



# DERGİ MINİK

*evinize gelen rehberlik*

REHBERLİK  
SERVİSİ

ÇOCUKLARDA  
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

EDITÖR  
PdrTube

EKİM 1.SAYI

# Ön Söz

Merhaba Değerli Ebeveynler;

Hem sizlerin hem de çocuklarınızın yeni eğitim öğretim yılında daha fazla yanınızda olabilmek adına e-dergi serisine başladık. Dergimiz her ay farklı bir konu içeriğinden oluşacaktır. Ayrıca içerisinde etkinliklerden bulmacalara, eğlenceli bilmecelerden boyama egzersizlerine kadar çocuğunuzla birlikte ev ortamında yapabileceğiniz zengin içeriklerde yer alacaktır. Bu kapsamda e-dergimizin **ekim sayısında(1.sayısı) psikolojik sağlamlık** ile ilgili geniş bilgilere yer verdik. Sizlerin ve çocuklarınızın psikolojik dayanıklılığınızın güçlenmesi dileğiyle...



**Bizi  
DAHA  
YAKINDAN  
Tanımak  
İster misiniz?**



# İÇİNDEKİLER

SAYFA

1

Ailede Psikolojik Sağlık



2

Psikolojik Sağlık Nedir?



3-6

Çocuklarda Psikolojik Sağlık Nasıl Desteklenir?



7-13

Etkinlik Zamanı



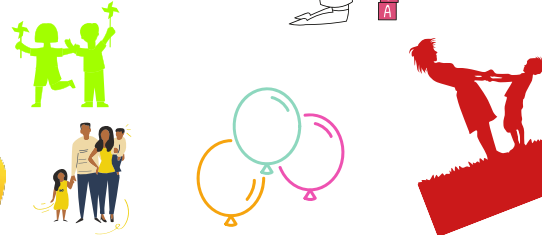
14

Ekstra Etkinlikler



16

Kaynakça



# AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Hayat iniş ve çıkışlar, güzellikler ve zorluklarla dolu. İçerisinde bulunduğumuz son iki yıl içerisinde tüm dünya olarak hayattaki zorlukların insanların psikolojisi ve günlük hayatları üzerindeki etkisini çok daha iyi gözlemler olduk. Fakat pandemi dönemi bizlere bir şeyi daha sorgulayabileceğimizi öğretti. Hayatta her şey kontrolümüz altında değil ve zaman zaman farklı boyutlarda zorluklar önümüze çıkabilir.

İşte tamda burada karşımıza “psikolojik sağlamlık(dayanıklılık) kavramı karşımıza çıkmaktadır.



## Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Psikolojik sağlamlık, olumsuzluklara karşı hazırlıklı olma, stres ve sarsıcı durumlarla başa çıkabilme, zor koşullara adapte olabilme, yıkıcı deneyimlerden bir şeyler öğrenerek onlarla başa çıkabilme ve gelişme kapasitesidir.

Psikolojik sağlamlığa dair özelliklere sahip olabilmenin kalıtımsal bir yönü olsa da aynı zamanda sonradan öğrenilebilir ve geliştirilebilir.



**Psikolojik sağlamlık sadece zorlu olaylar karşısında gösterdiğimiz beceriler değildir! Zorlu olaylar karşısında psikolojik destek almamızda bu kavramın içine girer!**



# ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NASIL DESTEKLENEBİLİR



Çocuklar doğdukları andan itibaren pek çok hayal kırıklığı, travma ve zorluk yaşarlar. Bununla birlikte, hayatta hiçbir hayal kırıklığı ve stresle karşılaşmazlarsa gelişemez ve zorluklarla başa çıkmayı öğrenemezler.

Böyle bir durumda çocukların yaşadıkları zorlukları onların gelişmesi ve yeni çözümler üretebilmeyi öğrenmeleri açısından bir fırsat olarak görmelerini sağlayabiliriz. Haydi şimdi gelin, neler yapabileceğimize bakalım.

# 1

## BİRE BİR ZAMAN GEÇİRİN

Bire bir zaman geçirmek ücretsiz ve eğlencelidir. Çocukların sevildiğini ve güvende hissetmesini sağlar. Böylece önemli olduklarını hissederler.



Şarkı söyleyin



Okul çalışmalarına yardım et!



# 4



2

## POZİTİF KALIN

Bu dönemde yoğun stres, kaygı gibi durumlardan dolayı olumlu hissetmek ve pozitif kalmak zor olabilir. Önce siz kaygı ve stresli duygu durumlarınızı kontrol altına alarak bu konuda çocuklarınıza örnek olmalısınız.



DİKKAT  
KÖŞESİ

3



## GÜNLÜK RUTİNİNİZİ (ALİŞKANLIKLARINIZI) OLUŞTURUN!

Günlük alışkanlıklarınızı planlarken mutlaka eğlenceli, çocukların enerjilerini boşaltabileceği egzersizlere de yer vermeyi unutmayın. Her günün sonunda, günü düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Çocuğunuza yaptığı olumlu veya eğlenceli şeylerden bahsedin.

Zorlayıcı duyguların yönetilmesindeki tekniklerden bir tanesi mevcut rutini tekrardan şekillendirmektir. Ve kişinin kendisini buna adapte etmesidir. Bu kapsamda kendiniz ve çocuklarınız için aktiviteler planlayın. Bu durum, çocukların daha güvende hissetmelerine ve daha iyi davranmalarına yardımcı olur.

5





## BİLGİ KÖŞESİ

**Çocuğunuza ne yapmaması gerektiğini değil, ne yapması gerektiğini ifade edin. "Bağırma" demek yerine "Lütfen biraz daha alçak sesle konuşur musun?" diyebilirsiniz.**

**Pozitif kalmak, bir rutine sahip olmak ve her çocukla bire bir zaman geçirmeye çalışmak, çocuğunuzun davranışlarını ve duygularını yönetmenize yardımcı olacaktır.**

# 4

**EV İÇİNDE AİLE UYUMUNU YAKALAYIN**

Huzur ve sevgi dolu ilişki bir modeli ortaya koyduğumuz zaman, çocuklarımız kendilerini daha güvende ve daha çok sevildiklerini hisseder. Ayrıca olumlu bir dil, aktif dinleme ve empati de bu stresli dönemde aile ortamında huzur ve mutluluğunun oluşturulmasına katkı sağlar.



# 6



**HAYDI  
ETKİNLİK ZAMANI**



**Aile Ortamınızı Etkinliklerle/Egzersizlerle  
Zenginleştirebilirsiniz!**

**Çocuklarınızla geçireceğiniz  
zamanınızı etkinliklerle daha  
faydalı hale getirebilirsiniz.  
Çocuklarınızla bir arkadaş gibi  
olup kendinizi etkinliklerin  
heyecanına bırakarak  
psikolojik sağlamlığınızı  
arttırmaya var mısınız?**



**7**



Hangi etkinlikleri yapmalıyım



EBEVEYNLER

Sakin hangi etkinlikleri yapacağınız diye endişelenmeyin



Düşün

HAYAL KUR

ÖĞREN

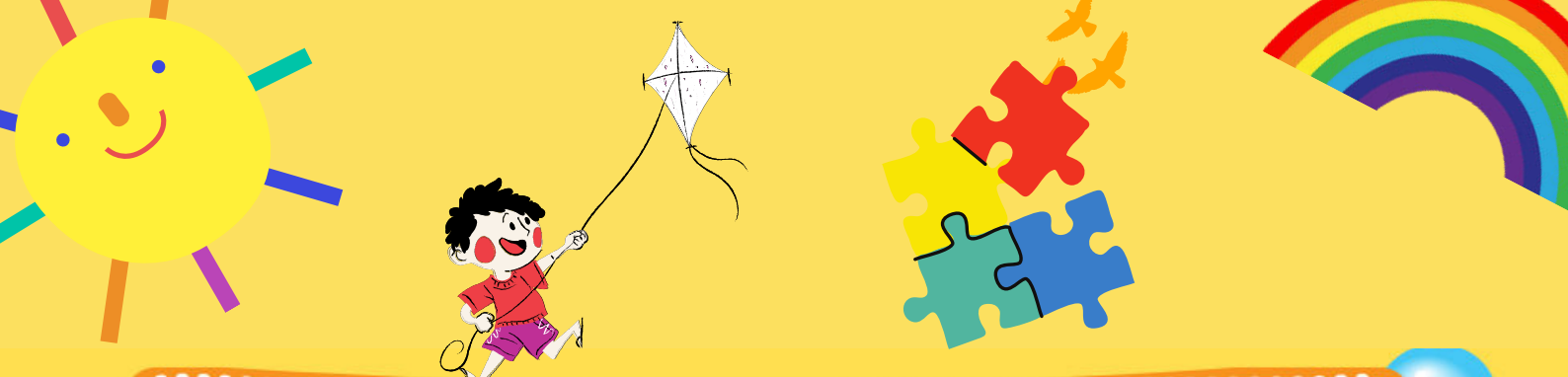
Sizler için çocuğunuzla birlikte hem eğlenip hem öğreneceğiniz etkinlikleri hazırladık bile...  
Haydi aşağıya kaydır ve başlayalım..

SEV

EĞLEN



8



# ÇOCUĞUNUZLA YAPABİLECEĞİNİZ ETKİNLİKLER

**Kelime  
Bulmaca  
Oyunu**

**Bilmece  
Vakti**

**Ekstra  
Etkinlikler**

**Dikkat  
Geliştirme  
Oyunu**

**Resim  
Boyama  
Vakti**





# KELİME BULMACA OYUNU



N	İ	M	S	O	K	U	L	B	D
Y	G	U	Y	İ	T	K	K	K	E
E	V	T	E	N	Ş	R	U	İ	R
V	E	L	V	L	A	H	O	L	G
E	S	U	B	T	D	G	H	R	İ
B	V	L	T	U	A	V	O	E	M
E	S	U	Ş	M	K	M	S	B	İ
N	L	K	N	U	R	A	G	H	N
K	K	Ş	B	E	A	U	S	E	İ
Y	A	M	T	R	U	Ç	U	R	K

Aşağıda yazan kelimeleri yukarıda bulmaya başlayalım mı?

DERGİMİNİK



EBEVEYN



ARKADAŞ



OKUL



UMUT



REHBERLİK



UÇURTMA



SEVGİ



MUTLULUK

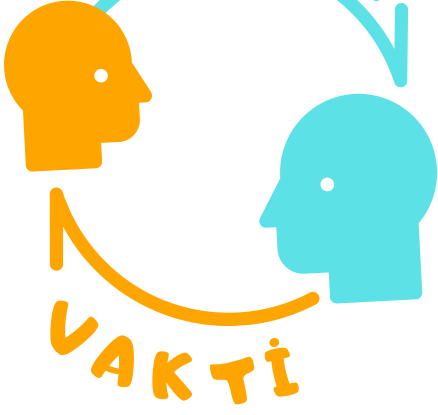


CEVAP ANAHTARINI GÖRMEK İÇİN RESİME TIKLA

10



BİLMECE



Gökte gördüm  
Bir köprü...  
Rengi var  
Yedi türlü...

Yapraklarım var  
ağaç değilim!  
Bil bakalım ben  
neyim?

Kuyruğu var  
at değil...  
Kanadı var  
kuş değil...

Göz ile görülmez  
El ile tutulmaz  
Ondan uzak olanlar  
Sağlamdır hasta  
olmaz

Kağıt üzerinde  
dans eder...  
Silgi hatalarını  
siler...

BİLMECELERİN  
CEVAPLARINI  
GÖRMEK İÇİN  
RESİME TIKLA



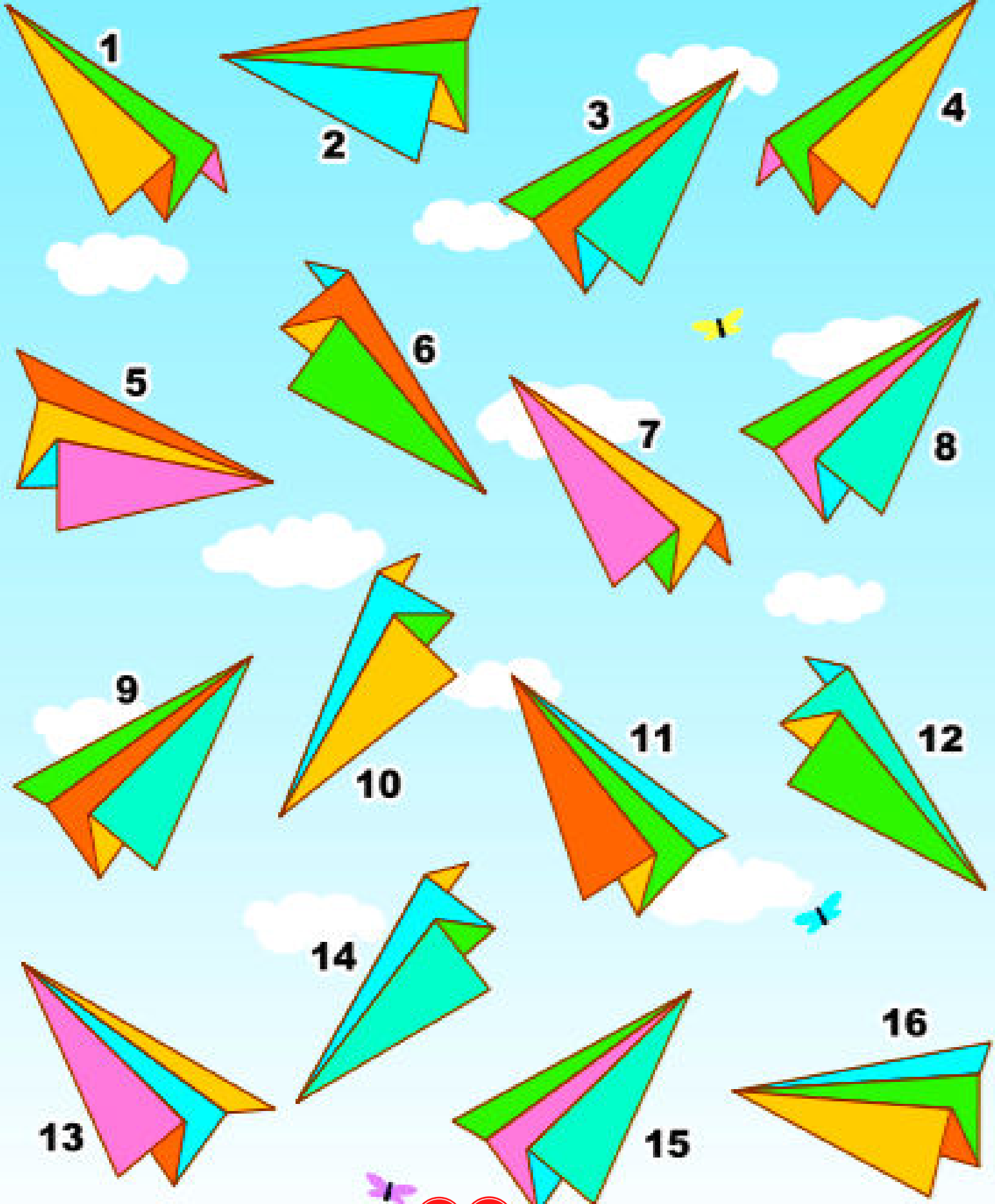
1

1

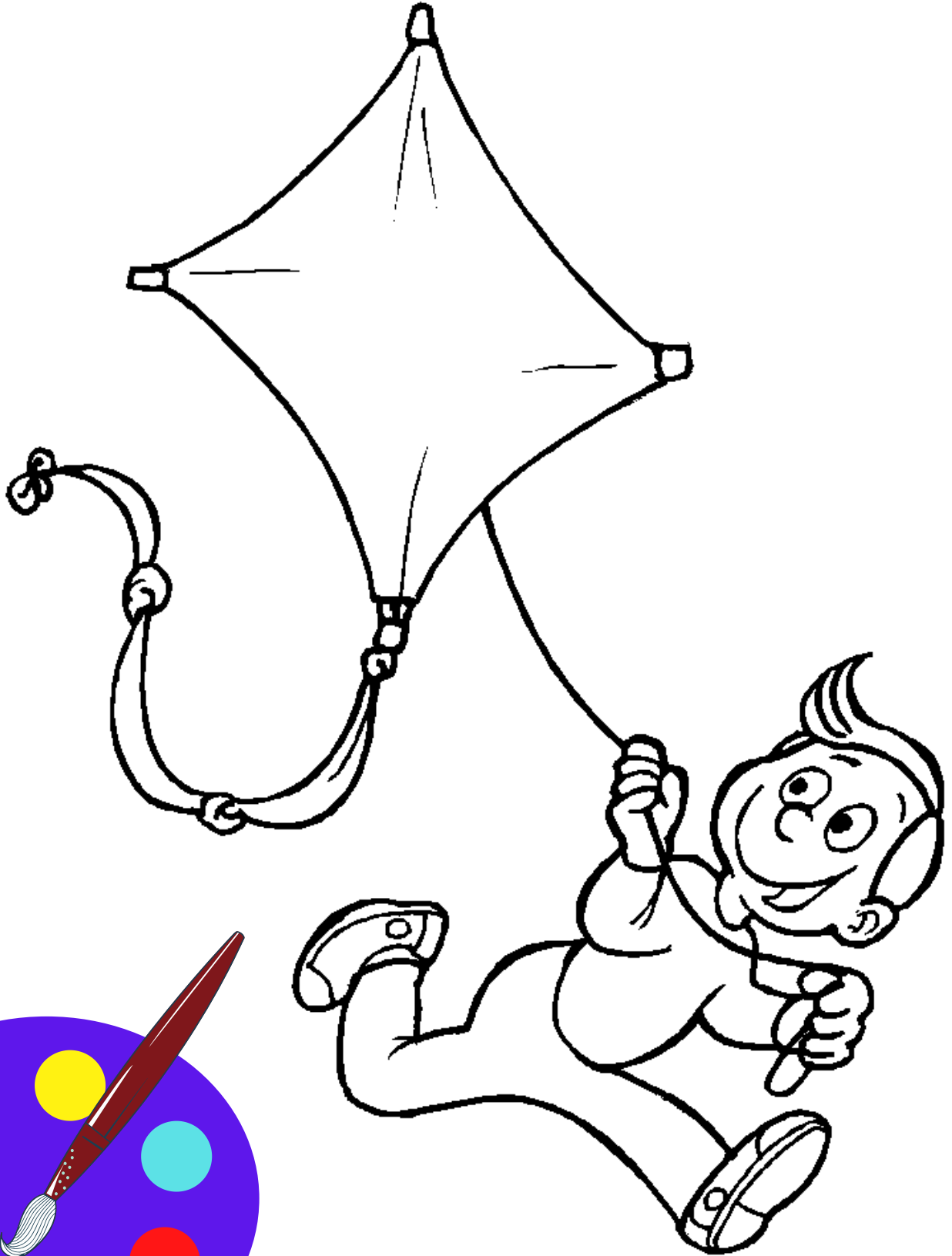




Hey! Aynı olan uçurtmaları görebiliyor musun?



# RESİM BOYAMA VAKTI

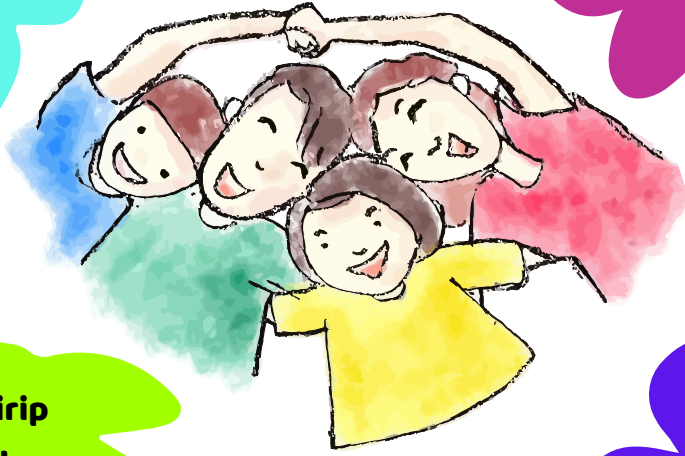




# EXTRA ETKİNLİKLER

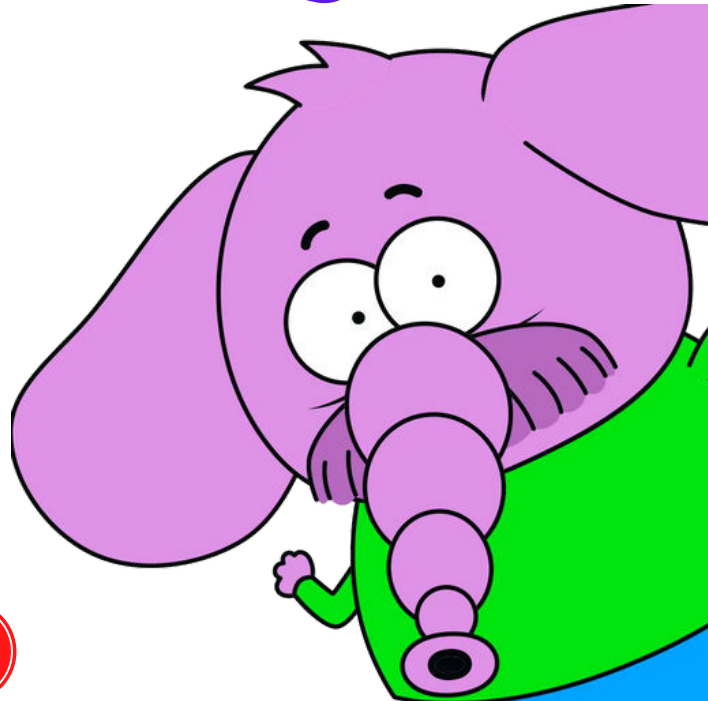
Gününüzün nasıl geçtiğini karşılıklı anlatmak, akşam yemeğini birlikte hazırlamak (Şarkılar eşliğinde olabilir.)

Öykü kitaplarını okuduktan sonra öyküyü canlandırmak, ya da öyküyü yarıda kesip sonra ne olmuş olabilir diye sormak!



Birlikte mutfağa girip yemek veya tatlı yapabilirsiniz! Bu hem sorumluluk bilincini artırır hem de işbirliği becerisini geliştirir!

Sessiz sinema oyunu gibi hayvanları taklit edip, birlikte bulabilirsiniz!



# KAYNAKÇA



Çaykuş, E.T., & Çaykuş, T.M. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde çocukların psikolojik dayanıklılığını güçlendirme yolları: Ailelere, öğretmenlere ve ruh sağlığı uzmanlarına öneriler. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 95-113.

Akar, A., & Aktan, T. (2020). Psikolojik Sağlık Tutum Beceri Ölçeğinin (PSTBÖ) Uyarlaması: Geçerlik güvenilirlik çalışması

Seçkin, Ş., & Hasanoğlu, A. (2016). Çocukta Rezilyans: Esneklik ve Toparlanabilme Becerisi. Remzi Kitabevi. Yonca Kanburoğlu web sitesi blogu

Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği. Covid-19 salgını sırasında aile, çocuk ve ergenlere yönelik psikososyal ve ruhsal destek rehberi.