

Kişilerin hiçbir zor durumla karşılaşmadığı ya da tecrübe etmediği bir durum olmaktan ziyade, kişinin karşılaştığı stresli yaşam olaylarına karşı iyi bir şekilde uyum sağlama sürecini 'psikolojik sağlamlık' olarak adlandırabiliriz.

Hacıyatmaz misali, tüm güç durumlara karşı yeniden ayağa kalkabilmeyi öğrenmeli, umudu korumalı, yaşama tutunmalı; psikolojik sağlamlığımızı da geliştirmeli ve diri tutmalıyız.



“İnsanın en zorlu düşmanı, kendi zayıflığıdır.”
Platon

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI ARTIRMAK İÇİN ÖNERİLER

- ☼ Yaşamın anlamlı ve değerli olduğunun farkında olmak.
- ☼ Kendinize güvenmek.
- ☼ Bilginizi arttırmak.
- ☼ Etrafınızdakilerle iyi ilişkiler kurmak, yeni bağlantılar kurmaya çalışmak.
- ☼ Bedenimize iyi bakmak, sağlığınıza dikkat etmek.
- ☼ Problemler karşısında kullanılacak aktif başa çıkma yöntemlerin bilmek. (Çözüm odaklı düşünme, duygu yönetimi, alternatifler üretme vb.)
- ☼ İyimser bakış açısına sahip olmak. (Gelecek için umut taşımak.)
- ☼ Zaman yönetimini öğrenmek.
- ☼ Zorluk gelmeden kaynaklarınızı belirlemek ve acil durum planı yapmak.

Çocuklarımız için Psikolojik Sağlamlık risk etmenleri

Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmalar çocukların karşılaştığı risk etmenlerinin üç grupta toplanabileceğini tespit etmiştir: bireysel risk etmenleri (prematüre doğum, karşılaşılan olumsuz olaylar ve kronik hastalıklar/hastanede yatma), ailevi risk etmenleri (ebeveynlerin hastalığı /psikopatoloji, ebeveynlerin boşanması, ayrılması veya tek ebeveynle yaşama, genç yaşta anne olma) ve çevresel risk etmenleri (düşük sosyo-ekonomik statü ve yoksulluk, taciz, savaş ve doğal afetler, ailenin yaşadığı sıkıntılar, topluluk şiddeti, evsizlik).

PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK

EBEVEYNLER İÇİN

NURAY GENÇ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBER
ÖĞRETMEN

Pozitif Psikoloji Etkinlikleri

☐ **Şükran kaydı:** “Şükürler olsun ki.....” diye başlayan ve devamını dilediğiniz kadar getirebileceğiniz bir liste oluşturalım. Şükrettiğimiz irili ufaklı ne kadar şey varsa hepsini yazdığımız bir liste.

☐ Bedenimizle,

☐ Kişilik özelliklerimizle ilgili.

Hem de şimdi başlayalım, içimizdeki “sonra yaparsın” sesine inatla. Şimdi bitirmek zorunda hissetme ama mutlaka başla. Önce sakın bir yere geç ve derinlemesine bir düşün; hem kendini hem başkalarını. Nelere sahip olduğunu, başka insanların içinde buldukları zorlukları ve daha pek çok şeyi. Sonra şükredebileceğin, iyi ki dediğin her şeyi yaz bir kağıda ve oku sonra her bir cümleli hissederek. Bir büyük şükranla.

Örneğin:

• Şükürler olsun ki, sağlığım yerinde.

• Çocuklarına zaman ayıran; onlarla oyun ilgilenen bir ailem var.

☐ **Mutluluk sebebim:** Her günün sonuna geldiğimizde elimize bir defter alalım ve bu bizim “mutluluk günlüğümüz” olsun. Gün içerisinde bize iyi gelen, mutlu hissettiren şeylerden 3 tanesini yazalım. Bu 3 şeyi yazarken; olayın bizim için taşıdığı anlamı da düşünerek bu mutluluğun nedenini de yazalım.

Örneğin:

1) Uzun zamandır görüşmediğim bir arkadaşımı aradım.

Anılarımızı konuşmak keyifliydi.

2) Film izledim. Çok komikti, ailecek eğlendik.

☐ **Geleceğe mektup:** Bizleri hayata bağlayan en kıymetli şeylerden biri de hayallerimiz. Hayatta hiçbir şeyin sonsuz olmadığını ve tüm zorlukların da bir gün olup biteceğine inanmak çok önemli. O gün bize ne kadar yakın ya da ne kadar uzak, bugünden kestirmek zor olabilir.

• Neler yazacağımız tamamen bize kalmış. Kalem bizim, hissiyat bizim !



OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Erken çocukluğun 0-6 yaşlar arasındaki süreci kapsayan okul öncesi yılları; kişiliğin oluşması ve şekillenmesi, temel bilgi ve becerilerin kazandırılması, çocuğun bilişsel, fiziksel, dil, duygusal ve sosyal yönden önemli ilerleme kaydettiği bir dönem olması nedeniyle, yaşamın en kritik dönemlerinden biridir.



Psikolojik sağlamlık zayıf olmamak, hiçbir riske açık olmamak değildir. Psikolojik sağlamlık, ebeveynlerin, çocukları stres dolu ve karmaşık dünyalarının tadını çıkarırken, zorluklarıyla da başa çıkabilmeleri için geliştirmelerini umduğu özelliktir.



İnsan hayatını önemli ölçüde olumsuz etkileyen risk faktörleri düşünüldüğünde bazı çocukların yaşadıkları güçlüklerle rağmen hayatta kalmaları ve olumlu gelişmeleri dikkat çekicidir. Sonuç olarak sağlıklı ve başarılı bir nesil için okul öncesi dönemde psikolojik sağlamlık kavramına önem verilmelidir.

çocuk çevresinde olan bitenin fotoğrafını çeker

Bu yüzden çocuğunuza karşı olumlu model olun. İçten sohbetleriniz, mutlu sofralarnız olsun :)

Sonuç olarak, psikolojik sağlamlık üzerine yapılan çalışmalar erken çocukluk yıllarında çocukların kaliteli bakım alması, öğrenme fırsatlarına sahip olması, yeterli beslenmesi ve ailelere toplum desteğinin sağlanması, çocukların, bilişsel, sosyal ve öz-düzenleme becerilerinin olumlu yönde gelişmesi açısından önemli olduğunu göstermektedir.

Sağlıklı bağlanma ve içsel uyum sağlama kaynakları olan çocukların okula başladıklarında ve topluma girdiklerinde, insani ve toplumsal kazanımla donanmış olarak hayata iyi bir başlangıç yapma şansları yüksektir. Böyle çocuklar temel koruyucu becerileri ve ilişkileri gelişmeye ve işlevlerini sürdürmeye devam ettiği sürece zorlukların karşısında dayanıklılık gösterirler.

**DENİZDE DALGALAR HEP VARDIR
SEN DALGALARDA SÖRFLER
YAPMAYI ÖĞREN!**