

KORUYUCU FAKTÖRLER

- Koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, bireyin sağlıklı uyumunu ve yeterliklerini geliştiren durumlardır.
- Güçlü aile bağları, yüksek benlik saygısı, etkili öğretmen-öğrenci ilişkisi, okula aidiyet koruyucu faktörlere örnek gösterilebilir.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

- Çocuklar da yetişkinler gibi yaşamın içinde zorlayıcı durumlarla karşılaşır. Bu zorlayıcı yaşantılar zaman zaman bir fırsata ya da riskli duruma dönüşebilir.
- Çocuğunuzun sahip olduğu, sizin ona sunduğunuz ve çocuğunuzun erişebildiği çevresel kaynaklar, bu kriz durumlarından çocuğunuzun güçlenerek çıkmasını ve yaşama karşı daha donanımlı hâle gelmesini sağlar.
- Psikolojik sağlamlık zorluklara uyum sağlama kapasitesi olarak bilinir. Çocuklarınızın zorluklar karşısında yılmamasını ve mücadeleden vazgeçmemesini sağlayan sihirli ve sıradan bir güçtür.



KIRAÇ ANAOKULU

PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK

VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

KIRAÇ ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

NASIL GÜÇLENDİRİRSİNİZ?

Çocuklarda psikolojik sağlamlığın gelişimi öncelikle çevresindeki yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeyine bağlıdır. Bu nedenle işe öncelikle kendi psikolojik sağlamlığınızı güçlendirerek başlamalısınız.

NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Çocuğunuzla oyun oynayabilir, resim yapabilir, müzik dinleyebilir ve birlikte eğlenerek duygularını ifade etmelerine yardımcı olabilirsiniz.
- Çocuğunuza özellikle şefkat, nezaket, umut, cesaret vb. karakter güçleri hakkında hikâyeler okuyabilirsiniz.
- Yaşama olumlu bir bakış açısıyla yaklaşması konusunda çocuğunuza rol model olabilirsiniz.
- Çocuğunuzun sorumluluk alması ve yeni deneyimler edinebilmesi için cesaretlendirebilirsiniz.

SEVGİLİ EBEVEYNLER;

“BU HAYAT EN İYİ DENGEDEN KALARAK, HER İHTİMALİ BARINDIRAN YOLLARA ADIM ATMAYA CESARET GÖSTEREREK, ACI GELDİĞİNDE BAŞ EDEBİLME GÜCÜNÜ KENDİNDE BULACAĞINA İNANARAK, SEVGİ VE SEVİNCE AÇIK OLARAK YAŞANIR.”

