



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

"Ebevenyler İçin"



Büşra YILDIRIM
Psikolojik Danışman
15 Temmuz Milli İrade İHO

Psikolojik Sağlık Nedir?

Trajedi, travma, zorluk ve devam eden önemli yaşam streslerine karşı adapte olabilmek ve bunların üstesinden gelme yeteneğidir.

Zorluklar; arkadaşlık sorunları, yeni yere taşınmak, zorbalık, ebeveynlerin ayrılması veya sevilen birinin kaybı, doğal afet, salgın hastalık (covid-19), kaza, vb. yaşam deneyimleri olabilir.



ZORLUKLARA KARŞI SAĞLAMLIK GÖSTEREN İNSANLAR;

- Daha sağlıklı ve daha uzun yaşarlar.
- İlişkilerinde daha mutludurlar.
- İş ve okul hayatlarında daha başarılılardır.
- Depresyon riskleri daha düşüktür.

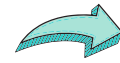
İyi bir ebeveyn güvenliği her zaman önemser. Ancak aynı zamanda çocukların risk almalarına, denemelerine, başarısız olmalarına, birbirlerine güvenmelerine ve hatalardan ders almalarına izin verir.



Çocuklar ebeveynlerini izleyerek pek çok şey öğrenmektedirler. Ebeveynler günlük stresli olaylarla nasıl baş ederlerse çocuklarına onu öğretmiş olurlar.

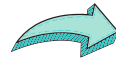


Psikolojik sağlamlık, dinamik gelişimsel bir süreçtir. Yaşam boyu geliştirmek için çalışabileceğimiz bir beceridir. Bunun için mümkün olduğunca erken yaşta bu beceri geliştirilmeye başlanılmalıdır.



Psikolojik Sağlamlık Gösteren Bireylerin Doğuştan Gelen Kişisel Özellikleri

- Sakin bir mizaca sahip olmak
- Başkalarından olumlu tepkiler alma yeteneği



Psikolojik Sağlamlık Gösteren Bireylerin Sonradan Kazandığı Kişisel Özellikleri

- Empatik olma, başkalarına karşı sevecenlik gösterme
- Etkili iletişim becerilerine sahip olma
- Kendisi ile ilgili espri anlayışına sahip olma
- Bağımsız hareket etme yeteneği
- Sağlıksız durum, ortam ve kişilerden uzak durma yeteneği
- Gerçekçi bir amaca ve gelecek duygusuna sahip olma



Çocuklarınızda Psikolojik Sağlamlığı Geliştirmek İçin Neler Yapabilirsiniz?

Model olmak: Sakin olmak, pozitif ve mantıklı başa çıkma yolları bulmak konusunda çocuklara model olunmalıdır.

Problem ve zorluklarla baş başa kalmasına fırsat vermek: Çocuklarımızı her şeyden koruyamayız ve her zaman yanlarında olamayabiliriz. Çocuklarınıza sınırlarını zorlama ve başarısız olma fırsatı verin.

Sorun çözmeyi teşvik edin: Onlara neyin işe yarayıp neyin yaramadığını bulma fırsatı verin. Çocuklarınıza yardım istemenin normal olduğunu söyleyin: Onlarla ihtiyaç halinde kimlerden yardım isteyebileceklerini konuşun.



ZOR DURUMLARDA ÇOCUKLARA VERİLEBİLECEK BAZI MESAJLAR

- Hayat her zaman istediğimiz gibi gitmeyebilir. Bazen işler yolunda gitmez, ama başa çıkacağız.
- Hiç kimse mükemmel değildir, hepimiz hatalar yaparız ve hatalarımızdan bir şeyler öğreniriz.
- Hepimizin güçlü yönleri var ve bazı konularda diğerlerinden daha iyiyiz.
- Hayal kırıklıklarının çoğu geçicidir ve zamanla bizim için daha az önemli hale gelecektir.
- Çoğu sorun hayatımızın yalnızca küçük bir bölümünü etkiler. Hâlâ başka becerilerimiz, diğer arkadaşlarımız ve dört gözle bekleyeceğimiz başka şeyler var.



Kaynakça:
• Melikgazi RAM-Psikolojik Sağlık
• Sungurlu RAM-Çocuklarda Psikolojik Sağlık
• Geliştirmek
• Tepebaşı RAM-Çocuklarda Psikolojik Sağamlığı
• Geliştirmede Anne-Babalara Öneriler

