

TATİLDE ÇOCUĞUN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI KORUMAK VE GELİŞTİRMEK



Psikolojik sağlık, yaşamda önümüze gelen ve kaçınılmaz olan stresli durumlar karşısında kendimizi toparlamamızda bizlere yardımcı olur. Yapılan çalışmalara göre psikolojik sağlamlığı gelişmiş olan çocukların, bilişsel kapasiteleri, duygusal anlamda kendi kendini düzenleme becerileri ve okulla ilgili uyum becerileri de yüksektir.

Tatil sürecinde, ebeveynler olarak çocuğunuzun çevresinde kontrol edebileceğiniz durumlara odaklanmanız, kontrol edemediğiniz durumları kabul etmeniz, ve hatalarınızı kabullenmeniz, kendinize şefkat göstermeniz kendi ruh sağlığınızı korumanız açısından oldukça önemlidir. Diğer yandan, çocuklara yaşamdaki stres içeren faktörlere karşı etkili başa çıkma mekanizmaları edinmesi konusunda yardımcı olmak en önemli ve yaygın terapi hedeflerinden biridir.



Pandemi sürecinin çocuklar üzerinde ki olumsuz etkileri, sosyalleşmelerinde zorlanma ve süregelen tedirginlik hali eminim ki çocuklar kadar siz değerli velilerimiz içinde olumsuz bir durumdu. Nihayet bu dönemin kısıtlayıcılığı yavaş yavaş azalmaya başladı. Bu sebeple bu yaz tatili çocuklarımız için ilaç niteliği taşıyabilir.



REHBERLİK SERVİSİ

DR. GÜNNUR ÖZBAY

PSK.DAN İREM SENA KALIN

Bu Süreçte Sizlere Önerebileceğimiz Bazı Tavsiyelerimiz Var :)

1. Öncelikle çocuğunuzun duygusunu anlayın ve duygusunu gerçekten anladığınızı çocuğunuza ifade edin: **"Okuluna her zamanki gibi devam edemediğin ve tatilde arkadaşlarını eskisi gibi göremediğin için çok üzgünsün. Çok haklısın, ben de küçükken bu duruma çok üzülürdüm. "Bu sene çok çalıştın ve yorulduğun zamanların oldu. Artık 1 sene daha büyüdün. Sevincini anlayabiliyorum."**
2. Problemi kendi kendine çözmesine izin verin: Çocuğunuza bu fırsatı tanıyın ve gerçekten bu problemi nasıl çözeceğine dair merak içinde olduğunuzu belirtin. **"Bunun daha iyi olması için, sence ne yapmak gerekir? Sence bu yaz tatilinde imkanlarımız doğrultusunda evimizde, hep birlikte güzel vakit geçirebilmemiz için neler yapabiliriz?"**
3. Sınır koyun: Eğer gerekliyse, çocuğunuz kabul edilemeyen bir davranış sergilendiyse net ve açık sınırlar koymalısınız. **"Bu evde, ne kadar kızmış olursak olalım, yetişkinlere kötü sözler söylenmemeli." "Sinirlenmekte haklı olman eşyalara zarar vermeni gerektirmiyor."** gibi...



4. Mümkün olduğunca belirsizlikleri ortadan kaldırın: Pandemi dönemi bizler için oldukça belirsizliklerle dolu bir yıldır. Çocuklar belirsiz durumlardan çok hoşlanmazlar. Bizler gibi onların da bir rutine ve ayaklarının yere sağlam basabilmesi için bir delile ihtiyaçları vardır. Bu nedenle, kendi günlük hayatınızdaki rutinleri korumaya çalışın. Ve çocuklarınızın da önem verdiği rutinelere dikkat edin. **Örn: Kendi yatağı dışında yatmayı sevmeyen bir çocuğu zorla başka birinin evinde kalmaya zorlama gibi.**



5. Yaptığı olumsuz davranışlardan ziyade iyi giden durumlar üzerinde durun. Bu çocuğunuzun heveslendirecektir: **Araştırmalara göre, şükretmek ve olumlu durumlara odaklanmak beynimizdeki mutluluk hormonlarının salgılanmasını arttırmaktadır.**

6. Ve ona her zaman **GÜVENDE** ve **DEĞERLİ** olduğunu hissettirin..



REHBERLİK SERVİSİ

DR. GÜNNUR ÖZBAY

PSK.DAN İREM SENA KALIN