

**ÇOCUKLARDA
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
GELİŞİMİNE NASIL
DESTEK OLABİLİRİZ?**



MODEL OLMAK

Psikolojik sağlamlık öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir özelliktir. Ebeveynler olarak stresle başa çıkma tepkileriniz, duygu düzenleme becerileriniz, yaşama olumlu bir bakış açısı ile yaklaşma gibi konularda çocuklarınıza model olmanız önemlidir.



KOŞULSUZ SEVGİ VE GÜVENLİK HİSSİ

Çocuklarınızın her koşulda onların yanında olacağınızı, onları koşulsuz sevdiğinizi ve kabul ettiğinizi bildiğinden emin olun. Koşulsuz sevildiğini ve desteklendiğini hisseden çocukların psikolojik sağlamlık kazanmaları daha kolay olacaktır.



DUYGULARINI İFADE ETMEK

Çocuklarınıza duygularını fark etmek, olumlu olumsuz tüm duygularını ifade edebilmek, duygu düzenleme becerisi kazanabilmek konularında rol model olmaya çalışın ve onları bu konularda destekleyin.



ÖZGÜVEN GELİŞİMİNİ DESTEKLEMEK

Çocuklarınızı yeni şeyler denemesi konusunda teşvik edin, hata yapmanın doğal olduğunu hissettirin. Güçlü yönlerini keşfetmesine, hedeflerine ulaşmasına destek olun ve başarılarını takdir etmeyi unutmayın.



PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ KAZANDIRMAK

Çocuklarınızın yaşamda karşılaşacağı zorluklarla başa çıkabilmesi için problem çözme becerisine sahip olmaları önemlidir. Küçük yaşlardan itibaren tüm problemlerini onlar adına çözmek yerine çocuklarınızı düşünmeye sevk ederek, çözüm yolu bulması için teşvik ederek problem çözme becerisi kazanmalarına destek olabilirsiniz.

