

ÇOCUKLARDA "PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK" GELİŞTİRMEK



"Anne-Babalar ve
Bakım Verenler
İçin"

**SUNGURLU
RAM**



Ramazan ÇIRAKOĞLU
Sungurlu RAM Müdürü

Önsöz

Yaşantımızın zorlu dönemlerinde stres ve kaygı gibi duyguları yaşamamız beklendik durumlardır. Özellikle tüm dünyada yaşanan koronavirüs (COVID 19) salgını nedeniyle de çocuklar ve gençler olumsuz olan, korku, endişe, panik ve stres gibi duyguları yaşamaktadırlar.

Deprem, yangın, sel, trafik kazası, terör olayları, bir yakının ölümü, salgın hastalık gibi travmatik yaşam olayları karşısında, yaşam biçimimiz, alışkanlıklarımız ve duygu durumumuz normalden sapma gösterecektir. Bu tür durumlarda çocuk ve gençler, yetişkinlerden farklı tepkiler gösterebilirler. Gelişim çağında olan çocuk ve gençler bu tür durumlar karşısında ne yapacağını bilemediği gibi kendisine kim tarafından, ne zaman ve nasıl yardım edileceğini bilemeyebilir. Çocuk ve gençler yaşadıkları stres ve kaygıyı farklı biçimlerde yansıtabildikleri gibi davranış sorunları da gösterebilir.

Zorlu yaşam olayları karşısında çocuk ve gençlerle kurulacak kaliteli iletişim;

- ✓ Çocukların duygularını başkalarına anlatmaları onların acı veren bu yaşantıları daha kolay kabul etmelerine yol açar.
- ✓ Yaşantılarını ve duygularını paylaştıklarında kendilerini daha iyi hissederler.
- ✓ Olup bitene ilişkin farklı bir bakış açısı ve tecrübe edinebilirler.
- ✓ Başkalarının da benzer tepkilere sahip olduğunu bilmek toparlama sürecini başlatır ya da hızlandırır.
- ✓ Gelecekle ilgili daha olumlu bir bakış açısı geliştirebilirler.

Bu kılavuz, zorlu yaşam olayları karşısında ailelere ve çocuğa bakım veren kişilere rehberlik etmesi amacıyla hazırlanmış olup, kılavuzun hazırlanmasında emeği olan başta Sungurlu Rehberlik Hizmetleri Bölüm Başkanı Psikolojik Danışman Eyüp DEMİR'e ve rehberlik bölümünde çalışan mesai arkadaşlarıma teşekkür ederim. Bu kılavuzun çocuk ve gençlerimizin sağlıklı gelişimi için ailelere rehber olacağı inancıyla, sevgi ve saygılarımı arz ederim.



Eyüp DEMİR

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri

Bölüm Başkanı

Sunuş

Milli Eğitim Bakanlığımız resmi ve özel okullar ile rehberlik ve araştırma merkezlerinde rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin planlanmasında temel alınmak üzere 2020-2021 eğitim-öğretim yılı için bakanlığımızın genel hedeflerini Psikolojik Sağlık ve Şiddetin Önlenmesi olarak belirlemiştir. Bakanlığımıza bağlı okullar bu yıl rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerini bu doğrultuda planlayacaktır.

Henüz içinde bulunduğumuz yıl içerisinde maalesef ülke olarak maruz kaldığımız deprem, çığ, salgın hastalık ve pandemi dönemi gibi afetler psikolojik sağlığımızı olumsuz etkilemektedir. Bu süreçlerde alışkanlıklarımızın bir çoğundan vazgeçmemiz yeni yaşam düzeni oluşturmamız bizleri psikolojik olarak alışık olmadığımız durumlara sokmuştur.

Bu süreçler de yetişkinlerin yanında çocukların da alışkanlıkları değişmiş ve adapte olunması gereken yeni durumlara maruz kalmışlardır. Bu nedenle yeni normale dönüşte çocuklarımızın ihtiyaçları olacakları bazı beceriler geliştirmesi gerekmektedir. Bu becerileri çocuklar anne-baba ve bakım veren ebeveynlerden öğrenebilir.

Dünya literatüründe son yıllarda ebeveyn tanımlamasının değiştiğini görmekteyiz. Ebeveyn tanımlaması önceden bizler için anne-baba kavramını ifade ederken artık bakım veren kişiyi ifade etmektedir. Bakım veren kişiler anne, baba, öğretmen, büyük anne, büyük baba, yakın akraba, bakıcı vs. olabilmektedir. Kısaca çocuğun bakımını üstlenmiş tüm yetişkinleri bu kategoride değerlendirmek mümkündür.

Bu kitapçık Sungurlu Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğümüz, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü tarafından bakım veren yetişkinlere psikolojik sağlık konusunda bilgi verici kılavuz olması amacıyla hazırlanmıştır. Kitapçıkta modeller ve öneriler test edilmiş güncel araştırmalardan derlenmiştir. Bu araştırmalar çocuklarda hızlı davranış değişiklikleri gözlemlenemeyeceğinden süreçlere yayılarak yapılmıştır.

Sizlerde bu kitapçıklarda bulunan önerileri uygulayabilir, kendi çocuklarınızın özelliklerine göre güncelleyebilir, hayal gücünüzce genişletebilirsiniz. Her daim hatırlamamız gereken tek şey şu olmalıdır ki;

DENEMEYE DEVAM ETMELİYİZ!

Bu kitapçık ne hakkında?

Çocuklarda psikolojik sağlamlığı geliştirmek, çocuğunuzun zorlu yaşam tecrübelerinin üstesinden gelme ve başarılı olma yeteneğini artıracak bir kaynak sağlayacaktır. Bu anlamda bu kitapçık;

- Güncel bilgiler
- Yardım sağlayacak ipuçları
- Aile öyküleri
- Farklı kaynaklarla bağlantılar içermektedir.

Öneriler ve kaynaklar araştırmaya dayalıdır ve ebeveynler tarafından test edilmiştir. Hikayeler farklı ebeveynler tarafından ifade edilmiştir. Bu ebeveynler, deneyimlerinin size ve ailenize hayatınızın iniş ve çıkışlarında yardımcı olacağını umarak paylaşmışlardır.

İÇİNDEKİLER



1. Psikolojik sağlamlık nedir?.....	5
2. Psikolojik sağlamlığımızı geliştirebilmek için neleri bilmeliyiz?.....	6
3. İyi İlişkiler Geliştirmek.....	8
4. Pozitif Rol Model Olmak.....	10
5. Toplum Kaynaklarını Kullanmak.....	13
6. Oto kontrol geliştirmek	15
7. Düşünme Becerileri Geliştirmek.....	17
8. Özgüven İnşa Etmek.....	20
9. Pozitif bir görünüm kazanmak	22
10. Katılımı ve Sorumluluğu Desteklemek.....	25

1. Psikolojik Sağlamlık Nedir?



Eğer çocuğunuzun,

- daha özgüvenli yetiştirmek istiyorsanız,
- günlük zorlukların üstesinden daha iyi gelmesini istiyorsanız bu kitapçığın sizler için bazı önerileri var!

Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Hayatta pek çok stresli ve zorlu dönemler vardır. Aileler ve çocuklar farklı zamanlarda ve farklı sebeplerden dolayı bunalmış hissedebilir.



Psikolojik sağlamlık, ciddi yaşam zorluklarını aşma ve normale dönmenin, gelişmenin yollarını bulma yeteneğidir. Psikolojik sağlamlık sahip olduğumuz yada olmadığımız bir yetenek değildir, yaşam boyu geliştirmek için çalışabileceğimiz bir beceridir. Bunun için mümkün olduğunca erken yaşta bu beceri geliştirilmeye başlanılmalıdır.

Çocuklar anne-babalarını izleyerek pek çok şey öğrenmektedir. Anne-babalar günlük stresli olaylarla nasıl baş ederlerse çocuklarına onu öğretmiş olurlar.

Psikolojik Sağlamlık Geliştirmek Neden Önemlidir?

Psikolojik sağlamlık becerisi insanların hayatına büyük fark katar. Zorluklara karşı sağlamlık gösteren insanlar;

- Daha sağlıklı ve daha uzun yaşar
- İlişkilerinde daha mutlulardır,
- İç ve okul hayatlarında daha başarılılardır,
- Depresyon riskleri daha düşüktür.



2. Psikolojik Sağlamlığımızı Geliştirebilmek İçin Neleri Bilmeliyiz?

Çocuklarda sağlıklı bir büyümeyi destekleyen donanımların pek çoğu psikolojik sağlamlığı da geliştirir. Bunlar Kişisel Donanımlar, İlişkisel Donanımlar ve Çevresel Donanımları olarak ayrılır.

Kişisel Donanımlar

- Organizasyon (Düzenleme) Becerileri
- Problem Çözme Becerileri
- Yumuşak Huy, İyi Geçinme
- Olumlu Yüz İfadesi Ve Duygular Gösterme
- Mizah Duygusuna Sahip Olma
- İç Denetime Sahip Olma
- Sorumluluk Alma
- İnançlı Olma
- İyimserlik Ve Umudu Sürdürebilme

İlişkisel Donanımlar

- Tutarlı Olmak
- Güvenilir Olmak
- Koruyucu Ve Yol Gösterici Olmak
- Kabullenici Olmak
- Farklılıkları Anlayabilmek

Çevresel Donanımlar

- Eğitim Fırsatına Sahip Olma
- Boş Zaman Etkinliklerine Sahip Olma
- Destekleyici İlişkileri Olan Toplumda Bulunma
- Sıcak Aile İlişkileri
- Sağlık Kuruluşlarına Ulaşan Bir Toplumda Bulunma
- Dini Faaliyetlerde Bulunan Bir Toplumda Bulunma



“Psikolojik sağlamlık konusunda benim için en önemli noktalardan biri, çok umut verici olması, onu inşa etmenin devam eden bir süreç olması ve yeni yöntemler öğrenmek için asla çok yaşlı olmamanız. Bu her anne-baba için çok umut verici bir mesaj.”



3. İyi İlişkiler İnşa Etmek

Neden İyi İlişkiler Geliştirmek Önemlidir?

“Çocuklarımın ikisi futbol takımındalar onlar oldukça fazla zamanımı alıyor. Bir yandan çalışıyorum bir yandan da açıktan okul bitirmekle uğraşıyorum bu da beni fazlasıyla meşgul ediyor. Bu nedenle her şeyi bir dengede götürmeye çalışıyorum. Geçen hafta çocukların maçına gitmeden önce ders çalışıyordum ve küçük kızımın kendini dışlanmış hissettiğini fark ettim. Sorduğumda benle oyun oynamak istediğini artık onla hiç oynamadığımı söyledi. Sonra küçük kızımınla oyun oynamaya daha fazla zaman ayırmaya başladım belki 20 dakikadan daha fazla. Bu sayede kızımın daha iyi hissettiğini gördüm. Onu dinlediğimi fark etti böylelikle. Anladım ki çocuklar pek çok zaman onları dinlemediğimizi fark ediyormuş. Onları dinlemek, onlarla daha fazla vakit geçirebilm çocuklarımla ilişkimde oldukça fark yarattı. “

- Çalışan Bir Anne

Çocuklarla yakın ve sevgi dolu bir ilişki geliştirmek onların psikolojik sağlamlıklarını desteklemek için yapabileceğiniz en önemli şeydir. Neden mi? Çocuklar sevildiklerinde, anlaşıldıklarında, kabul gördüklerinde ve güvende hissettiklerinde ellerinden gelenin en iyisini yaparlar. Sevildiğini ve kabul gördüğünü hissetmek zorlu zamanların üstesinden gelmemizi sağlar.

Çocuklar güvende hissetmeyi anne- babalarıyla kurdukları yakın ilişkilerle öğrenir. Bu ilişkilerle ihtiyaçlarının karşılanacaklarını bilirler. Tüm bunlar yaşamlarını keşfetmeleri için gerekli özgüveni sağlar. İyi ilişkiler çocuklara aşağıdakileri düzenlemeyi öğrenebilecekleri,kabul gördükleri bir yer sağlar;

- Vücutlarını
- Duygularını
- Dikkatlerini
- Düşüncelerini
- Davranışlarını





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.
- **Çocuklarınızı 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.
- **İlgi ile 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 tanımasına ve göstermesine yardım edin (mutluluk, kızgınlık, öfke, üzüntü, hayal kırıklığı vb.)** Bu sayede diğer insanlarında 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.**

4. Pozitif Rol Model Olmak

Pozitif rol model olmak neden önemlidir?

Eğer biz güçlü kalabilirsek çocuklarımız bunu bizden öğrenebilir. Mesela bir şeyler ters gittiğinde eğer orada oturup ağlarsam, oğlumda kendi hayatında sorunlar olduğunda bunu yapar. Eğer bir sorunla karşılaştığımda sorunlara karşı dayanıklılık gösterirsem oğlumda sorunlarla karşılaştığında tesinden geleceğine dair inancı olur. Bence en iyi öğrenme zorlu durumlarda olur bu sayede o da büyüdüğünde böyle davranabilir”

-Bir Baba

Çocuklar çevresindeki yetkinlerin söylediklerini ve yaptıklarını kopyalayarak büyür. Anne-babalar çocuklarına, zorlu hayat koşullarıyla baş etmenin pozitif yollarıyla ve sağlam kalarak rol model olabilir.

Ebeveynler karşılaştıkları zorluklara karşı sakin ve esnek kalabildiklerinde aynı zamanda çocuklarına stresli durumlarla nasıl baş edebileceklerini öğretmiş olur.

Çocuklarınıza Pozitif Rol Model Olmak İçin Öneriler:

- **Sağlığınıza dikkat edin.** Çocuklarınıza sağlıklı beslenmenin, düzenli uykunun, düzenli egzersizin önemli olduğunu gösterin. Bu uygulamalar günlük stresi azaltır. Bu sayede zorlu durumlarda psikolojik ve fiziksel sağlığımızı koruyabiliriz.
- **Anlayış, şefkat ve nezaket gösterin.** Kendinizi başkalarını yerine koymaya çalışarak çocuklarınıza örnek olun.
- **Stres altındayken 3 kez derin nefes alın.** Her seferinde yavaşca nefes alarak 3 e kadar sayın. Yavaşca nefesinizi vererek 3 e kadar sayın ve bu işlemi 3 kez tekrarlayın. Bu vücudunuzu rahatlatarak duygularınızı kontrol altına almanızı sağlayacaktır.



- **Duygularınızı kontrol altına alın.** Duygularınızın açığa çıkması normal bir durumdur bunları yapıcı bir şekilde göstermeliyiz.
- **Sabırlı olun.** Ne kadar sinir bozucu olsa da çözüm bulmak için denemeye devam edin. Çocuklarınız da çözüm ararken onlara sabır gösterin.
- **Dur ve yeniden düşün.** Sorunlar ortaya çıktığında doğrudan sonuç çıkarmaktan kaçının. Kendinize şunları sorun; “Bu konuda başka nasıl düşünebilirim?”, “Hangi durumlar kontrolüm altında?”, “Başka ne yapabilirim?”

- **Kendi duygu ve davranışlarınızın sorumluluğunu alın.** Çocuklarınızın yanında “Bu benim hatam ama düzeltmek için Yapabilirim” veya “Sana bağırdığım için özür dilerim bir daha ki sefere önce durup bir şey söylemeden önce düşüneceğim” gibi cümleler kurun.



- **Mizahı kullanın.** Stresi azaltır ve zorlu durumlarda farklı bakış açıları kazandırır.
- **Pozitif kalın.** Küçük şeylerden zevk alın. Zorluklara farklı yönden bakmaya çalışın. Bu hem zorlu yaşam koşullarına karşı cesaretlendirir hem de bu deneyimlerden bir şeyler öğrenmemizi sağlar.
- **Yardım istemekten çekinmeyin.** Herkesin yardıma ihtiyacı vardır.
- **Başkalarına yardım edin.** Zorlu süreçlerden geçen birine yardım etmek size de kazanım sağlayacaktır.

Psikolojik Sağlamlık İçin Rol Model Olmak



Anne-Babalar
Bunu
Yaptığında
...



Çocuklar
Bunu
Öğrenir...

Sevginizi ve Dikkatinizi Gösterin

Değerli Olduğunu Farkeder

Dinleyin ve Anlayın

Başkalarını DİNleyebilir

Sakin Kalın

Stresli Durumlarla Başa
Çıkar

Sabır Gösterin

Sabır Gösterir

Durun ve Yeniden Düşünün

Yaratıcı Çözümler Bulabilir

Pozitif Görünün

Umutlu olur

Hataları Normal Karşıl原因

Yeni Şeyler Denemek İçin
İstekli Olur

Denemeye Devam Edin

Başarıyı Hedefler

Farkedin

Özgüveni Gelişir

Sorumluluk Alın ve Katılın

Bağlılık Hisseder

. TOPLUM KAYNAKLARINI KULLANMAK

“Bir çocuk yetiştirmek için bir köy gerekir.”

Afrika Atasözü

Jeden Toplum Kaynaklarına Ulaşmak Önemlidir?

Yardım istemek psikolojik sağlık oluşturabilmenin bir kısmıdır. Bazen insanların bizi zayıf veya yetersiz göreceğini düşünerek yardım istemekten çekiniriz. Aslında yardım isteyebilmek güçlülük ve zihinsel sağlığın belirtisidir.

Çocuklarımıza herkesin zaman zaman yardıma ihtiyacı olduğunu öğretebiliriz.

Zor zamanlarımızı atlatmanın pek çok yolu vardır. Bir yolu aileden, arkadaşlardan, dini veya kültürel topluluklardan destek istemektir. Güçlükler karşısında psikolojik sağlığı korumanın etkili bir yolu da benzer yaşlarda çocukları olan diğer anne-babalar ile iletişimde olmaktır. Bu şekilde bir sosyal ağa sahip olmak sizlerinde psikolojik sağlığınıza koruyacaktır.

“Özel gereksinime ihtiyacı olan bir çocuğum var. Daha öncesinde şöyle düşünüyordum “ Böyle şeyler benim gibi insanların başına gelmez”. Ama başıma geldiğinde kendime toplumdan uzaklaşmış hissettim. Kendimi benim durumumda kimse yokmuş gibi hissediyordum çünkü arkadaşlarımda veya ailemde özel gereksinimli çocuğu olan kimse yoktu. İlk zamanlar sadece oğlumla ben vardım. Ama bulunduğum şehirde özel gereksinimli çocukları olan ailelerle etkinliklerde biraraya gelince diğer annelerle konuşabildim ve kendimi rahatlamış hissettim. Daha önce benim yaşadıklarımı yaşamış ailelerle konuşmak o kadar iyi geldi ki artık oğlum büyürken de neler ile karşılaşabileceğim konusunda önümü görebiliyorum.”

- Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Bir Anne



Çocuklarınızın Gerektiğinde Yardım İstemelerini Desteklemek İçin Öneriler:

- **Çocuklarınıza yardım istemenin normal olduğunu söyleyin.** Onlarla ihtiyaç halinde kimlerden yardım isteyebileceklerini konuşun.
- **Yardım Şifresi Belirleyin.** Çocuklarınıza bazı işler için bir yetişkinin yardımına ihtiyacı olabileceğini öğretin. Birlikte bir şifre veya bir işaret belirleyin böylelikle yardıma ihtiyacı olduğunu aranızda kalacak şekilde anlatabilir.



- **Başka insanların nasıl yardıma ihtiyacı olduğunda paylaşabildiğiyle ilgili kitaplar okuyun ve hikayeler anlatın.**

6. Otokontrol Geliştirmek

“Oğlum anaokulunda problemler yaşıyordu. Diğer çocuklara vuruyor sürekli sınıfta koşuyor ve ceza alıyordu. Veliler için oluşturulan bir eğitim grubundan öğrendiğim bazı şeyleri ona öğretmeye başladım. Derin nefes alarak nasıl sakinleşmesi gerektiğini, hayali baloncuklar üfleme ve 10 a kadar saymayı. Okuldan döndüğünde öğretmene bu tekniklerin ne kadar yararlı olduğunu ilgili bir mektup aldım. Oğlum artık daha sakin ve daha güzel günler geçiriyor.”

-Okul Öncesi Eğitim Velisi

Neden Otokontrol Önemlidir?

Otokontrol, öz düzenlemede önemli bir rol oynayan manevi bir güçtür.

Otokontrol, duygularımızı, eylemlerimizi, dikkatimizi, düşüncelerimizi ve bedenlerimizi nasıl ayarladığımızdır, böylece bunalmadan farklı durumlarla başa çıkabiliriz. Günlük yaşamda veya stresli durumlarda başa çıkmak için yeterli enerjimiz, uyanıklığımız veya sakinliğimiz olduğundan emin olmak için kendimizi “düzenlememiz” gerekir.

Çocuklar bu düzenlemeyi günlük etkileşimlerde yetişkinlerden öğrenir.

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.

Çocuğunuzun otokontrol kazanması için kullanabileceğiniz bazı ipuçları vardır.



Çocuğunuzun Otokontrol Geliştirmesine Yardımcı Olabileceğiniz Bazı Öneriler:

- **Kendinizi sakinleştirmek ve dikkatinizi verebilmek için derin nefes egzersizleri yapın.** Aşağıdaki adımlarla çocuklarınıza da öğretebilirsiniz.
 - Gövdenizle bir balonu şişirir gibi yapın. Yavaş ve derin bir nefes aldıklarında gövdeleri bir balon gibi şişer ve yavaşça nefes verdiklerinde yine bir balon gibi söner.
 - En sevdikleri kokuyu içine çeker gibi nefes alın(çikolata, pasta gibi)
 - Çocuğunuzla birlikte baloncuklar çıkarın (sabundan baloncuk oyuncakları ile)
- **Çocuklarınızın normal zamanlarda nefes egzersizleri pratikleri yapması üzgün veya stres altındayken de yapabilmesi için oldukça önemlidir.** Pek çok yerde bu pratikleri yapabilirsiniz(kuyrukta beklerken, trafik ışıklarında beklerken, kitap okuduktan sonra vb.)
- **Çocuklarınızın güzel şeyler hayal etmesine yardım edin** (sevdikleri oyuncak, hayvan, film veya özel bir yer vb.) Bu korktuklarında veya stres altındayken onlara yardım edecektir.
- **Çocuklarınızın bekleme egzersizleri yapmasına yardım edin.** Sabrı geliştirmek için beklemeyi öğrenmek önemli bir yaşam becerisidir. Çocuklarınıza beklemeyi öğretebileceğiniz birçok yöntem vardır.



- **Tekerlemeler öğretin.** (sağ elimde beş parmak sol elimde beş parmak say bak say bak vb.)
- **Düzenli bir rutinle çocuklarınıza bekleme görevleri verin**(fırını beklemek, çayın kaynamasını beklemek, haftalık ödülleri beklemek).
- **Çocuklarınızı takdir edin.** “Fırının başında kekin pişmesini beklemek oldukça zordur ama sen bunu başardın sabırla beklediğinde istediğin şeylere ulaşabilirsin. Aferin!”



- Çocuklarınıza zorlandıkları durumlarda denemeye devam etmesi için cesaretlendirin. “Başarabilirsin, yapabileceğini biliyorum vb.”
- Çocuklarınıza yoğun duygular yaşamasının normal olduğunu ancak başkalarını incitmesinin kabul edilemeyeceğini öğretin. Çocuklarınıza bu duyguları kelimelerle ifade etmeyi öğretin “ Biz vurmuyoruz. Vurmak Mustafanın canını yakabilir. Eğer ona kızdıysan bunu ona söyleyebilirsin. Mustafaya oyuncakla oynama sırasının sende olduğunu söyleyebilirsin”
- Çocuklarınıza diğer insanların nasıl oto kontrol sağladıkları ile ilgili kitaplar okuyun veya hikayeler anlatın.

7. DÜŞÜNME BECERİLERİ GELİŞTİRME

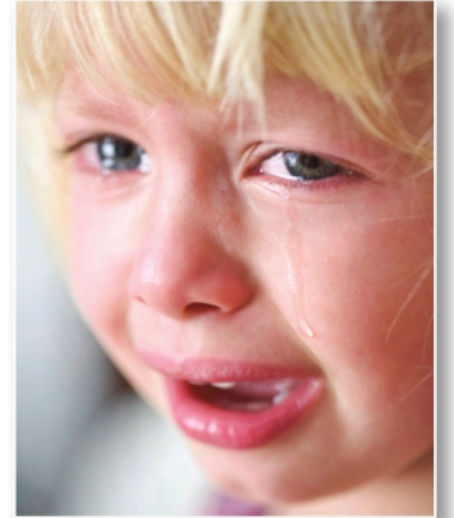
Neden Düşünme Becerileri Önemlidir?

Bir şeye tepki verme şeklimizin o durum hakkında düşünme şeklimizle bir ilgisi vardır. Bu yüzden düşünme becerileri, duygularımızı ve davranışlarımızı düzenleme yeteneğimizde büyük rol oynar. Bir örnekle açıklayalım;

“Zeynep Hanımın iki yaşındaki kızı Elif’in alışveriş merkezinde öfke nöbeti tutar. Zeynep Hanım kendi kendine, “Bu utanç verici. Herkes benim rezil bir anne olduğumu düşünüyor. Bu hep babasının hatası her zaman istediğini yapıyor hep o şımartıyor.”

Bu düşünceler Zeynep Hanımı durum hakkında utandırıyor ve çocuğuna ve eşine karşı öfkelenendiriyor. Dişlerini sıkarak Elif’in elini çekiştirerek alışveriş merkezinden çıkarıyor. Çıkarken canı yanan Elif daha çok bağırarak herkesin dikkatini çekiyor. Zeynep Hanım daha da sinirlenerek eve gidip hem Elif’e hem de onu şımarttığını düşündüğü babasına bağırmak istiyor.

Hepimiz hayatımızda zor durumların neden başımıza geldiğine dair sonuçlar çıkarmaya çalışıyoruz. Bunun nedenini ararken genellikle birini suçlama eğilimindeyiz. Bazen kendimizi bazen de başkalarını suçluyoruz.



Sonuçlar çıkarmak yerine kolayca bu 3 basamağı izlemek daha yapıcı olacaktır. Bu basamaklar stresli durumlarla baş etmemizi kolaylaştıracaktır. Bu basamakları Zeynep Hanımın durumu üzerinden inceleyelim:

1. Adım: Dur ve Düşüncelerini Toparla

"Bu utanç verici. Herkes benim berbat bir anne olduğumu düşünüyor. Bu hep babasının hatası her istediğini vererek Elif'i çok şımarttı."

2. Adım: 3 kez derin nefes al

"Bir dakika, bu bana yardımcı olmuyor. Derin nefesler almam gerekiyor, böylece onu sakinleştirecek kadar sakin olabilirim."

**3. Adım: Durumu yeniden ele al. Kendine şunu sor:
Bu duruma başka nasıl bakabilirim?**

"Burası gerçekten sıcak ve kalabalık. Elif'in de neredeyse uyku vakti geldi. Elif muhtemelen çok yorulduğunu ve bunaldığını söylemeye çalışıyor sonuçta o bir çocuk benim kadar dayanamaz."

Zeynep Hanım bu basamaklarla düşündükten sonra yatıştırıcı bir sesle " Sorun değil. Yorulduğunun ve bunaldığının farkındayım. Şimdi eve gideceğiz ve sarılıp biraz uyuyacağız." Elif biranda sakinleşirse de uzaklaştıkça yavaş yavaş sakinleşecektir. Bu durumda anne ve çocuk bağı kuvvetlenmiş olup, Zeynep Hanım da bir daha Elif'in uyku vaktine yakın zamanda alışverişe götürmemeye karar verir.

Zeynep Hanım düşünme becerileriyle benzer durumda Elif'i veya babasını suçlamanın herhangi bir yararı olmayacağını fark eder. Bunun yerine şunları yapabileceğini düşünür;

- Kendini ve çocuğunu sakinleştirebilir.
- Elif'in ihtiyaçlarını fark edebilir ve Elif'in bunları doğrudan ifade edemeyecek kadar küçük olduğunu anlayabilir (uyku, su, yemekvb.)
- Daha sonraki etkinlikleri ve zamanlarını daha planlı yapabilir.
- Eşiyle gereksiz tartışmalardan kaçınabilir.



Çocuklarınızın Düşünme Becerileri Geliştirmesine Yardımcı Olabilmeniz İçin Öneriler:

- **Çocuğunuzla düşünceleri hakkında konuşun.** Genellikle çocuklara neyi olduğunu sorduğumuzda “Bilmiyorum” gibi cevaplar verebilirler. Ancak soruları “İçinden neler geçiyor?”, Kafanda neler var?” gibi sorularla değiştirirsek “Okula gitmek istemiyorum orda herkes benle dalga geçiyor, arkadaşımınla kavga ettiğim için oynamak istemiyorum” gibi cevaplar alabiliriz.
- **Çocuklarınızın duygu ve düşüncelerine empati ile yaklaşın.** “Okulda olanlar ile ilgili üzgün hissettiğini anlayabiliyorum”. Sonrasında beraber olanlara farklı açıdan düşünmenin yollarını arayın. “Sınıfta olanlarla ilgili öğretmenle konuşalım ve yardımcı olmasını isteyelim.”, “Dün seni okuldan alırken Enes ile birlikte gülerken okuldan çıkıyordunuz istersen bugün onunla vakit geçir.” Gibi alternatifleri birlikte değerlendirebilirsiniz.
- **Çocuklarınızın negatif düşüncelerini kibarca sorgulayın.** Negatif durumlardaki istisnalara dikkat çekin. “öğretmen her zaman başkalarını seçiyor” gibi ifadelerle seçildiği durumları örnek gösterin. “Her şey mahvoldu!” gibi ifadelerle yolunda gidenleri işaret edin.
- **Birlikte düşünme oyunları oynayın.** Böyle olsaydı ne olurdu? gibi ifadelerle başlayan yapılandırılmış hayal oyunları çocuklarınızı alternatifler bulmaya yönlendirir.



- Çocuklarınızı başka bir yol bulmayla ilgili hayaller kurarak cesaretlendirin. Bu onlara birden çok yolu olan durumlarla ilgili yardım sağlar.
- Çocuklarınıza başkalarının nasıl farklı düşünceler geliştirdiği ile ilgili kitaplar okuyun ve hikayeler anlatın.

8. ÖZGÜVEN İNŞA ETMEK

Neden Özgüven Geliştirmek Önemlidir?

“Çocuklarıma özgüveni onların yanında olarak kazandırdığımı düşünüyorum. Cesarete ve desteklenmeye ihtiyaçları var. Onlara her zaman onlarla gurur duyduğumu söylerim ama daha önemlisi onların kendileriyle gurur duyması gerektiğini öylerim bu onların yüzünü güldürür. Aynı zamanda hata yapmaktan korkmamalarını ancak bu şekilde öğrenebileceklerini söylerim”

-3 Çocuk Babası Ebeveyn

Kendi yeteneklerimize güvendiğimizde sorunlar karşısında psikolojik sağlamlığımızı koruyabiliriz. Bu apabilirim!” motivasyonu bizleri başarısız olsak da denemeye devam etmemizi sağlar. Denemeye am ettikçe de çabalarımız sonuç verecek ve başarı duygusunu hissedebileceğiz.

Hayatın çok erken dönemlerinde bir şeyler başarabilme yeteneğimize güven duymaya başlıyoruz.

Bebekler ağladığında ve ebeveynleri karşılık verdiğinde, çevreleri üzerinde bazı kontrolleri olduğunu öğrenmeye başlarlar.

Bir güven duygusu geliştirir ve ebeveynlerinin ihtiyaçlarını karşılayacağına güvenmeyi öğrenirler. Büyüdükçe, bu güven duygusu çocukların çevrelerini keşfedecek kadar kendilerini güvende hissetmelerini sağlar.

Çocukların dünyalarını keşfetmekten zevk almaları, onları ilerleyen yaşlarda alacağı görevlerde “ustalaşma” için motive eder. Bu başarılar çocukların yaşamları boyunca zorluklarla ve stresli durumlarla başa çıkma becerilerine güven duymalarına yardımcı olur.



Çocukların Özgüven Geliştirmelerine Yardımcı Olabileceğiniz Bazı Öneriler:

- **Çocuklarınızı denemeye devam etmeleri için cesaretlendirin.** Görevler zor ve sinir bozucuda olsa. “İşte bu”, “Neredeyse oluyodu”, “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 öğrendin” 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 farkedeceksiniz.
- **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 kapşon 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.”

9.POZİTİF BİR GÖRÜNÜM KAZANMAK

Neden pozitif görünüm kazanmak önemlidir?

“Bana umut veren şey duruma bakmak ve şükrettiklerimi saymak. Sadece sahip olduğum şeyler için şükretmek ve sorunların görüldüğü kadar kötü olmadığını düşünmek. Önceden sorunları çok büyütür kendime çok yüklenirdim. Şimdi düşünüyorum da bazen istemesek de bunlar oluyor ve şimdi sahip olduklarım için sağlığım, ailem gibi minnettar olmaya çalışıyorum. Her şeye onay vermesem de sağlıklı ve ailemle birlikte olduğum için mutluyum. Bu bana umut veriyor.”

-BABA

Hayattaki pozitifleri aramak, psikolojik sağlık oluşturmak için en önemli güçlerden biridir. Olumlu bir bakış, zorlu bir durumu yönetilebilir duruma dönüştürebilir. Bu bizi daha iyi hissettiriyor ve umut veriyor. Bu aynı zamanda bizleri depresyondan ve sağlık sorunlarından korur.

Çocuklar çevresindeki yetişkinlerin davranışlarını kopyalar. Eğer anne-babalarında pozitif bir görünüm görürlerse muhtemelen onlar da pozitif bir görünüm kazanacaktır. İlgili bir anne- babalık ta çocukların pozitif bir görünüm kazanmasına yardım etmek onların psikolojik sağlık geliştirilmesine yardımcı olacaktır.

Çocuklarınızın Pozitif Bir Görünüm Kazanmasına Yardım Etmek İçin Öneriler:

- **Olumluluğu görmeye çalışın.** Günlük yaşamlarında pozitifleri aramayı öğreterek çocuklarınızın hayal kırıklıklarında sağlam kalmasına yardımcı olabilirsiniz.

“Dışarda hava yağmurlu bu nedenle pikniğe çıkamayacağız. Ama onun yerine evde piknik yapabiliriz. Yağmurun eğlenceyi engellemesine izin vermeyelim”

- **Takdir ve minnettarlığınızı gösterin.** Çocuklar birlikte kitap okumak, bir arkadaşıyla parkta oynamak veya en sevdiği yemeği yemek gibi hayatın basit zevklerini aramayı ve tadını çıkarmayı öğrenebilirler. Akşam yemeklerinde yada yatma zamanlarında günlük zevk aldığımız şeyleri paylaşabilirsiniz.
- **Doğal güzellikleri görmeye çalışın.** Güzel kokulu bir çiçeği, ılık bir esintiye veya güzel bir gün batımını çocuklarınıza gösterin. Doğada yürümek veya parka gitmek, çocukların olumlu aile zamanına sahip olmaları ve doğal dünyaya saygı göstermeleri için harika bir yoldur. Doğada olmak her yaşta refahı destekler ve çocukların sakin kalmalarına, odaklanmalarına yardımcı olabilir. Enerjisini dışarı yansıtabileceği pozitif bir ortam yaratır. Bu durum gelebilecek stresli zamanlarda da psikolojik sağlamlığını korumasına yardımcı olur.

“Doğaya çıkmak gerçekten çok sağlıklı. Orda olmak hava, su, balık tutmak, bahçeyle uğraşmak çok iyi geliyor bana. İyileşme ruhun iyileşmesiyle başlıyor. Doğaya döndükçe sorunlarla baş etmek için güç buluyorum. Bu çağda insana en iyi gelen şey geleneksel yaşam tarzı.”



-Dede

- **Gülmeye çalışın.** Mizah pozitif bir görünüm kazanmamıza yarım ederek başka insanlarla iletişimde olmamızı kolaylaştırır.

- **Hayatta olan şeylerde anlam bulmak için maneviyatınızı geliştirin.** Bu tutum zorlu zamanlarda size ve çocuklarınıza bir çıkış yolu ve umut sağlar. Bunun için bir çok yol vardır;

- Teknolojiden uzak belirli zamanlar geçirin.
- Ailenizle birlikte sakinlik içinde zaman geçirecek anlar yaratın.
- İnancınızın uygulamalarını birlikte yapmayı tercih edin.
- Ailecek yapılacak aktiviteler belirleyin (sanat, müzik, hikaye, ev içi tiyatro)
- Başkalarına yardım edin.



- **Çocuklarınızın gerçekçi bir iyimserlik anlayışı edinmelerine yardımcı olun.** Hayatta iyi şeyler planlama, problem çözme ve çaba ile olur. Stresli durumlarda çocuklarınızın kontrol edebilecekleri şeyleri görmelerini sağlayın(Zor durumlarda mizahı kullanarak ortamı yumuşatmak gibi). Zorluklardan öğrenme fırsatı görmelerine yardımcı olun
- **Çocuklarınıza başka insanların nasıl pozitif kalabildiklerine dair kitaplar okuyun ve hikayeler anlatın.**

10. Katılımı ve Sorumluluğu Desteklemek

Neden Katılım ve Sorumluluk Önemlidir?

“Küçük çocuklarımın her şeye yardım etmek istediklerini fark ettim. Bir baba olarak bu çok can sıkıcı olabiliyor özellikle vaktim çok azsa. Bir şeyleri tamir ederken çocuğumun işe karışarak ortalığı karıştırmasına vaktim yokmuş gibi geliyor. Ama oğlumun yardım etmesine izin verdiğimde başkalarına da yardım edebileceğini hissediyorum ya da ihtiyacı olduğunda kolayca yardım isteyebileceğini. Yardım duygusunun sorumluluk kazanmasını sağlayacağını düşünüyorum”

-BABA

Çocuklarınıza küçük şeyler için sorumluluk vermek, aile hayatına katkıda bulunmaları ve kendilerini hissetmeleri için bir yol sağlar. Çocukların toplumsal aktivitelere katılım sağlaması psikolojik sağlamlık istirmesine de yardımcı olur. Bu sayede pozitif ilişkiler kurarak farklı seçenekler ve yeteneklerini iştireceği farklı imkanlara sahip olur.

Çocukları sorumluluk almaya ve aktif olarak katılmaya teşvik etmek, onları can sıkıntısından veya dikkat çekmek için gösterilen davranış bozukluklarının görülme olasılığını azaltır.

Çocukların katılım ve sorumluluk kazanmasına yardım etmeniz için öneriler:

- **Çocuğunuzu sorumluluk alması için cesaretlendirin.** Günlük ev işlerinin sorumluluğunu verin. Kendinizin yapması daha kolay olsada bazı işleri çocuğunuzun sorumluluğuna bırakın. Bu onlara işbirliği, yeni beceriler ve başarı hissi verecektir.
- **Çocuklarınızı başkalarına yapabilecekleri küçük yardımlar için cesaretlendirin.** Bir hastayı ziyaret etmek, kardeşlerinin bakımında görevler almak gibi.
- **Çocuğunuza kendi kültürünün değerini öğrenmesi için yardım edin.** Bayramlar veya özel gibi zamanlarda yapılan etkinliklere katılmaları için cesaretlendirin. Bu tür kültür aktiviteleri çocuğunuz ve sizler için kendi kimliğini benimseme ve topluma katılmak için fayda sağlayacaktır.
- **Katılımı destekleyin.** Topluluk aktivitelerinde çocuklar psikolojik sağlamlıklarını geliştirecek gücü bulabilirler(müzik, spor, halk oyunları, sanat vb.).
- **Çocuklarınıza başka insanları nasıl topluma katıldıkları ve sorumluluk aldıklarıyla ilgili kitaplar okuyun ve hikayeler anlatın.**

NOTLAR

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



SUNGURLU REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ

ADRES:Akçay Mah.Recep Tayyip Erdoğan Cad. No172/1 Sungurlu/ÇORUM

TELEFON: 0 364 311 2084

Haziran,2020