



Sayı 1-
2020

ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



ONİKİŞUBAT
RAM

Bültenin hazırlanmasında emeği geçenler:

**Kurum Müdürü
İbrahim UZUN**

**PDR Bölüm Başkanı
Fatih KILIÇKARA**

YAZILAR

Psikolojik Danışmanlar

Ersin KÜÇÜK

Elif DEMİR

Hatice Aybekühan DURDU

Medeni YAPRAK

Melike SERT

Merve Nur MURATOĞLU



Onikişubat Rehberlik ve
Araştırma Merkezi
Adres: NECİP FAZIL MAH.
KADİR PAŞA BUL.
ONİKİŞUBAT REHBERLİK
ARAŞTIRMA MERKEZİ BLOK
NO: 3
İÇ KAPI NO: 01
ONİKİŞUBAT /
KAHRAMANMARAŞ

Değerli Okurlar;
Yeni öğretim yılında hazırlamış olduğumuz ilk e-bülten
çalışmamızı sizlere sunmaktan gurur duymaktayız.
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Bölümümüz 'Çocuklarda Psikolojik Sağlamlık'
konusunda e-bülten çalışması yaptı. Siz değerli okurlara iyi
okumalar diliyor, bu çalışmada emeği geçen arkadaşlarıma
teşekkür ediyorum.
Hepinize sağlıklı huzurlu günler dilerim...

İbrahim UZUN
Onikişubat RAM Müdürü

Kriz Durumlarında Çocuklar için Psikolojik Sağlamlık



Ebeveynler çocuğun gösterdiği tepkinin aslında bir uyarı ya da yardım çığlığı olduğunu fark etmelidirler.

Kriz durumlarında çocukların sosyal destek alabilmesi, sorularına cevaplar bulabilmesi, olayın somut örneklerle açıklanması psikolojik sağlamlıklarını güçlendirebilmektedir.

Çocuklar ciddi kriz durumlarında kaygı, korku, panik, endişe, şaşkınlık, yaşanan olayı anlamlandıramama gibi duyguları daha yoğun bir şekilde yaşayabilirler. Yetişkinlerden farklı olarak duygularını farklı yollarda ifade edebilirler.

Örneğin duygularını yansıtmama, içe kapanma, hassasiyet veya aşırı huzursuz davranışlar gözlemlenebilir.

Duygularını tanımlayamama, duygularını yönetme becerisine henüz tam olarak sahip olamamalarından kaynaklı aşırı tepki gösterebilirler.



PEKİ NE YAPMALI?

Aileler kriz durumlarında 'çocukta anlamaz' deyip çocuğun yaşına uygun bir açıklama yapmazlar ise çocuğun olayı kendi kafasında farklı anlamlandırmalarına neden olabilirler.

Örneğin yaşanan doğal bir afetin kendi yaptığı hatalarından kaynaklandığını veya anne-babasının boşanmasının nedeninin kendisi olduğunu ya da babasının işlerinin kötüye gitmesinin yakın zamanda kendisine alınan bir hediyeden kaynaklandığını düşünebilir.

Bu nedenle çocuklara yaşanan veya içinde bulunulan durumla ilgili gerçekçi bilgiler vermek, asılsız korkulara kapılmasını engellemektedir.

**KRİZ DURUMLARINDA
ÇOCUĞA UYGUN
AÇIKLAMALARDA BULUNUN!**



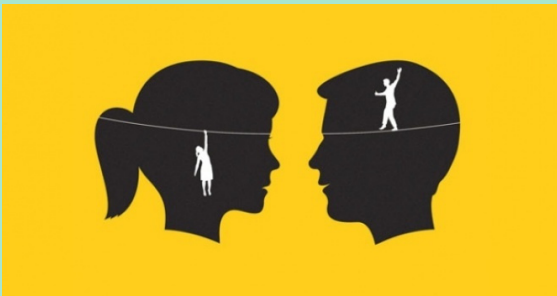
PEKİ NE YAPMALI?

Yetişkinlerin zorlu yaşam olayları karşısındaki tavrı çocuklarına yansımaktadır. Eğer ebeveyn olayı bir yok oluş, bir bitiş olarak yorumlarsa çocuğa durumu nasıl yorumlaması gerektiği konusunda başka seçenek bırakmaz. Bunun yanında aileler zorlu yaşantıların üstünü örtmemeli, yaşanmamış gibi davranmamalı; çocuklarını dinlemeli ve kendilerini ifade etmesi konusunda onları cesaretlendirmelidirler.

Ebeveynler çocukların sorularını sabırla dinlemeli ve cevap bekledikleri sorulara içtenlikle karşılık vermelidirler. Cevabını bilmedikleri sorulara karşı ise birlikte doğru ve güvenilir kaynaktan araştırma yapabilecekleri şeklinde bir teklifte bulunabilirler. Eğer çocuk konuşmak istemiyorsa zorlamamalı, kendini ifade edebileceği başka aktivitelere (resim çizmek, günlük yazmak, müzikle ilgilenmek, sevdiği bir sporu yapmak ya da bisiklete binmek gibi) yönlendirilmelidir.

**YAŞAM OLAYLARINDA
YORUMLAMALARINIZI
BİR ÇOCUĞUN İZLEDİĞİNİ
UNUTMAYIN!**

**KENDİNİ İFADE ETMESİ
KONUSUNDA ONU
CESARETLENDİRİN!**



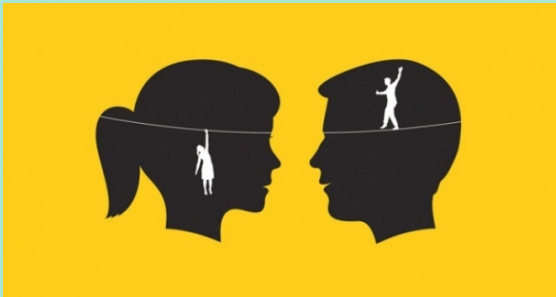
PEKİ NE YAPMALI?

Aileler özellikle belirsizlik ve kriz durumlarında çocuğun rutinlerini bozmamasına dikkat etmelidirler. Örneğin kahvaltı saatlerini, ders saatlerini, oyun saatlerini normal bir günde yaptıkları şekilde devam etmeye özen göstermelidirler. Ayrıca arkadaş ilişkilerinden kopmasına fırsat vermeden, onlarla her zeminde (sosyal medya/internet veya birebir görüşmelerine) paylaşımında bulunmalarına destek olmalıdırlar.

Ebeveynler, kriz durumlarında onların gerçekten yanında olduğunu hissettirip gereken desteği sağladıkları oranda çocukları da çabucak ayağa kalkan, psikolojik olarak daha dayanıklı bireyler olacaklardır.

**ÇOCUĞUN
RUTİNLERİNİ
BOZMAMAYA
DİKKAT EDİN!**

**KRİZ DURUMUNDA
YANINDA
OLDUĞUNUZU
HİSSETTİRİN!**





Çocuğunuzda Psikolojik Sağlamlığı Nasıl Kurabilirsiniz?

Ebeveynler olarak çocuğunuzun daha dayanıklı, problemlerini çözme gücüne sahip bireyler olarak yetiştirebilmeniz mümkün.

Çocuğunuz olumsuz bir olayla karşılaşmasın diye aşırı korumak, her zorlukta onun yeterliğini sorgulamadan yardım etmek, stresli durumlardan kaçınmasını sağlamak onu daha mutlu ve dayanıklı yapmaz, aksine direnme gücünü zayıflatır. Önemli olan sorunları ortadan kaldırmak değil, sorunla karşılaştığında baş etme becerisini aşılmasıdır.

Çocukların problemlere ihtiyacı vardır ki çözüme de ulaşabilsinler.

**ÖNEMLİ OLAN SORUNLA
BAŞ ETME BECERİSİ
KAZANDIRMAKTIR!**





Çocuğunuzda Psikolojik Sağlamlığı Nasıl Kurabilirsiniz?

Özdenetim çocuğunuzun yeterlik kazanması olumsuz koşullarla nasıl başa çıkabileceğini bilmesidir.

Çocuk, kendi deneyimlerinden yola çıkarak kendini yeterli hissedebilir. Çocuklara kendini denetlemesi için sorumluluk vermek, davranışının sonucunu yaşamasına müsaade etmek, geri çekilmek ve izlemek gelişimleri için önemli adımdır.

Çocuğunuzun günlük rutine sahip olması, güvenilir ve sağlıklı ilişkiler sağlamak, oyun oynamasına ve hayal gücünü yansıtmaya izin vermek, günlük işlerinize onları da dâhil etmek ve karar verebilmesi için fırsat tanımak kendini yönetme becerisini kazanması için etkili yöntemlerdir.

**ÇOCUĞA
SORUMLULUK
VERİN!**

**GÜNLÜK
İŞLERİNİZE
ÇOCUĞU DA DAHİL
EDİN!**

**ÖZDENETİM
KAZANMASINA
YARDIMCI OLUN!**





Peki, başka yöntemler neler?

-İlişki ve Bağ Kurma çocuğunuzun kendine inanması zorluklarla baş edebilmesi için tek başına yeterli değildir, en az bir yetişkinin ona destek vermesi, güçlü bir bağ kurması çok önemlidir. Bir yetişkinin ona koşulsuz sevgisi, geribildirimi ve destekleyici tavrı çocuğun baş etme becerileri geliştirmesine ve duygusal bağ kurmasına olanak sağlar.

-Çocuklar stresli zamanlarda duygularını yoğun yaşayabilirler ve düzenleyemezler. Çocuğunuza hissettiği duyguların doğal olduğunu öğretin.

-Oyun Oynamak için Vakit Yaratın Problem çözme becerisi yaratıcı bir süreçtir. Bu beceriyi geliştiren her şey psikolojik sağlamlığı da o kadar besler. Çocuklara oyun oynayabilecekleri, yaratıcılıklarını konuşturabilecekleri alanlar oluşturun.

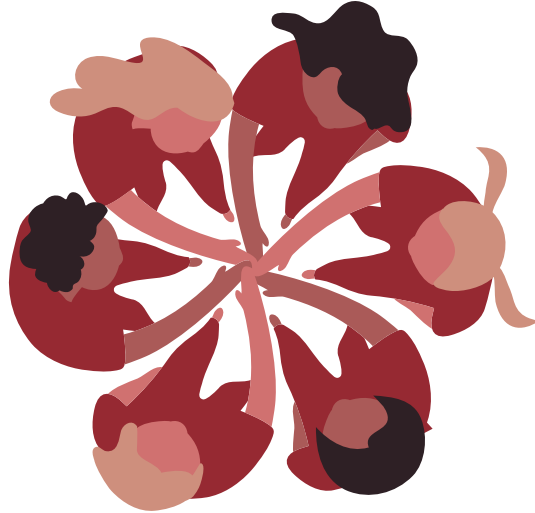
**ÇOCUĞU
KOŞULSUZ SEVİN!**





Çocuklar bir problemle karşılaştıklarında çözmeleri için açıklamalar yaparız ya da öğütler veririz. Bunun yerine ona sorular sorabilirsiniz. Örneğin, sınıf arkadaşıyla oyuncak tartışmasına girdi, çatışmalar yaşıyor.

“Arkadaşınla çatışmaların seni çok kızdırıyor galiba, peki bu olayı daha önce de yaşadın mı? Hatırlıyor musun? O zaman nasıl çözmüştünüz? Öğretmenine mi şikâyet etmiştin, sırayla oynamak için mi anlaşmıştınız? Şimdi ne yapabilirsin? Peki, bir de böyle deneyelim mi?” gibi.



Psikolojik olarak sağlam ve dayanıklı olmayı aşılamamızın en etkili yolu, sizin de bunu içselleştirip örnek olmanızdır.

Kendi başa çıkma yöntemlerinizi gözden geçirin. Siz zor durumlara karşı nasıl bir tutum sergilersiniz?

Duygularımızı nasıl aktarır, davranışlarımızı nasıl sergilersiniz?

Unutmayalım ki, neyi biliyorsak onu öğretiriz.



**PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIĞI
ARTIRMAK
İÇİN**

**NELER
YAPMALIYIZ?**

1. Güçlü yönlerinizi fark edin.

2. Güçlü yönlerinizi analiz edin.

3. Yakınlarmıza “psikolojik sağlamlık” tan bahsedin. Yakınlarmızın koruyucu faktörlerini bulmalarına yardımcı olun. Aynı zamanda aktif baş etme becerileri olan mizah, iletişim becerileri, atılganlık, duygu düzenleme, eleştirel düşünme stratejileri gibi beceriler sizin ve yakınlarmızın hayatlarında olsun.

4. Yalnız kaldığımız zamanı azaltın. Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarımız psikolojik sağlamlığımızı artırır.

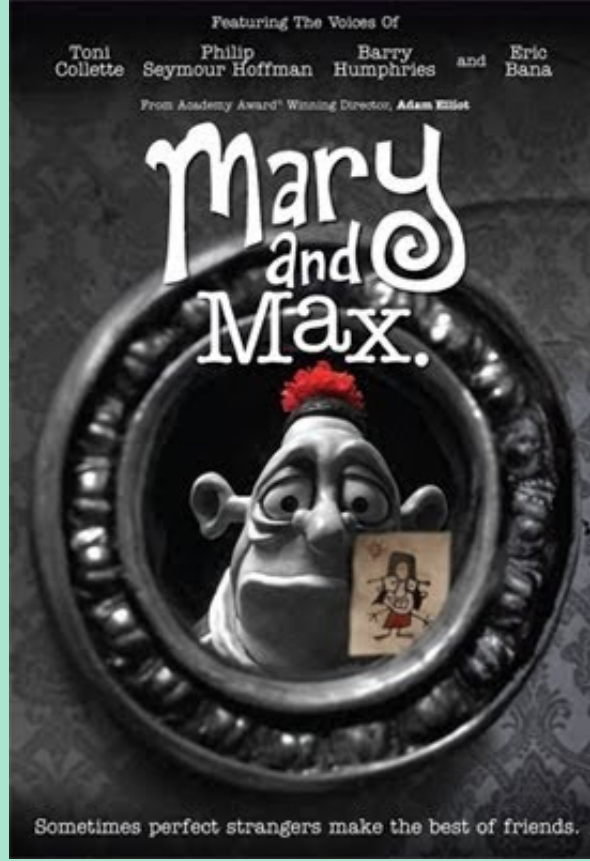
5. Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinleriniz olsun. Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarmızda bulundurun.

6. Umudu hayatınızdan çıkarmayın. Bizi her gecenin sabahı her karanlığın aydınlığı olacağı düşüncesine yönelten içimizdeki umuttur.

7. Profesyonel destek alın. Eğer tüm bunlara rağmen hala hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerinizi göremiyorsanız yani psikolojik sağlamlığımızı sağlayamıyorsanız acilen profesyonel destek alın.



NE İZLEYELİM?



Max'in dünyaya olan basit ve somut bakışı çoğu zaman tebessüm ettiriyor ama zaman zaman da yaşadığımız karmaşa içinde çevremize karşı ne kadar duyarsız olduğumuzu ve ne kadar mantıksız davrandığımızı yüzümüze vuruyor.

Film diğer taraftan da küçük bir çocuğun (Mary) hayata bakışı, çevresini nasıl algıladığı, sorunlarıyla nasıl baş etmeye çalıştığı konusunda da güzel ipuçları veriyor. Bu açılardan bakıldığında, bir uzman desteğiyle ve biraz dikkatlice olmak kaydıyla, asperger sendromlu çocukları olan ailelerin eğitiminde, farklılığa saygı kültürünün geliştirilmesi amacıyla (çocuk ve ergenlerde) eğitim kurumlarında kullanılabilir.

Stopmotion tekniğinin zorluğu, karakterlerin ve mekânların oluşturulmasındaki yaratıcılık ve konunun işlenişindeki titizlik göz önüne alındığında, bu filmi rahatlıkla kendi kategorisinde bir başyapıt olarak nitelendirilebilir.



PEKİ NE OKUMALYIZ?

