

Nasıl Güçlendirirsiniz?

Çocuklarda psikolojik sağlamlığın gelişimi öncelikle çevresindeki yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeyine bağlıdır. Bu nedenle işe öncelikle kendi psikolojik sağlamlığınızı güçlendirerek başlamalısınız...

Neler Yapabilirsiniz?

- İyi uyuyarak, sağlıklı beslenerek ve düzenli egzersiz yaparak iyi oluşunuzu destekleyebilirsiniz.
- Yakın aile üyeleri, arkadaşlar ve diğerleri ile destekleyici ve besleyici ilişkiler kurup sürdürebilirsiniz.
- Stres yaratan olayları daha geniş bağlamda ele alabilir, bu durumlarda iyimser ve umut dolu bakış açınızı korumaya gayret edebilirsiniz.
- Kendiniz için ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyabilir ve bu hedeflere doğru ilerleyebilirsiniz.
- Yaşamda meydana gelen değişimlere uyum sağlayabilmek için daha esnek düşünebilirsiniz.

Nasıl Güçlendiririz?

Çocuklarda psikolojik sağlamlık gelişimi için etkili ebeveyn-çocuk ilişkisi önemli bir koruyucu faktör konumundadır. Bu nedenle çocuğunuzun psikolojik sağlamlığını geliştirmek için...



Neler Yapabilirsiniz?

Çocuğunuzla oyun oynayabilir, resim yapabilir, müzik dinleyebilir ve birlikte eğlenerek duygularını ifade etmelerine yardımcı olabilirsiniz.

Çocuğunuza özellikle şefkat, nezaket, umut, cesaret vb. karakter güçleri hakkında hikâyeler okuyabilirsiniz.

Çocuğunuzun düşünme becerilerinin gelişmesi için etkinlikler ve aktiviteler planlayıp ve uygulayabilirsiniz.

Çocuğunuzda öz güven gelişimini destekleyebilirsiniz.

Yaşama olumlu bir bakış açısıyla yaklaşması konusunda çocuğunuza rol model olabilirsiniz.

Çocuğunuzun sorumluluk alması ve yeni deneyimler edinebilmesi için cesaretlendirebilirsiniz.

Çocuğunuzun toplumsal kaynaklardan yararlanabilmesi için fırsatlar sağlayabilirsiniz.

İLKOKUL

AİLELER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

