

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



2023-2024 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

ŞEHİT MEHMET BORA TAYFUR
İLKOKULU

REHBERLİK SERVİSİ



Psikolojik olarak sağlamlığınızı artıracak
ipuçları...

Hayattaki belirsizlikler değişimler, sürekli bir uyum sağlama çabası derken pek çok duygu ve düşüncüyü sorgularız. Bazılarımız bütün bunlarla daha iyi baş etmeyi başarırken, bazılarımız zorlanır. Peki, başarıları bunu nasıl yapıyorlar? Yapabilenlerin Psikolojik Sağlamlık becerisini kullandıklarını biliyoruz. Olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilmek olarak tanımlanabilecek "psikolojik sağlamlık" (resilience), bir olumsuzluk durumu ile karşı karşıya kalındığında, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu oluşan süreçte, bireyin hayatındaki değişikliğe uyum gösterme becerisidir. Psikolojik sağlamlıkta en temel nokta, değişim halindeyken bazı bireylerin kendilerini yaşamın psikolojik, duygusal ve akademik gerçekleri için yetersiz hazırladıklarını düşünmesidir.

Rutin düşüncelerimiz.....

- Niçin bazıları bana göre daha dayanıklı?
- Niye o hemen toparlanabiliyor da ben

hala kötüyüm?

- Benim çocuğum neden strese bu kadar dayanıksız?
- Başka çocukların hiçbir şeyi yok iken benim çocuğum her şeye sahip ama benim ki dayanıksız.



Bu düşünceler size tanıdık geldi mi? Bu soruların hayatımızda önemli bir cevabı var: psikolojik sağlamlık...

Psikolojik Sağlamlık için neler yapılabilir.

- Zor durumlarda yapıyı kurmak, rutinler oluşturmak, Dışarda karışıklık olsa da evimde bir düzen var.
- Sosyal temas, arkadaşlarımızla iletişim içinde olmak
- Hareket, kendimize ve çocuklarımıza hareket alanı sağlamak
- Üretmek, geleceğe dair umut aşilar, değerliyim ve işe yarıyorum mesajını verir.

Zor dönemlerde yetişkinler olarak her şeyi tam yapamayabiliriz. Sınırlıklarımız söz konusu olabilir. Kendimiz gibi çocuğumuz da bir takım problemler yaşayacaktır. Psikolojik sağlamlığı etkilemeden zor yaşamlarda çocuğun yaratıcılığını teşvik edin. Bazen sadece sırtını sıvazlayıp şöyle demek yeterli olabilir: "Canın sıkılıyor ve ne yapacağını bilemiyorsun. Can sıkıntısını nasıl geçirebileceğini biraz düşün, seçeneklerini değerlendir." Sürekli boşluk doldurmak zorunda olmadığımızı bilmeleri yaşamını kendisinin deneyimlemesine tam da fırsat vereceğimiz bir dönemden geçiyoruz.

Psikolojik Sağlamlığı Artırmak İçin Neler Yapılabilir?

Psikolojik sağlamlığımızı artırmak ve olumsuz yönlerimiz yerine olumlulara odaklanmak için neler yapabilirsiniz?

Aşağıdaki ipuçları size yardımcı olabilir:

1. **Güçlü yönlerinizi fark edin:** Fark etmek değişimin ilk adımınıdır. Mesela güçlü yönlerinizi yazarak başlayın.
2. **Güçlü yönlerinizi analiz edin.** En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu

bulun. Bunun için en son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını tespit edin. Hatta cevaplarınızı bir kenara not edin.



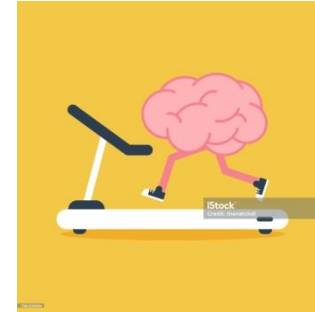
Geçmişte başınıza gelen olumsuz olaylarla ilgili "olmasa ne olurdu?" ya da "daha farklı olsa ne olurdu?" gibi düşüncelerle zaman ve enerji kaybetmeyin. Onun yerine odaklanmanız gereken sizi bugün ayakta tutan ne sorusunun cevabıdır.

3. **Yakınlarınıza "psikolojik sağlamlık" tan bahsedin.** Yakınlarınızın koruyucu faktörlerini bulmalarına yardımcı olun. Aynı zamanda aktif baş etme becerileri olan mizah, iletişim becerileri, atılganlık, duygu düzenleme, eleştirel düşünme stratejileri gibi beceriler sizin ve yakınlarınızın hayatlarında olsun.

4. **Yalnız kaldığınız zamanı azaltın.** Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik

sağlamlığınızı artırır.

5. **Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinleriniz olsun.** Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun. Bunları rutinleriniz haline getirin ve bu rutinlerin size umut, iyimserlik ve yaşam becerisi sağlıyor olduğuna dikkat edin.
6. **Umudu hayatınızdan çıkarmayın.** Umudun psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcılarından biridir. Bizi her gecenin sabahı her karanlığın aydınlığı olacağı düşüncesine yönelten içimizdeki umuttur ve bu umut psikolojik sağlamlığınızda gelişmesine yardımcı olur.
7. **Profesyonel destek alın.** Eğer tüm bunlara rağmen hala hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerinizi göremiyorsanız yani psikolojik sağlamlığınızı sağlayamıyorsanız acilen profesyonel destek alın.



Baş etme tarzı, iyimserlik, umut ve

psikolojik sağlamlık olarak sıralanan faktörler bireylerin psikolojik kaynaklarıdır. Bu faktörlerden biri olan **psikolojik sağlamlık** en genel tanımıyla; "trajedi, travma, zorluk ve devam eden önemli yaşam streslerine karşı adapte olabilmek için streslere karşı adapte olabilmeyeneği" olarak tanımlanmıştır.

Psikolojik sağlamlık aynı zamanda zamanla gelişen ve duygusal dayanıklılığıda içeren bir stresle baş etme yöntemi olarak da tanımlanabilir. Bireyin eğer psikolojik sağlamlığı yüksek ise iç ve dış stres yaratan durumlara karşı daha esnek, kendine güvenli ve psikolojik uyumu yüksektir. Oysaki psikolojik sağlamlığı düşük bireyler, stresli durumlara karşılaştığında uyumsuz davranışlar sergilerler

Zorlu yaşamlarda psikolojik sağlamlık sizlerde olduğu gibi çocuklarda da önemlidir. Bu dönemde duyguyu fark etmeleri ve ifade etmeleri önemlidir. Çocukların duygularını

yönetebilmeleri için öncelikle onları fark etmeleri ve isimlendirebilmeleri gerekir. Bazı çocuklar negatif duygularını ifade etmekten kaçınırlar. Ancak bu duyguları adlandırmak problemi çözebilmenin ve duyguları kontrol etmenin en önemli adımıdır. Bazen yetişkinler olarak çocuklarımızın hep mutlu olmasını istediğimiz için olumsuz duyguları görmezden gelebiliriz. Pozitif duygular kadar negatif duygularda da doğal ve kabul edilebilir duygulardır. Nasıl destek olabiliriz?

Çocuğunuzun söylediklerini tekrarlayıp doğru anlayıp anlamadığınızı sorun. Bu şekilde onu dinlediğiniz ve anlamaya çalıştığınız mesajını vermiş olursunuz. "Anladım böyle olması seni üzmüş, sinirlendirmiş." gibi.

Sözel olarak duyguları adlandırmak ve onlar hakkında konuşmak çocuğunuzu rahatlatacaktır.

Sonraki aşama,

Şimdi ona bu duyguyu ne kadar şiddetli hissettiğini sorun. 1 ile 10 arasında puanlama yapmasını isteyin. 1-olduğça sakin ve 10 - olduğça öfkeli ise onun duygusu acaba kaç şiddetinde? Bu yöntem çocukların zorlu yaşamlarda duygularını tanıma ve fark etmelerini sağlayacak ve nasıl etkilendiklerini veya ne kadar etkilendiklerini öğrenme fırsatı

bulacaksınız.