

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Hem kendimiz, hem ailemiz için

Psikolojik sağlamlık nedir?

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

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

Bu bireylerin aynı zamanda etkili problem çözme yeteneği ve etkili kişiler arası iletişim becerileri gibi olumlu özelliklere sahip oldukları vurgulanmıştır.

Yaşadığımız olayları değiştiremeyiz fakat olaylar karşısındaki duygu ve davranışlarımızı belirleyebiliriz.



Psikolojik sağlamlığımızı artırarak yaşadığımız zorlu olaylarla daha kolay bir şekilde baş edebiliriz.

Psikolojik Sağlamlığımızı Artırmak İçin Neler Yapabiliriz?

Kontrol odağı geliştirmek: Hayatınızın kontrolünün sizde olduğuna inanmalısınız, değişimi kendinizle başlatabilirsiniz.

İyi bir özgüven duygusu geliştirmek: Değerli olduğunuzu ve iyiye layık olduğunuzu kendinize hatırlatabilirsiniz.

İyimserlik ve umut geliştirmek: Hayata dâhil olabilir ve getirdiği zorlukları iyimser yollarla çözmeye çalışabilirsiniz.

Minnettarlık ve takdir geliştirmek: Sahip olduklarınızı takdir edebilir ve düzenli olarak gündelik hayatınızda minnettarlık uygulayabilirsiniz.

Esnek ve uyarlanabilir bir bakış açısı geliştirmek: Düşüncelerinizi katı veya değişmez olmaktan koruyun. Farklı durumlara karşı öncelikle sakin kalmaya çalışabilirsiniz.

Olumlu, iyimser bakış açısı tarzı geliştirmek: Bardağı yarı boş yerine yarı dolu olarak görmeyi tercih edebilirsiniz.

ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

VELİLERE ÖNERİLER

GÜÇLÜ BİR AİLE OLMAK HEM SİZ DEĞERLİ VELİLERİN HEM DE ÇOCUKLARINIZIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI İÇİN ÇOK ÖNEMLİ.

PEKİ GÜÇLÜ BİR AİLE OLMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

-ÇOCUKLARINIZI DİNLEYİN, DUYGULARINI ANLAMAYA ÇALIŞIN.

-DÜZENLİ OLARAK BİRLİKTE YAPTIĞINIZ AKTİVİTELER BELİRLEYİN.

-ZOR ZAMANLARDA YANINDA OLDUĞUNUZU ÇOCUKLARINIZA HİSSETTİRİN.

-ÇOCUĞUNUZDAN YERİ GELDİĞİNDE YARDIM İSTEYİN, BÖYLELİKLE DESTEK OLMANIN ÖNEMİNİ ÖĞRENİRLER.

GÜLSÜM KELEŞ
OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI VE
REHBER ÖĞRETMENİ



-Ergenlik dönemi gelişimsel özellikleri hakkında çocuk bilgilendirilmelidir.

-Anne ve babanın birlikte (ortak) ebeveynlik yaklaşımları sergilemeleri gerekir.

-Çocuk, ilgi ve yeteneklerini fark edebilmesi için farklı aktiviteler ile buluşturulmalıdır.

-Destekleyici ve güvenilir bir ebeveyn-çocuk ilişkisi geliştirilmelidir.

-Çocuğun güçlü yanları bilinmeli ve çocuk, bu güçlü yanlarını kullanabilme konusunda cesaretlendirilmelidir.

-Kimlik oluşturma yolculuğunda çocuk için bir yol arkadaşı olunmalıdır.

-Çocuğun özerkliği desteklenmelidir

Çocuklar da yetişkinler gibi yaşamın içinde zorlayıcı durumlarla

karşılaşabilirler. Bu zorlayıcı yaşantılar, riskli durumlara neden olabileceği gibi, bir fırsata da dönüşebilir. Çocuğunuzun sahip olduğu veya sizin ona sunduğunuz kaynaklar, bu kriz durumlarından çocuğunuzun güçlenerek çıkmasını destekler. Böylece çocuğunuzun yaşam yolculuğunda daha donanımlı olmasını sağlar.

Psikolojik sağlamlık zorluklara uyum sağlama kapasitesi olarak bilinir.

Çocuklarınızın zorluklar karşısında yılmaması ve vazgeçmemesini sağlayan sihirli ve sıradan bir güçtür.

