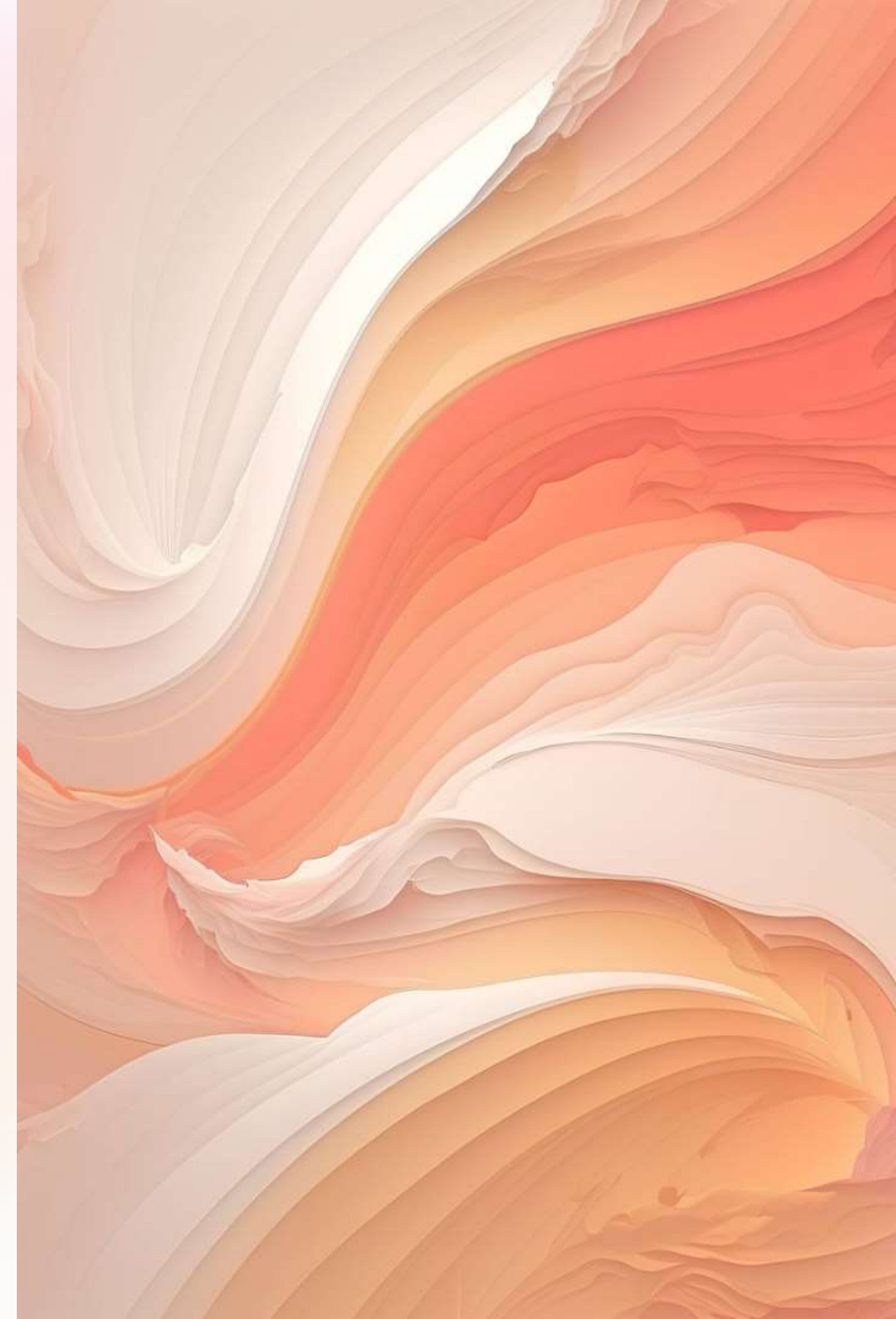


# Psikolojik Saęlamlık Nedir?

Psikolojik sağlamliğın evrensel olarak kabul edilmiş ortak bir tanımı yoktur. Buna rağmen, tım psikolojik sağlamlık tanımlarında ortak olarak görülen önemli bazı noktalar vardır. Bunlar; Psikolojik sağlamlık olgusunun dinamik bir süreç olduğu; travma, zorlu yaşam olayları ya da belirgin bir risk altında başarılı bir baş etme, sağlıklı uyum gösterme ya da yeterlik geliştirebilme süreçlerini içerdiiğidir. Psikolojik sağlamlık yerine alanyazında kendini toparlama gücü ya da yılmazlık gibi kavramlar da kullanılıyor. Temel olarak, bireyin esnek olmasını, zorluklar karşısında güçlü kalabilmesini ve yaşanan sarsıntıdan sonra toparlanabilmesini ifade etmektedir.





# Veli Olarak Psikolojik Sağlamlığı Neden Önemsemeliyiz?

## 1 Model Olma

Veli olarak psikolojik sağlamlık konusunda doğru rol model olmak , çocuğun gelecekteki zorluklara nasıl karşılaşması gerektiğini öğretebilir.

## 2 Empati ve Destek

Çocuklar, velilerinden sağlam bir duygusal destek aldıklarında, kendilerini güvende hissederler ve gelişimlerini daha olumlu bir şekilde sürdürebilirler.

## 3 Umut ve İyimserlik

Çocuklar, ebeveynlerinin umut dolu ve pozitif bakış açısını gözlemlediklerinde, kendileri de hayata daha olumlu bir bakış açısıyla yaklaşabilirler.

# Çocukların Psikolojik Sağlamlığını Desteklemek İçin Neler Yapabiliriz?

## Olumlu İletişim ve İlişki Kurma

Çocuklar, sağlam bir temel oluşturmak için sevgi dolu ve olumlu bir ilişkiye ihtiyaç duyarlar.

## Sınırlar ve Disiplin

Belirlenmiş sınırlar ve sağlıklı disiplin, çocukların güven ve istikrar duygusunu geliştirebilir.



## Özgüven ve Özsaygıyı Destekleme

Çocuklara verilen destek ve onay, kendi değerlerine ve yeteneklerine olan inançlarını artırabilir.

## Stres Yönetimi Becerileri

Oyun ve eğlenceli aktivitelerle çocukların stres yönetimi becerilerini geliştirmelerine yardımcı olunabilir.

# Olumlu İletişim ve İlişki Kurma

1

## Dinleme

Çocuklar gün içinde birçok farklı duygu yaşarlar. Bu anlarda çocuğunuzu aktif bir şekilde dinleyebilmek, hem ilişkiniz için, hem de onun ruhsal-duygusal durumunu destekleyebilmeniz için önemlidir.

2

## Empati

Çocuğun deneyimlerini anlamaya çalışmak ve onların bakış açısını takdir etmek, sağlam bir bağ kurmak için önemlidir.

3

## Pozitif Tepki

Çocuğun duygusal ifadelerine pozitif ve onaylayıcı bir şekilde tepki vermek, olumlu ilişkilerin temelini oluşturabilir.

# Sınırlar ve Disiplin

1

## Sabır ve Anlayış

Çocuklar, kurallar ve sınırlar belirleme konusunda anlayışlı bir davranış ile daha iyi uyum sağlayabilirler.

2

## Konuşma ve Açıklama

Disiplin ve sınırlar konusunda açık iletişim, çocukların nedenleri anlamalarına ve kurallara uyum sağlamalarına yardımcı olabilir.

# Stres Yönetimi Becerileri

1

## Fiziksel Aktiviteler

Oyun ve spor, çocuklara streslerini azaltmaları ve zihinsel dengeyi korumaları için fırsat tanır.

2

## Nefes Egzersizleri

Derin nefes alarak ve odaklanarak stresin üstesinden gelme becerisi geliştirmek, onların ruhsal sağlığını destekleyebilir.

3

## Öz Farkındalık

Kendilerini ve duygusal tepkilerini anlama yeteneği, çocukların stres yönetimi becerilerini güçlendirebilir.

# Destek Arama ve Yardım Alma

## Destek Ağları Oluřturma

Çocuklara, zorluklarla başa çıkmak için ağ kurma ve yardım isteme konusunda cesaretlendirici destek sunulabilir. Sosyal destek verecek arkadaşlıklar kurmaları konusunda teşvik edilebilirler.

## Profesyonel Yardım

Gerekli olduğunda, çocuklar için psikolojik destek sağlayacak uzmanlardan yardım almak önemlidir.