

BAHÇELİEVLER ANAOKULU

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



REHBERLİK SERVİSİ

Düzenleyen

MEHMET DENİZ

Psikolojik Danışman & Rehber Öğretmen

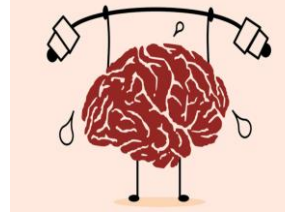
Okulumuzda yapılan çalışmalara, etkinliklere, gezilere, projelere, resimlere ve broşürlere <http://bahcelievleranaokulu63.meb.k12.tr> adresinden ulaşabilirsiniz.

Kaynak; <https://www.tavsiyedyorum.com/> Psk. Fatma Nihal ADA, Psk. Nilüfer ÖNDER

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlıklı, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.

Hastalıklar, kayıplar, yas, ayrılık, doğal afetler, ilişki problemleri, iş kaybı, psikolojik rahatsızlıklar... Yaşamda başımıza birçok olumsuz olay gelebiliyor. Bu olayları engellememiz genelde mümkün değil. Kimi insanlar karşılaştıkları bu zorlukları çabucak atlatıp eski hallerine dönerken, kimileri desteğe ihtiyaç duyabiliyor. İşte bazılarını zorlu yaşam olayları karşısında esnek hale getiren bu özelliğin adı, psikolojik sağlıklı veya duygusal dayanıklılıktır.



Psikolojik dayanıklılık 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 kazançla donanmış olarak hayata iyi bir başlangıç yapma şansları yüksektir.

Psikolojik sağlıklılıkla ilgili yapılan çalışmalarda, psikolojik sağlıklılık düzeyleri yüksek bireylerin; karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla, daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri saptanmıştır.



Çocukların, tüm alanlarda gelişiminin temelini attıkları okul öncesi dönem yaşamın en değerli yıllarıdır. Bu dönemde çocuklar için yapılan bütün çalışmalar çocukların başarılı ve sağlıklı bireyler olması açısından çok önemlidir. Sağlıklı ve başarılı bir nesil için okul öncesi dönemde psikolojik dayanıklılık kavramına önem verilmelidir.

Psikolojik Sağlıklı Yüksek Kişilerin Özellikleri

- ⊗ Kendi kaynaklarının farkında olduğu,
- ⊗ Problem çözme, dikkat ve adapte olma yeteneklerinin gelişmiş olduğu,
- ⊗ Gerçekçi yaşam amaçlarının olduğu,
- ⊗ Öz-yeterlilik, öz-denetim, öz-saygı, öz-güven ve özerkliklerinin gelişmiş olduğu,
- ⊗ Duygularını düzenleyebildikleri,
- ⊗ Duygularının farkında olup onları bastırmadıkları,
- ⊗ İyimser ve ümitvar kişiler oldukları,
- ⊗ Kendilerini oldukları gibi kabul ettikleri,
- ⊗ Mizah anlayışlarının olduğu,
- ⊗ Pozitif duyguları daha çok yaşadıkları,
- ⊗ Maneviyat sahibi oldukları,
- ⊗ Değiş tiremeyecekleri şeyleri kabullendikleri,
- ⊗ Fiziksel olarak aktif kişiler oldukları,
- ⊗ Ve başlarına gelen olayların geçici olduğunun farkında oldukları gözlenmiş.

Aynı zamanda yapılan araştırmalar, psikolojik sağlamlığın içsel bir özellikten çok, çocuk ile çevre arasında devam eden etkileşimler sonucunda ortaya çıkan dinamik bir süreç olduğunu göstermektedir. Bireylerin

psikolojik sağlamlığı ailelerine, içinde yaşadıkları sosyal çevreye ve topluma bağlıdır. Güçlü aile bağları ve anne-baba ile sağlıklı ilişkiler kurmak psikolojik sağlamlığı artırırken, yalnızlık psikolojik sağlıklı için bir risk faktörüdür.



Ailede kayıpların olması, düşük sosyo ekonomik düzey, kötümser olmak, problemleri kişisel almak, yaşantıları ve duyguları bastırmak, sürekli olmadığı biri gibi görünmeye çalışarak kendine yabancılaşmak, kendini

sevmemek, hayatı anlamsız bulmak, "Ne yaparsam yapayım bir şey değişmeyecek" temel inancıyla öğrenilmiş çaresizlik içinde olmak, psikolojik sağlıklı düşürüyor.

Psikolojik sağlıklı dinamik, gelişimsel bir süreçtir. Psikolojik sağlıklı aynı zamanda zamanla gelişen ve duygusal dayanıklılığı da içeren bir stresle baş etme yöntemi olarak da tanımlanabilir.



Amerikan Psikologlar Birliğinin sayfasında dayanıklılığı geliştirmenin 11 yolundan bahsedilmektedir:

1) İnsanlarla ilişki Kurmak

Sosyal ortamlar ve özellikle aile ilişkilerinin pozitif olması, kişinin dayanıklılığını artıran önemli faktörler arasındadır. Bu nedenle dayanıklılığın artırılması için iyi ilişkiler kurması desteklenmelidir.



2) Kriz durumlarını başa çıkılmaz durumlar olarak görmemek



Yaşam içinde bir çok problem ve sorunla karşılaşırsınız. Bunlar engelleyemeyeceğimiz gerçeklerdir. Ancak bu tür durumlara karşı bakış açımızla olayları algılayışımızı, tepkilerimizi ve yorumlarımızı değiştirebiliriz. Problemler çözümsüz olarak algılamamız zaten onları

çözmeyi için gerekli olan adımları atmamızı engelleyecek ve bizi sınırlandıracaktır

3) Hedefler belirlemek

Yaşamda hedeflerimizin olması ve bu hedefler doğrultusunda harekete geçmemiz en önemli dayanıklılık göstergelerinden birisidir. Bir amaç doğrultusunda hareket eden kişinin hem amacı için yaşama daha sıkı tutunduğu hem de kişisel zaman yapılanmasını daha iyi kurguladığı gözlenmektedir.



4) Değişimin kaçınılmaz olduğunun kabulü

Yaşam içerisinde sürekli bir değişimin olduğunu doğa üzerindeki gözlemlerimizde bile fark edebiliriz. Değişim bu kadar hayatın içindeyken bizim hayatımızı için de bazı şeylerin değişme ihtimali yine kaçınılmaz bir gerçektir. Hedeflerimiz ve amaçlarımız var olabilir ancak bizim değiştirmeyeceğimiz durumlar nedeniyle sınırlandırılmış olabilirler. Değiştirmeyeceğimiz ya da müdahale edemeyeceğimiz durumlar karşısında, bu durumu kabul etmek ve kendimizi değiştirmek, hedef ya da amaçlarımızı yeni durumlara göre şekillendirmek en etkin bakış açısı olacaktır.

5) Sorunları kendini keşfetmenin bir yolu olarak görmek



Tüm yaşamı boyunca problemle karşılaşmamış, korunaklı bir hayat yaşamış olan kişiler kendileri hakkında bilgi sahibi olmak için fırsatı olmamış kişilerdir.

6) Kararlı adımlar atabilmek

Herhangi bir problem karşısında çözüme yönelik kararlı adımlar atabilmek, probleme karşı dayanıklılığımızı artıracak faktörlerdendir.

7) Kendimiz hakkında olumlu düşünmek

Problemlere karşı bu problemleri çözebileceğimize dair kendimize ve yeteneklerimize güvenimiz, başarılı bir çözüme ulaşabilmemiz için gereklidir. Çözüme dair kendimize inancımızın olmayışı, çözüme yönelik adımlar atmamızın en büyük engellerinden olacaktır.



8) Olaylara geniş bir zaman diliminden bakabilmek



Yaşadığımız olumsuz durumları, bulunulan zaman diliminde değerlendirmek hem duygusal yükü artıracak hem de olayın gerçek boyutlarından daha büyük olduğunu hissettirecektir.

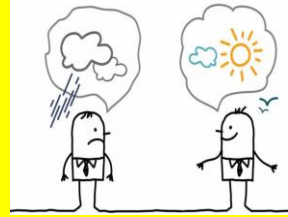
Yaşanılan problemin geniş bir zaman ve bağlam içinde değerlendirilmesi, dayanıklılığımızı artıracak ve çözümlümüzü etkin hale getirecektir.

9) İyimser olmak

Olaylara ve çevresine iyimserlikle bakabilmek beklentilerimizi de şekillendirecektir. Başımıza iyi şeyler geleceğine dair beklentilerimiz, karşımıza çıkan problemleri de olduğundan büyük algılamamamıza ya da aslında sorun değil bir fırsat olarak görmemize neden olacaktır.



10) Kendine iyi bakmak



İnsanın kendi duygularına ve gereksinimlerine duyarlı olması, kendisine zaman ayırması ve yatırım yapması, hem beden hem de ruhen olası problemler karşısında, çözüme daha istekli ve daha gayretli olmasını sağlayacaktır.

11) Dayanıklılığımızı artırmak için kendi yöntemlerimizi bulmak

Her birey birbirinden farklıdır ve bu nedenle dayanıklılığını artırmak için farklı yollara gereksinim duyar. Kimileri için yazmak, kimileri için spor, kimileri için dini etkinlikler dayanıklılığı artırıcı eylemlerdir. Kendimize dair yolları kendimize dair farkındalığımızı artırarak geliştirmemiz hayat kalitemizi artıracaktır.

ANNE BABAYA ÖNERİLER

Öncelikle çocuk veya ergenin aile üyeleri ile olumlu yakın ilişki içerisinde olması, korkulu, saplantı bağlanma yerine, güvenli bağlanmayı gerçekleştirmesi psikolojik sağlamlık açısından oldukça önemlidir. Gelin, çocuğunuzun psikolojik sağlamlılığını artırırken anne baba olarak sizler çocuğunuza nasıl yardımcı olabilirsiniz, bu konuda neler yapabilirsiniz řu önerilere kulak verin.

- ✗ Çocuğa iyi bir model olun.
- ✗ Çocuğunuzla doğduğu andan ve gelişimin her aşamasında olumlu bağlar kurun.
- ✗ Çocuğa sorumluluk alması yönünde özendirici olun.
- ✗ Çocuğun sosyalleşmesini, akran ilişkileri geliştirmesine olanak tanıyın.
- ✗ Aile bireylerinin kendisini ifade edebildiği, düşüncelerini rahatlıkla paylaştığı demokratik bir aile tutumu benimseyin.
- ✗ Çocuğunuza sevgi, şefkat, merhamet, yardımseverlik gibi duygu ve davranışlarda model olun ve bu duyguları ona hissettirin.
- ✗ Çocuklarınızı başka çocuklarla kıyaslamayın ve başka arkadaşları üzerinden örnek göstermeyin. Unutmayın her çocuk özeldir. Her çocuğun mizaç ve kişilik gelişimi birbirinden farklıdır.
- ✗ Çocuğunuzun yalan söylediğini fark ettiğinizde ona aşağılayıcı ifadeler ve davranışlarda bulunmak yerine, yalana iten sebeplerin altında yatan (korku vb.) duyguları anlamlandırın. Anne-baba olarak tutumunuzu göz-den geçirin.
- ✗ Çocuklara sevginizi koşulsuz olarak ifade edin. Böylece çocuk bir koşula bağlı olmadan sevildiğini ve değer gördüğünü, yanlışına rağmen anne-babasının onu sevmeye devam ettiğini hissedecektir.
- ✗ Çocuklarınıza suçlayıcı/eleştirel bir dil (tembel, beceriksizsin vb.) kullanmak yerine olumlu davranışlarını destekleyici ifadeler (bunu yapabileceğini biliyorum vb.) kullanmaya çalışın.
- ✗ Çocuğun sosyal çevresini, kurduğu arkadaşlık ilişkilerini tanıyın.
- ✗ Çocuklarınızla çeşitli olaylara karşı verdiği duygusal tepkiler hakkında konuşun. Ona ne hissettiğini ile ilgili sorular sorup, kendini ifade etmesini sağlayın.
- ✗ Çocuklara erişmek istedikleri bir hedef koymalarına yardımcı olmak, hayatlarına anlam katmaları için çok yararlı olacaktır. Hayattan keyif almanın bir amaç uğruna çabalamak olduğunu çocuklara öğreterek psikolojik sağlamlıklarını arttırmak önemlidir.