

Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık nedir?

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

Psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bireyler hayatın içinde yer alan stresli durumlarla daha hızlı şekilde başa çıkabilmektedir.

Yaşam ne kadar kötü gözükürse gözüksün, her zaman başarılı olacak bir yol vardır. Hayat varsa, umut da vardır.

Stephen Hawking

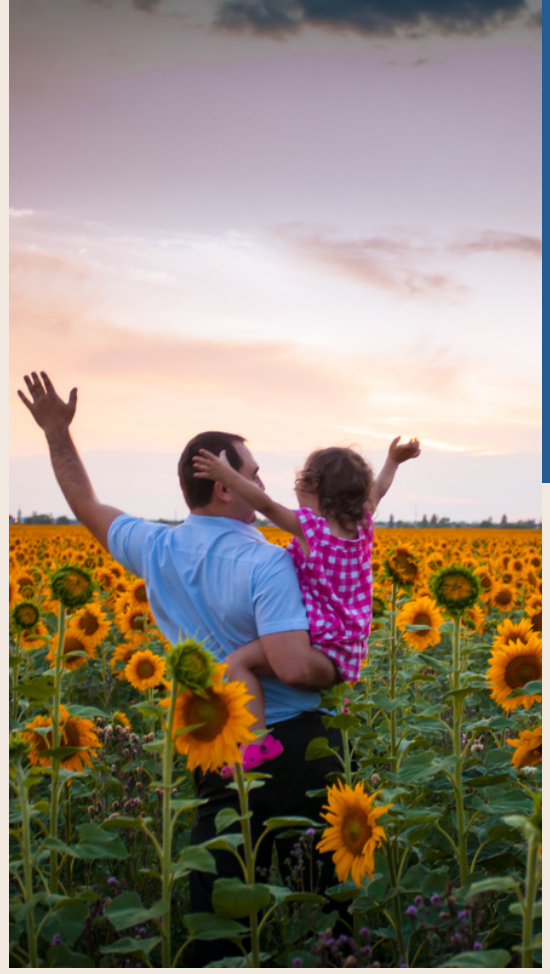
İnsanlar hayatta pek çok zorlayıcı durumla karşı karşıya kalmaktadır. Sevilen bir yakının kaybedilmesi, savaş ve doğal afetler, küresel salgınlar, maddi kayıplar, ebeveyn boşanması, ekonomik zorluklar ve yoksulluk, şiddete maruz kalma vb. durumlar karşısında stres tepkileri göstermek normaldir. Ortaya çıkan bu tepkiler her insanda farklılık göstermektedir. Fakat psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler zorlu olaylar karşısında diğerlerine göre daha hızlı uyum gösterebilme gücüne sahiptir.



Zorlu yaşam olaylarına verilen tepkiler

- Sürekli tedirgin olma
- Öfke, huysuzluk
- Umutsuzluk
- Dikkat eksikliği, odaklanamama
- Dünyayı anlamsız ve boş görme
- Sürekli üzgün olma
- Eklem ve baş ağrıları yaşama
- Kişilerarası ilişkilerde çatışmaların başlaması
- Uyku problemleri yaşama
- Yeme ve iştah problemleri yaşama
- Toplum içinde kendini soyutlama
- Kendini güvende hissetmeme
- Her şeyin kontrolden çıktığını hissetme

Zorlu yaşam olayları karşısında gösterilen bu tepkiler normaldir. Fakat tepkilerin sıklığı ve şiddeti azalmak yerine gittikçe artıyorsa mutlaka uzman desteği alınmalıdır.



Psikolojik sağlamlık yalnızca doğuştan edinilebilen bir özellik değildir; öğrenilebilir, geliştirilebilir ve aynı zamanda güçlendirilebilir. Aile içi iletişimin sağlıklı olduğu, demokratik anne-baba tutumunun sergilendiği, anne-babanın hem birbiriyle hem de çocuklarıyla olumlu ilişki kurabildiği aile ortamında yetişen bireylerin psikolojik sağlamlığının daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur.



Çocuklarda psikolojik sağlamlığı nasıl geliştirebiliriz?

Çocuğunuzla zeka ve bilişsel yeteneğini arttırmaya yönelik etkinlikler yapın.

Yapboz, lego, hafıza kartları, çeşitli konularda kitaplar kullanabilir ve çocuğunuzla bol bol sohbet edebilirsiniz.



Çocuklarınızın karşılaştığı problemleri onlar için hızlıca çözmek yerine kendi problemlerini çözmeye çalışmaları için fırsat tanıyın ve onları destekleyin.

Çocuklarınız bir hayal kırıklığı ya da başarısızlık yaşadığında gösterdikleri çabayı övün. Olumsuz odaklanmak yerine güçlü yönlerine dikkat çekin.

Sorumluluklarının bilincinde, sakin kalabilen, duygularının farkında olan ve sorunlarla başa çıkabilen ebeveynler olarak çocuklarınıza iyi bir rol model olun.

Çocuklarınızla sevgi ve saygıya dayalı sıcak ilişkiler kurun, çocuğa güvende olduğunu hissettirin ve şiddet, bağırma gibi ceza yöntemlerini kullanmayın.

Yaş grubuna göre çocuğunuza görevler verin. Verilen görevleri yerine getiren çocuğun kendine güveni artar ve problem çözme becerisi kazanır.

Teknoloji kullanım sürelerini azaltın ve çocuklarla birlikte kitap okuma, oyun oynama, parka gitme, ev işlerini yapma vb. aktiviteleri günlük yaşamınızda daha sık yapın.

KAYNAKÇA

ÖZ, P. D. F., & YILMAZ, U. H. E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 16(3), 82-89.

AKTAN, B. Ş., & ÖNDER, A. (2018). Okul öncesi dönemde psikolojik dayanıklılık. Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi, 4(2), 20-30.

Erata, F., & Özbey, S. A. İ. D. E. (2020). Okul öncesi eğitim kurumuna devam eden çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. Pearson Journal, 5(9), 125-151.