

## Psikolojik Sağlamlık **NEDİR?**

Psikolojik sağlamlık, bireylerin zorluklar, stres, travma veya büyük yaşam değişiklikleri gibi olumsuz durumlarla karşılaştığında gösterdiği direnç ve toparlanma kapasitesini ifade eder.

## Psikolojik Sağlamlığın **ÖNEMİ**

Psikolojik sağlamlık, hayatın zorluklarıyla başa çıkabilme yeteneğidir. Özellikle çocukluk döneminde, bu yeteneğin geliştirilmesi, çocukların gelecekte karşılaşacakları zorluklarla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarını sağlar.



# PSİKOLOJİK SAğLAMLIK

Ebeveyn Kılavuzu

## Çocuklarda Gelişimi

Çocuklarda psikolojik sağlamlığın gelişimi, yaşamın ilk yıllarında başlar ve çeşitli faktörler tarafından etkilenir. Bu süreçte, aile ortamı, ebeveynlerin tutumları ve çocuğun yaşadığı sosyal çevre önemli rol oynar.



**İNCİRLİK**  
İLKOKULU



## Erken Çocuklukta Sağlamlık

Çocukların psikolojik sağlamlığını geliştirmeye yönelik ilk adım, güvenli ve destekleyici bir aile ortamı sağlamaktır. Güvenli bağlanma, çocukların dünyayı güvenli bir yer olarak algılamalarını ve zorluklarla yüzleştiklerinde sağlıklı başa çıkma yöntemleri geliştirmelerini sağlar. Ebeveynler, çocuklarına karşı anlayışlı, destekleyici ve teşvik edici davranarak onların kendilerine olan güvenlerini ve baş etme becerilerini artırabilirler.

## Güçlendirici Ebeveyn

Güçlendirici ebeveynlik, sınırların belirlenmesi, olumlu davranışların teşvik edilmesi ve olumsuz davranışlara karşı yapıcı geri bildirimler verilmesini kapsar. Ayrıca, çocukların bağımsızlık geliştirmelerine ve kendi kararlarını almalarına olanak tanıyan bir ortam yaratmak da önemlidir. Böylece çocuklar, karşılaştıkları zorluklar karşısında kendilerine güvenmeyi ve sorumluluk almaları gerektiğinde cesur davranmayı öğrenirler.



## Destekleyici Öneriler

Oyun, çocukların duygularını ifade etme ve dünyayı keşfetme yoludur. Özellikle, rol yapma oyunları, sanatsal aktiviteler ve takım oyunları, çocukların yaratıcılıklarını kullanmalarını ve sosyal becerilerini geliştirmelerini sağlar. Örneğin, "Aile Taklidi" oyunu, duygusal ifade becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. "Hazine Avı" gibi takım oyunları, iş birliği ve problem çözme becerilerini güçlendirme fırsatı sunar. Sanat malzemeleriyle serbest çizim veya el işi yapmak ise, çocukların duygusal ifade ve yaratıcılık becerilerini geliştirir.