

Çocuklarda Psikolojik Sağlamlığı Güçlendirme Yolları



Çocuklar ailelerinden birçok şeyi öğrenirler. Çocukta psikolojik sağlamlığı güçlendirmek için önce ailede psikolojik sağlamlığı güçlendirmek önemlidir. **Peki ailede psikolojik sağlamlığı güçlendirmek için neler yapılabilir?**

Karşılaştığınız yaşam olaylarına daha kolay uyum sağlayabilmek adına esnek davranabilirsiniz.

Sosyal çevrenizle birbirinizi destekleyici geliştirici ilişkiler kurup bunları sürdürmeye çabalayabilirsiniz.

Gerçekçi hedefler koyarak, gerçekçi beklentiler geliştirebilirsiniz.

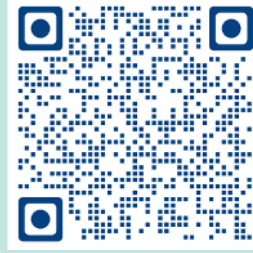
Aynı zamanda iyi bir uyku, sağlıklı beslenme ve egzersiz de sizin iyi oluşunuzu destekleyecektir.

Çocuğa şefkat, umut, cesaret, nezaket vb. karakter değerlerini anlatan kitaplar okuyun.

Çocukta öz güven gelişimini destekleyin. Yaşama olumlu bakış açısı kazanabilmesi açısından rol model olun.

Çocuğun sorumluluk alması ve yeni deneyimler keşfetmesi için cesaretlendirin ve ona rol model olun.

Kaynaklar



Bu konuda hala bilgiye ihtiyaç duyuyorsanız veya bir yardım almak istiyorsanız rehberlik servisimize gelebilirsiniz. **Zorlandığınız zamanlarda bir uzmandan psikolojik yardım almaktan çekinmeyin.**



Psikolojik Sağlamlık

Dr. Ufuk Ege Anaokulu Rehberlik Servisi



Hazırlayan: Nujin Altunkılıç Çiftçi



Psikolojik Sağlamlık

Nedir?

Çocuklar da tıpkı yetişkinler gibi hayatlarında zorlandıkları durumlarla karşı karşıya kalabilirler. Çocuğun kendiliğinden sahip olduğu, ebeveynlerinin ona sunduğu veya çevre şartlarının oluşturduğu bazı özellikler bu zorlu yaşam olaylarını çocuğun nasıl atlatacağını belirler. Çocuğun karşılaştığı bu zorlu yaşam olaylara uyum sağlama ve sonrasında daha güçlü çıkma durumu psikolojik sağlamlık ile açıklanmaktadır.

Neden Önemlidir?

Okul ve iş yaşantısında başarı

Güçlü sosyal bağlar

Artan yaşam becerileri

Gerçekçi beklentiler

Duygu düzenleme becerileri

Sağlıklı kimlik gelişimi



1

Psikolojik sağlamlığa sahip kişiler karşılaştıkları yoksulluk, hastalık, şiddet vs. gibi zorlu yaşam olayıyla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmektedir.

2

Psikolojik sağlamlığa sahip kişiler etkili problem çözme becerilerine sahiptirler ve aynı zamanda kişiler arası iletişim becerilerinde de etkilidirler.

3

Benzer olayları yaşayıp da sağlıklı şekilde atlattanmış kişiler psikolojik sağlamlığı desteklenmemiş kişilerdir. Psikolojik sağlamlık desteklenerek güçlendirilebilecek bir olgudur.

Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler

Risk faktörleri çocuğun yaşamında karşılaşabileceği, onun gelişimini ve uyumunu olumsuz etkileyebilecek her türlü etkidir. Mesela ebeveyn yoksulluğu yaşama, kronik bir hastalığa yakalanma, zorbalığa uğrama gibi olaylar **risk faktörleridir**.

Koruyucu faktörler ise çocuğun hayatta karşılaşabileceği bu zorlu yaşam olaylarından onun sağlıklı bir şekilde çıkmasına destek olabilecek her türlü etkidir. Mesela güçlü ebeveyn ilişkileri, okula aidiyet, benlik saygısı gibi olgular da **koruyucu faktörlerdir**.

"Genç bir ağaç yaralandığında o yaranın etrafında dolaşarak büyür. Ağaç büyümeyi sürdürürken söz konusu yara ağacın gövdesine oranla nispeten küçülür.

Uzayan dallar ve büyüyen gövde yarananma ve engellerin zamanla üstesinden geldiğini bize anlatır. Ağacın geçmişin çevresinden dönüp dolaşarak büyüme biçimi, onun o eşsiz karakterine katkıda bulunur."

Prof. Dr. Peter Levine