

Kendinizi Nasıl Güçlendirirsiniz?

Çocuklarınızın psikolojik sağlamlığını arttırmak için önce kendinizi güçlendirmeniz ve sonrasında da onlara model olmanız, onlar için kolaylaştırıcı olacaktır.

Neler yapabilirsiniz?

Ruh ve beden sağlığını önemseyin

- Kaliteli uyuyabilir, dengeli beslenebilir, düzenli egzersiz yapabilirsiniz. Günlük rutinlerinizi takip edebilirsiniz.

Destekleyici ilişkiler kurun ve sürdürün

- Yakın aile üyeleri, arkadaşlar ve diğerleri ile destekleyici ilişkiler kurup sürdürebilirsiniz.

Duygularınızı dinleyin ve paylaşın

- Sizi rahatsız eden duygularla baş etmek için kullandığınız becerileri kullanabilirsiniz. Eğer bu beceriler baş etmenizde yardımcı olmuyorsa yeni beceriler edinebilirsiniz.

Yapabildiklerinize odaklanın

- Güçlü yönlerinize, başarılarınıza ve yapabildiklerinize odaklanıp umudunuzu ve benlik saygınızı arttırabilirsiniz.

Hedefler koyun

- Kendiniz için ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyabilir ve bu hedeflere doğru ilerleyebilirsiniz.

Uyum sağlamaya çaba gösterin

- Değişen yaşam koşullarına uyum sağlayabilecek bir plan oluşturabilirsiniz. Zamanınızı bu plan çerçevesinde yönetebilirsiniz.

Esnek düşünün

- Yaşamda meydana gelen değişimlere uyum sağlayabilmek için daha esnek düşünebilirsiniz. Kaygınızı artıran düşünceleri kontrol etmeye ve azaltmak için çaba gösterebilirsiniz.

Keyif aldığınız etkinlikleri yapın

- Sizin için keyifli olan, stresinizi azaltan yemek yapmak, taş boyamak, kitap okumak gibi etkinlikleri yapmaya çalışabilirsiniz.

Neler yapabilirsiniz?

Destekleyici İlişki Kurun

Çocuğunuza dikkatinizi vererek, onunla oyun oynayarak, şarkılar söyleyerek, müzik dinleyerek, sarılarak ve ona sevdiğinizi söyleyerek sevgi dolu bir ilişki kurabilirsiniz.

Dinleyin

Çocuğunuza duygularını sorarak, duygularınızı paylaşarak, ona yalnız olmadığını söyleyerek, düşüncelerini önemseyerek çocuğunuzu dinleyebilirsiniz.

Yeni Becerilerin Kazanımı İçin Cesaretlendirin

Çocuğunuza sorumluluk alması için fırsatlar sunarak, ev içi kuralların oluşturulmasına katkı sağlayarak ve yeni bir davranışın sorunlarını tartışarak öz-düzenleme becerilerini kazandırabilirsiniz.

Birlikte Vakit Geçirin

Birlikte hikâye okuyarak, kahramanla ilgili tartışmalar yürüterek, resim çizerek, etkinlik yaparak duygularını ifade etmelerine ve kontrol etmelerine yardımcı olabilirsiniz.

Güçlendirin

Çocuğunuza yardım etmek için orada olduğunuzu söyleyerek, karşılaştığı problemleri çözmesi için birlikte alternatif çözüm yolları arayarak çocuğunun yaratıcı düşünme ve problem çözme becerilerini geliştirebilirsiniz.

Çocuğunuzu Nasıl Güçlendirirsiniz?

Çocuklar, sevildiklerini, anlaşıldıklarını ve kabul edildiklerini hissettiklerinde karşılaştıkları zorlayıcı yaşam olaylarının etkileriyle daha kolay baş edebilirler.

OKUL ÖNCESİ

AİLELER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

