



# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

İnsanlar yaşamları boyunca birçok güçlükle karşılaşır. Bu güçlüklerin bazıları insanlara daha kolay bazıları daha zor gelse de herkesin onlarla baş etme yolları farklı olabilir. Çünkü kişilerin olayları ele alış biçimleri çoğu zaman farklılıklar gösterir. Bu farklılığı yaratan kavramlardan biri psikolojik dayanıklılık, psikolojik esneklik diye de adlandırılan ve vazgeçmeme ile yılmazlık davranışlarını biçimlendiren “Psikolojik Sağlık” kavramıdır. Zorlu süreçlerden, fiziksel olduğu kadar ruhsal anlamda da sağlığını güçlendirerek daha kolay başa çıkabiliriz.



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

**Psikolojik sağlık**, son zamanlarda önemle üzerinde durulan bir kavramdır.

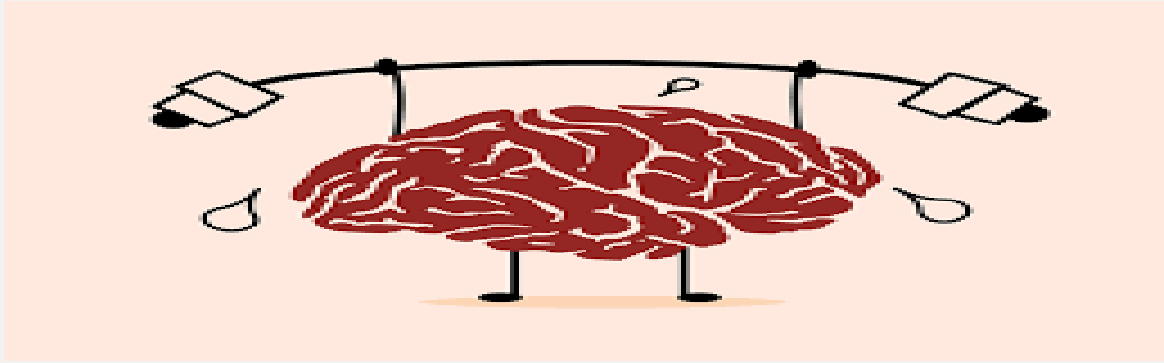
Psikolojik sağlık, çok zor koşullara karşı kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.

Psikolojik sağlıkla ilgili yapılan çalışmalarda; psikolojik sağlık düzeyleri yüksek bireylerin karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri görülmüştür. Bu bireylerin, aynı zamanda etkili problem çözme yeteneği ve etkili kişiler arası iletişim becerileri gibi olumlu özelliklere sahip oldukları da vurgulanmıştır.

Benzer olumsuz yaşam olayları ile karşılaşmış başarısız olmuş bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin geliştirilerek, karşılaştıkları sorunların üstesinden daha kolay gelebilecekleri ya da bu stresli yaşam olaylarından en az zararla kurtulabilecekleri çeşitli çalışmalar ile ortaya konmuştur.

- Dünyayı kontrol edemeyiz. Sadece (zaman zaman) dünyaya karşı kendi tepkilerimizi kontrol edebiliriz.
- Mutluluk büyük ölçüde bir seçimdir, bir hak ya da yetki değil.
- Psikolojik sağlık, birey için sadece güçlülere karşı koruyucu bir güç değildir; aynı zamanda bireylerin tüm ilişkilerinde, büründüğü tüm rollerde kısacası yaşamın her aşamasında onlarla birlikte ve bireylerin iyi oluşuna hizmet etmektedir.

Psikolojik sağlık yalnızca doğuştan edinilebilen bir özellik olmayıp öğrenilebilir, geliştirebilir ve güçlendirilebilir bir özelliktir. Psikolojik sağlamlığı geliştiren ve güçlendiren; bireysel, ailesel ve çevresel etkenler bulunmaktadır. Bu etkenlere yönelik yapılacak çalışmalar ile çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler olarak yetişmesi sağlanabilir. Ailesel etkenler ile ilgili yapılan araştırmalarda anne-baba tutumlarının oldukça belirleyici olduğu görülmüştür. Aile içi iletişimin sağlıklı olduğu, demokratik anne-baba tutumunun sergilendiği, anne-babanın hem birbirleriyle hem de çocuklarıyla olumlu ilişki kurabildiği aile ortamında yetişen bireylerin psikolojik sağlamlığının daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur.



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI DESTEKLEYEN ANNE-BABA DAVRANIŞLARI

- Sevgi ve saygıya dayalı sıcak ilişkiler kurun, güvende olduklarını hissettirin, hem fiziksel hem de hayal güçlerini geliştirecek oyun ortamları oluşturarak sosyal becerilerini geliştirecek ortamlar oluşturun.
- Duygu ve düşüncelerini dinleyin, empatiye dayalı bir bakış açısıyla yaklaşmak çocuklarda da aynı bakış açısını kazandırmak açısından önemlidir.
- Ekran başında geçirilen sürenin azaltarak, aile ile geçirilen nitelikli zamanın artırın. Birlikte kitap okuma, parka gitme, ev işlerini yapma vb. psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde önemlidir.
- Çocukların kaygı ya da stresli hissettikleri anlarda kendilerini nasıl rahatlatmaları gerektiği ile ilgili yardımcı olun.
- Çocuklara kendilerini iyi hissetmediklerinde başvuracakları “iyi hissetme durakları”nın neler olduğunu keşfetmelerinde yardımcı olunuz. Örneğin iyi yaptıkları yapmaktan keyif aldıkları hobiler geliştirmek, kendileri ile gurur duymalarını sağlamak psikolojik sağlık açısından destekleyici olacaktır.
- Yaş grubuna göre çocuğunuza (zorlansa da yapabileceği) görevler verin. Verilen görevleri yerine getiren çocuğun kendine güveni artar, başarmanın mutluluğunu yaşar ve problem çözme becerisi kazanır. Örneğin: alışveriş listesini ona yaptırın, faturaları ödemesini sağlayın.

- Çocuklar için belirsizliğin olmaması, belli bir düzen dahilinde hayatın akışının sürmesi, kaygı ve korkularının azalmasını sağlar. Bu sebeple çocuklara günlük rutinler edindirmeye çalışın.
- Hedefler belirlemek, çocukların belirli bir göreve odaklanmalarına yardımcı olur. Çocuğunuza makul hedefler koymasını öğretin ve her seferinde bir adım ilerlemesine yardımcı olun. Korumaya çalışırken yapabilir olduklarına dair inançlarını zedelemekten kaçının.
- Çocuğunuzun geçmişte başarılı bir şekilde başa çıktığı zorlukları hatırlamasına ve kullandığı yolların gelecekte de işine yarayacağını anlamasına yardımcı olun. Çocuğunuzun sorunları çözmesi ve uygun kararlar alması için kendine güvenmeyi öğrenmesine yardımcı olun. Güçlü yanlarını keşfetmesini sağlayın.
- Fiziksel ve duygusal olarak güvenme hissetmelerini sağlayın ve duygularını anlatmasına fırsat verin. İlişkinizin olumlu mesajlar içermesine özen gösterin.
- Sizler çocuklarınızın ilk eğitimcilerisiniz. Okul ile iş birliğinde olmak ve planlanan etkinliklere katılmak çocuğunuzun iyilik hâli ve psikolojik sağlamlığının gelişmesinde büyük bir etkiye sahiptir.

***Bil ki önemli değildir kaç kez yenildiğin.  
Çünkü asıl önemli olan, kaç yenilgiden sonra yeniden  
doğrulabildiğin...***

**Psikolojik Sağlamlığınızı Korumanız Dileğiyle...**



**REHBERLİK SERVİSİ**