

ALAADDİN KEYKUBAT ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ **VELİ EĞİTİM BÜLTENİ**

ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI GELİŞTİRMEK

Psikolojik Sağlık Nedir?

Hayatta pek çok stresli ve zorlu zamanlar yaşamaktayız. Aileler ve çocuklar farklı zamanlarda ve farklı sebeplerden dolayı bunalmış hissedebilirler. Özellikle 1 yılı aşkın süredir hayatımızda olan Covid 19 döneminin zorlayıcı ve belirsiz olması anne babaların ve çocukların yaşamlarının oldukça olumsuz etkilemektedir.

Bu noktada psikolojik sağlık, ciddi yaşam zorluklarını aşma ve normale dönmenin, gelişmenin yollarını bulma yeteneği olarak tanımlanmaktadır.



Psikolojik sağlık becerisi insanların hayatına büyük fark katar. Zorluklara karşı sağlık gösteren insanlar;

- Daha sağlıklı ve daha uzun yaşarlar,
- İlişkilerinde daha mutlulardır,
- İş ve okul hayatlarında daha başarılılardır,
- Depresyon riskleri daha düşüktür.

Okul öncesi dönemin kişinin yetişkinliğinin alt yapısı olarak düşünüldüğünde bu dönemden itibaren psikolojik sağlık becerilerinin çocuğa kazandırılmasının önemi yadsınmamaktadır.

Özellikle 0-6 yaş döneminde ebeveynlerle sağlıklı bağlanmanın gerçekleşmesi, beyin gelişimi için uyaranların olması ve yeterli besinlerin alınması, yeterli öğrenme fırsatlarının tanınması, yeni beceriler kazanılmasından duyulan memnuniyetin çocuğa gösterilmesi, otokontrolün gelişmesi için gereken yapıların kurulması ve sınırların konulması büyük öneme sahiptir.

Psikolojik sağlık, zorlu yaşam şartlarına rağmen bireyin bu zorlu sürecin üstesinden gelebilme, olumsuz duygularla baş edebilme ve yeni duruma uyum sağlayabilme becerisi anlamına gelmektedir.

Çocuklarda sağlıklı bir büyüme destekleyen donanımların pek çoğu psikolojik sağlamlığı da geliştirir. Bunlar Kişisel Donanımlar, İlişkisel Donanımlar ve Çevresel Donanımları olarak ayrılır.



Kişisel Donanımlar

- Organizasyon (Düzenleme) Becerileri
- Problem Çözme Becerileri
- Yumuşak Huy, İyi Geçinme
- Olumlu Yüz İfadesi Ve Duygular Gösterme
- Mizah Duygusuna Sahip Olma
- İç Denetime Sahip Olma
- Sorumluluk Alma
- İnançlı Olma
- İyimserlik Ve Umudu Sürdürebilme

İlişkisel Donanımlar

- Tutarlı Olmak
- Güvenilir Olmak
- Koruyucu Ve Yol Gösterici Olmak
- Kabullenici Olmak
- Farklılıkları Anlayabilmek

Çevresel Donanımlar

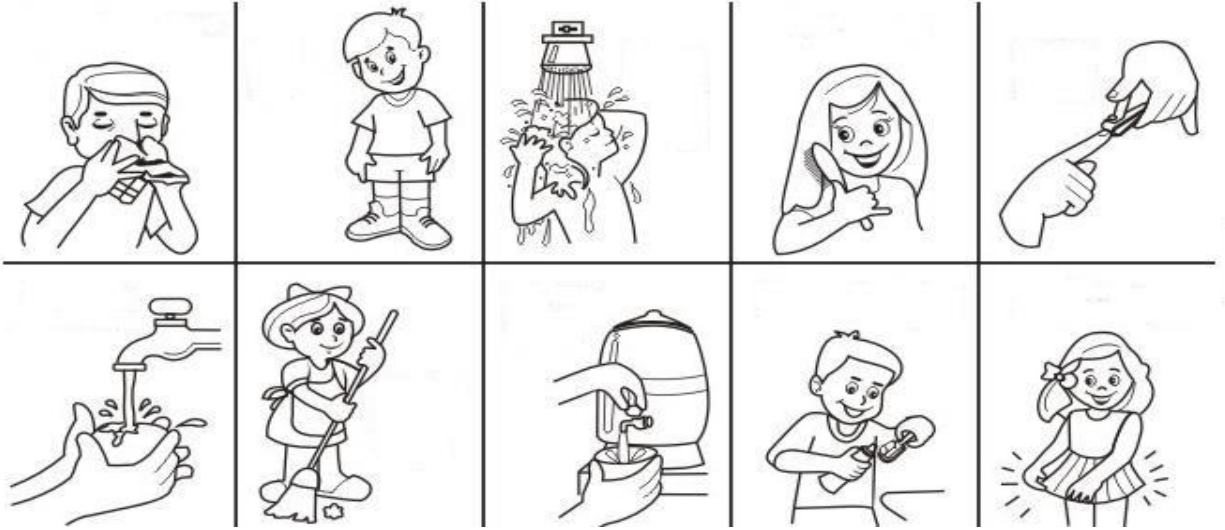
- Eğitim Fırsatına Sahip Olma
- Boş Zaman Etkinliklerine Sahip Olma
- Destekleyici İlişkileri Olan Toplumda Bulunma
- Sıcak Aile İlişkileri

- Sağlık Kuruluşlarına Ulaşan Bir Toplumda Bulunma
- Dini Faaliyetlerde Bulunan Bir Toplumda Bulunma

Yukarıdaki donanımlara sahip olmak kişinin yaşamını daha anlamlı hale getirmesine ve geleceğe umutla yönelmesini sağlayacaktır ve böylelikle yaşadığı zorlu sürecin kolaylıkla üstesinden gelebilecektir.

➤ ÖZBAKIM BECERİLERİ

Bebeklikten ilk çocukluk dönemine giren çocuklar artık kendi kendine yetebilme, bağımsızlaşma denemelerine başlamaktadırlar. Bu dönem çocukların gelişimsel olarak anne ya da bakım verenden bağımsızlaştığı, özerklik kazandığı ve yeterliliklerini test ettiği dönemdir. Bu dönemde çocuğumuzun yeterliliklerine göre kazanımlar sağlamak çocuklarımızı desteklemek oldukça önemlidir. Kendi yemeğini kendisi yemek isteyen çocuğu sırf döküyor diye kaşığı elinden alıp yedirmek ya da kıyafetini giymeye çaba harcayan çocuğu sırf bekletiyor diye aceleyle giydirmek çocuğun benliğine zarar verecektir. Bizler çocuklarımıza adım adım öz bakım becerilerini kazandırmalıyız. Aslında mesele çocuğun yapamaması değil anne babanın çocuğun yapmasına fırsat vermemesinden yani aşırı koruyucu tutum sergilemesinden kaynaklanmaktadır.



Kendi sorumluluğu kendisine verilmeyen, kendine fırsat sunulmayan, öz bakımını yapamayan çocuklar sürekli anne babaya bağımlı kalmakta ve gelecekte de sürekli ötekini bağımlı olan bir yetişkin haline gelmektedir. Çocukların öz bakım becerilerinin geliştirilmesi çocuğa fırsat verilmesiyle ilgili bir durumdur. Ayrıca motor becerileri de öz bakım becerileriyle ilişkili bir alandır. Dişlerini fırçalayan, yemeğini kendisi yiyen, oyuncaklarını toplayan bir çocuğun ince motor becerileri de gelişmektedir.

Anaokulumuzda çocuklarımıza kendi öz bakım sorumluluklarını alabilmeleri ve beceri edinmeleri için fırsatlar sunulmakta (ayakkabısını giyip çıkarma, yemeğini yeme, kıyafetini giyme, eşyalarını kendi dolabında muhafaza etme gibi) ve aileyle işbirliği halinde olunup aileden de bu destek beklenmektedir. Anne baba aşırı koruyucu bir tutumla çocuğuna yaklaştığında çocuklar normalde yapabilecekleri bir davranışı yapmamayı tercih etmektedirler.

➤ İYİ İLİŞKİLER GELİŞTİRMEK

Çocuklarınızla samimi ve sevgi dolu bir ilişki geliştirmek onların psikolojik sağlıklarını geliştiren en önemli adımdır. Çünkü çocuklar sevildiklerini, anlaşıldıklarını, koşulsuz kabul edildiklerini hissettiklerine ve güvende olduklarında ellerinden gelenin en iyisini yapma gayreti gösterirler. Çocuklar sevildiklerini kabul gördüklerini hissettiklerinde ve anne babayla yakın ilişki kurduklarında içsel bir motivasyonla;

- Vücutlarını • Duygularını • Dikkatlerini • Düşüncelerini • Davranışlarını düzenlerler.

Çocuklarınızın İyi İlişkiler Kurabilmesine Yardım Etmenizi Sağlayacak Öneriler:

- Dikkatinizi ve Sevginizi Gösterin (Bol bol gülümseme ve sarılmayla). Bu çocuklarınızı güvende, sevilen ve kabul görmüş hissettirecektir.
- Çocuklarınızla oyun oynayın. Çocuklarınızla birlikte oynamak bağlanma, onları daha iyi tanıma ve eğlenmek için oldukça güzel bir yoldur. Ayrıca çocukların fiziksel gelişimlerini, hayal güçlerini ve sosyal becerilerini geliştirmek için de önemli bir yöntemdir.
- Çocuklarınız rahatlatın. Çocuklar incinmiş, korkmuş veya sinirlendiklerinde onları rahatlatmak yalnız olmadıklarını hissettirir. Bu sayede çocuklarınız size daha yakın olur ve ilerleyen yaşlarında da kendilerini sağlıklı bir şekilde rahatlatmayı öğrenir.
- İlgi ile dinleyin. Çocukların duyguları, fikirleri, düşünceleri hakkında konuşurken dinlendiğini bilmesi onlara önemli olduğunu hissettirecektir.
- Empati gösterin. Empati diğer insanların neler hissettiğini anlamaktır. Bu onların hissettiğini hissetmeniz anlamına gelmez sadece onları anladığınızı gösterir. Çocuklar anlaşıldığını hissettiğinde, onların da diğerlerini anlaması kolaylaşacaktır. Empati insanlarla olumlu ilişkiler geliştirmenin oldukça önemli bir noktasıdır.
- Çocuklarınızın duygularını tanımasına ve göstermesine yardım edin (mutluluk, kızgınlık, öfke, üzüntü, hayal kırıklığı vb.) Bu sayede diğer insanlarında benzer duygulara sahip olduğunu anlayabilir.
- Televizyon süresini kontrol altına alın. Uzmanların belirttiği tv sürelerine dikkat etmek hayal güçlerini geliştirecektir.
- Çocuğunuza diğer insanların şefkat, merhamet, nezaket ve anlayış gösterdiği hikayeler okuyun ve anlatın.



➤ DUYGULARI KONTROL EDEBİLMEK, OTOKONTROL KAZANDIRMAK

“Oğlum anaokulunda problemler yaşıyordu. Diğer çocuklara vuruyor sürekli sınıfta koşuyor ve ceza alıyordu. Çocuğuma derin nefes alarak nasıl sakinleşmesi gerektiğini, hayali baloncuklar üfleme ve 10 a kadar saymayı öğrettim. Okuldan döndüğünde öğretmeni bu tekniklerin ne kadar yararlı olduğunu ilgili bir bilgilendirme aldım. Oğlum artık daha sakin ve daha güzel günler geçiriyor.” –Bir Öğrenci velisi

Otokontrol, duygularımızı, eylemlerimizi, dikkatimizi, düşüncelerimizi ve bedenlerimizi nasıl ayarladığımızdır. Otokontrol, yaşamın hayal kırıklıklarını, endişelerini ve korkularını ele almamıza yardımcı olur. Hedeflere odaklanmayı, başladığımız işi bitirmeyi ve istediğimiz şeyleri beklemeyi kolaylaştırır. Tüm bunlar psikolojik sağlık için önemli etkenlerdir.



Çocuğunuzun Otokontrol Geliştirmesine Yardımcı Olabileceğiniz Bazı Öneriler:

- Kendinizi sakinleştirmek ve dikkatinizi verebilmek için derin nefes egzersizleri yapın. Aşağıdaki adımlarla çocuklarınıza da öğretebilirsiniz.
 - Gövdenizle bir balonu şişirir gibi yapın. Yavaş ve derin bir nefes aldıklarında gövdeleri bir balon gibi şişer ve yavaşça nefes verdiklerinde yine bir balon gibi söner.
 - En sevdikleri kokuyu içine çeker gibi nefes alın(çikolata, pasta gibi)
 - Çocuğunuzla birlikte baloncuklar çıkarın (sabundan baloncuk oyuncakları ile)
- Çocuklarınızın normal zamanlarda nefes egzersizleri pratikleri yapması üzgün veya stres altındayken de yapabilmesi için oldukça önemlidir. Pek çok yerde bu pratikleri yapabilirsiniz(kuyrukta beklerken, trafik ışıklarında beklerken, kitap okuduktan sonra vb.)
- Çocuklarınızın güzel şeyler hayal etmesine yardım edin (sevdikleri oyuncak, hayvan, film veya özel bir yer vb.) Bu korktuklarında veya stres altındayken onlara yardım edecektir.
- Çocuklarınızın bekleme egzersizleri yapmasına yardım edin. Sabrı geliştirmek için beklemeyi öğrenmek önemli bir yaşam becerisidir. Çocuklarınıza beklemeyi öğretebileceğiniz birçok yöntem vardır.
 - Tekerlemeler öğretin.(sağ elimde beş parmak sol elimde beş parmak say bak say bak vb.)

- Düzenli bir rutinle çocuklarınıza bekleme görevleri verin(fırını beklemek, çayın kaynamasını beklemek, haftalık ödülleri beklemek).

- Çocuklarınızı takdir edin. “Fırının başında kekin pişmesini beklemek oldukça zordur ama sen bunu başardın sabırla beklediğinde istediğin şeylere ulaşabilirsin. Aferin!”

•Çocuklarınıza zorlandıkları durumlarda denemeye devam etmesi için cesaretlendirin. “Başarabilirsin, yapabileceğini biliyorum vb.”

• Çocuklarınıza yoğun duygular yaşamasının normal olduğunu ancak başkalarını incitmesinin kabul edilemeyeceğini öğretin. Çocuklarınıza bu duyguları kelimelerle ifade etmeyi öğretin “ Biz vurmamız. Vurmak Mustafa’nın canını yakabilir. Eğer ona kızdıysan bunu ona söyleyebilirsin. Mustafa’ya oyuncakla oynama sırasının sende olduğunu söyleyebilirsin”

• Çocuklarınıza diğer insanların nasıl oto kontrol sağladıkları ile ilgili kitaplar okuyun veya hikayeler anlatın.

➤ **ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRMEK**

Öz disiplin, insanın duygularını, isteklerini, içgüdülerini ve davranışlarını kontrol etme becerisidir. İçten denetimli çocuklar olumlu benlik algısına sahiptir, okul başarıları daha yüksektir ve savunma mekanizmalarını daha az kullanırlar. İçsel denetim odağına sahip bireyler daha kolay rekabete girebilen, daha bağımsız davranabilen ve öz güveni yüksek bireylerdir.

Bir hedefe ulaşmak için bireyin kendi davranışlarını kontrol etmesi, dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi öz disiplinin temelini oluşturur. Dürtülere karşı koyabilme, okul öncesi dönem çocuklar için çok zordur ve gözle görülür bir çaba gerektirir. Yaş büyüdükçe, öz disiplin becerisi giderek artar. Öz disipline sahip olan çocuklar, yaşitlarına göre daha az öfkelenir, daha az kaygılanır ve daha rahat empati kurarlar.



ÇOCUKTA ÖZ DİSİPLİNİ KAZANDIRABİLMEK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER

✓ **Koşulsuz Sevgi**

Eğer bir çocuk sevildiğini hissederse, ebeveynini memnun etmek için istedik yönde davranacaktır. Çocukla iletişim içindeyken çocuğa sevgi koşullu sunulmamalı, sevginin koşulsuz olduğu hissettirilmelidir.

✓ **Tutarlı davranışlar sergilemek**

Çocuklar tutarlı bir çevrede iyi gelişecektir. Görüş birliğinde olan tutarlı ebeveynlerin açık bir şekilde belirlenmiş süreklilik gösteren kuralları ve sınırları vardır. Bir gün izin verilen bir davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğu şaşırtacak ve konulan sınırlara tepkide bulunarak olumsuz davranışlar göstermelerini sağlayacaktır.

✓ **İletişimde Açık Olmak**

Kullanılan kelimelerin ve hareketlerin çocuğa da aynı mesajı verdiğinden emin olunmalıdır. Yanlış davranışa onun dikkatini çekerek, göz kontağı kurarak sert fakat sınırlı olmayan bir ses tonuyla "Kardeşini rahatsız etmemeni istiyorum. Görüyorsun ki, çok üzülüyor" diye açıklamak da yerinde bir davranış olacaktır.

✓ **Problem Davranışı Anlamak**

Yapılan iyi bir gözlemlerle ebeveynler, çocuklarının problem davranışlarının neyi ifade ettiğini anlayabilirler. Yapılan bir kaç günlük gözlemlerle, davranış ortaya çıkmadan önce ne olduğu, ne zaman, nerede ve kiminle gerçekleştiği gibi bilgiler yardımıyla olumsuz davranışlar hakkında ipucu alınabilir.

✓ **Çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak;**

Olumlu davranışlar karşısında teşekkür etmek, gülümsemek, ne kadar iyi bir iş yaptığını anlatarak ona zaman ayırmak olumlu davranışın tekrar edilmesini ve çocuğun kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır. Ayrıca, olumsuz davranışlar ortaya çıktığında görmemezlikten gelmek ve sabırlı olmak, çocuğun bu davranışının ona bir şey kazandırmadığını anlamasına yardımcı olacaktır.

✓ **Olayları Önceden Kontrol Etmek;**

Büyükler, olayları daha başlamadan önlemek ve kötü sonuçlar doğurmasına fırsat vermemek için aktif birer denetleyici olmalıdırlar. Çocuklarda öz denetimin kazanılması ve belirli bir olgunluk seviyesine ulaşabilmeleri için ebeveynlerinin uygun çözümler önermelerine ve onların rehberliğine ihtiyaçları vardır.

✓ **Problem çözme becerisi kazandırmak;**

Problemlerin iyi çözümleri ve kötü çözümleri vardır. Fakat bu farklılığı çocuklar nasıl ayırt edecekler? Eğer bir çocuk kabul edilemez bir çözüm önerirse ona açıkça davranışın kabul edilemezliği açıklanmalı ve nedenleri anlatılmalıdır.

✓ **Fazla Müdahale Etmemek;**

Çocukların yanlış ve zarar verici bir davranış gözlemlendiğinde, en iyisi aşırı tepki vermemektir. Azarlamak veya cezalandırmak yerine, olumsuz davranışından dolayı onu oyun alanından

uzaklaştırmak ya da kısa bir ara verip onu oyundan alıp sessizce oturup bekleyeceği bir yere koymak daha etkili olabilmektedir.

✓ **Çocuğa ve Kendinize Karşı Sabırlı Olmak;**

Tüm bunları uyguladıktan sonra yapılması gereken bir şey daha vardır; o da yeni iletişim yolları denerken kendinize ve çocuğunuza karşı sabırlı olmak.

ÇOCUKTA ÖZ DİSİPLİNİ KAZANDIRMA KONUSUNDA YAPILMAMASI GEREKENLER

- Aşırı baskıcı ya da serbest aile yapısı,
- Aile içinde kuralların olmaması ya da olan kuralların sürekli ihlal edilmesi veya değiştirilmesi,
- Ailedeki otorite figürünün (anne-baba) etkisizliği, eksikliği ya da anne-babanın sürekli tutarsız davranışlar sergilemesi,
- Çocuğun her istediğinin hemen yerine getirilmesi,
- Çocuğun istek, beklenti ya da ihtiyaçlarına değer verilmemesi ya da bunların istismar edilmesi
- Yaşına ve gelişim sürecine uygun görevler ve sorumluluklar verilmemesi,
- Çocuğun davranışlarına, fikirlerine, görüş ve önerilerine değer verilmemesi,
- Çocuk adına kararlar alıp çocuğun bunlara uymaya zorlanması,
- Çocuğun anne-babaya ya da başka bireylere bağımlılığını arttıracak övgü sözleriyle takdir edilmesi. Bu yüzden çocuktaki benmerkezci duyguların arttırılması,
- Çocuğun sorumluluğunda olan işlerin başkaları tarafından yapılması ya da üstlenilmesi (ödevlerin babasının yapması, odasını annesinin toplaması, yemeğin babaannesinin yedirmesi vs.)
- Çocuğun kendi başına karar vermesini engelleyecek ve onda yetersizlik duygusu uyandıracak sözlerle itham edilmesi. "Sen yapamazsın" , "Senin gücün yetmez" , "Hayatta başaramazsın" vb.

➤ ÖZGÜVEN GELİŞTİRMEK



Çocukların Özgüven Geliştirmelerine Yardımcı Olabileceğiniz Bazı Öneriler:

- Çocuklarınızı denemeye devam etmeleri için cesaretlendirin. Görevler zor ve sinir bozucuda olsa. "İşte bu", "Neredeyse oluyordu", "Devam et" gibi cümlelerle cesaretlendirin.

- Çocuklarınıza hata yapmanın normal olduğunu gösterin. Hata yapmanın doğal olduğuna inanan insanlar yeni şeyler denemekte daha istekli oluyor.” Sorun değil. Hepimiz hatalar yaparız. Bu şekilde öğrenebiliriz, şimdi bir daha ki sefere başka yol denemeyi öğrendin” gibi cümlelerle bunu gösterebilirsiniz.
- Çocukların becerilerini keşfedin. Çocuklarınızın neyi iyi yaptığını gözlemeyerek keşfedin ve onlara gösterin. Bazen bunu görmek zordur ancak tüm çocukların bazı üstün becerileri vardır. Bunu yaptığımızda çocukların bu becerileri geliştirdiğini ve davranışlarını değiştirdiğini farkedeceksiniz.
- Çocuğunuzla oyun zamanlarınızı çoğaltın. Çocuklarınız oyun oynadığı sırada pek çok beceri geliştirir. Aynı zamanda özgüven geliştirerek yeni şeyler denemeye cesaretlenir.
- Seçenekler önerin. Basit seçenekler sunmak çocukların özgüvenini geliştirir ve karar verme şansı sunar. Bu seçenekleri; - Basit tutun. 2 veya 3 seçenek sunun, bunaltmayın (“Muz mu istersin yoğurt mu?”, “Dışarısoğuk, bere mi takmak istersin kapşon mu?”) - İşbirliğini destekleyin. Yapmasını istediğiniz şeyleri seçenek olarak sunun. “Yemekten önce ellerini kendin mi yıkamak istersin yoksa benim yıkamamı mı istersin?”, “Yatma zamanı geldi yatağakendin mi gitmek istersin yoksa baban mı götürsün?” - Güvenliği unutmayın. Çocuklara emniyet kemeri takmak, caddeden geçerken elini tutmak gibi konularda seçenek sunulmamalıdır. - Çocuklarınızın pozitif davranışlarını destekleyin. “Eldivenlerini giymek akıllıca şimdi karda oynayabilirsin”, “Kız kardeşinle çok iyi anlaşıyorsun, oyuncakları paylaşmak çok iyi bir seçim.”



Konu ile ilgili yararlanılan kaynaklar:

-Çocuklarda Psikolojik Sağlamlığı Geliştirmek, Sungurlu RAM.

-Öz disiplin Aile Bilgilendirme Rehberi, Erenler RAM