

MİZAH

Aşırı gerginlik yaratan bir durumda bir espri yapmak olayı yumuşatır. Şakalaşmak ve gülmek stresi ve çaresizlik hissini azaltır

SAĞLIKLI DÜŞÜNMEYİ KORUYABİLMEK

Sağlıklı düşünmeyi korumak, kötü olayı ayırıştırıp, bunun hayatın diğer alanlarını etkilemesine izin verilmemesidir

ARA VERMEK

Dikkati başka bir yere çekme çok fazla düşünen, yoğun ve stresli duygularında oldukça etkilidir

HATADAN DERS ÇIKARMAK

Hatadan ders çıkararak bunu olumlu bir çerçeveye almak öneridir

CESARETLENDİRME

Kayıp, büyük hayal kırıklığı, değişiklik gibi durumlarda çocukların cesarete ihtiyacı olur.

YARDIM İSTEME

Ne olduğu ne hissedildiği açıkça anlatılmasa bile dinlenilme, anlayış ve yakınlık bulma her koşulda iyi hissettirir.

KABULLENME

Aileler çocuklarına değiştiremeyecekleri şeyler için fazla üzülmemeleri ve enerji harcamamaları gerektiğini öğretmelidir.

PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK

Psikolojik Sağlamlık, olumsuzluklara karşı hazırlıklı olma, stres ve travmayla başa çıkabilme, zor koşullara uyum sağlama, yıkıcı deneyimlerden bir şeyler öğrenerek başa çıkma ve gelişme kapasitesidir.

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK OLUŐABİLMESİ İÇİN GEREKLİ 3 TEMEL FAKTÖR

- Çocuğun ait olma ve güvenlik hislerine sahip olmasđ
- Bir şeyleri başarabileceği inancı
- Kendi sınırlarını ve yapabileceklerini iyi bilerek dayanıklılığını doğru tahmin edebilmesi

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK VE DÜŐÜNME KALİPLERİ

DOĞRU DÜŐÜNME

Sürekli olumsuz konuşmak ve düőünmek çok mutsuz eder. Olumsuzluk siyah ve beyaz dđřındaki renkleri algılamayı engeller. Yaşamda tek bir doğru yoktur. Hayata her zaman farklı bakış açılarıyla bakmanın mümkün olduğunu ve bu bakış açılarının her birinin farklı olanakları açabileceği gösterilmelidir.

BAĞIMLI DÜŐÜNCE

Çocukların en sık kullandığı yanlış düőünce bağımlı düőünce dir. ocuk yaptığı ve denediği her şeyi başarması gerektiğini düőünür, herkesin onu sevmesini, hayatın onun istediği gibi gitmesini bekler. Olumsuz bir olayla karşlaştıklarında felaket senaryosu yazan çocuklar, kendilerini daha da kötü hissederler. Olanlardan kendilerini ve başkalarını çok yoğun şekilde suçlayan çocuklar gelişim gösteremezler. Başkalarını suçlayanlar ise sorumluluk almadıkları için çözüm bulamazlar.

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK UNSURLARI

KOŐSULSUZ SEVGİ

YETERLİLİK

ÖZGÜVEN

HAYATI ANLAMLANDIRMA

OKYÖNLİLİK

HAYATA OLMLU BAKMAK