

Çocuklarda Psikolojik Sağlık (Okul Öncesi)

Ebeveyn Sunumu



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



german
cooperation
GIZ

supported by
KFW

unicef 

Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları

- Fiziksel, cinsel ya da duygusal istismara maruz kalma
- Duygusal ya da fiziksel ihmale maruz kalma
- Yoksulluk
- Annenin ev ortamında şiddete maruz kalması
- Birlikte yaşanan aile üyelerinden birinin alkol ya da madde bağımlısı olması
- Aile üyelerinden birinin ruh sağlığının bozulmuş olması
- Ölüm
- Boşanma ya da ebeveynin hapse girmesi gibi sebeplerle aile ortamının işlevselliğini yitirmesi

Okul Öncesi Döneme Özgü Risk Faktörleri

Bireysel Risk Faktörleri

Çocuğun gelişimini ve uyumunu olumsuz etkileme olasılığı olan çocuğun bireysel özellerine bağlı faktörler

Ailesel Risk Faktörleri

Çocuğun gelişimini ve uyumunu olumsuz etkileme olasılığı olan, bakım verenlere ve aile ortamına özgü faktörler

Okul Sistemi Risk Faktörleri

Çocuğun gelişimini ve uyumunu olumsuz etkileme olasılığı olan, okuldaki bireylere ve okul ortamına ilişkin faktörler

Çevresel Risk Faktörleri

Çocuğun gelişimini ve uyumunu olumsuz etkileme olasılığı olan, içinde yaşanılan topluma ve çevreye dair faktörler

Okul Öncesi Döneme Özgü Koruyucu Faktörler

Bireysel Koruyucu Faktörler

Çocuğun sağlıklı gelişimini ve uyumunu destekleyen çocuğun bireysel özellerine bağlı güçlü yönler

Ailesel Koruyucu Faktörler

Çocuğun sağlıklı gelişimini ve uyumunu destekleyen, bakım verenlere ve aile ortamına özgü olumlu yönler

Okul Sistemi Koruyucu Faktörler

Çocuğun sağlıklı gelişimini ve uyumunu destekleyen, okuldaki bireylere ve okul ortamına ilişkin destekleyici unsurlar

Çevresel Koruyucu Faktörler

Çocuğun sağlıklı gelişimini ve uyumunu destekleyen, içinde yaşanılan topluma ve çevreye dair destekleyici faktörler

Okul Öncesi Dönem: Olumlu Göstergeler



Arkadaşlarına yardım eder.
Gerektiğinde yardım ister

Kendisini olduğu gibi kabul eder.
Zayıf ve güçlü yönlerinin farkındadır.

Bir sorun yaşadığında çözüm üretir.
Başarısızlıklarından ders alır.

Hangi duyguyu hissettiğini bilir ve
bu duyguyu söyler.

Arkadaşlarının kurduğu oyuna uyum sağlar.

Kaygısını kontrol edebilir.

Nasıl sakinleşeceğini bilir.

Okuldaki etkinliklere katılır.
Karar verebilir. Espriler yapar.
Yeni deneyimlere açıktır.

Kendi başına oyun kurar.

EBEVEYNLER NELER YAPABİLİR?



Yakın ve Sevgi Dolu İlişkiler Kurmak

Çocuklarınızla **YAKIN, SEVGİ DOLU BİR İLİŞKİ KURMAK**, onların psikolojik sağlımlıklarını artırmak için yapabileceğiniz en önemli şeydir.

Çünkü çocuklar, sevildiklerini, anlaşıldıklarını ve kabul edildiklerini hissettiklerinde karşılaştıkları zorlu yaşam olayların etkileriyle daha kolay baş edebilirler.



Sevin, Değer Verin, İlişki Kurun, Güçlendirin

Dikkatinizi verin.

- Dikkatinizin çocuğunuzda olduğunu gösterin.
- Göz göze gelin, gülümseyin ve ona sarılın.

Oyun oynayın.

- Çocuğunuzla birlikte oyunlar oynayın.
- Birlikte eğlenin, gülün ve paylaşımlarda bulunun.
- Onunla bağlantı kurduğunuzu gösterin.
- Çocuğunuzun oyun aracılığıyla kendisini tanımasına ve eğlenmesine olanak sunun.

Dile getirin.

Çocuğunuza onu sevdiğinizi söyleyin.

Dinleyin, Güçlendirin



Çocuğunuzun duygularını dinleyin.

Duygularını dinleyin.



Çocuğunuzun düşüncelerini ve fikirlerini dinleyin.



Sakinleştirmeye çalışın.
Yalnız olmadığını söyleyin.



Kararları birlikte alın.
Düşüncelerinin önemli olduğunu söyleyin.

Çocuğunuz incindiğinde, üzülduğünde veya kızdığında çocuğunuzunuzu dinleyin; bu duyguyu anlamak için orada olduğunuzu söyleyin.

Yeni Beceriler Kazandırın, Güçlendirin

Çocuğunuza zorluklarla karşılaşan bireylerin yaşamını konu alan öyküleri okuyarak öykü üzerine konuşun.

Öyküdeki kahramanın bu güçlüklerle nasıl başa çıktığı üzerine tartışmalar yürütün.

Çocuğunuz sizden yardım istediğinde bunu takdir edin. Çocuğunuzun yardım alabileceği kaynakları çocuğunuza anlatın. Çocuğun çevresinde yer alan onu güçlendirebilecek kaynaklar hakkında bilgi verin. Çocuğunuzun size yardım etmesi için fırsatlar oluşturun.



Çocuklarınızın problem çözme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olun.

Farklı oyunlar oynayarak alternatif çözüm yolları geliştirmesini sağlayın.

Çocuklarınızın yaratıcı ve esnek düşünmelerine destek olun.

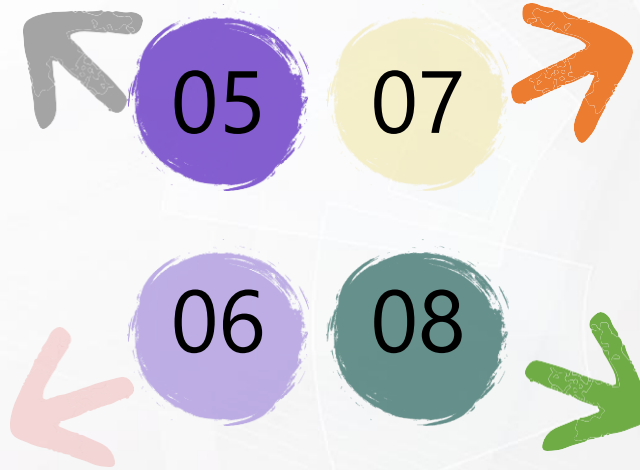
Bir problemin birden fazla çözümü olabileceğini hatırlatın.

Yeni Beceriler Kazandırın, Güçlendirin

Çocuğunuza üstesinden gelebileceği sorumluluklar verin.

Sorumluluk vermek için oyunları kullanın.

Herhangi bir olay üzerinde konuşurken bu olay içinde hissedilen duyguları çocuğunuzla tartışın.



Kısa süreli de olsa çocuğunuzun kendisi için amaç belirlemesine yardım edin.

Çocuğunuza model olun. Siz de duygularını paylaşın.

Dürüst olun.

Olaylarla nasıl başa çıktığınızı birlikte tartışarak anlatın.

Yeni Beceriler Kazandırın, Güçlendirin

Sınırları ve kuralları birlikte oluşturun.

Kuralları oluştururken çocuğunuzu bu sürece dahil edin.

Çocuğunuzun yeterli uyku alabilmesi ve dengeli beslenebilmesi için ev içi kurallara ve rutine özen gösterin.



Çocuğunuz yeni bir davranış sergilerken bu davranış sonrasında neler olabileceğini birlikte tartışın.

Çocuğunuzun düşünceleri ve duygularını sorun.

Bazı duyguların ve düşüncelerin onu rahatsız edebileceğini hatırlatın.

Rahatsız edici duygu ve düşüncelerle nasıl başa çıkabileceğini konuşun.

Birlikte Vakit Geçirin, Güçlendirin

1

Evde rutinler oluşturun. Kurallarını ocuğunuzla beraber belirlediğiniz bir «aile oyunu» geliştirin. Tüm aile üyelerini bu oyuna katılması için teşvik edin. Bu oyun saatini aile içi rutine dönüştürün.

2

ocuğunuzla birlikte «okuma saati» belirleyin. Çocuğunuza hangi kitabı okuyacağınıza çocuğunuzla birlikte karar verin. Belirlediğiniz saatte çocuğunuzun yanında olun ve hikyeyi okurken çocuğunuzun düşünceleri dinleyin.



Birlikte Vakit Geçirin, Güçlendirin

3

Evde bulunan eşyaları kullanarak bir ürün ortaya çıkarın. Bu ürüne bir isim verin.

4

Çocuğunuzun en sevdiği yemeği birlikte yapın. Çocuğunuzun yapmak istediklerini (tehlikeli ya da zararlı değilse) yapması için fırsatlar sunun.

5

Çocuğunuzla bir şarkı yazın ve bu şarkıyı mutlu hissettiğinizde birlikte söyleyin.

Kendinizi Güçlendirin, Rol Model Olun, Güçlendirin

- ✓ Uyku düzeninize dikkat edin.
- ✓ Fiziksel egzersizler yapın.
 - ✓ Dengeli beslenin.
- ✓ Günlük rutinlerinizi takip edin.
- ✓ Sizi mutlu eden şeyleri yapın.
 - ✓ Duygularınıza kulak verin.
 - ✓ Gerektiğinde yardım alın.
- ✓ Hatalarınızdan başarısızlıklarınızdan dersler alın.
 - ✓ Gülün, eğlenin ve gülümseyin.
 - ✓ Yapabildiklerinize odaklanın.
Kendinize hedefler belirleyin.
 - ✓ İş ve özel yaşamınız arasında denge kurun.
 - ✓ Sosyal bağlarınızı güçlendirin.

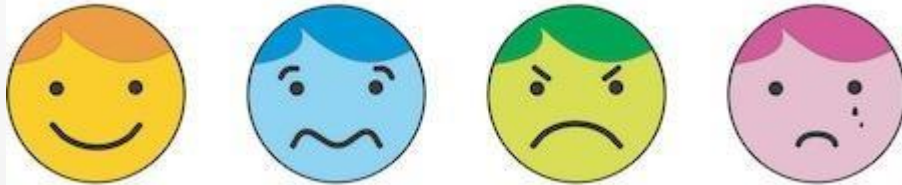


The background features a large, faint gear on the right side. A yellow funnel is positioned at the top center, pointing downwards. The text is centered over the gear and funnel.

Birlikte Yapabilecekleriniz Birkaç Örnek

Çocuğunuzun duygularını anlatmasına fırsat sunmak için

Bu sunumda yer alan yüz ifadelerini eve giriş kapısının arkasına çocuğunuzla birlikte yapıştırın. Her bir yüz ifadesinin yan yana olmasına ve çocuğunuzla aynı boyda olmasına özen gösterin. Çocuğunuz okuldan geldiğinde «Hadi, Bugün nasıl hissettin bir bakalım. Hangi yüz senin?» sorusunu sorun. Çocuğunuz duygusuna yönelik yüz ifadesini seçtiğinde «Aaa demek bugün mutlusun. Çok merak ettim. Bana seni neyin mutlu ettiğini söyler misin?» diye sorun. Sonrasında siz de bir yüz ifadesini seçin ve sizde paylaşımlarınızı yapın.



Çocuğunuza başa çıkma stratejilerini öğretmek için

Çocuğunuz kaygılandığında ya da üzüldüğünde bu duygularla nasıl başa çıktığını gözlemleyin. Bu gözlemleri not edin. Çocuğunuzun yaşına uygun yapabileceği alternatif yolları belirleyin. Bu yolları çocuğunuzla konuşarak çizin veya bu yollarla ilgili resimlerin çıktısını alıp bir poster hazırlayın. (Posteri hazırlamakta güçlük çekerseniz bir sonraki slaytta yer alan posteri kullanabilirsiniz.) Çocuğunuza korktuğunda, endişe duyduğunda veya üzüldüğünde bu posterden birini seçerek yapabileceğini söyleyin. Bu yollardan herhangi birini demesi için cesaretlendirin, deneme girişimlerini takdir edin.

Olası Poster

