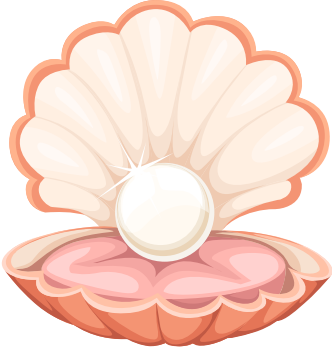




## Rehberlik Servisi Ocak Ayı Bülteni

### PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Değerli bir mücevher olan inci, istiridyenin içine giren zararlı maddelerden kendini koruma mekanizmasının sonucu oluşur. İstiridye zararlı maddeyi sedef ile sarar. Zaman geçtikçe daha çok sedef ile kaplanan bu yabancı madde en sonunda parlak ve sert bir taşa dönüşür. İşte bu taşa inci denir. İnsanların da istiridyeler gibi zorluklarla mücadele ederken kullandığı bir yetenekleri vardır:

#### Psikolojik Sağlamlık

- Psikolojik sağlamlık oldukça zor koşullara rağmen kişinin bu olumsuzlukların üstesinden gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir.
- Psikolojik sağlamlık bir kişilik özelliği değildir.
- Hepimiz bu yeteneğe sahibiz.
- Psikolojik sağlamlık, kişiden kişiye değişen zaman içinde azalabilen veya artabilen bir özelliğe sahiptir.



Psikolojik sağlamlık, zorlu yaşam şartlarına rağmen bireyin bu zorlu sürecin üstesinden gelebilme, olumsuz duygularla baş edebilme ve yeni duruma uyum sağlayabilme becerisi anlamına gelmektedir.



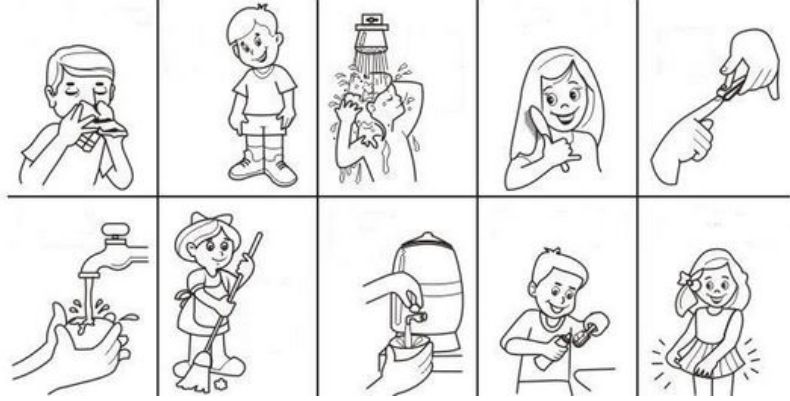
### Çocuklarda Psikolojik Sağlamlığı Geliştirmek

Okul öncesi dönemin kişinin yetişkinliğinin alt yapısı olarak düşünüldüğünde bu dönemden itibaren psikolojik sağlamlık becerilerinin çocuğa kazandırılmasının önemi yadsınamamaktadır.

Özellikle 0-6 yaş döneminde ebeveynlerle sağlıklı bağlanmanın gerçekleşmesi, beyin gelişimi için uyarıcıların olması ve yeterli besinlerin alınması, yeterli öğrenme fırsatlarının tanınması, yeni beceriler kazanılmasından duyulan memnuniyetin çocuğa gösterilmesi, otokontrolün gelişmesi için gereken yapıların kurulması ve sınırların konulması büyük öneme sahiptir.

## ➤ÖZBAKIM BECERİLERİ

Bebeklikten ilk çocukluk dönemine giren çocuklar artık kendi kendine yetebilme, bağımsızlaşma denemelerine başlamaktadırlar. Bu dönem çocukların gelişimsel olarak anne ya da bakım verenden bağımsızlaştığı, özerklik kazandığı ve yeterliliklerini test ettiği dönemdir. Bu dönemde çocuğumuzun yeterliliklerine göre kazanımlar sağlamak çocuklarımızı desteklemek oldukça önemlidir. Kendi yemeğini kendisi yemek isteyen çocuğu sırf döküyor diye kaşığı elinden alıp yedirmek ya da kıyafetini giymeye çaba harcayan çocuğu sırf bekletiyor diye aceleyle giydirmek çocuğun benliğine zarar verecektir. Bizler çocuklarımıza adım adım öz bakım becerilerini kazandırmalıyız. Aslında mesele çocuğun yapamaması değil anne babanın çocuğun yapmasına fırsat vermemesinden yani aşırı koruyucu tutum sergilemesinden kaynaklanmaktadır.



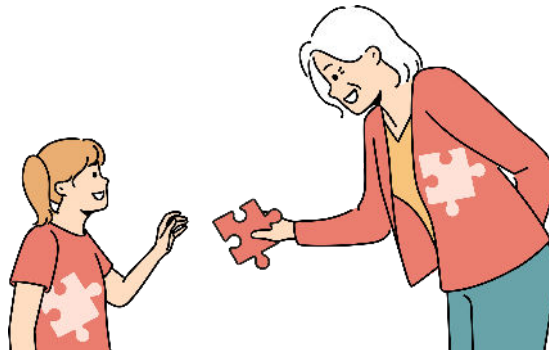
Kendi sorumluluğu kendisine verilmeyen, kendine fırsat sunulmayan, öz bakımını yapamayan çocuklar sürekli anne babaya bağımlı kalmakta ve gelecekte de sürekli ötekini bağımlı olan bir yetişkin haline gelmektedir. Çocukların öz bakım becerilerinin geliştirilmesi çocuğa fırsat verilmesiyle ilgili bir durumdur. Ayrıca motor becerileri de öz bakım becerileriyle ilişkili bir alandır. Dişlerini fırçalayan, yemeğini kendisi yiyen, oyuncaklarını toplayan bir çocuğun ince motor becerileri de gelişmektedir.

Anaokulumuzda çocuklarımıza kendi öz bakım sorumluluklarını alabilmeleri ve beceri edinmeleri için fırsatlar sunulmakta (ayakkabısını giyip çıkarma, yemeğini yeme, kıyafetini giyme, eşyalarını kendi dolabında muhafaza etme gibi) ve aileyle işbirliği halinde olunup aileden de bu destek beklenmektedir. Anne baba aşırı koruyucu bir tutumla çocuğuna yaklaştığında çocuklar normalde yapabilecekleri bir davranışı yapmamayı tercih etmektedirler.

## ➤İYİ İLİŞKİLER GELİŞTİRMEK

Çocuklarınızla samimi ve sevgi dolu bir ilişki geliştirmek onların psikolojik sağlıklarını geliştiren en önemli adımdır. Çünkü çocuklar sevildiklerini, anlaşıldıklarını, koşulsuz kabul edildiklerini hissettiklerine ve güvende olduklarında ellerinden gelenin en iyisini yapma gayreti gösterirler. Çocuklar sevildiklerini kabul gördüklerini hissettiklerinde ve anne babayla yakın ilişki kurduklarında içsel bir motivasyonla;

- Vücutlarını • Duygularını • Dikkatlerini • Düşüncelerini • Davranışlarını düzenlerler.



### Çocuklarınızın İyi İlişkiler Kurabilmesine Yardım Etmenizi Sağlayacak Öneriler:

- Dikkatinizi ve Sevginizi Gösterin (Bol bol gülümseme ve sarılmayla). Bu çocuklarınızı güvende, sevilen ve kabul görmüş hissettirecektir.
- Çocuklarınızla oyun oynayın. Çocuklarınızla birlikte oynamak bağlanma, onları daha iyi tanıma ve eğlenmek için oldukça güzel bir yoldur. Ayrıca çocukların fiziksel gelişimlerini, hayal güçlerini ve sosyal becerilerini geliştirmek için de önemli bir yöntemdir.
- Çocuklarınız rahatlatın. Çocuklar incinmiş, korkmuş veya sinirlendiklerinde onları rahatlatmak yalnız olmadıklarını hissettirir. Bu sayede çocuklarınız size daha yakın olur ve ilerleyen yaşlarında da kendilerini sağlıklı bir şekilde rahatlatmayı öğrenir.
- İlgili dinleyin. Çocukların duyguları, fikirleri, düşünceleri hakkında konuşurken dinlendiğini bilmesi onlara önemli olduğunu hissettirecektir.
- Empati gösterin. Empati diğer insanların neler hissettiğini anlamaktır. Bu onların hissettiğini hissetmeniz anlamına gelmez sadece onları anladığınızı gösterir. Çocuklar anlaşıldığını hissettiğinde, onların da diğerlerini anlaması kolaylaşacaktır. Empati insanlarla olumlu ilişkiler geliştirmenin oldukça önemli bir noktasıdır.
- Çocuklarınızın duygularını tanımalarına ve göstermesine yardım edin (mutluluk, kızgınlık, öfke, üzüntü, hayal kırıklığı vb.) Bu sayede diğer insanların benzer duygulara sahip olduğunu anlayabilir.
- Televizyon süresini kontrol altına alın. Uzmanların belirttiği tv sürelerine dikkat etmek hayal güçlerini geliştirecektir.
- Çocuğunuza diğer insanların şefkat, merhamet, nezaket ve anlayış gösterdiği hikayeler okuyun ve anlatın.



### ➤ DUYGULARI KONTROL EDEBİLMEK, OTOKONTROL KAZANDIRMAK

👤👤 Oğlum anaokulunda problemler yaşıyordu. Diğer çocuklara vuruyor sürekli sınıfta koşuyor ve ceza alıyordu. Çocuğuma derin nefes alarak nasıl sakinleşmesi gerektiğini, hayali baloncuklar üflemeyi ve 10 a kadar saymayı öğrettim. Okuldan döndüğünde öğretmeni bu tekniklerin ne kadar yararlı olduğuyla ilgili bir bilgilendirme aldım. Oğlum artık daha sakin ve daha güzel günler geçiriyor.” –Bir Öğrenci velisi 🍷🍷

Otokontrol, duygularımızı, eylemlerimizi, dikkatimizi, düşüncelerimizi ve bedenlerimizi nasıl ayarladığımızdır. Otokontrol, yaşamın hayal kırıklıklarını, endişelerini ve korkularını ele almamıza yardımcı olur. Hedeflere odaklanmayı, başladığımız işi bitirmeyi ve istediğimiz şeyleri beklemeyi kolaylaştırır. Tüm bunlar psikolojik sağlamlık için önemli etkenlerdir.

## ➤ ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRMEK

Öz disiplin, insanın duygularını, isteklerini, içgüdülerini ve davranışlarını kontrol etme becerisidir. İçten denetimli çocuklar olumlu benlik algısına sahiptir, okul başarıları daha yüksektir ve savunma mekanizmalarını daha az kullanırlar. İçsel denetim odağına sahip bireyler daha kolay rekabete girebilen, daha bağımsız davranabilen ve öz güveni yüksek bireylerdir.

Bir hedefe ulaşmak için bireyin kendi davranışlarını kontrol etmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi öz disiplinin temelini oluşturur. Dürtülere karşı koyabilme, okul öncesi dönem çocuklar için çok zordur ve gözle görülür bir çaba gerektirir. Yaş büyüdükçe, öz disiplin becerisi giderek artar. Öz disipline sahip olan çocuklar, yaşlarına göre daha az öfkelenir, daha az kaygılanır ve daha rahat empati kurarlar.

## ➤ ÖZGÜVEN GELİŞTİRMEK

Çocukların Özgüven Geliştirmelerine Yardımcı Olabileceğiniz Bazı Öneriler:

“Çocuklarınızı denemeye devam etmeleri için cesaretlendirin. Görevler zor ve sinir bozucuda olsa. “İşte bu”, “Neredeyse oluyordu”, “Devam et” gibi cümlelerle cesaretlendirin.

• Çocuklarınıza hata yapmanın normal olduğunu gösterin. Hata yapmanın doğal olduğuna inanan insanlar yeni şeyler denemekte daha istekli oluyor.” Sorun değil. Hepimiz hatalar yaparız. Bu şekilde öğrenebiliriz, şimdi bir daha ki sefere başka yol denemeyi öğrendim” gibi cümlelerle bunu gösterebilirsiniz.

• Çocukların becerilerini keşfedin. Çocuklarınızın neyi iyi yaptığını gözlemeyerek keşfedin ve onlara gösterin. Bazen bunu görmek zordur ancak tüm çocukların bazı üstün becerileri vardır. Bunu yaptığımızda çocukların bu becerileri geliştirdiğini ve davranışlarını değiştirdiğini fark edeceksiniz.

• Çocuğunuzla oyun zamanlarınızı çoğaltın. Çocuklarınız oyun oynadığı sırada pek çok beceri geliştirir. Aynı zamanda özgüven geliştirerek yeni şeyler denemeye cesaretlenir.

• Seçenekler önerin. Basit seçenekler sunmak çocukların özgüvenini geliştirir ve karar verme şansı sunar. Bu seçenekleri; – Basit tutun. 2 veya 3 seçenek sunun, bunaltmayın (“Muz mu istersin yoğurt mu?”, “Dışarısoğuk, bere mi takmak istersin kapüşon mu?”) – İşbirliğini destekleyin. Yapmasını istediğiniz şeyleri seçenek olarak sunun. “Yemekten önce ellerini kendin mi yıkamak istersin yoksa benim yıkamamı mı istersin?”, “Yatma zamanı geldi yatağa kendin mi gitmek istersin yoksa baban mı götürsün?” – Güvenliği unutmayın. Çocuklara emniyet kemeri takmak, caddeden geçerken elini tutmak gibi konularda seçenek sunulmamalıdır. – Çocuklarınızın pozitif davranışlarını destekleyin. “Eldivenlerini giymek akıllıca şimdi karda oynayabilirsin”, “Kız kardeşinle çok iyi anlaşıyorsun, oyuncakları paylaşmak çok iyi bir seçim.”



## Ocak ayı kitap önerisi



Psikolojik Danışman  
*Fatma AYDIN*