

# PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK

ŞEHİT MEHMET  
GÜNGÖR  
İLKOKULU  
KASIM 2023



## Psikolojik Sağlık Nedir?

Bireylerin zorlayıcı zamanlardan sonra tekrar iyi hissetmeye dönebilme yeteneği olarak tanımlanabilir.



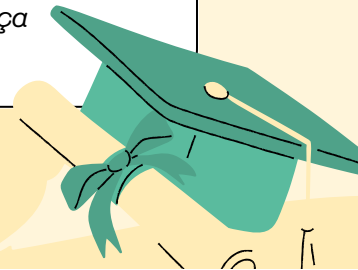
## Okul Öncesi Çocuklar İçin Psikolojik Sağlık

- Yaşları çok küçük olduğu için duygu ve düşüncelerini ifade etmekte zorlanacaklardır. Daha çok oyun aracılığıyla kendilerini ifade etmeye çalışırlar. Ancak küçük oldukları için olayları anlayamadıklarını düşünmek çok büyük bir hatadır.
- Zorlayıcı dönemlerde size daha çok yakın olmak isteyeceklerdir. Bu isteği her zaman karşılamak çocuğun güvende hissedebilmesi açısından oldukça önemlidir. Duygularını açığa çıkarabilmesi için uygun oyun ortamları oluşturmak faydalı olacaktır.
- Günlük hayatın rutinleri çocukları güvende hissettirir. günlük hayatınızı elinizden geldiğince bir rutin içerisinde yürütmeye çalışmalısınız.

## İlkokul Çocukları İçin Psikolojik Sağlık

İlkokul çocukları güvenlik ihtiyaçlarını ebeveynlerine bakarak karşılamaya çalışır. Bu nedenle kendinizi güvende hissettiğinizi ve bunun için ne gibi önlemler aldığınızı çocuğunuza basitçe açıklamak çok faydalı olacaktır.

*Yaşları gereği tam olarak ne olduğunu anlamlandırmak onlar için oldukça zordur. Bu nedenle bolca sorular sorarlar. Kısa ve net cevaplar verilmelidir. Sorularının cevaplarını doğru bilgi kaynaklarından aldıklarından emin olmak oldukça önemlidir.*





## Psikolojik Sağlık Denildiğinde Akla İlk Gelenler

- Stresli durumlara uyum sağlama
- Olumsuzluklara rağmen hasta olmama
- Stres ve zorluklara rağmen hayatın akışından kopmama
- Stresli yaşantılardan sonra kendini toparlayabilme hızı
- İyileşme kapasitesi
- Zorlu yaşam olaylarına karşı sağlam durabilme



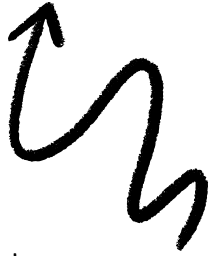
## Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Belirgin Özellikleri

- Özsaygı ve Özgüvenleri yüksektir.
- Çoğunlukla içten denetimlidir.
- Sorun çözmede beceriklidir.
- İyimser, çözüm odaklı ve esnekler.
- Uyum sağlama becerileri yüksektir.
- Kolay iletişim kurabilirler.
- Kendilerini rahat ifade ederler.
- Duygu ve düşüncelerini açıklamaktan çekinmezler.

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTIRMAK İÇİN YAPILACAKLAR

- 1 SORUN NE? 2 ELİNDE NE VAR? 3 YANINDA KİM VAR? 4 DESTEK KAYNAKLARIN NELER?

- 5 EYVAH DİKKAT! 6 TARTIŞ VE PLAN YAP.



- 1 Öncelikli olarak bireyi mutsuz eden, olumsuz etkileyen problem net olarak belirlenmeli ve tanımlanmalıdır.
- 2 Bireyin elinde var olan güçlü yanları belirlenir. Kişinin kendisinde ilişkin olumlu algıları, yapabileceğine inandığı şeyler, kendini iyi hissettiği alanlar belirlenir.
- 3 Bireyin daha önce de yaşamış olduğu olumsuz süreçlerde kimlerden destek alabildiği, kimlerin onun yanında bulunabileceği belirlenir.
- 4 Süreçte kendisine yardımcı olabilecek elindeki her türlü imkan, maddi manevi destek kaynaklarının neler olduğu net şekilde ifade edilmelidir.
- 5 Bireyin olumsuz durumu atlatamaması durumunda karşılaşılabileceği tehlikeli durumlar öngörülerek gerekli önlemler en baştan alınmalıdır.
- 6 En nihayetinde kişinin içinde bulunduğu durum, güçlü ve güçsüz yanları, destek kaynakları göz önünde bulundurularak olumsuz etkilerden korunma veya kurtulmaya yönelik bir plan yapılır.

