

## 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 etmenlerine 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

