



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

İnsanlar yaşamın içinde zorlayıcı durumlara karşılaşırlar. Bu zorlayıcı yaşantılar zaman zaman bir fırsata ya da riskli duruma dönüşebilir. Çocuğunuzun sahip olduğu, sizin ona sunduğunuz ve çocuğunuz erişebildiği çevresel kaynaklar, bu kriz durumlarından çocuğunuzun güçlenerek çıkmasını ve yaşama karşı daha donanımlı hâle gelmesini sağlar. Psikolojik sağlamlık zorluklara uyum sağlama kapasitesi olarak bilinir. Çocuklarınızın zorluklar karşısında yılmamasını ve mücadeleden vazgeçmemesini sağlayan sihirli ve sıradan bir güçtür.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NASIL GÜÇLENİR?



Olumlu Düşünün ve Perspektif Değişikliği Yapın:

Olumlu düşünme, günlük yaşamımızın temel bir taşıdır. Negatif düşüncelerin oluşturduğu stres ve endişe dalgasını kırarak, olumlu düşünme, zorlukları aşma kapasitemizi artırır. Daha önce yaşadığınız zorlukları ve bu zorlukları nasıl aştığınızı hatırlamak, mevcut zorlukları aşma konusundaki güveninizi artırır.

Her durumda olumlu yönleri görmeye çalışmak, olaylara daha olumlu bir perspektiften yaklaşmanızı sağlar.



Rahatlama Tekniklerini Uygulayın

Meditasyon, derin nefes egzersizleri, doğa yürüyüşü gibi faaliyetlere katılım sağlayın.



Sosyal Desteğe Açık Olun
Sosyal destek, psikolojik dayanıklılığın temel bir unsuru olarak kabul edilir. Sağlam sosyal ilişkiler, bireyin zorlukları aşma kapasitesini artırır. Ayrıca, sosyal çevreyi güçlendirmek, bu destek ağından en iyi şekilde faydalanmanızı sağlar.



Kendinize Zaman Ayırın
Kendi ihtiyaçlarınıza zaman ayırmak, duygusal ve zihinsel iyi oluşunuzu artırır.

- Kendi güçlü yönlerinizi ve yeteneklerinizi belirleyin.
- Kendinizi ifade etmek ve zihinsel olarak zenginleşmek için hobilerinize zaman ayırın.
- Stresi azaltmak için düzenli olarak dinlenme ve rahatlama aktiviteleri yapmak önemlidir.
- Kendinizi geliştirmek için kitap okuma, eğitimlere katılma gibi aktivitelerde bulunun.



Hedeflerinize doğru hareket edin. Öncelikle, gerçekçi hedefler belirleyin ve küçük de olsa düzenli olarak hedeflerinize yönelik adımlar atmaya çalışın. Baş edemediğiniz adımlara odaklanmak yerine, kendinize 'İstediğim hedefe ulaşmak için bugün ne yapabilirim?' diye sorun.

Koruyucu Faktörler



Koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini azaltan ya da ortadan kaldıran, bireyin sağlıklı uyumunu sağlayan ve gelişimini destekleyen etmenlerdir. Görselde bu faktörler çocuğun etrafını saran kalkan ve çocuğu saran gökkuşağı olarak resmedilmiştir. Bu görselde olduğu gibi çocuğun destekleyici akran ve aile ilişkilerine sahip olması, kendine güvenmesi, kendini okula ait hissetmesi risk faktörlerine rağmen sağlıklı bir gelişim göstermesine katkı sağlamaktadır. Meteorlar farklı yerlerden çarpıyor olsa da çocuk koruyucu faktörler sayesinde iyi oluşunu sürdürebilmektedir. Gökkuşağının bir katmanı veya kalkanın bir parçası meteor olması nedeniyle zarar görse de diğer koruyucu faktörler etkisini gösterebilmektedir.

Risk Faktörleri

Bireylerin gelişim ve uyumlarını tehdit eden zorlayıcı yaşam olayları ya da faktörlerdir. Bu faktörler görselde çocuğa doğru gelen büyüklü küçüklü meteorlar olarak resmedilmiştir. Doğal afet yaşama, akran zorbalığına maruz kalma, ebeveynlerin boşanması, ekonomik güçlükler yaşama, göç etme gibi unsurlar risk faktörlerine örnek verilebilir.

Olumlu Sonuçlar

Olumlu sonuçlar, risk faktörlerine maruz kalan bireylerin koruyucu faktörler aracılığıyla pozitif uyumuna ve işlevselliğe katkı sağlayan olumlu göstergelerdir. Bu sonuçlar görselde çocuğun kendini kalkan içinde güvende hissetmesi, okul çantasını alarak okula gitmek istemesi şeklinde resmedilmiştir. Akademik başarı, iyimserlik, umut gibi özelliklerin yüksek olması, aile üyeleriyle, akranlarla ve öğretmenlerle güçlü ilişkilerin kurulması olumlu sonuçlara örnektir.

NEDEN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

*PSIKOLOJIK SAĞLAMLIĞI
YÜKSEK OLAN
ÇOCUKLAR;*

- *DAHA SAĞLIKLI DİRLAR VE
UZUN
YAŞARLAR.*
- *DESTEKLEYİCİ YAKIN
İLİŞKİLER
KURARLAR.*

- *OKUL ORTAMINDA DAHA
BAŞARILIDIRLAR.*
- *DUYGULARINI KONTROL
EDEBİLİRLER.*
- *ZORLUKLAR SONRASINDA
KOLAY
UYUM SAĞLARLAR.*