

REHBERLİK SERVİSİ VELİ BÜLTENİ



BU SAYIDA

**Psikolojik Sağlık
Nedir?**

**Psikolojik Sağlığı
Geliştirmek**

**Çocuklarda Psikolojik
Sağlık**

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Yoksul bir ailede büyüyen, gençliği boyunca oto tamirciliği yapan Sochiro Honda'nın, hayallerinin peşinde büyük emeklerle çalışarak kurduğu fabrikası İkinci Dünya Savaşı'nda yerle bir olur. Honda yeniden fabrikasını kurmak için harekete geçer, savaş enkazlarından topladığı parçalar, asker telsizlerinin donanımını bisiklete monte ederek ilk motorbisikleti geliştirir. Honda'nın kalbini ve zihnini diğerlerinden farklı kılan ne olabilir?

Defalarca başarısızlık denemesi yaşayan, iflas eden, kendi kurduğu şirketinden kovulan Jobs'u her defasında, yeni bir hayal kurarak üretmek için yola düşüren şey nedir?

Zorlayıcı, örseleyici yaşam olaylarıyla baş edebilen bireyler "sağlam, dayanıklı" bireyler olarak değerlendirilir. Yukarıda hayatlarından kesitler verilen insanların ellerini, ayaklarını, zihinlerini diğerlerinden farklı kılan, onların psikolojik sağlık düzeyleridir. Psikolojik sağlık üzerine araştırmalarıyla tanınan Masten'in "sıradan mucize" olarak nitelendirdiği "psikolojik sağlık", belli insanların sahip olduğu, diğerlerinin olmadığı bir özellik değil; koruyucu ve geliştirici faktörlerle desteklendiğinde, bireyi donanımlı ve baş edebilir hale dönüştüren "geliştirilebilir" bir özelliktir.

Hayatın kaçınılmaz bir parçası olan değişim ve beklenmedik kontrol dışı krizler, travmatik olaylarla her an karşılaşma ihtimaliyle yoluna devam eden insanın bu yaşam tecrübelerini nasıl yönettiği, kontrol edilemez, öngörülemez belirsizliklerin içinde yoluna devam etmeyi ne denli başarabildiği onun psikolojik sağlığı ile doğrudan ilgilidir.

Psikolojik sağlık, zorlayıcı yaşam olayları karşısında kişinin, olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği, yeniden toparlanma gücü anlamına gelmektedir.

**Psikolojik Sağlık
Ne Değildir?**

**Güçlü görünmeye
çalışmak**

**Hiç bir şey olmamış
gibi davranmak**

**Üzüntü, korku, keder
gibi zorlayıcı
duyguları bastırmak,
yok saymak**



PSIKOLOJİK SAĞLAMLIĞI GELİŞTİRMEK İÇİN

Psikolojik sağlamlığı yüksek insanları diğerlerinden farklılaştıran, onların daha az stresli olaylara maruz kalmaları değil, yaşadıkları zorlayıcı olayın aynı zamanda onları sağlamaştıran şey de olmasıdır. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler düştükleri yerden, yeniden toparlanma gücünü kullanarak kalkarken kendi sağlamlık düzeylerini geliştirirler. Psikolojik sağlamlık gücü yüksek olan bireyler, yaşamın zor ve acı duygularını kabul ederek, bu duygularla birlikte iyileşme yönünde kendilerine yol açarak tecrübelerinden güçlenerek, çözümler üreterek çıkmayı başarırlar.



Maneviyatınızı güçlendirin.

Manevi olarak size kendinizi daha iyi hissettirecek rutinler, aktiviteler belirleyin. İbadet ve dua edebilir; meditasyon, yoga gibi etkinliklere katılabilirsiniz. İhtiyaç sahibi insanlar için manevi sosyal sorumluluk organizasyonlarına destek olun.

Mükemmeliyetçi olmayı bırakın. Kendinizle ilgili iyi olan tüm emek ve çabalarınızı kutlayın, mükemmel olamazsınız, olmak zorunda da değilsiniz.

Yaşamınızda size ilham veren amaçlar bularak, yaşamınızı anlamlandırın.

Yapmak istediklerinizi ertelemek yerine küçük adımlardan başlayın. Ulaşılmaz gibi görünen o büyük hedefler yerine “Bugün başarabileceğim, gitmek istediğim yere beni ulaştıracak ne yapabilirim?” sorusu üzerinde çalışın.

Yaşadığınız zorlayıcı duygularda duyguya kendinizi kaptırmak yerine veya duyguyu bastırmak yerine duygunuzu kabul edin ve bir an önce, “Neye ihtiyacım var? Ne gibi çözüm yolları bulabilirim?” vb. sorularla çözüm odaklı olmayı seçin.

Becerilerinizi gözden geçirin.

Bugün kendinize özgü saydığınız beceri ve özelliklerinizi nerede ve ne şekilde geliştirdiğinizin farkına varın. Yaşadığınız olayların her biri sizde ne gibi becerilerin gelişimini destekledi, size neler öğretti, sıkça değerlendirin. Geçmişinizden, başınıza gelen olaylardan öğrenin. “Bu bana ne öğretti? Bu olayda hangi özelliklerim gelişti?” sorusunu kendinize yöneltin.

Deneyimlerinizi zenginleştirin,

sıradanlıktan uzaklaşın, yaşamınıza farklılıklar katın, kendinize farklı beceriler ekleyebilmek için girişimlerde bulunun.

Sosyal bağ kurun.

Bağ kurmak zorlayıcı yaşam olaylarıyla baş edebilenizde size yalnız olmadığınızı, her şeye rağmen yanınızda size inanan, sizi değerli bulan insanların var olduğu gerçeğini hatırlatır. Duygularınızı gören ve destekleyebilen şefkatli insanlarla bağlarınızı geliştirin. Sosyal ilişkilerinizi geliştirin dostlarınızla ilişkilerinizi güçlendirmek için emek verin. Kendinizi yakın hissettiğiniz ortak amaçlar taşıdığınız gruplara ve topluluklara katılın.

Değişime direnmeyin, eşlik etmeyi seçin.

Değişim hayatın bir parçasıdır, direnmeyi değil kendinizde düzenlemeler yaparak değişimi anlamak kendi becerilerinizi geliştirmek için emek verin. Her durumda umut ve iyimserliği elden bırakmayın.

ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NASIL GELİŞTİRİLİR?

Genetik faktörler, kişilik özellikleri de etkili olmakla beraber psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler yetiştirmek anne baba tutumlarıyla doğrudan ilişkilidir.

Çocukları üzülmesin, acı çekmesin, zorlanmasın diye her sorunu onlar adına çözmeye çalışan, çocuk üşümeden giydirmeye, acıkmadan yedirmeye çalışan ebeveyn tutumları çocuklarda düşük özgüvene, problem çözme becerisinin gelişmemesine, zorluklar karşısında dirençsiz davranmalarına neden olabiliyor.

Aile içi iletişimin güçlü olduğu, demokratik anne-baba tutumlarının egemen olduğu, duyguları dinlenen, önemsenen ve anlaşılacak çocukların psikolojik olarak daha güçlü oldukları tespit edilmiştir.

KAR KÜREYİCİ EBEVEYN NEDİR BİLİYOR MUSUNUZ ?

Çocuğun önüne çıkan her engeli ortadan kaldıran ve karşılaştığı her sorunu çocuklarının yerine çözmeye çalışan anne babalar için kullanılır. Kavram ünlü çocuk psikologu Dr. Michael Carr-Gregg tarafından ortaya atılmıştır.



Çocuğunuzla Sağlıklı Bir İletişim Kurun: Çocuğunuzun etkin dinleyin, duygularını ifade etmesine fırsat tanıyın. İhtiyaç duyduğu anlarda sizinle rahatça konuşabileceği güvenini ona verin. Çocukla sağlıklı iletişim kurabilmek konusunda kendinizi geliştirmek için kitaplar okuyun, ebeveyn seminerlerine katılın.

Duygularını Yaşamasına ve İfade Etmesine İzin Verin. Üzüntülü ve ağlayan çocukla “Bebek gibi ağlama, erkek adam ağlamaz.”; korkan bir çocukla “Bundan korkacak ne var?” gibi cümlelerle iletişim kurarsak hissettiği duyguyu yok saymış veya bastırmış oluruz. Bunun yerine “Üzgün olduğumu biliyorum, sarılmak ister misin?”, “Bu olay seni korkutmuş, ben yanıdayım.” diyerek duyguyu yaşamasına ve düzenlemesine yardımcı olmak gerekir. Üzüntü, keder, korku bile olsa her duygunun yaşanmaya ve ifade edilmeye ihtiyacı vardır.

Sorumluluk Verin: Yaşına ve gelişimine uygun sorumluluklar vermek çocuğu hayata hazırlar ve becerilerini geliştirmesini sağlar. Bu konuda cinsiyet ayrımı yapmadan her çocuk evdeki işlerden sorumlu olmalıdır. Bu şekilde ona gerekli olan yaşam becerilerini de kazandırmış olursunuz.

Model Olun: Çocuklar ebeveynlerini izler ve onları modeller. Olaylar karşısında nasıl tepkiler verdiğinizi, nasıl duygular yansıttığınızı onlar tarafından izlenmekte ve onlara sirayet etmektedir. Bir sorunla karşılaşıncı sürekli öfkelenen ve şikayet eden bir aile varsa çocukta benzer şekilde davranır.

Onun Adına Sorun Çözmeyin: Çocuğunuz bir sorunla karşılaştığında hemen harekete geçip sorunu çözmeye çalışmayın. Ona bu sorunu çözebilmesi için fırsat tanıyın.

Yapamadıklarına Değil Yapabildiklerine Odaklanın. Çocuğun güçlü yanlarını keşfetmesini ve bunları geliştirip kullanmasını sağlayın. Yeniden toparlanma ancak güçlü yanlarımızı kullanırsak mümkündür.