

AHMET VEFİK PAŞA İLKOKUL REHBERLİK SERVİSİ

# AHMET VEFİK PAŞA İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ

## *Psikolojik Sağlık*



Veli Bilgilendirme

2023

## Önsöz

Hayatımızın zorlu dönemlerinde stres ve kaygı gibi derin endişeler barındıran duygular yaşayabiliriz. Koronavirüs salgını nedeniyle de insanlar korku, endişe, panik ve stres gibi duyguları yaşamaktadırlar.

Şiddet, yoksulluk, doğal afet, bozuk aile yapısı, terör gibi olumsuz yaşam olaylarına maruz kalan çocuklar, gösterebilecekleri uyum problemleri açısından risk grubunda değerlendirilmektedirler.

Çocukların stres ve olumsuzluklar karşısındaki gösterdikleri psikolojik sağlamlık, doğuştan gelen (kişilik özellikleri gibi) ve çevreden kaynaklanan faktörlere (aile, okul ve sosyal çevre gibi) bağlı olarak değişmektedir.

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.

## Psikolojik Sağlamlık Nedir?

**Olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilmek psikolojik sağlamlık olarak adlandırılır.**



### *Ruhsal Dayanıklığı olan İnsanlar*

- Daha sağlıklı olurlar
- Kaliteli ilişkileri olur.
- İş ve okul hayatlarında başarılıdır- lar.
- Depresyon riskleri daha düşüktür.

### **Kaliteli İlişki Geliştirmek**

Çocuklar sevildiklerinde, anlaşıldıklarında, kabul gördüklerinde ve güvende hissettiklerinde ellerinden gelenin en iyisini yaparlar. Sevgi çocuğu güçlü kılar. Kabul gören çocuklar yoğun kaygı yaşamazlar. Çocuklar güvende hissetmeyi ebeveynleri ile kurdukları yakın ilişkilerle öğrenir.

## Çocuklarımız Nasıl Kaliteli İlişki Kurabilir?

3

- **İlginizi ve sevginizi gösterin** (Gülümseme, sarılma). Böylece çocuklar kendilerini daha güvende hissedecektir.
- **Çocuklarınızla beraber oyun oynayın.** Çocuklarınızla oyun oynarsanız onları daha iyi tanır ve anlarız.
- **Endişeli anlarında rahatlatın.** Çocuklar korktuklarında ya da sinirlendiklerinde onları rahatlatırsak yalnız olmadıklarını farkedecektir. Böylece çocuklarınız size daha yakın olur.
- **Dikkatle dinleyin.** Çocuklar duyguları, ve düşünceleri hakkında konuşurken dinlendiğini bildiklerinde kendilerini önemli hissedeceklerdir.
- **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.
- **Televizyon süresini kontrol altına alın.** Fazla tv izleyen çocukların hayal dünyaları sığ kalır. Hayal dünyalarını güçlü tutumak için tv sürelerini kontrol altına almalısınız.

## Olumlu Rol Model

Çocuklar çevresinde olanların söylediklerini ve yaptıklarını örnek alarak yetişir. Ebeveynler çocuklarına rol model olarak zorlu yaşam olaylarıyla başetmede örnek olabilirler. Ebeveynler karşılaştıkları zorluklara karşı sakin kalabildiklerinde aynı zamanda çocuklarına stresli durumlara nasıl baş edebileceklerini öğretmiş olur.

### Çocuklarınıza Nasıl Rol Model Olabilirsiniz?

- Kendi sağlığınıza dikkat edin.

- Anlayışlı ve nazik olun,

- **Nefes egzersizi.** Stres altındayken 3 kez derin nefes alın. Her seferinde yavaşça nefes alarak 3 e kadar sayın. Yavaşça nefesinizi vererek 3 e kadar sayın ve bu işlemi 3 kez tekrarlayın. Bu vücudunuzu rahatlatarak duygularınızı kontrol altına almanızı sağlayacaktır.

- Sabırlı olun.

- **Dur ve yeniden düşün.** Sorunlar ortaya çıktığında doğrudan sonuç çıkarmayın. Kendinize şunları sorun; "Bu konuda başka nasıl düşünebilirim?", "Başka ne yapabilirim?"

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

- Mizahı kullanın.

- Pozitif kalın.

- Yardım istemekten çekinmeyin.

*Psikolojik Sağlık İçin  
Rol Model Olmak*

*Anneler Babalar Bunu Yaptığında*

*Sevginizi ve Dikkatinizi  
Gösterin*

*Dinleyin ve Anlayın*

*Sakin Kalın*

*Sabır Gösterin*

*Durun ve  
Yeniden Düşünün*

*Pozitif Görünün*

*Hataları Normal  
Karşıl原因*

*Denemeye  
Devam Edin*

*Fark edin*

*Sorumluluk alın  
ve katılın*

*Çocuklar Bunu Öğrenir*

*Değerli Olduğunu  
Fark eder*

*Başkalarını  
Dinleyebilir*

*Stresli Durumlarla  
Başa Çıkar*

*Sabır Gösterir*

*Yaratıcı Çözümler  
Bulabilir*

*Umutlu olur*

*Yeni Şeyler Denemek  
İçin İstekli Olur*

*Başarıyı  
Hedefler*

*Özgüveni  
Gelişir*

*Bağlılık Hisseder*

*“Bir çocuk yetiştirmek için  
bir köy gerekir.”  
Afrika Atasözü*

### **Yardım İstemek**

Yardım istemek psikolojik sağlık oluşturabilmenin bir adımıdır. İnsanlara karşı zayıflığımızı göstermemek için bazen yardım istemeyiz. Aslında yardım isteyebilmek güçlülük ve zihinsel sağlığın belirtisidir. Çocuklarımıza herkesin zaman zaman yardıma ihtiyacı olduğunu öğretebiliriz. Güçlükler karşısında psikolojik sağlamlığı korumanın etkili bir yolu da benzer yaşlarda çocukları olan diğer anne-babalar ile iletişimde olmaktır.

### **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 olduğuyla ilgili bir mektup aldım. Oğlum artık daha sakin ve daha güzel günler geçiriyor.”

### **Neden Otokontrol Önemlidir?**

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 olduğundan emin olmak için kendimizi “düzenlememiz” gerekir. Çocuklar bu düzenlemeyi günlük etkileşimlerde yetişkinlerden öğrenir.



## Çocuğunuzun Otokontrol Geliştirmesine Yardımcı Olabileceğiniz Bazı Öneriler:

- **Kendinizi sakinleştirmek 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, pastagibi)
    - Çocuğunuzla birlikte baloncuklar çıkarın (sabundan baloncuk oyuncakları ile)
- **Çocuklarınızın güzel şeyler hayal etmesine yardım edin** (sevdikleri oyuncak, hayvan, film veya özel bir yer vb.)
- **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 Mustafa'nın canını yakabilir. Eğer ona kızdıysan bunu ona söyleyebilirsin. Mustafa'ya oyuncakla oynama sırasının sende olduğunu söyleyebilirsin"
- **Çocuklarınıza diğer insanların nasıl oto kontrol sağladıkları ile ilgili kitaplar okuyun veya hikayeler anlatın.**



## DÜŞÜNME BECERİLERİ GELİŞTİRME

"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 bağışlamak 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 aşağıdaki basamakları kullanmak daha yapıcı olacaktır.

**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 bir anda sakinleşmese 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.

## Çocuklarınızın Düşünme Becerileri Geliştirmesine Yardımcı Olabilmeniz İçin Öneriler:

- Çocuğunuzla düşünceleri hakkında konuşun. Genellikler 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, arkadaşımın 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.

## ÖZGÜVEN İNŞA ETMEK

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

## 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 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 fark edeceksiniz.
- **Birlikte düşünme oyunları oynayın.** Böyle olsaydı ne olurdu? gibi ifadelerle başlayan yapılandırılmış hayal oyunları çocuklarınızı alternatifler bulmaya yönlendirir.
- **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 babanı 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."

**"Küçük çocukla-  
rımın 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 edebilece-  
ğini hissediyorum ya da ihtiyacı olduğunda kolayca yardım isteyebileceğini. Yardım  
duygusunun sorumluluk kazanmasını sağlayacağını düşünüyorum"**

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

### Öneriler

- **Çocuğunuzu sorumluluk alması için cesaretlendirin.** Günlük ev işlerinin sorumluluğunu verin. Kendinizin yapması daha kolay olsa da bazı işleri çocuğunuzun sorumluluğuna bırakın. Bu onlara iş birliği, 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 günler 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.**

## Özlü Sözler

- “Yaşamın önündeki en büyük engel, yarına dayanan ve bugün kaybeden, beklentidir. Tüm gelecek belirsizlikte yatıyor: hemen yaşa.” - **Seneca**
- “Kendinize sorun: Bu olay (olayların) kendi kontrolümde olanlarla mı yoksa olmayanlarla mı ilgili? Kontrolünüz dışındaki herhangi bir şeyle ilgiliyse, endişelenmemek için kendinizi eğitin.” - **Epictetus**
- “Dışarıdaki olayların değil, zihniniz üzerinde kontrolünüz var. Bunu fark ederseniz, güç bulacaksınız.” - **Marcus Aurelius**
- “Evren değişimdir; hayatımız düşüncelerimizin inşa ettiği şeydir.” - **Marcus Aurelius**
  - “Başınıza gelen şeyin ne olduğu değil, ona nasıl tepki verdiğiniz önemlidir. Bir şey olduğunda, kontrolünüzdeki tek şey ona karşı tutumunuzdur; onu kabul edebilir ya da gücenebilirsiniz.”  
- **Epictetus**
- “İnsanları rahatsız eden olaylar değil, o olaylar hakkındaki görüşleridir.”  
- **Epictetus**

## Psikolojik Sağlamlık için Kitap Önerileri

Kendime düşünceler kitabı (marcus aurelius)

Hayat kısa mutlu olmayı ihmal etme kitabı (marcus aurelius)

Teselliler kitabı (lucius annaeus seneca)

Fark et düşün hisset yaşa kitabı (hakan türkçapar)