

# Çocuklarımızın Psikolojik Sağlamlığını Nasıl Destekleriz?

Ceren Şad Polat  
Uzman Psikolojik Danışman

Sosyal Duygusal Öğrenme  
Akademisi



PSIKOLOJİK DANIŞMANLIK GRUP ÇALIŞMALARI MERKEZİ



# Psikolojik Sağlamlık (Resilience) Nedir?

«Olumsuzluklara karşı hazırlıklı olma, stres ve travmayla başa çıkabilme, zor koşullara uyum sağlama, yıkıcı deneyimlerden bir şeyler öğrenerek başa çıkma ve gelişme kapasitesidir.»

- Esneklik ve toparlanabilme,
- Olumsuz durum geçince eski hale dönebilme,
- Kırılmadan bükülebilme, eğilme ve olay geçtikten sonra da eski şekline dönebilme kapasitesidir.

«Muson yağmurlarında bambuların kırılmadan neredeyse yere kadar eğilmeleri, yağmur geçince de tekrar ayağa kalkmaları »



## Neden önemlidir?

- Çocuđu hayata karşı hazırlıklı hale getirir.
- Çocuđun birey olmasının yolunu açar.
- Çocuđun büyüme kapasitesini ve kendisine hedefler koyabilmesini sağlar.
- Sosyal duygusal becerileri geliştirir:  
Empati, problem çözme, duygu yönetimi

Çocuđumun  
Psikolojik  
Sağlamlığı  
Nasıl  
Desteklerim?



# Çocukların temel duygusal ihtiyaçları:

- Beni görüyor musun? Benim farkımda mısın?
- Benim burada olmam, varlığım senin için anlamlı mı?
- Senin için yeterli miyim yoksa değişmesini istediğin özelliklerim var mı?
- Senin bakış açımdan, senin gözlerinden baktığımda değerli olduğumu söyleyebilir miyim?

# Duygusal yaraları sarmanın 5 adımı:

- 1) Önce çocuğunuzu sonra da ebeveynlik iç güdülerinizi **dinleyin...**
- 2) Yaşanılan duruma çocuğunuzun **bakış açısından** bakmaya çalışın.
- 3) Durumu/duyguyu/çocuğunuzu olduğu gibi **kabul edin.**
- 4) Çocuğunuzun duygusunu **dönüştürün.**
- 5) Çocuğunuzun çözüm yolu üretmesini **destekleyin**, onun yerine çözüm üretmeyin.

# Önce bağlantı kurmalıyız: 3G Prensibi

*Yoğun ve güçlü duygular  
yaşarken hepimizin ihtiyacı  
olan 3G...*

**G**ÜVENDESİN

**G**ÖRÜLÜYORSUN

**G**EÇECEK

GÜNCE

Sonra:

***Evdeki kriz anları için 3D...***

**D**İNLE

**D**ÖNÜŞTÜR

**D**ESTEKLİ

Sosyal Duygusal Öğrenme  
Akademisi



Özetle: Evde dengeli ve duygusal açıdan dayanıklı çocuklar görmek için çocuklarımıza:



Güvende



Anlaşılmış



Sakin



Tehdit algısı olmayan bir ortam hazırlamamız gerekiyor.

# Şükran/Şükür Kavanozu



## Şükran/Şükür Kavanozu



Sosyal Duygusal Öğrenme  
Akademisi



# Nefes Egzersizleri Yapın

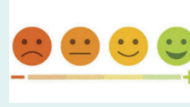
- Mum üfleme tekniđi
- Hız treni tekniđi



## Psiko-Sağlam Aile Manifestosu:



### Duygu farkındalığı



\*Evimizde duyguları fark eder ve onları isimlendiririz.

### Kabul



\*Evimizde her duyguyu kabul eder ve misafir ederiz.  
\*Bazı duygular diğerlerinden daha güçlü ve yoğunudur, biliriz ve güçlü duygularımızı anlamlandırmak için birbirimize destek oluruz.

### Değişen duygular



\*Pek çok şey gibi duyguların da değişebileceğini biliriz.

### Çözümler ve Kaynaklar



\*Problemler karşısında seçeneklerimiz ve bu seçenekleri gerçekleştirecek iç kaynaklarımız, irademiz olduğunu biliriz.  
\*Zor durumlarda birbirimizi anlamaya, birbirimize destek olmaya ve şefkat göstermeye çalışırız.

### Koşulsuz Sevgi



\*Ne yaşarsak yaşayalım birbirimizi korur, kollar ve sevmeye devam ederiz.  
\*Sevgimiz koşullara bağlı değildir, kapıdan gelir.  
\*Sarılmanın gücüne inanırız.

### Gül, Oyna ve Hareket Et



\*Gülmeyi, hareket etmeyi ve oynamayı ihmal etmeyiz!  
\*Kahkahanın, oyunun ve hareketin iyileştirici gücüne inanırız.

### Pozitif Bakış Açısı



\*İhtiyaç anında kullanmak için pembe gözlüklerimiz hep cebimizdedir çünkü olaylara bakış açımızı pozitif çevirmenin bazen günü kurtardığınızı biliriz.

# Duygusal dayanıklılık için 11 film önerisi

- 1: [Shawshank Redemption \(Esaretin Bedeli, 1994\)](#)
- 2: [Invictus \(Yenilmez, 2009\)](#)
- 3: [Green Book \(Yeşil Rehber, 2019\)](#)
- 4: [Don't Worry, He Won't Get Far on Foot \(Merak Etme, Fazla Uzaklaşamaz, 2018\)](#)
- 5: [Hippocrate \(Hipokrat, 2014\)](#)
- 6: [Song to Song, 2017](#)
- 7: [A Beautiful Day in the Neighborhood \(Mahallede Güzel Bir Gün, 2019\)](#)
- 8: [Captain Fantastic \(Kaptan Fantastik, 2016\)](#)
- 9: [The Dressmaker \(Düşlerin Terzisi, 2015\)](#)
- 10: [Listen To Me Marlon, 2015](#)
- 11: [Blinded by the Light, 2019](#)



# Duygusal Dayanıklılık için Kitap Önerileri

- Çocukta Rezilyans (Dr.Şirin Seçkin- Dr.Alper Hasanoğlu)
- Duygusal Zekası Yüksek Çocuklar Yetiştirmek (John Gottman)
- Bütün Beyinli Çocuk (Daniel J. Siegel)
- Ergen Beyn Rehberi (Daniel J. Siegel)
- Evet Beyinli Çocuk(Daniel J. Siegel)

# Dinlediđiniz için teŖekkürler !

İletişim:

ceren@guncedanismanlik.net

0216 380 76 85

Günce Psikolojik Danışmanlık ve Grup Çalışmaları Merkezi



Sosyal Duygusal Öğrenme  
**Akademisi**