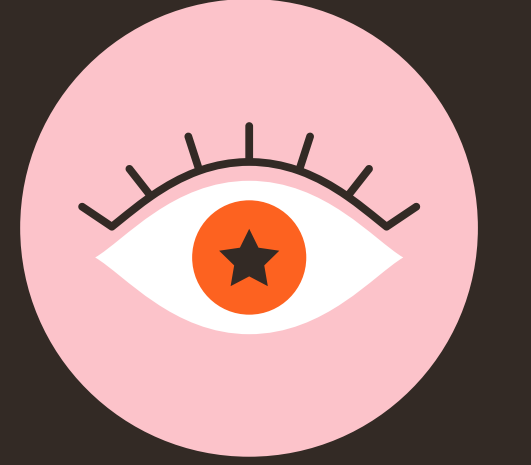


Anne-babalar ve Öğretmenler için Psikolojik Sağlamlık Rehberi



Yeni sınıfa uyum sağlamak,akran zorbalığı ile
baş etme,





Çocukluğu tasasız bir dönem olarak idealleştirme eğilimindeyiz, ancak gençlik tek başına birçok çocuğun karşılaştığı duygusal acılara, zorluklara ve travmalara karşı bir kalkan sağlamaz.

Çocuklar yeni bir sınıfa uyum problemi veya akranlarının zorbalığına ve hatta evdeki mücadelelere kadar çeşitli sorunlarla başa çıkmaları istenebilir.

Buna karmaşık bir dünyada büyümenin bir parçası olan belirsizlikleri de ekleyin ve çocukluk kaygısız olmaktan başka her şey olabilir. Bu zorluklara rağmen başarılı olabilme yeteneği, dayanıklılık becerilerinden kaynaklanır.

iyi haber, dayanıklılık
becerilerinin
öğrenilebilmesidir.





Çocuklarda ve gençlerde dayanıklılık geliştirmek için 10 ipucu

Bağlantı Kurun

Çocuğunuza, empati kurma ve başkalarını dinleme becerisi de dahil olmak üzere akranlarıyla etkileşim kurmanın ve onlarla bağlantı kurmanın önemini öğretin. Çocukların akranlarıyla yüz yüze veya telefon, görüntülü sohbetler ve metinler aracılığıyla bağlantı kurmalarını önererek çocukların bağlantıyı geliştirmelerine yardımcı olmanın yollarını bulun. Güçlü bir aile ağı oluşturmak da önemlidir. Başkalarıyla bağlantı kurmak sosyal destek sağlar ve dayanıklılığı güçlendirir.

Çocuğunuzun başkalarına yardım etmesini sağlayarak ona yardımcı olun

Çaresiz hisseden çocuklar, başkalarına yardım ederek kendilerini güçlenmiş hissedebilirler. Çocuğunuzu yaşına uygun gönüllü çalışmalara dahil edin veya ustalaşabileceği görevlerde kendinizden yardım isteyin. Okulda çocuklarla, sınıflarındaki veya daha düşük sınıflardaki diğerlerine nasıl yardım edebilecekleri konusunda beyin fırtınası yapın.

Ara Verin

Bazı kaygılar bizi olumlu eyleme geçmeye motive etse de, aynı zamanda tüm duyguları doğrulamamız da gerekir. Çocuğunuza kontrol edebileceği veya üzerinde hareket edebileceği bir şeye nasıl odaklanacağını öğretin. En kötü senaryonun olasılığını incelemelerini ve bu endişeleri olan bir arkadaşlarına neler söyleyebileceklerini sorarak gerçekçi olmayan düşünceye meydan okuyarak yardımcı olun. Çocuğunuzun rahatsız edici olabilecek nelere maruz kaldığını, ister haberler, ister çevrimiçi ortam, ister kulak misafiri olunan konuşmalar olsun, farkında olun. Her ne kadar okullar performanstan sorumlu tutulsa ya da belirli talimatlar vermeleri zorunlu olsa da, çocukların yaratıcı olmalarına imkan verecek şekilde okul günü boyunca yapılandırılmamış zamanlar oluşturun.

Günlük bir rutini sürdürün

Bir rutine bağlı kalmak çocuklar için, özellikle de hayatlarında bir düzen isteyen küçük çocuklar için rahatlatıcı olabilir. Bir rutin geliştirmek için çocuğunuzla birlikte çalışın ve okul çalışması ve oyun için uygun zamanları vurgulayın. Özellikle sıkıntılı veya geçiş zamanlarında bazı rutinler konusunda esnek olmanız gerekebilir. Aynı zamanda programların ve tutarlılığın sürdürülmesi de önemlidir.

Çocuğunuza kişisel bakımı öğretin

Çocuğunuza temel kişisel bakımın önemini öğretin. Bu, düzgün yemek yemeye, egzersiz yapmaya ve yeterli uyumaya daha fazla zaman ayırıyor olabilir. Çocuğunuzun eğlenmek için zaman ayırdığından ve keyif aldığı aktivitelere katıldığından emin olun. Kendine bakmak ve hatta eğlenmek çocukların dengeli kalmasına ve stresli zamanlarla daha iyi başa çıkmasına yardımcı olacaktır.

**Olayları kendi
pencerenizden
değerlendirin ,
umut dolu bir
bakış açısı
sürdürün**

Çocuğunuz çok acı verici olaylarla karşı karşıya kalsa bile, duruma daha geniş bir bağlamda bakmasına ve uzun vadeli bir bakış açısına sahip olmasına yardımcı olun. Çocuğunuz kendi başına uzun vadeli bir bakış açısı düşünemeyecek kadar küçük olsa da, mevcut durumun ötesinde bir gelecek olduğunu ve geleceğin iyi olabileceğini görmesine yardımcı olun. İyimser ve olumlu bir bakış açısı, çocukların hayattaki güzel şeyleri görmesini ve en zor zamanlarda bile yola devam etmesini sağlayabilir. Okulda, hayatın kötü olaylardan sonra ilerlediğini ve en kötü şeylerin belirli ve geçici olduğunu göstermek için tarihi kullanın.

Hedeflerinize doğru ilerleyin

Çocuğunuza makul hedefler koymayı öğretin ve her seferinde bir adım atarak bu hedeflere doğru ilerlemesine yardımcı olun. Hedef belirlemek, çocukların belirli bir göreve odaklanmasına yardımcı olacak ve zorluklar karşısında ilerlemek için gereken direncin geliştirilmesine yardımcı olacaktır. Okulda, küçük çocuklar için büyük görevleri küçük, ulaşılabilir hedeflere bölün; daha büyük çocuklar için ise daha büyük hedeflere giden yolda başarıları kabul edin.

Olumlu bir kişisel görüş geliştirin

Çocuğunuzun geçmişte zorluklarla başarılı bir şekilde başa çıkma yollarını hatırlamasına yardımcı olun ve bu geçmiş zorlukların gelecekteki zorluklarla başa çıkma gücünü artırmaya yardımcı olduğunu anlamalarına yardımcı olun. Çocuğunuzun sorunları çözme ve uygun kararlar alma konusunda kendine güvenmeyi öğrenmesine yardımcı olun. Okulda çocukların bireysel başarılarının bir bütün olarak sınıfın refahına nasıl katkıda bulunduğunu görmelerine yardımcı olun.

Değişime açık olun

Değişim sıklıkla çocuklar ve gençler için korkutucu olabilir. Çocuğunuzun, değişimin yaşamın bir parçası olduğunu ve ulaşılmaz hale gelen hedeflerin yerine yeni hedeflerin geçebileceğini görmesine yardımcı olun. Neyin iyi gittiğini incelemek ve iyi gitmeyen şey için bir eylem planına sahip olmak önemlidir. Okulda, öğrencilerin sınıf düzeyleri yükseldikçe nasıl değiştiklerine dikkat çekin ve bu değişimin öğrenciler üzerinde nasıl bir etki yarattığını tartışın.

Kendini keşfetme fırsatlarını arayın

Zor zamanlar genellikle çocukların kendileri hakkında en çok şey öğrendikleri zamandır. Çocuğunuzun, karşılaştığı her şeyin ona nasıl "ben neyden yapıldığımı" öğretebileceğini görmesine yardımcı olun. Okulda, her öğrencinin zor bir durumla karşılaştıktan sonra neler öğrendiğine dair tartışmaları yönlendirmeyi düşünün.



Teşekkür ederiz.