



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

MEHMET
TARMAN
ORTAOKULU
REHBERLİK
SERVİSİ

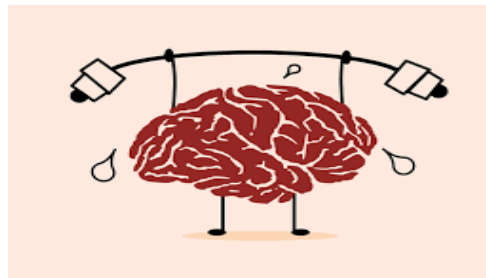
VELİ BROŞÜRÜ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Günümüzde her alanda zorluklarla boğuşan modern insanın, mutlu ve sakin kalabilmek için yapabileceği en güvenilir şey kendi içsel gücüne yönelmesidir. Bu içsel güç kişinin psikolojik sağlığıdır.

Psikolojik sağlamlık, olumsuzluklara karşı hazır olma, stres ve travmayla başa çıkabilme, zor koşullara uyum sağlama ve toparlanabilme becerisidir. Bireyin kırılmadan bükülebilme, eğilme, olay geçtikten sonra da eski haline dönebilme kapasitesidir. Muson yağmurlarında bambuların kırılmadan nerdeyse yere kadar eğilmeleri, yağmur geçince de tekrar ayağa kalkmaları buna örnek olarak verilebilir.

Beynimiz de aynı kaslar gibi kullanıldıkça güçlenir. Beynimizdeki olumlu duygusal tutumlar ve düşünme tarzları üzerine bir kasımızla çalışır gibi çalışıp, psikolojik sağlamlığımızı ve iyi oluş halimizi güçlendirebiliriz.



Psikolojik sağlamlığınız güçlendikçe, hayatın dalgaları size çarptığında, dalgalardan bir şeyler öğrenerek yolunuza devam edeceksiniz.

1955 yılında Hawai'de doğan ve zor koşullarda büyüyen 698 çocuk 40 yıl boyunca gözlenmiş, çocukların üçte birinin, çok zor koşullara karşın hayatla mücadele edebilen yetişkinlere dönüştüğü görülmüştür. Bu çocukların psikolojik sağlamlıklarının güçlü olmasını sağlayan çevresel etmenlerin başında; yetiştirilme tarzları yer almaktadır.

Cocuğun psikolojik sağlamlığının güçlü olması için hayatında duygusal olarak olumlu, güvenilir, dengeli ve sürekli bağlandığı bir erişkinin bulunması gereklidir.

ÇOCUKLARA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NASIL KAZANDIRILIR?

- ✓ Çocuklarımızın her daim mutlu olmaları beklentisinden sıyrılıp çocuklarımızın yaşadığı zorlukları onların büyümesi ve farklı çözümler üretebilmeleri için bir fırsat olarak algılamalı ve onları bu şekilde yetiştirmeliyiz. Çünkü çocuklar hiçbir hayal kırıklığı ve stresle karşılaşmazlarsa güçlü olmayı öğrenemezler.
- ✓ Çocuklarımızı, etrafımızda yaşanan acılardan soyutlamadan empatik bireyler olarak yetiştirmeliyiz.
- ✓ Çocukların 'sokağa çıkıp' anne babanın kontrolü olmadan sosyalleşebilmelerini sağlamalıyız. Çünkü hayat sokakta öğrenilir. Çok koruyucu olmayalım.



- ✓ Çocuğumuzu koşulsuz sevmeli ve sorunu olduğunda güvenilebileceği bir ailesinin olduğunu hissetmesi için çabalamalıyız. Strese sağlıklı uyum göstermeleri çocukların ailelerinden ne kadar sosyal destek aldığına bağlıdır.
- ✓ Çocuğun her şeyin düzeleceğine dair inancını güçlendirmek için geleceğe umutla bakan, mizah anlayışına sahip, çocuğun kendi kendine başardığı şeyleri takdir eden ebeveynler olmalıyız.
- ✓ Psikolojik dayanıklılık ile otokontrol becerisi iç içedir. Ebeveynler olarak sınırları iyi çizmemiz çocuğumuzu korumamızı, disiplinli olmasını, kabul görmesini ve çocuğunuzun kendisini kontrol etmeyi öğrenmesini sağlar.

**KADERİN NE GETİRECEĞİNİ
KONTROL EDEMEYİZ, ANCAK
KENDİ DURUŞUMUZ,
TUTUMUMUZ, NASIL
KARŞILADIĞIMIZ KADERİMİZİ
BELİRLER.**

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI GÜÇLÜ BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

- Duygularının farkında olup onları bastırmazlar. Hatta duygularını kontrol edip onları düzenleyebilirler.
- Kendi kaynaklarının neler olduğunu ve yapabileceklerinin farkındadırlar.
- Değiştiremeyecekleri şeyleri kabullendikleri ve onların pozitif yanlarını görmeye çalışan insanlar oldukları görülmüştür.
- Gerçekçi yaşam amaçları vardır.
- Vücutlarını severler ve ona iyi bakarlar, spor yapıp yediklerine dikkat ederler.
- Adapte olma, iletişim yetenekleri gelişmiştir. Sosyal ilişkileri güçlüdür.
- Öz-yeterlilik, öz-denetim, öz-saygı, öz-güven ve özerlik algıları gelişmiştir.



- Olumsuz bir olayla karşılaştıklarında; hayal kırıklığı, endişe, engellenme veya üzüntü gibi duygulara takılı kalmak yerine durumu tekrar değerlendirip işe yarayan çözümler üretebilir.
- İyimser kişilerdir. Kendilerini oldukları gibi kabul ederler ve kendileri ile barışık insanlardır.
- Zor zamanlarda mizah ve şükretmenin gücünden faydalanabilirler.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINIZI GÜÇLENDİRMEK İÇİN;

- İyimser ve umut dolu bir tutum sergileyin.
- Sağlıklı beslenme, uyku, spor gibi konularda kendinize özen gösterin.
- En zor durumlarda size nelerin iyi geldiğini tespit etmeye çalışın. Sizi zorlu zamanlarda ayağa kaldıranın ne olduğuna odaklanın.
- Aileniz ve yakın çevrenizle sosyal ilişkilerinizi güçlendirin.
- Bir arkadaşla sohbet etmek, kitap okumak ya da film izlemek gibi size iyi gelecek günlük alışkanlıklarınızı belirleyin.

Yapılan çalışmalar göstermiştir ki: Uzun vadede mutluluk düzeyini, yüzde 50 kalıtsal miras, yüzde 10 dış yaşam koşulları, yüzde 40 ise kişinin kendi aktiviteleri ve yaptıkları belirler.

MEHMET TARMAN ORTAOKULU
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi