

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLILIK

Çocuklarda yetişkinler gibi yaşamın içinde zorlayıcı durumlarla karşılaşılır. Bu zorlayıcı yaşantılar zaman zaman bir fırsata ya da riskli duruma dönüşebilir. Çocuğunuzun sahip olduğu, sizin ona sunduğunuz çevresel kaynakları bu kriz durumlarından çocuğunuzun güçlenerek çıkmasını ve yaşama karşı daha donanımlı hale gelmesini sağlar. Psikolojik sağlamlık zorluklara uyum sağlama kapasitesi olarak bilinir. Çocuklarınızın zorluklar karşısında yılmamasını ve mücadeleden geçmemesini sağlayan sihirli ve sıradan bir güçtür.



### Psikolojik Sağlamlılık Neden Önemlidir?

Psikolojik sağlamlılık insan yaşamında önemli farklılıklar yaratmaktadır. Zorluk ve engeller karşısında psikolojik sağlamlılık kapasitesini geliştiren bireyler

- Daha sağlıklıdırlar ve uzun yaşarlar.
- İlişkilerinde daha mutludurlar.
- Okul ya da iş ortamında daha başarılıdırlar.
- Daha az olumsuz duygulanım yaşarlar.

## Nasıl Güçlendirirsiniz?

Çocuklarda psikolojik sağlamlılığın gelişimi öncelikle çevresindeki yetişkinlerin psikolojik sağlamlılık düzeyine bağlıdır. Bu nedenle işe öncelikle kendi psikolojik sağlamlılığınızı güçlendirerek başlamalısınız. Çocuğunuzun psikolojik sağlamlılığını geliştirmek için;

- ❖ Çocuğunuzla oyun oynayabilir, resim yapabilir, müzik dinleyebilir ve birlikte eğlenerek duygularını ifade etmelerine yardımcı olabilirsiniz.
- ❖ Çocuğunuza özellikle şefkat, nezaket, umut cesaret vb. karakter güçleri hakkında hikâyeler okuyabilirsiniz.
- ❖ Çocuğunuzun düşünme becerilerinin gelişmesi için etkinlikler ve aktiviteler planlayıp uygulayabilirsiniz.
- ❖ Çocuğunuzda özgüven gelişimini destekleyebilirsiniz.
- ❖ Yaşama olumlu bir bakış açısıyla yaklaşması konusunda rol model olabilirsiniz.
- ❖ Çocuğunuzun sorumluluk alması ve yeni deneyimler edinebilmesi için cesaretlendirebilirsiniz.

## Neler Yapabiliriz?

- İyi uyuyarak, sağlıklı beslenerek ve düzenli egzersiz yaparak iyi oluşunuzu destekleyebilirsiniz.
- Yakın aile üyeleri, arkadaşlar ve diğerleri ile destekleyici ve besleyici ilişkiler kurup sürdürebilirsiniz.
- Stres yaratan olayları daha geniş bağlamda ele alabilir, bu durumlarda iyimser ve umut dolu bakış açınızı korumaya gayret edebilirsiniz.
- Kendiniz için ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyabilir ve bu hedeflere doğru ilerleyebilirsiniz.
- Yaşamda meydana gelen değişimlere uyum sağlayabilmek için daha esnek düşünebilirsiniz.

Psikolojik sağlamlığın geliştirilebilmesi ancak riskli koşulların ağığa çıkması sürecinde, zorluğa maruz kalma ve durumla başa çıkabilme uyum sağlayabilme ile değerlendirilen bir özelliktir. Psikolojik sağlamlığın gelişiminde maruz kalınan, zorlayıcı, stres verici olayların ve **risk faktörlerinin** olumsuz etkilerinin azaltılmasında **koruyucu faktörlerin** bulunması da önemlidir. Zorlayıcı negatif bir sonuç ortaya çıkma ihtimalini arttıran olaylar “**risk**” faktrleriyken, zorlayıcı olayların kötü koşulların etkilerini azaltan her tür durum “**koruyucu faktör**” olarak görülmektedir.

- Çatışmalı bir ailede ya da parçalanmış bir ailede büyümek, erken dönem ebeveyn kayıpları, alkol ve madde kullanımı, eğitimsizlik, bağlanma sorunları, ihmalle geçen çocukluk, şiddete maruziyet, hastalıklar, fakirlik vb. etkenler psikolojik sağlamlık gelişimi açısından risk faktrleriyken,
- Olumlu ocukluk, zekâ, yetenekler, iyimserlik, umut, sosyal beceriler, mizah, akademik başarı, öz yeterlilik, akran desteği gibi kaynaklar strese karşı tampon görevi gören koruyucu faktörlerdir.
- Araştırmalara göre psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler iyimserlik, umut, ahlaki ilkeler, inanç ve maneviyat, zihinsel esneklik, mizah, alternatif çözümler üretebilme, yaşam amaçları belirleyebilme ve sosyal bağ içeren ilişkiler kurabilme gibi özellikleriyle sorunlarıyla başederler.

**Hamidiye şehit zgr Işık İlkokulu- Rehberlik Servisi**