

Servet Çambol Anaokulu
Rehberlik Servisi

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VELİ BÜLTENİ

DUYGU

SOSYAL
ETKİLEŞİM

İNANÇ
DEĞER



DAVRANIŞ

HAYAL GÜCÜ

BİLİŞ
DÜŞÜNCE

İnanç, Değer

İnanç, değer sistemleri, anlam arama ve bireyin kendine olan güvenini kapsar. Çocukların değer sistemlerinin geliştirilmesi ve kendine güven çalışmalarına yer verilmesi önemlidir.



Duygu

Kişiler zor durumlarda duygularını ağlayarak, gülerken, birisi ile deneyimleri hakkında konuşarak, yazarak veya çizerek ifade ederler. Çocukların travma hikayelerini anlatması, oynadığı oyunla duygularını ifade etmesi, resim yapması, şarkı söylemesi hikaye anlatması duygu kanalını harekete geçirir.



Sosyal Etkileşim

Çocukların travma ile baş etmesini kolaylaştırmak için akranları ile birlikte çeşitli etkinliklerde yer alması sağlanır. Biraz daha büyük çocuklara liderlik sorumluluğu verilebilir. Yetişkinler ise bir arada olma, birbirlerine yardım etme yolu ile kendilerini bir gruba ait hisseder, birbirlerinden destek alırlar.



Psikolojik sağlamlık için BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

Hayal Gücü

Dışarıdan gelen tehlikeye karşı koymada hayal etkilidir. Resim yapma, yazı yazma, hayal kurma ve mizahın tedavi edici etkisi vardır. Kuklalarla ve bebeklerle oynamak da çocukların duygularını ifade etmelerine olanak sağlar. Oyunlar sırasında çocuklarla duyguları hakkında konuşulabilir.



Biliş, Düşünce

Bilgi toplama, problem çözme ve olumlu düşünceyi içerir. Yaşanan kriz ile ilgili bilgileri edinmek iyileşme sürecini başlatır. Olumlu sözler ise ifade etme, problem çözme ve olumsuzluklarla baş etme için kullanılacak önemli bir araçtır.



Davranış

Bu kanalın en önemli hedefi bedensel sağlığın korunmasına yönelik (iyi uyku, beslenme, fiziksel egzersizler gibi) önlemler almaktır. Bedenin farkına varmak, gevşemeye yönelik bedensel hareketler yapmak bu alanda etkilidir. Çocuklar için fiziksel hareketlilik gerektiren oyunlar etkili bir baş etme aracı olabilir.



ÇOCUKLARIN DUYGUSAL DAYANIKLILIĞINI GELİŞTİRMEK İÇİN ÖNERİLER

BİRLİKTE KALİTELİ ZAMAN GEÇİRMEK

Çocuklar sevildiklerini ve değer gördüklerini hissettiklerinde duygusal olarak güçlenirler.

DUYGULARI İFADE ETMEK

Çocuklara, duygularını (korku, endişe, üzüntü, öfke, mutluluk) güvendikleri biriyle paylaşabileceklerini öğretmeliyiz.

ÇABAYA ÖVGÜ

Bir başarısızlık ya da hayal kırıklığı yaşadıklarında gösterdikleri çabayı övmek, sonuç değil süreç odaklı olmak ve tekrar denemeleri için cesaretlendirmek gerekir.

PROBLEM ÇÖZME

Karşılaştıkları problemleri çabucak çözmek yerine, kendi problemlerini çözmeleri için çocuklara fırsat tanıyın, alan açın.

BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ

Stres, kaygı, korku, öfke gibi duygular hissettiklerinde kullanabilecekleri başa çıkma becerilerini öğretebilirsiniz.

POZİTİF ROL MODEL

Duygularını fark eden, baş etme becerilerini kullanan, sakin kalabilen, sorumluluklarını kabul eden ebeveyn olarak örnek olabilirsiniz.

HATALARI KABUL ETMEK

Hataların öğrenme ve gelişmenin bir parçası olduğunu öğrenmelerini sağlamalıyız.

FİZİKSEL SAĞLIK

Çocukların sağlıklı beslenmelerini, yeterince uyumalarını ve yaşlarına uygun fiziksel egzersizleri yapmaları için teşvik etmelisiniz.

Psikolojik Sağlamlık Aile Kuralları

1

Evimizde duyguları fark ederiz ve duyguları konuşuruz.

2

Evimizde her duyguyu kabul eder ve misafir ederiz. Bazı duyguların daha güçlü ve yoğun olduğunu biliriz.

3

Duyguların değişebileceğini biliriz.

4

Zor durumlarda birbirimizi anlamaya, birbirimize destek ve şefkat göstermeye çalışırız.

5

Birbirimizi her zaman korur ve severiz. Sevgimiz koşullara bağlı değildir. Sevginin ve sarılmanın gücüne inanırız.

6

Yaşadıklarımıza karşı olumlu ve mantıklı düşünmeye çalışırız.

7

Gülmeyi, hareket etmeyi ve oynamayı ihmal etmeyiz.

