



PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

*Olumlu Düşünme
ve
Sorumluluklarımız*

VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

OLUMLU DÜŞÜNME VE SORUMLULUKLARIMIZ

Olumlu düşünme, hayatımızın her alanında bizi olumlu anlamda etkileyen, yaşamımızı mutlu ve verimli bir şekilde sürdürebilmemiz için bize yardımcı olan düşünce tarzıdır.

Olumsuz düşünceler duyguları ve davranışları olumsuz etkiler. Kaygı düzeyini yükselterek, yaşamın farklı alanlarında performansın etkin bir şekilde gösterilmesine engel olur. Olumlu düşünceler ise; kaygının azalmasını, başarılacak durumların farkına varılmasını, motivasyonunun artmasını ve çaba göstermeyi sağlar.

Çocuğunuzda Olumlu Düşünme Becerisini Geliştirmek İçin Neler Yapabilirsiniz?

- Olumsuz düşüncelerini değiştirmesine ve olumlu ifadeler kullanmasına yardımcı olabilirsiniz.
- Örneğin; "Sınavda başarılı olamayacağım.", "Düşük not alırsam ne yaparım?" gibi olumsuz düşünceler yerine, "Çalıştım ve çaba gösterdim, sınavda da elimden gelen çabayı göstereceğim." , "Eksiklerimi gidermek için çaba gösterip daha başarılı olabilirim." gibi.
- Onların yaşamı ile ilgili olumlu bir tutum içinde olun, bunu hem sözel olarak, hem de beden dilinizle ve davranışlarınızla gösterebilirsiniz.
- Kendi hayatınızda yaşadığınız olaylarla ilgili olumlu bakış açısı geliştirerek onlara doğru model olabilirsiniz.
- Gerçekleştirdiğiniz sohbetlerde iyimser olup ve sorun çözme becerilerini destekleyebilirsiniz.

- Beklemediğiniz davranışlar yerine beklediğiniz davranışları ifade edebilirsiniz.
- Olumsuzluklara odaklanmak yerine, olumlu davranışlarını fark edip bu davranışları gördüğünüzü hissettirebilirsiniz.
- Kendi kaygılarınızı düzenleyebilirsiniz. Çocuğunuzun kaygılı olduğunu gözlemlediğiniz zamanlarda sakin, güçlü ve olumlu olduğunuzu davranışlarınızla ifade edebilirsiniz.
- Eğlenceli, keyifli aktivitelerle, esprilerle evde olumlu bir atmosfer oluşturabilirsiniz.
- Çocuğunuza güvendiğinizi, onu karşılıksız sevdiğinizi ve onayladığınızı her fırsatta hissettirebilirsiniz.

Yaşamımızda kendimize ait sorumlulukları yerine getirmek, düşüncelerimizi de, duygularımızı da olumlu yönde etkiler. Sorumluluklarımızı yerine getirdiğimizde ve karşılaşabileceğimiz zorluklara hazırlıklı olduğumuzda daha olumlu düşünebilir ve olumlu sonuçlar elde edebiliriz. Sorumluluk almak; özgüveni, başarı duygusunu ve karar verme becerilerini geliştirerek, yapabileceklerimizin farkına varmamızı ve hayata daha güvenli bakmamızı sağlar.

Çocuğunuzun Sorumluluk Alma Becerisini Geliştirmek için Neler Yapabilirsiniz?

- Çocuğunuzun yaşına ve gelişim düzeyine uygun sorumluluklar verebilirsiniz.
- Beklentilerinizi gözden geçirerek, gelişimine uygun beklentiler geliştirebilirsiniz.
- Kendi sorumluluklarınızı yerine getirerek doğru model olabilirsiniz.
- Sorumluluklarını üstlenmeyerek kendisinin yapması için teşvik edip cesaretlendirebilirsiniz.
- Görevlerini ne zaman, nerede, nasıl yapacağını kendisinin takibine bırakabilirsiniz.
- Aile içinde karar alma süreçlerine çocuğunuzun da katılmasını sağlayabilirsiniz.
- Kendi hayatında seçimler yapmasına ve yaptığı seçimlerin sonuçlarıyla karşılaşmasına fırsat tanıyabilirsiniz.
- Bir davranışı beklediğiniz gibi gerçekleştiremediğinde yıkıcı eleştirilerde bulunmak yerine yaptığı davranıştan ders çıkarmasını sağlayabilirsiniz.
- Sorumluluk alma konusunda gelişme gözlemlediğinizde takdir edebilirsiniz.
- Yetenekleri ve ilgileri doğrultusunda sosyal, sanatsal ve sportif aktivitelere yönlendirebilirsiniz.
- Hayatıyla ilgili hedefler belirlemesine ve plan yapmasına yardımcı olun.
- Sabırlı, hoş görülü ve destekleyici olabilirsiniz.

Çocuklarınızda olumlu düşünme becerisini ve sorumluluk bilincini geliştirmek, yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla baş etme ve sorun çözme becerilerinin gelişmesine, yeteneklerini geliştirmelerine, özsaygı ve özgüven duygularının artmasına, çevresindeki kişilerle olumlu iletişim kurmalarına, kendine güvenen, mutlu ve geleceğe umutla bakan bireyler olmalarına destek olacaktır.