

## Hümanist Büro Triple P Bülteni / Mart 2023

DUYGUSAL SAĞLIK KONUSUNDA ÇOCUKLARINIZA ÖRNEK OLMAK



### DUYGUSAL SAĞLIK KONUSUNDA ÇOCUKLARINIZA ÖRNEK OLMAK

Annebabalar olarak, çocuklarınızın etraflarındakilere karşı nazik, ilgili ve özenli davranan, mutlu ve sağlıklı kişiler olmasını istersiniz. Ne şans ki, çocuğunuzun bu becerileri geliştirmesine ve iyi, başarılı bir yaşam sürmesine yardımcı olmak için yapabileceğiniz birçok şey var.

Çocuklar her an öğrenirler, bu nedenle çocuklarınızla zaman geçirme şekliniz, onların sorularına, ihtiyaçlarına ve ilgi alanlarına nasıl yanıt verdiğiniz ve onlara öğrettiğiniz dersler büyük bir etki yaratır. Bu etki, şimdi ve gelecek yıllarda güvenlerini, bağımsızlıklarını, uyum sağlama ve sosyalleşme becerilerini etkiler.

Aslında, okul öncesi çağda duruma uyum sağlayabilen ve problem çözebilen çocuklar, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde bunun faydasını görürler. Ergenlik ve yetişkinlik yılları boyunca daha yüksek refah düzeyine, sosyal becerilere ve akademik başarıya sahip oldukları, daha az saldırgan oldukları ve zihinsel sağlıklarının ve sosyo-ekonomik durumlarının daha iyi olduğu görülür.

Ve yine bu faydaların çoğu da annesizlik becerileriniz ile desteklenebilirler. Çocuklar en iyi şekilde sık sık pratik yaparak öğrenirler, bu nedenle erken ve tutarlı bir şekilde başlayarak, çocuğunuzun sakin bir şekilde problem çözmeyi, insanlara ve hayvanlara nazik davranmayı ve daha fazlasını öğrenmesine yardımcı olacak aile kuralları ve beklentileri belirleyebilirsiniz. Çocuğunuza empati ve şefkat gösterdiğinizde, bundan da öğrenirler!

Annebabalık, duygusal sağlık konusunda çocuklarınıza örnek olmak için pek çok fırsatla doludur. [Daha fazlasını keşfetmek için blog yazımızı okuyun.](#)

Triple P – Olumlu Annebabalık Programı desteği, aile hayatınızı biraz daha kolaylaştırmak için size basit ve pratik adımlar sunabilir.