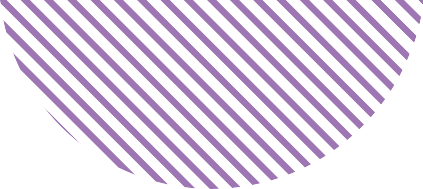
# Kendinizi Nasıl Güçlendirirsiniz?

Çocuklarınızın psikolojik sağlamlığını arttırmak için önce

**Neler yapabilirsiniz?**

**Dinleyin**

kendinizi güçlendirmeniz ve sonrasında da onlara model olmanız, onlar için kolaylaştırıcı olacaktır.

# Neler yapabilirsiniz?

**Ruh ve beden sağlığınızı önemseyin**

* Kaliteli uyuyabilir, dengeli beslenebilir, düzenli egzersiz yapabilirsiniz. Günlük rutinlerinizi takip edebilirsiniz.

**Destekleyici ilişkiler kurun ve sürdürün**

* Yakın aile üyeleri, arkadaşlar ve diğerleri ile destekleyici ilişkiler kurup sürdürebilirsiniz.

**Duygularınızı dinleyin ve paylaşın**

* Sizi rahatsız eden duygularla baş etmek için kullandığınız becerileri kullanabilirsiniz. Eğer bu beceriler baş etmenizde yardımcı olmuyorsa yeni beceriler edinebilirsiniz.

**Yapabildiklerinize odaklanın**

* Güçlü yönlerinize, başarılarınıza ve yapabildiklerinize odaklanıp umudunuzu ve benlik saygınızı arttırabilirsiniz.

**Hedefler koyun**

* Kendiniz için ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyabilir ve bu hedeflere doğru ilerleyebilirsiniz.

**Uyum sağlamaya çaba gösterin**

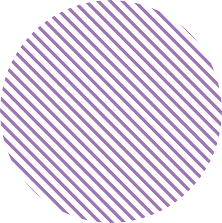
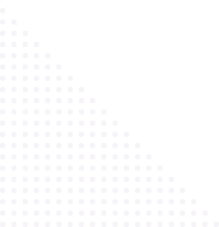
* Değişen yaşam koşullarına uyum sağlayabilecek bir plan oluşturabilirsiniz. Zamanınızı bu plan çerçevesinde yönetebilirsiniz.

**Esnek düşünün**

* Yaşamda meydana gelen değişimlere uyum sağlayabilmek için daha esnek düşünebilirsiniz.

Kaygınızı artıran düşünceleri kontrol etmeye ve azaltmak için çaba gösterebilirsiniz.

**Keyif aldığınız etkinlikleri yapın**

* Sizin için keyifli olan, stresinizi azaltan yemek yapmak, taş boyamak, kitap okumak gibi etkinlikleri yapmaya çalışabilirsiniz.

**Destekleyici İlişki Kurun**

Çocuğunuza dikkatinizi vererek, onunla oyun oynayarak, şarkılar söyleyerek, müzik dinleyerek, sarılarak ve ona sevdiğinizi söyleyerek sevgi dolu bir ilişki kurabilirsiniz.

**Birlikte Vakit Geçirin** Birlikte hikâye okuyarak, kahramanla ilgili tartışmalar yürüterek, resim çizerek, etkinlik yaparak duygularını ifade etmelerine ve kontrol etmenlerine yardımcı olabilirsiniz.

**Çocuğunuzu Nasıl Güçlendirirsiniz?**

Çocuklar, sevildiklerini, anlaşıldıklarını ve kabul edildiklerini hissettiklerinde karşılaştıkları zorlayıcı yaşam

Çocuğunuza duygularını sorarak, duygularınızı paylaşarak, ona yalnız olmadığını söyleyerek, düşüncelerini önemseyerek çocuğunuzu dinleyebilirsiniz.

**Yeni Becerilerin Kazanımı İçin Cesaretlendirin** Çocuğunuza sorumluluk alması için fırsatlar sunarak, ev içi

kuralların oluşturulmasına katkı sağlayarak ve yeni bir davranışın sorunlarını tartışarak öz-düzenleme becerilerini kazandırabilirsiniz.

**Güçlendirin**

Çocuğunuza yardım etmek için orada olduğunuzu söyleyerek, karşılaştığı problemleri

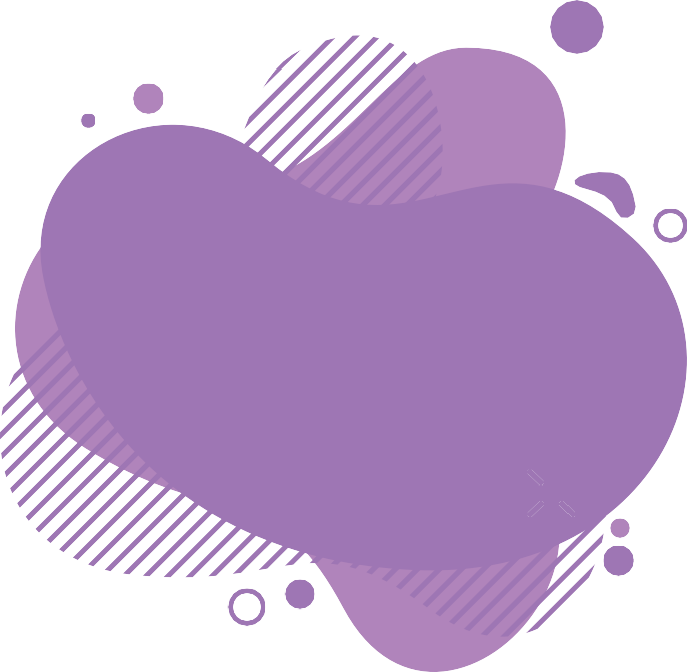
çözmesi için birlikte alternatif çözüm yolları arayarak çocuğunuzun yaratıcı düşünme ve problem çözme becerilerini geliştirebilirsiniz.



**OKUL ÖNCESİ**

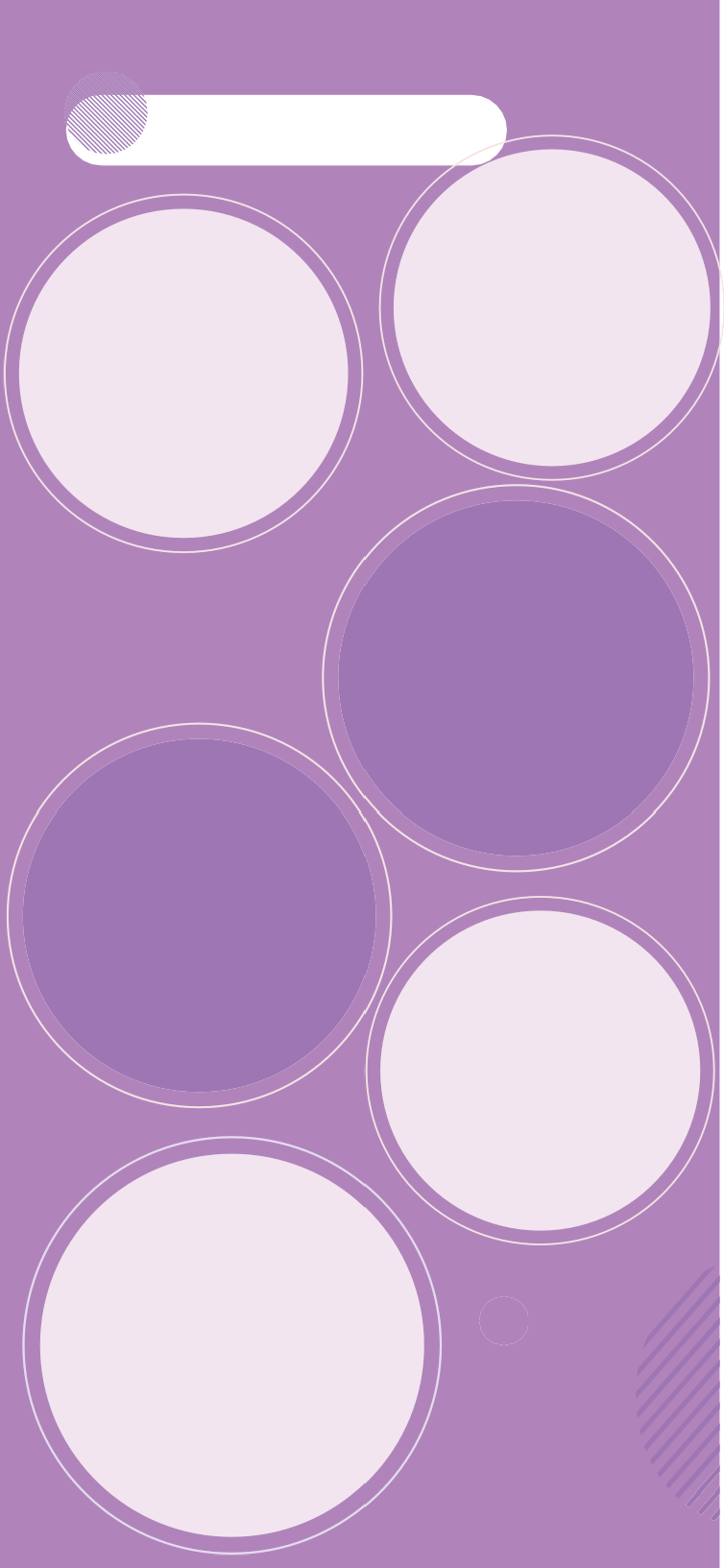
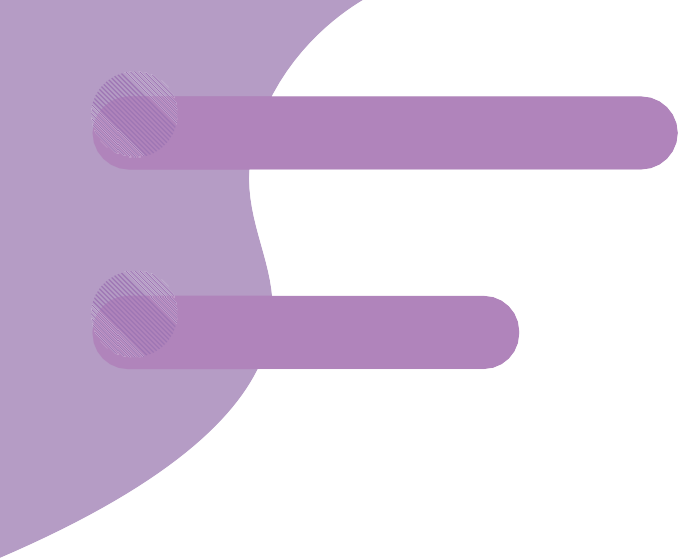
AİLELER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ





**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK**



olaylarının etkileriyle daha kolay

baş edebilirler.

# Koruyucu Faktörler



**NEDİR?**

**Olumlu Sonuçlar**

Bireyin incinebilirliğini artıran dezavantajların veya örseleyici yaşantıların sonunda ortaya çıkan riskli durumlara sosyal-ekolojik bağlamdaki koruyucu faktörlerin aracılığıyla uyum sağlayıp iyi oluşu devam ettirme ve geliştirme kapasitesidir.



**NASIL ANLARIZ?**

Psikolojik olarak sağlam olup olmadığımızı anlamak için psikolojik sağlamlığın temel bileşenleri olan olumlu sonuç göstergeleri, risk ve koruyucu faktörleri hakkında bilgi sahibi olmamız gerekmektedir.

## Risk Faktörleri

**Risk Faktörleri**

Risk faktörleri, bireylerin gelişim ve uyumlarını tehdit eden zorlayıcı yaşam olayları ya da faktörlerdir. Bu faktörler görselde çocuğa doğru gelen büyüklü küçüklü meteorlar olarak resmedilmiştir. Doğal afet yaşama, akran zorbalığına maruz kalma, ebeveynlerin boşanması, ekonomik güçlükler yaşama, göç etme gibi unsurlar risk faktörlerine örnek verilebilir.

Koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini azaltan ya da ortadan

kaldıran, bireyin sağlıklı uyumunu sağlayan ve gelişimini destekleyen etmenlerdir. Görselde bu faktörler çocuğun etrafını saran kalkan ve

çocuğu saran gökkuşağı olarak resmedilmiştir. Bu görselde olduğu gibi çocuğun destekleyici akran ve

aile ilişkilerine sahip olması, kendine güvenmesi, kendini okula ait hissetmesi risk faktörlerine rağmen sağlıklı bir gelişim göstermesine katkı sağlamaktadır. Meteorlar farklı yerlerden çarpıyor olsa da çocuk koruyucu faktörler sayesinde iyi oluşunu sürdürebilmektedir.

Gökkuşağının bir katmanı veya kalkanın bir parçası meteor olması nedeniyle zarar görse de diğer koruyucu faktörler etkisini gösterebilmektedir.

## Koruyucu Faktörler

**Olumlu Sonuçlar**

Olumlu sonuçlar, risk faktörlerine maruz kalan bireylerin koruyucu faktörler aracığıyla pozitif uyumuna ve

işlevselliğe katkı sağlayan olumlu göstergelerdir. Bu sonuçlar görselde çocuğun kendini kalkan içinde güvende

hissetmesi, okul çantasını alarak okula gitmek istemesi şeklinde resmedilmiştir. Akademik başarı, iyimserlik, umut gibi özelliklerin yüksek olması, aile üyeleriyle, akranlarla

ve öğretmenlerle güçlü ilişkilerin kurulması olumlu sonuçlara örnektir.

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

**Neden önemlidir?**

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan çocuklar;

* + Daha sağlıklıdırlar ve uzun yaşarlar.
  + Destekleyici yakın ilişkiler kurarlar.
  + Okul ortamında daha başarılıdırlar.
  + Duygularını kontrol edebilirler.
  + Zorluklar sonrasında kolay uyum sağlarlar.

