



BERGAMA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ

ZAFER MAHALLESİ  
CUMHURİYET CADDESİ  
NO 6/B  
BERGAMA/İZMİR

TELEFON  
0232.632 09 09



2023-2024 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI  
VELİLER İÇİN  
BİLGİLENDİRME REHBERİ

PSİKOLOJİK  
SAĞLAMLIK

İLKOKUL



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlık, çok zor koşullara karşı kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.

Psikolojik sağlıkla ilgili yapılan çalışmalarda; psikolojik sağlık düzeyleri yüksek bireylerin karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri görülmüştür.

Bu bireylerin, aynı zamanda etkili problem çözme yeteneği ve etkili kişiler arası iletişim becerileri gibi olumlu özelliklere sahip oldukları da vurgulanmıştır.



### 6-11 Yaş Arasındaki Çocukların Tepkileri

- Dikkatini bir şeye verememe
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- Herkesten uzaklaşma, içine kapanma
- Kabus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Asılsız korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- Sevdiği şeylerden artık keyif alamama
- Yaşıtlarına oranla daha fazla ya da daha az yemek yeme

### Çocuklarınıza Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

- Sevgi ve saygıya dayalı sıcak ilişkiler kurmak, güvende olduklarını hissettirmek, hem fiziksel hem de hayal güçlerini geliştirecek oyun ortamları oluşturmak, sosyal becerilerini geliştirecek ortamlar oluşturulmak faydalı olacaktır.
- Duygu ve düşüncelerini dinlemek, empatiye dayalı bir bakış açısıyla yaklaşmak çocuklarda da aynı bakış açısını kazandırmak açısından önemlidir.

- Ekran başında geçirilen sürenin azaltılması, aile ile geçirilen nitelikli zamanın artırılması, birlikte kitap okuma, parka gitme ,ev işlerini yapma vb. psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde önemlidir.
- Çocukların kaygı ya da stresli hissettikleri anlarda kendilerini nasıl rahatlatmaları gerektiği ile ilgili yardımcı olmak,
- Çocuklara erişmek istedikleri bir hedef koymalarına yardımcı olmak, hayatlarına anlam katmaları için yararlı olacaktır.

