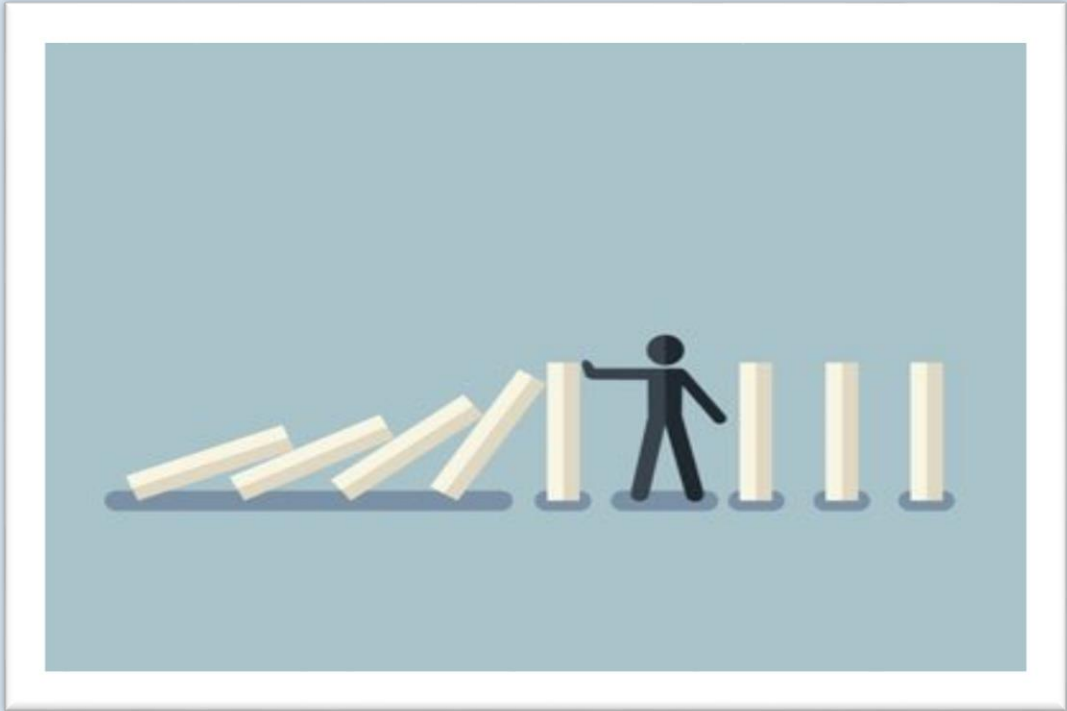




AYŞE ÇARMIKLI İLKOKULU

PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK
EL KİTABI



PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

PSİKOJİK SAğLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlamlık, son zamanlarda önemle üzerinde durulan bir kavramdır.

Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara karşınkişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda; psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bireylerin, karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla, daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri saptanmıştır.

Bu bireylerin, aynı zamanda etkili problem çözme yeteneği ve etkili kişiler arası iletişim becerileri gibi olumlu özelliklere sahip oldukları vurgulanmıştır.

Benzer olumsuz olaylar yaşayıp da başarısız olmuş bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin geliştirilerek, karşılaştıkları sorunların üstesinden daha kolay gelecekleri ya da bu streslerden en az zararla kurtulabilecekleri çalışmaları ortaya konmuştur.

Dünyayı kontrol edemeyiz. Sadece (zaman zaman)dünyaya karşı kendi tepkilerimizi kontrol edebiliriz.

Mutluluk büyük ölçüde bir seçimdir, bir hak ya dayetki değil.

PSİKOLOJİK SAğLAMLIğI YÜKSEK OLAN BİREYLERİN BELİRGİN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

- ❖ İyimser, dışadönük ve yeni yaşantılara açıktırlar.
- ❖ Kendine güvenleri yüksektir.
- ❖ Yüksek öz-saygı, öz yeterlilik ve kendine kabul vardır.
- ❖ Etkili iletişim becerilerine sahiptirler.
- ❖ Stresli ve travmatik olaylarla mantıklı bir şekilde mücadele ederler.
- ❖ Yeni durumlara çabucak adapte olabilirler.
- ❖ Arkadaşlıklar geliştirmede yeteneklidirler.
- ❖ Sorun çözmede beceriklidirler.
- ❖ Mizah anlayışları yüksektir.

PSİKOJİK SAğLAMLIğI ARTIRMA YOLLARI NELERDİR?

Kontrol odağı geliştirmek: Hayatınızın kontrolünüzde olduğuna inanmalısınız, değişimi kendinizle başlatabilirsiniz.

İyi bir özgüven duygusu geliştirmek: Değerli olduğunuzu ve iyiye layık olduğunuzu kendinize hatırlatabilirsiniz.

İyimserlik ve umut geliştirmek: Hayata dâhil olabilir ve getirdiği zorlukları iyimser yollarla çözmeye çalışabilirsiniz.

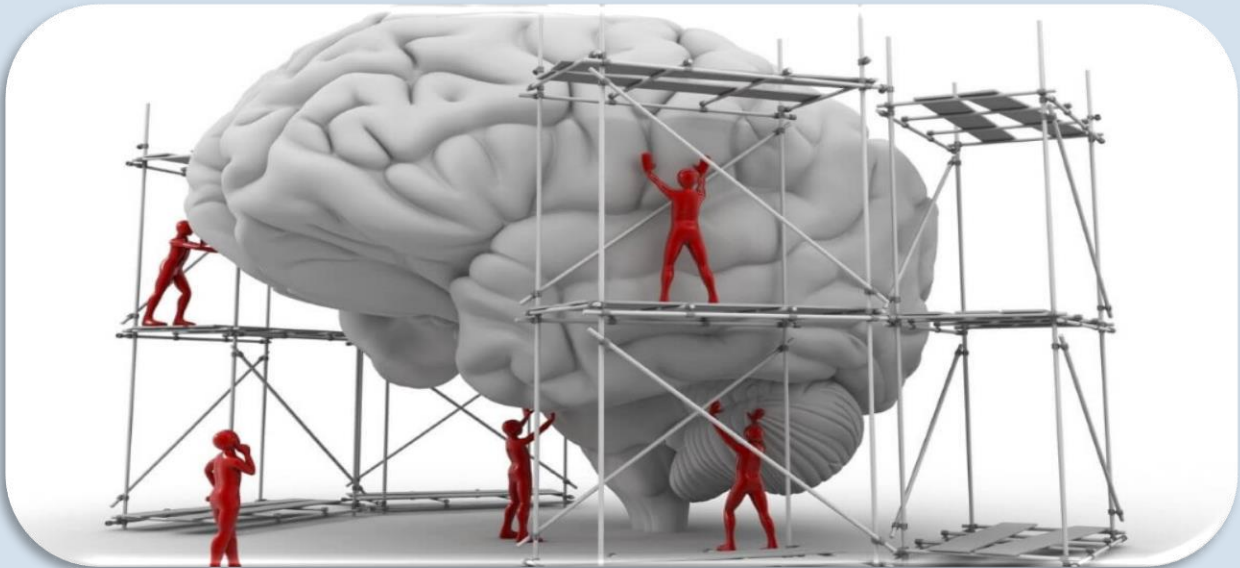
Minnettarlık ve takdir geliştirmek: Sahip olduklarınızı takdir edebilir ve düzenli olarak gündelik hayatınızda minnettarlık uygulayabilirsiniz.

Esnek ve uyarlanabilir bir bakış açısı geliştirmek: Düşüncelerinizi katı veya değişmez olmaktan koruyun. Farklı durumlara karşı öncelikle sakin kalmaya çalışabilirsiniz.

Olumlu, iyimser bakış açısı tarzı geliştirmek: Bardağı yarı boş yerine yarı dolu olarak görmeyi tercih edebilirsiniz.

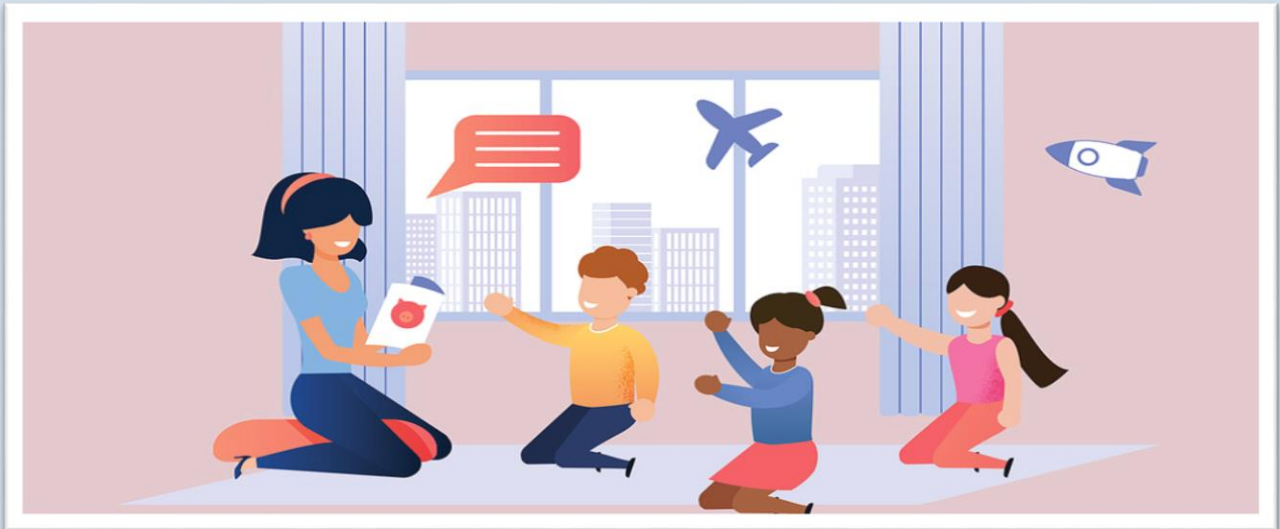
Zihinsel Çeviklik: Durumlara farklı perspektiflerden bakmak adına hayatınızdaki diğer kişilerin görüşlerini dikkate alabilirsiniz.

Bu özelliklerden herhangi birini geliştirmek, dayanıklılığı artırmak için harika bir yoldur ve bir kaçını gerçekleştirmek bile psikolojik sağlamlığınızı artıracaktır.



ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAğLAMLIK NASIL GELİŐTİRİLİR?

- Sevgi ve saygıya dayalı sıcak iliŐkiler kurmak, güvende olduklarını hissettirmek, hem fiziksel hem de hayal güçlerini geliŐtirecek oyun ortamları oluşturmak, sosyal becerilerini geliŐtirecek ortamlar oluşturulmak faydalı olacaktır.
- Duygu ve düşüncelerini dinlemek, empatik bir bakıŐ açısıyla yaklaşmak çocuklarda da empatik bir bakıŐ açısı kazandırmak açısından önemlidir.
- Ekran başında geçirilen sürenin azaltılması, aile ile geçirilen nitelikli zamanın artırılması, birlikte kitap okuma, parka gitme, ev işlerini yapma vb. psikolojik sağlamlığın geliŐtirilmesinde önemlidir.
- Çocukların kaygı ya da stres hissettikleri anlarda kendilerini nasıl rahatlatmaları gerektiği ile ilgili yardımcı olup, onlara gevşeme egzersizi yaptırılabilir.
- Çocuklara erişmek istedikleri bir hedef koymalarına yardımcı olmak, hayatlarına anlam katmaları için yararlı olacaktır.
- Çocuklara kendilerini iyi hissetmediklerinde başvuracakları 'iyi hissetme durakları'nın neler olduğunu keşfetmelerinde yardımcı olunmalıdır. Örneğin, iyi yaptıkları yapmaktan keyif aldıkları hobiler geliŐtirmek, kendileri ile gurur duymalarını sağlamak psikolojik sağlamlık açısından destekleyici olacaktır.
- Çocuklar için belirsizliğin olmaması, belli bir düzen dahilinde hayatın akıŐının sürmesi, kaygı ve korkularının azalmasını sağlar. Bu sebeple çocuklara günlük rutinler oluşturulmalı ve bu rutinelere uyulmalıdır.



OYUN VE ETKİNLİKLER

İçinde bulunduğumuz süreçte çocuklarımızın duygularını ifade etmeleri için fırsatlar yaratmak, kendilerini güvende ve daha mutlu hissetmeleri için oldukça önemlidir. Çocuklar bazen duygularını anlatmaktan kaçınabilir ya da ifade etmekte zorlanabilirler. Oyun oynama, resim çizme, yazı yazma, müzik dinleme gibi etkinlikler yapmak, onlara duygu ve düşüncelerini ifade etmelerinde en büyük yardımcılarıdır. Bizler de size evde olduğunuz bu günlerde hem ailece hem de çocuğunuzun tek başına yapabileceği, bazı etkinlikler hazırladık.

ÇOCUKLAR İÇİN ETKİNLİK ÖNERİLERİ

1.ETKİNLİK

ADIM-SOYADIM :

BENİ ANLATAN 3 KELİME



EN SEVDİĞİM KİŞİLER



EN SEVDİĞİM OYUN



EN SEVDİĞİM YİYECEK



EN SEVDİĞİM RENK



EN SEVDİĞİM SPOR

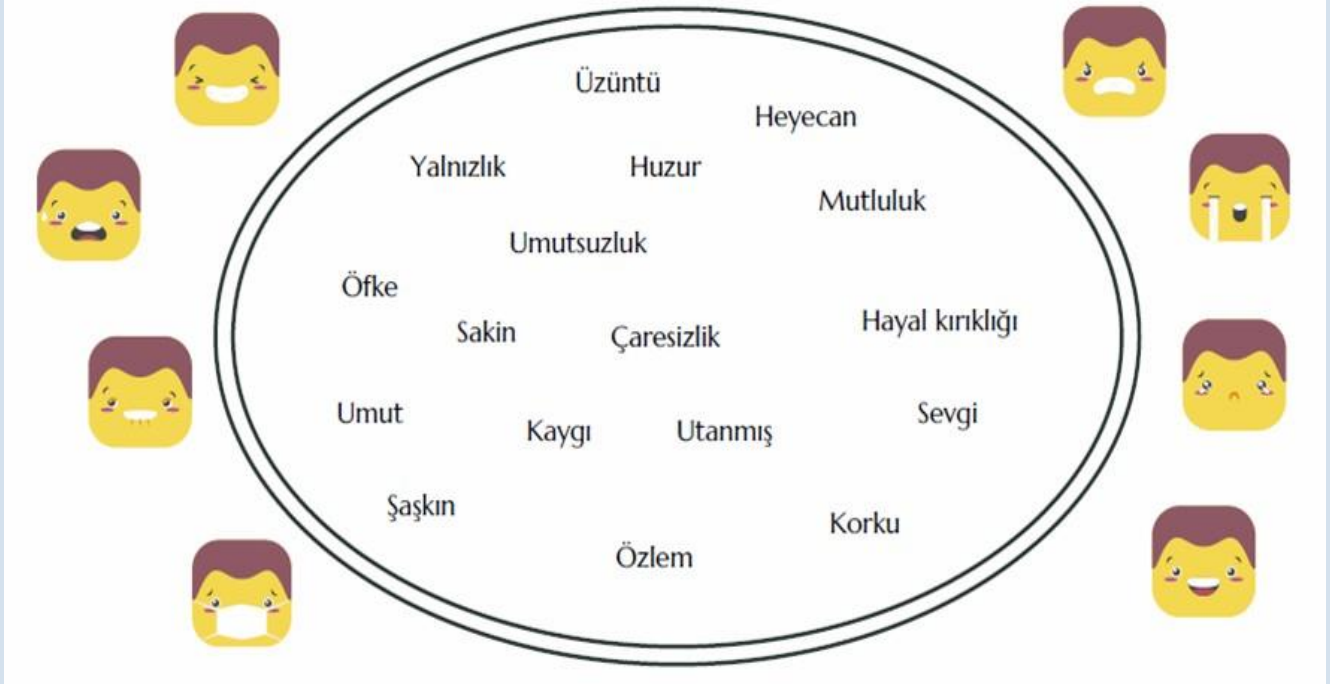


2.ETKİNLİK**GÜÇ ŞEMSIYEM**

Bulutların üzerine koronavirüs ile ilgili endişelerini yaz. Şemsiyen seni bu endişelerden koruyacak. Şemsiyenin altına kendini çiz ve şemsiyenin her bir bölümüne sahip olduğun güçlü özelliklerini yaz. Bu güçlü özelliklerin endişelerinin başa çıkmanı sağlayacak !

**3.ETKİNLİK****DUYGULARIM**

Aşağıdaki duygulardan son iki hafta içinde en çok hissettiğin duyguları daire içine al.



4.ETKİNLİK

KALBİMİ BOYUYORUM 

Bir önceki sayfada son iki hafta içinde en çok hissettiğin duyguları seçtin. Şimdi aşağıdaki kutucukların yanına bu duygularının adını yaz. Kutucukların içini ise o duygu senin için hangi renk ise o renge boya.

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

Aşağıdaki kalp, senin kalbin. Kalbini duygularının renkleriyle boya. Boyayacağın duygunu kalbinde ne kadar hissediyorsan, o renkle o kadar boya.

.....'ın KALBI



5.ETKİNLİK

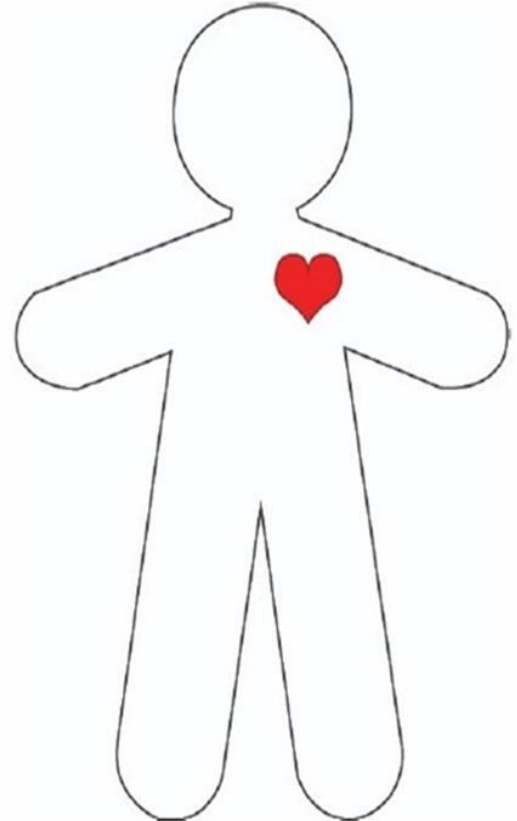
DUYGULARIMI BEDENİMDE NEREDE HİSSEDİYORUM?



Önceki sayfalarda seninle duygularını keşfettik.

Şimdi bütün bedenini başından ayak parmaklarının ucuna kadar tara ve bu duyguları bedeninin neresinde hissettiğini fark et.

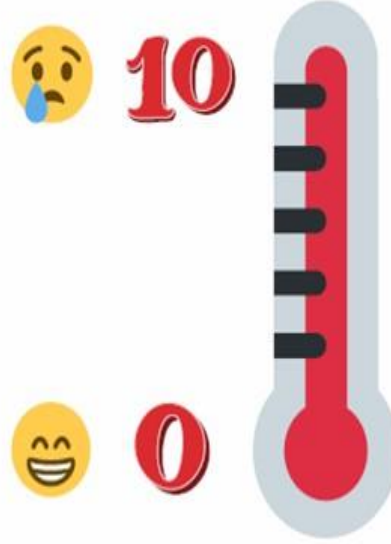
Yandaki resimde bu duyguların yerlerini bir önceki sayfada onlara verdiğin renklerle boya.



6.ETKİNLİK

DUYGU TERMOMETREM

Aşağıdaki termometre bu süreçteki duygu durumunu ölçmek için tasarlandı. O-şu anda çok rahat hissediyorum, 10-şu anda çok rahatsız hissediyorum olsa, senin bugünkü rahatsızlığın ne kadar ölç. Eğer rahatsızlık derecen, 10'lara yakınsa rahatlama egzersizlerine dön, uygula ve rahatla!



7.ETKİNLİK

KORUYUCU KALKANIM

Koruyucu kalkanın kendini üzgün veya endişeli hissettiğinde, bu duygularıyla baş etmek için sana yardımcı olacak ! Baloncukta sana örnekler verdik. Kalkanındaki bölümleri bu örneklerden yardım alarak doldur.



8.ETKİNLİK



Aşağıdaki 6 parçalı hikayeyi yanında verilen görevlere göre çiz.

1. Bir kahraman çiz.

2. Bu kahramanın görevi koronavirüsü yenmek olsun.

3. Kahraman bir engelle karşılaşsın.

4. Bu engeli aşmak için kahramana biri ya da birşey yardım etsin.

5. Kahraman engeli aşsın.

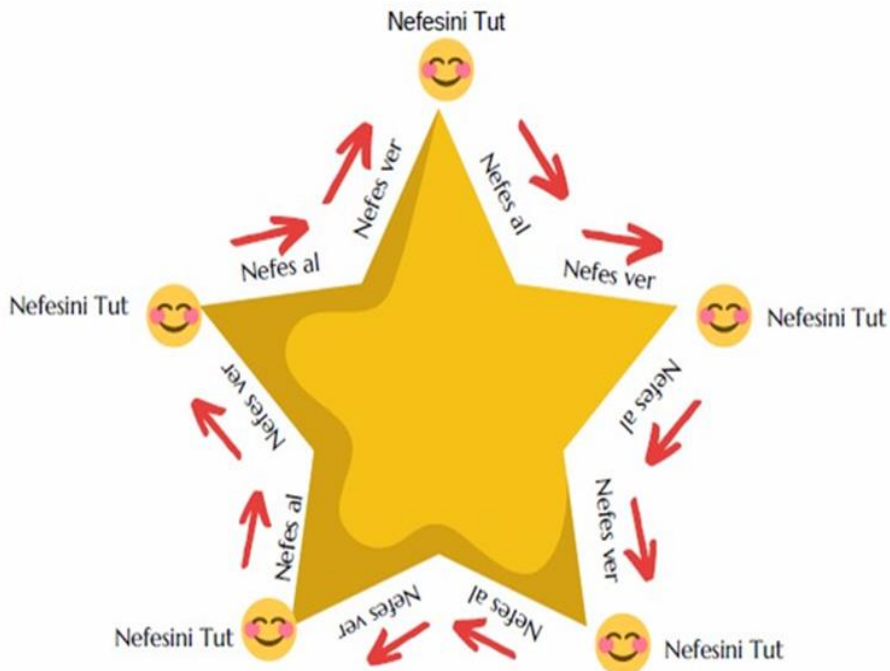
6. Mutlu bir son belirle.

1	2	3
4	5	6

9.ETKİNLİK

YILDIZ NEFESİM

Herhangi bir gülücükten başlayıp, parmağınla takip ederek bütün yıldızın etrafında dolaş. Okları takip ederken, nefes al ve nefes ver. Her nefes alıp verdiğiindeki rahatlamayı fark et.



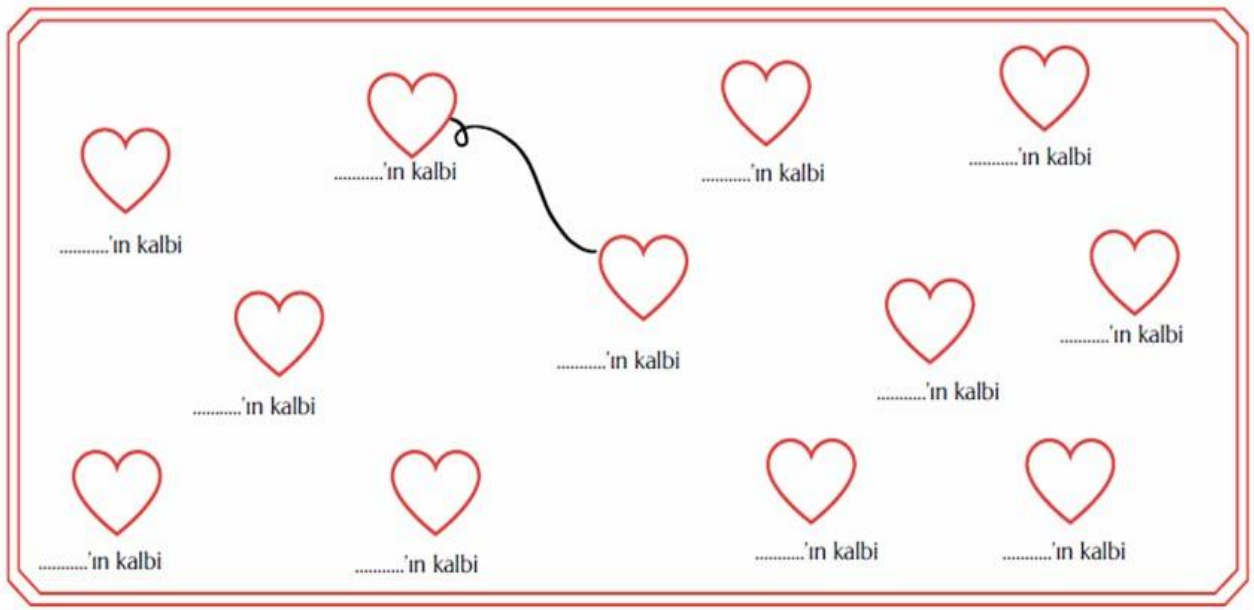
10.ETKİNLİK

Aşağıdaki baş etme yöntemlerinden sana yardımcı olabilecekleri daire içine al ve uygula!

- | | | |
|---|---|--|
| Kitap ya da dergi oku.  | Odanı temizle, düzenle, yerleştir.  | Sevdiğin birine sarıl.  |
| Günlük yaz. | Stres topuyla oyna.  | Huzurlu bir yer hayal et.  |
| sevdiğin birine bir mektup yaz.  | Eski fotoğraflara bak.  | Peluş bir oyuncuğa sarıl.  |
| Su iç.  | Fotoğraf çek.  | Mandala boy.  |
| Zıpla.  | Müzik dinle/şarkı söyle.  | Diyagram nefesi al ver. |
| Kutu oyunu oyna.  | Dans et.  | Güvendiğin biri ile konuş.  |
| Yoga yap. | Sağlıklı şeyler ye.  | Örgü ör. |
| Yatıştırıcı bir duş al.  | Film izle.  | Bir şey tasarla. |
| Sıcak bir içecek iç.  | Kendin/sevdiklerin/Dünya için güzel bir şey hayal et & çiz.  | Vücudunu esnet.  |
| Baloncuk üfle ve patlat.  | Sevdiğin yemeği yapmayı dene.  | Olumlu kelimeler kullan.  |

11.ETKİNLİK**SIHİRLİ BAĞLARIM**

Aşağıdaki kalplerden ortadaki kalp senin kalbin. Bu kalbi istediğin renkte boya. Etrafındaki kalplere ise sevdiğinin isimlerini yaz ve o kalpleri de istediğin renklerde boya. Kendi kalbinle onların kalpleri arasında örnekteki gibi bağlar çiz. Bu bağlar sihirli bağlar. Sevdiklerinden ne kadar uzakta olursan ol, bu bağlar seninle birlikte! Sihirli bağlarının sana verdiği gücü hisset !



AİLECE YAPILABİLECEK ETKİNLİK ÖNERİLERİ

1.ETKİNLİK

Duygu Kutusu

Hazırlanan küçük kağıtlara, mutlu, korkmuş, şaşırılmış, üzgün, endişeli gibi duygular yazılır ve bir kutuya atılır.

Aile bireyleri sırasıyla bu kutudan bir kâğıt çeker ve içinde yazan duyguyu söyler. Ardından aşağıdaki 3 görevi yapar.

- 1- Kağıtta yazan duyguyu yüzünde canlandır.
- 2-Kağıtta yazan duyguyu bedeninde canlandır.
- 3-Kağıtta yazan duyguyu hissettiğin bir anını paylaş.

Görevleri tamamlayan kişi kâğıdı katlayıp tekrar kutuya atar ve sıra diğer aile üyesine geçer.

2.ETKİNLİK

Sevdiklerimle Güvendeyim

Kullanılacak Materyal: Resim kâğıdı, boya kalemleri

Çocuğa aşağıdaki kısa hikâye okunur.

"Rüzgârlı bir havada tek bir elması kalan ağaç yaprakları ile elmasını korumaya çalışmaktadır. Yapraklarını kocaman açmış ve rüzgârın elmasını yere düşürmesini engellemeye çalışmaktadır."

Çocuktan boş bir kâğıda bu ağacın resmini çizmesi istenir. Ağacın en ortasına bir elma olarak kendisini, yapraklar olarak ise sevdiği ve güvendiği kişileri çizmesi söylenir. (Yaprak olarak çocuk az kişi bulabilmiş ise yönlendirme yapılabilir (Anne, baba, kardeş, ağabey abla, kuzen, dayı, teyze, öğretmen vb.).

Fırtınalı bir havada bu elmayı koruyabilecek yaprakların kimler olduğu tek tek çocuğa sorulur.

Kendisini mutsuz, endişeli hissettiğinde ona yardımcı olacak birçok sevdiği ve güvendiği kişinin olduğu hatırlatılarak etkinlik sonlandırılır.

3.ETKİNLİK

Güvenli Yerim

Çocuğun kendini rahat hissedebileceği şekilde oturması sağlanır. Aşağıdaki yönerge sakin ve anlaşılır bir ses tonu ile okunur.

“Şimdi vücudunu serbest bırakmanı ve derin derin nefes almanı istiyorum. Seninle bir hayal yolculuğuna çıkacağız. Senden gözlerini kapatmanı istiyorum (Gözlerini kapatmakta zorlanan öğrencinin elini tutabilirsiniz.). Derin derin nefes almaya devam et. Şimdi senden kendini çok iyi hissettiğin bir yeri hayal etmeni istiyorum (Biraz zaman verin). Burası senin güvenli yerin olsun. Senin canını sıkacak, üzecek, kötü hissettirecek hiçbir duygunun giremediği bir yer. Buraya sadece seni iyi hissettiren ve mutlu eden duygular girebiliyor. Güvenli yerindesin. Şimdi bana buradaki hangi renkleri gördüğünü söylemeni istiyorum. ... Hangi sesleri duyuyorsun? ... Kimler var? ... Kimlerin olmasını isterdin? ... Şu anda güvenli yerinde ne yapıyorsun? ... Kendini kötü hissettiğinde neler yapmak sana iyi gelir? ... Mutsuz olduğun zamanlarda kimlerin yanında olmasını istersin? ... Şimdi güvenli yerinde derin nefes almaya devam ederek, gözlerin kapalı şekilde biraz zaman geçirmeni istiyorum. Ben buradayım ve sadece sen orada istediğin kişilerle güzel vakit geçirmen için 1 dakika sessiz kalacağım (1 dakika sessizlik). Şimdi derin nefes vererek gözlerini açabilirsin. Nasıl hissediyorsun? ...

Aynı etkinliği güvenli yeri çizdirerek de yapabilirsiniz.

4.ETKİNLİK

Bir Karakter Yarat

Tüm aile üyeleri, önlerinde yer alan kağıtlara kendilerinin özelliklerini barındıran (güçlü, konuşkan, kibar, duygusal vb.) bir karakter çizer. Herkes çizimini tamamladıktan sonra bir araya gelinir ve çizilen karakterler görünen bir yere koyulur. Sırasıyla tüm aile üyeleri çizilen karakterlerin özellikleri ile çizen kişinin kendisiyle ilgili ne anlatmak istediğini tahmin etmeye çalışır.

Karakter çizimleri sanal ortamda da yapılabilir.

5.ETKİNLİK

Duygularım ve Düşüncelerim

Aşağıdaki yarım bırakılmış cümleleri çocuğun tamamlaması istenir. (Okuma bilmeyen çocuklara ebeveynler yardımcı olabilir.) Öğrenci boşlukları doldurduktan sonra şu sorular sorulur.

En çok sevdiğin oyuncuğın kırıldı.

Ne hissedersin?

Ne düşünürsün?

Uzun süredir görmediğin bir arkadaşıyla görüştün.

Ne hissedersin?

Ne düşünürsün?

Çok istediğin bir oyuncak alındı.

Ne hissedersin?

Ne düşünürsün?

Hep birlikte seçtiğimiz bir film izledik.

Ne hissedersin?

Ne düşünürsün?

Duygularını ve düşüncelerini yazarken zorlandın mı?

Duygu ve düşüncelerimizi gerektiğinde ifade etmek neden önemlidir?

"Karşıımızdaki kişinin bizi anlaması için, kendimizi ifade etmek bizi rahatlattığı için, sevdiklerimizin bize yardım edebilmelerini sağladığı için, duygularımızın hangi yoğunlukta olduğunu hem bizim hem çevremizdekilerin anlaması için vb." şekilde açıklama yapılarak çocuğunuzu yönlendirin. Sorular cevaplandıktan sonra etkinlik sonlandırılır.

6.ETKİNLİK**Aile Günlükleri**

Günlükler, duygularımızın ve düşüncelerimizin ifadesi için güzel bir fırsat yaratır. Aile günlükleri, ailenin her üyesine bir bölümün ayrıldığı, ortaklaşa kullanılan bir günlüktür.

Bu günlükte:

Birbirinize sorular sorabilirsiniz.

Diğerlerinin tamamlayacağı yarım öyküler yazarak kendi öykünüzü oluşturabilirsiniz.

Birbiriniz için komik ve eğlenceli resimler çizebilir; birbirinize sürpriz notlar bırakabilirsiniz.

Karşınızdakinin takdir ettiğiniz bir davranışını yazabilirsiniz.

7.ETKİNLİK**Etkileşim Tombalası**

Aşağıda örnekleri bulunan kalp, yıldız, çiçek, güneş ve kalkan resimleri bir kâğıda ikişer tane olacak şekilde çizilir. Daha sonra, çizilen resimler tek tek kesilir ve bir torbanın içine atılır. Bütün aile üyeleri sırasıyla, gözlerini kapatarak bir resim çeker. Resmi çeken kişi, o resme ait görevi yerine getirmelidir.

Ailenin bir üyesini seç ve o kişinin en sevdiğin özelliğini söyle.

Seni kahkahaya boğan bir anını anlat.

Yaparken endişe duyduğun fakat başarıyla tamamladığın bir şeyi hatırla.

Bir daha asla yapmam dediğin bir anı anlat.

Çok iyi yaptığın bir şey söyle.

AİLECE İZLEYEBİLECEĞİNİZ FİLM ÖNERİLERİ

WALL-E



KARLAR ÜLKESİ



OYUNCAK HİKÂYESİ



LEYLEKLER



TERS YÜZ



LEGO



HAYVANLAR ŞEHİRİ



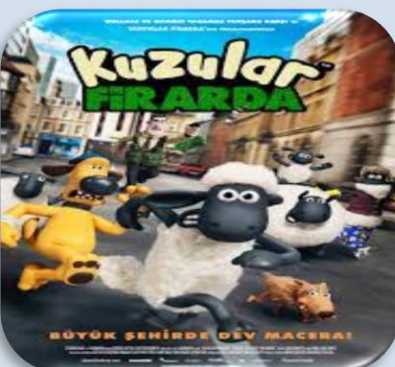
YUKARI BAK



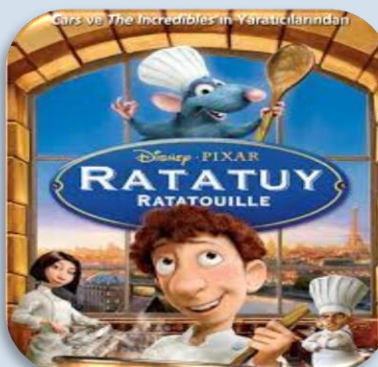
ŞİRİNLER



KUZULAR FİRARDA



RATATOUILLE



EVİM





Animasyonlar, çocukların ve yetişkinlerin severek ve eğlenerek izlediği yayınlardır. Bu yayınlar, çocukların yaşı ve gelişim dönemi özellikleri dikkate alınarak, çok boyutlu gelişimlerinin desteklenmesi amacı güdülen ve pedagoğların görüş ve önerilerine başvurularak hazırlandığı takdirde çocuklar için eğlendirirken eğiten faydalı birer araç olabilirler.

Filmler çocukların yaşlarına, gelişim dönemi özelliklerine uygun seçilmelidirler. Çizgi filmin içeriği aile sevgisi, doğayı ve hayvanları tanıma, farklılıklara saygı, yardım severlik, iyilik, doğruluk, barış ve hoşgörü gibi eğitici ve faydalı konulardan seçilmelidir. Yabancı çizgi filmlerin dublajı yapılırken hitap ettiği yaş grubunun özellikleri göz önünde bulundurulmalı, çizgi film kahramanlarının konuşmaları, davranışları ve ilişkileri milli, manevi ve toplumsal değerlerle ters düşmemelidir. Çizgi film izleme süreleri sınırsız tutulmamalı, ebeveynler tarafından kontrollü bir şekilde sınırlandırılmalıdır.



EBEVEYNLERE VE VELİLERE ÖNERİLER



1. Bilgi Edinin, Bilgi Verin:

Doğru kaynaklardan bilgi edinin. Yetkili kişi ve kurumların korona virüs riskinden korunma yöntemleri ile ilgili verdikleri bilgileri mutlaka dikkate alın, uyarı ve önerilere titizlikle uyun. Çocuğunuzun yaşına ve gelişimine uygun olacak şekilde bilgi saklamadan ve abartılı olmadan net, açık ve anlaşılır bilgilendirme yapın.



2. Dinleyin:

Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çünkü çocuklar, genellikle, onları endişelendiren ve strese neden olan şeyler hakkında konuşmak isterler. Çocuğuzuzu dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak ve sohbet etmek, onların yaşadıkları bu zorlu süreci atlatalmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.



3. İzin Verin:

Bazı çocuklar sohbet ederken merak ettikleri her şeyi sorabilirler. Soru sormalarına izin verin. Cevabını bilmediğiniz sorularla karşılaşsanız panik olmayın ve bilmiyorum demek yerine bu soruların cevabını en kısa sürede öğrenerek ona açıklayacağınızı söyleyin. Bu tür durumlarda çocuklarınızı soru sormaları için asla zorlamayın, sadece merak ettikleri bir şey olduğunda istedikleri zaman size sorabileceklerini söyleyin.



4. Normalleştirin:

Çocuklarınızın stres, kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak, onları özellikle korona virüs hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve anlayış gösterin. Bu süreçte özellikle çocukların stres, kaygı ve korku yaşamaları oldukça normaldir. Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin.



5. Güven verin:

Gerçekçi bir şekilde güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek olası tehlike ve risklerden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi hatırlatın. Bu noktada, insanları sağlıklı ve güvende tutmak için neler yapıldığından kısaca söz edin.

EBEVEYNLERE VE VELİLERE ÖNERİLER

6. Rahatlatın:

Çocuklar, değerli olduklarını ve korunduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaç duyarlar. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilir-siniz. Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar, kendilerine olan güvenleri artar.

7. Koruyun:

Çocuklar belirsizlikten, ani değişimlerden ya da günlük düzenlerinin sürekli değişmesinden pek hoşlanmazlar. Dolayısıyla, çocukların günlük aktivitelerini korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin. Okul çağındaki çocukların “Eğitim Bilişim Ağı (EBA)” üzerinden öğrenimlerine devam etmelerini sağlayın.

8. Birlikte Vakit Geçirin:

Çocukların psikolojik sağlıklarının korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Bu süreçte özellikle çocuklarınızla ilgilenmek, onlarla birlikte güzel vakit geçirmek yararlıdır.



9. Sorumluluk Verin:

Çocukların size ve çevrenizdekilere gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların “her şey kontrol altında” algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir (Ev içinde bazı işlerde ebeveynlere yardım etmek, zaman zaman kardeşleriyle ilgilenmek)

10. Model Olun, Rutini

Koruyun:

Yetişkinler olarak çocuklarınıza çok çeşitli konularda rol model olabilirsiniz. Kişisel öz bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen korona virüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda çocuklarınıza örnek olun.



11. Uzmanla Başvurun:

Çocuğunuz aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa, lütfen bir uzmana başvurun.



Çocuğunuzun psikolojik olarak yardıma ihtiyaç duyduğunu düşünüyorsanız, kendini geliştirmesi veya gerçekleştirmesi veya kitapçıkta yer alan konulardan yardıma ihtiyaç duyduğunu düşünüyorsanız okulumuzun **“PSİKOLOJİK DANIşMA VE REHBERLİK SERVİSİNE”** başvurabilirsiniz.



Önemli olan hayat denen bu yolculukta yalnız olmadığınızı hatırlamaktır. Tüm koşullarınızı kontrol edemeyebilirsiniz, ancak sevdiklerinizin ve güvenilir bireylerin desteğiyle yaşamın zorluklarının üstesinden gelebileceğinizi, yaşamın iyi yönlerine odaklanarak psikolojik sağlamlık kazanabileceğinizi unutmayın.

KAYNAKÇA

- arşamba Hacı Yılmaz Yılmaz Rehberlik ve Araştırma Merkezi. Salgın Günlerinde Psikolojik Sağlamlık El Kitabı. 10.04.2020.
- ODTÜ Geliştirme Vakfı Özel İlkokulu. Pandemi Sürecinde; Çocuklara Yönelik Psikolojik Destek Kitapçığı. Mayıs 2020.
- Balkaya Okulları. Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Servisi. Psikolojik Sağlamlık Veli Broşürü. Ekim 2020.
- Balkaya Okulları. Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Servisi. Psikolojik Sağlamlık Öğrenci Broşürü. Ekim 2020.