



# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

**Psikolojik Sağlamlık, olumsuzluklara karşı hazırlıklı olma, stres ve travmayla başa çıkabilme, zor koşullara uyum sağlama, yıkıcı deneyimlerden bir şeyler öğrenerek başa çıkma ve gelişme kapasitesidir.**

# PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK OLUŞABİLMESİ İÇİN GEREKLİ 3 TEMEL FAKTÖR

Çocuğun ait olma ve güvenlik hislerine sahip olması

Bir şeyleri başarabileceği inancı

Kendi sınırlarını ve yapabileceklerini iyi bilerek dayanıklılığını doğru tahmin edebilmesi



# PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK VE DÜŞÜNME KALIPLARI

# DOĞRU DÜŞÜNME

Sürekli olumsuz konuşmak ve düşünmek çok mutsuz eder. Olumsuzluk siyah ve beyaz dışındaki renkleri algılamayı engeller. Yaşamda tek bir doğru yoktur. Hayata her zaman farklı bakış açılarıyla bakmanın mümkün olduğunu ve bu bakış açılarının her birinin farklı olanakları açabileceği gösterilmelidir.

Olumsuz düşünce tarzı çocuğun olayla başa çıkabilmesi için gereken özgüveni baltalayabilir. Diğer yandan olayları gerçekçi olarak kavrayabilen ve yaratıcı çözümler bulabilen çocuklar sorunlarla karşılaştıklarında kendilerini giderek daha yeterli bulmaya başlarlar.

# BAĞIMLI DÜŞÜNCE

Çocukların en sık kullandığı yanlış düşünce bağımlı düşüncedir. Çocuk yaptığı ve denediği her şeyi başarması gerektiğini düşünür, herkesin onu sevmesini, hayatın onun istediği gibi gitmesini bekler. Olumsuz bir olayla karşılaştıklarında felaket senaryosu yazan çocuklar, kendilerini daha da kötü hissederler. Olanlardan kendilerini ve başkalarını çok yoğun şekilde suçlayan çocuklar gelişim gösteremezler. Başkalarını suçlayanlar ise sorumluluk almadıkları için çözüm bulamazlar.



# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK UNSURLARI

## KOŞULSUZ SEVGİ

Koşulsuz sevgi çocuğun kendini sevmesi ve değerli bulması için şarttır. Koşullar ne olursa olsun çocuğun genel olarak kendini iyi hissetmesi, insanlara güvenebilmesi, sıkıştığı zaman yardım istemesi ve alabilmesi çocukken ne kadar sevgi gördüğüyle ilgilidir.





# YETERLİLİK

Yeterlilik, zor durumlarda gerektiği şekilde davranabilmektir. Deneyimle kazanılır. Çocuğun yeterli olabilmesi için kendi verdiği kararlara güvenmesi, seçimlerinin sorumluluğunu alabilmesi ve zorluklarla daha önce karşılaşmış olması gerekir.



## ÖZGÜVEN

Çocuğun kendine güvenebilmesi için, yeterli olduğunu bilmesi ve deneyimlemesi gerekir. Bu özgüven ona sık sık ve sürekli olarak güzel, akıllı, özel veya kıymetli olduğunun söylenilmesiyle gelişmez. Güçlülerle karşılaşmış onlarla başa çıktıkça kendilerine olan güvenleri artar.



## HAYATI ANLAMLANDIRMA

Gelecekle ilgili bir hedef koymamak, plan yapmamak, amaçsız olmak ve değer bilmemek boşlukta sallanmaya yani hayatta tutunamamaya yol açar.

Anlamli zorluklara karşı koymak güç cesaret verir. İnsan ancak bir anlamı varsa birçok zorluğa göğüs gerebilir ve birçok şeyin üstesinden gelebilir. Hiçbir anlam bulamazsa mücadele etmek için uğraşmaz. Anlam güvenilir ilişkilerde, sevgide, yardım etmede bulunabilir.



## ÇOK YÖNLÜLÜK

Zorlandıkları durumları direnç geliştirmeden düzeltebilmeleri için, her çocuğu farklı bir şekilde teşvik etmek gerekir.

Çok yönlü insanların günlük duygusal durumları daha dengelidir, kendilerini iyi hissederler. Zor bir olayla karşılaştıklarında, kişiliklerinin diğer kuvvetli yanları , dağılıp gitmelerini engeller.



## HAYATA OLUMLU BAKMAK

İyi hissedebilmek için hayatta iyi şeyler olması gerektiği düşüncesi yanlıştır. İyi ve kötü şeyler rağmen iyi hissedebilenler dayanıklıdır.

Pek çok insan zor koşullarda artık bir çıkış yolu olmadığını ve hayatla ilgili önemli fırsatların çoktan kaçtığını düşünür. Oysa her çeşit zorlukta mutlaka bir gelişme ve meydan okuyabilme fırsatı vardır.





# PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK GELİŞTİRME DİLİ

# MİZAH

Aşırı gerginlik yaratan bir durumda bir espri yapmak olayı yumuşatır.  
Şakalaşmak ve gülmek stresi ve çaresizlik hissini azaltır.

*Örneğin; balon şişirirken balonu patlayıp korkarak ağlayan çocuğa 'Çok komik' gibi mizah ifadeleri kullanılabilir.*

## SAĞLIKLI DÜŞÜNMEYİ KORUYABİLMEK

Sağlıklı düşünmeyi korumak, kötü olayı ayrıştırıp, bunun hayatın diğer alanlarını etkilemesine izin verilmemesidir.

*Örneğin; arkadaşının doğum gününde elbisesinin üzerine dondurma dökülen çocuğa 'Bunun her şeyi bozmasına izin verme' denilebilir.*



## ARA VERME

Dikkati başka bir yere çekme çok fazla düşünülen, yoğun ve stresli duygu durumlarında oldukça etkilidir.

*Örneğin; Anlamıyorum, yapamıyorum krizine giren bir çocuğa 'Hadi ara verelim' ifadesi faydalı olacaktır.*

## YARDIM İSTEME

Ne olduğu ne hissedildiği açıkça anlatılmasa bile dinlenilme, anlayış ve yakınlık bulma her koşulda iyi hissettirir.

*Yılmayan bireyler bir sorunları olduğunda sosyalleşerek, yardım istemeyi tercih ederler. Sorunların paylaşılması ve yardım aramasını teşvik etmek gerekir.*

## CESARETLENDİRME

Kayıp, büyük hayal kırıklığı ve değişiklik gibi durumlarda çocukların cesarete ihtiyacı olur.

*Örneğin; karnesi kötü gelen çocuğa 'Kötü gözüküyor ama sen bunun üstesinden gelebilirsin' denilebilir.*

## HATADAN DERS ÇIKARMAK

Hatadan ders çıkararak  
bunu olumlu bir çerçeveye  
almak önemlidir.

*Örneğin; ödevini evde unuttuğu için  
uyarı alan çocuğa 'Gelecek sefer bunun  
tekrar başına gelmemesi için ne  
yapabilirsin?' denilebilir.*

## KABULLENME

Endişelenmemeyi rahatlayarak sonucu beklemeyi sağlar.

*Aileler çocuklarına değiştiremeyecekleri şeyler için fazla üzölmemeleri ve enerji harcamamaları gerektiğini öğretmelidir.*

**Başımıza gelenler hakkındaki düşüncemiz onu nasıl anlamlandırdığımız, olaylardan nasıl etkileneceğimizi belirler.**

**Psikolojik sağlık kazanması için kişinin düşünme şeklini değiştirmesi gerekebilir.**

**Sürekli olumsuz düşünmek ve konuşmak mutsuz eder. Olumsuzluk siyah ve beyaz dışındaki farklı renkleri algılamayı engeller. Hayata her zaman farklı bakış açılarından bakmanın mümkün olduğunu ve bu bakış açılarının her birinin farklı olanakları açabileceği gösterilmelidir.**



# DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŐEKKÜRLER

KAYNAK:

*Dr. Őirin Seçkin, Dr. Alper Hasanoğlu. Çocukta Rezilyans (Esneklik ve Toparlanabilme Becerisi), Remzi Kitapevi Kasım 2016*