

ÇOCUKLARINIZIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI GÜÇLENDİREBİLMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ ?

Çocuklarda psikolojik sağlamlığın gelişmesinde en temel nokta **duygularını yaşamalarına izin vermektir**. Duygularını yok saymayın. Üzülürken ağlamasına izin verin. Özellikle erkek çocuklarına "erkekler ağlamaz" gibi duyguları yok sayan sözler söylemeyin.

Zorlu yaşam olaylarında (deprem, salgın, savaş v.s) Çocukların rutinlerini (uyku saati, oyun, yemek saati v.b) olabildiğince devam ettirin. Yaşanan durum her ne ise yalan söylemeyin. Gerçeği söyleyin.

Çocuğunuzu olduğu gibi kabul edin. Yeteneklerinin üstünde beceriler istemeyin. Her durumda onu seveceğinizin ve yanında olacağınızın teminatını verin. Çocuğunuzu gerçekten koşulsuz sevin. Bolca sarılın. Özellikle öfke ve korku halinde sarılmak çok yatıştırıcıdır.



Aşırı tv, bilgisayar sosyal medya ve dijital oyunlar, çocuğunuzun psikolojik sağlamlığını zayıflatır. Çünkü bu aktiviteler sosyal izolasyona sebep olur. Asosyalleşen bireyler zorlu yaşam olaylarında kolay pes eder.

Herhangi bir beceriyi yerine getirirken (akademik başarı, spor veya sanat v.b) sonuca değil sürece odaklanın. Yani sonuçta istediğiniz sonucu alamazsanız dahi çocuğunuzun çabasını mutlaka takdir edin. Böylece zorlu yaşam olaylarında yeniden ayağa kalkmayı başarmasına katkıda bulunursunuz.

Çocuğunuza sınırsız bir konfor sağlamayın. Bazen canımızın istediği şeyleri yapacağımızı ancak genellikle sorumluluklarımızı yapmamız gerekenleri yapacağımızı onlara benimsetin.

Her şeyden evvel, çocuğunuza mutlu, huzurlu, güvenli, sevgi dolu bir aile ortamı sunmak zorundasınız. Psikolojik sağlamlık konusunda en önemli husus "**sevgi dolu aile ortamı**" dır. Aksi halde diğer önerilerimin etkisi çok az olacaktır.

İhtiyaç duyduğunda sizden yardım isteyebileceğini hissettirin. Bir sorun yaşadığında gönül rahatlığı ile sizinle paylaşmasını sağlayın. Güven verin ve onu dinlerken yargılamayın.

"BİR NEHİR GİBİ AĞLA
SONRA DA BİR KÖPRÜ KUR
ÜSTÜNDE GEÇ."

"İÇİNDE YAŞADIĞIMIZ DÜNYANIN ZOR BİR ALAN OLDUĞUNDAN YAKINARAK ZAMANI TÜKETMEK YERİNE ONU VER GERÇEKLERİNİ OLDUĞU GİBİ KABULLENMELİYİZ". PROF.DR.E. GEÇTAN.

Hazırlayan
Ayşegül AKTÜRK
Perihan Erdoğan Ortaokulu
Rehber Öğretmeni

► Ana İç Başlık

En önemli bilgiler iç panolara eklenir. Bu panoları, kuruluşunuzu tanıtmak ve belirli ürünleri veya hizmetleri tanımlamak için kullanın. Bu metin kısa olmalı ve okuyucuyu bir ürün veya hizmetle ilgili daha fazla bilgi aramaya yönlentmelidir.



Resmi veya grafiği açıklayan alt yazı.

Metninizi düzenlemek ve okuyucunun rahat ve hızla gözden geçirebilmesini sağlamak üzere ikincil başlıklar kullanabilirsiniz.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat.

İkincil Başlık

Lorem ipsum dolor sit amet, euipat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit au gue duis dolore te feugiat nulla facilisi. Nostrud exerci taion ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex en commodo consequat. Duis te feugi facilisi. Per suscipit lobortis nisl ut aliquip ex en commodo consequat. Ut wisi enim ad minim veniam.y



Resmi veya grafiği açıklayan alt yazı.

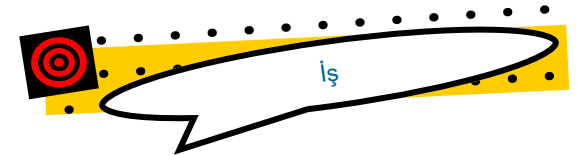
İkincil Başlık

Nostrud exerci taion ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex en commodo consequat. Duis te feugi facilisi. per suscipit lobortis nisl ut aliquip ex en commodo consequat. Duis te feugi facilisi. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat in suscipit. Duis te feugifacilisi. Duis autem dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat

nulla facilisis at.



Resmi veya grafiği açıklayan alt yazı.



Birincil İş Adresi
Adresiniz Satır 2
Adresiniz Satır 3
Adresiniz Satır 4

Telefon: 0 (123) 456 78 90
Faks: 0 (123) 456 78 90
E-posta: birisi@example.com