

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Derin Disleksi Atölyesi



Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Psikolojik sağlamlık, zorluklar, travma, tehdit ya da ağır stres koşullarına iyi uyum sağlayabilme becerisidir.

Stres altında, strese rağmen yüksek performans gösterebilme yeteneği olarak da tanımlanır.

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. Benzer olumsuz olaylar yaşayıp da başarısız olmuş bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin geliştirilerek, karşılaştıkları sorunların üstesinden daha kolay gelecekleri ya da bu streslerden en az zararla kurtulabilecekleri çalışmalarla ortaya konmuştur.

Çocuklarda Psikolojik Sağlamlık Neden Önemlidir?

Çocukluklar, doğal afetler, salgın hastalıklar, akran zorbalığı, aile içi şiddet, kazalar, yakın kayıpları gibi pek çok zorlayıcı olay yaşayabilirler. Bu zorlayıcı olaylar ileriki yaşlarda psikolojik zorlanmalara yol açabilir. Çocuklar büyürken zorluklarla karşılaştıkları zaman, olaylara meydan okuyup onlarla başa çıkabildikçe tatmin olur.

Zorlukların üstesinden gelebilme becerisi, ileride ayaklarının üzerinde sağlam durabilmelerinin ve başarılı olmalarının temelidir.

Psikolojik sağlamlığı yüksek çocuklar, güçlü özelliklerini ortaya çıkartabilen problem çözme becerisine sahip, sosyal ilişkileri güçlü, zorluklarla başa çıkabilecek cesareti olan çocuklardır.

“

Psikolojik Sağlamlığın Oluşabilmesi İçin 3 Unsur;

1. Ait olma ve güvenlik hissi
2. Kendine saygı; yeterlilik duygusu, özgüven, kendine değer verme ve başarabileceği inancı
3. Kendi sınırlarını ve yapabileceklerini iyi bilmek.

Ailelerin Yapabilecekleri

Çocuklar sevildiğini ve kabul gördüğünü hissettikleri ortamda kendilerini güvende hissederler ve böyle bir ortamda özgüven geliştirebilirler. Güvende olma ve sevilme hissi çocuğun sağlıklı ruhsal gelişiminin anahtarıdır. Onlarla beraber oyun oynamak ve baş başa zaman geçirmek, uykudan önce sarılmak, çocukların verdiği hediyeleri saklamak, onlarla sohbet etmek ve en önemlisi onlara gülümsemek çocuğa sevildiğini hissettiren davranışlar arasında sayılabilir.

Çocuğun kendini yeterli hissetmesi, seçim yapma ve yaptığı seçimlerin sorumluluğunu almasını içerir. Gerçek bir kendine güvenin altında çocuğun kendini yeterli hissetmesi yatar. Yeterli hissetmek sorunlarla başa çıkabilme cesareti sağlar.

Çocuğun kendi kendine serbest oyun oynamasına fırsat vermek, çocuğun yeni yeteneklerin fark edip desteklemek, çocuğun kendi çabasıyla başardığı şeyleri görüp takdir etmek (yapbozu tamamlaması, bağcıklarını bağlayabilmesi, vb.), yapmak istediği şeyleri ENGELLEMEK yerine CESARETLENDİRMEK, olumsuz eleştirilerden kaçınmak, olumlu bakış açısı kazandırmak yapılması gerekenler arasında sayılabilir.

Çocukların her zaman takdir edilmeye ve ödüllendirilmeye ihtiyacı vardır. Tabi uygun miktarda yapılmak koşuluyla. Çocuğun davranışını veya başarısını takdir ederken neyi takdir ettiğinizi tam olarak söylemek çocuğun yaptığı davranışı fark etmesini sağlar. Böylece çocuk takdir edilen davranışı daha sık sergilemeye başlar. Örneğin “Pes etmeden ödevini tamamlaman çok hoşuma gitti” ya da “Kardeşlerin uyurken alçak sesle oyun oynadın için teşekkür ederim.” gibi.

Yukarıda bahsedilen noktalar psikolojik olarak dayanıklı çocuklar yetiştirmenin ana bileşenleri olarak değerlendirilebilir.



Kaynaklar

- www.mebk12.gov.tr
- Çocukta Rezilyans, Şirin Seçkin, Alper Hasanoğlu, Remzi Kitabevi

İletişim Bilgileri

TEL: 02323687747

GSM: 05012403520

ADRES: ALAYBEY MAH. 1683.
SK. NO: 7/A

Sosyal Medya

@derindisleksi



www.derindisleksi.com.tr