Psikolojik Sağlamlık

Konu başlıkları:
*Psikolojik sağlamlık nedir?
*Psikolojik sağlamlık geliştirilir mi?
*Psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörleri ve koruyucu faktörler
*Psikolojik sağlamlık aile kuralları
*Psikolojik sağlamlığı artırmak için ebeveynlere öneriler

Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Hayatımız boyunca büyük küçük birçok zorlukla karşılaşırız. Bazılarımız bu zorlukların üstesinden gelebilmekte daha başarılıdır. İşte bu başarının sebebi psikolojik sağlamlık düzeyimizin farklı olmasındandır. Boşanma, terör, doğal afet, salgın hastalık, yoksulluk gibi çeşitlendirerek sayabileceğimiz birçok olumsuzluk ile karşılaştığımızda bu olumsuzluğu karşılama şeklimiz, kendimizi toparlama ve yeniden başarılı olmaya odaklanabilme, hayatımıza beraberinde getirdiği değişikliklere uyum sağlayabilme becerimiz "psikolojik sağlamlık" olarak tanımlanabilir.
Bazı zorlayıcı olay ve durumların tamamını kontrol etmek insanın elinde olmamakla birlikte; bazı insanlar bu durumdan daha az etkilenir ve süreci daha çabuk atlatırlar.

Psikolojik sağlamlık, bireylerin karşılaştıkları problemlerin üstesinden gelme ve oluşacak yeni duruma uyum sağlayabilme yeteneği olarak ifade edilir.

Psikolojik sağlamlık, birey için sadece güçlüklere karşı koruyucu bir güç değildir, aynı zamanda bireylerin tüm ilişkilerinde, büründüğü tüm rollerde kısacası yaşamın her aşamasında onlarla birliktedir ve bireylerin iyi oluşuna hizmet etmektedir.

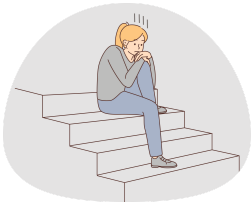
Psikolojik Sağlamlık Geliştirilir mi

Bilimsel araştırmalar psikolojik sağlamlığın insana özgü bazı özellik ve becerilerle ilişkili olduğunu ve bu özelliklerin geliştirilebilir olduğu sonucunu ortaya koymaktadır.

Psikolojik sağlamlık sadece yaşamaya devam edebilmek değil, zorluklara uyum sağlayarak, gelişerek, zihinsel ve ruhsal olarak büyüyerek zorluklardan öğrenebilme kapasiteleriyle ilgilidir. Gerçek şu ki, stres kaçınılmazdır. Stresle başa çıkabilmenin yolu psikolojik sağlamlığımızı güçlendirmekten geçmektedir.

Baş etme becerilerimiz ne kadar çeşitli ve gelişkinse, aile ve sosyal destek kaynaklarımız ve yakın ilişkilerimiz ne kadar sağlam, güvenli ve doyurucuysa, iletişim ve problem çözme becerilerimiz ne kadar esnekse stres etkileri de o derece azdır diyebiliriz. Kaygılarımızın yükselmemesi için endişe yerine bu durumu kabullenmek daha etkili olacaktır.

Araştırmalara göre psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler; iyimserlik, umut, ahlaki ilkeler, inanç ve maneviyat, zihinsel esneklik, mizah, alternatif çözümler üretebilme, yaşam amaçları belirleyebilme ve sosyal bağ içeren ilişkiler kurabilme gibi özellikleriyle sorunlarıyla baş ederler.



Psikolojik sağlamlığın gelişiminde;
maruz kalınan zorlayıcı, stres verici olayların, risk faktörlerinin olumsuz etkilerinin azaltılmasında koruyucu faktörlerin bulunması önemlidir.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ETKİLEYEN RİSK FAKTÖRLERİ VE KORUYUCU FAKTÖRLER

Risk faktörleri, bireylerin gelişim ve uyumlarını tehdit eden örseleyici yaşam olayları, deneyimler, durumlar ya da faktörler olarak ele alınmaktadır.

Bireysel Risk Faktörleri

- Erken doğum
- Olumsuz yaşam olayları
- Kronik hastalıklar
- Madde kullanımı
- İntihar girişimi
- Kayıp/yas yaşantıları deneyimleme
- İhmal ve istismara maruz kalma
- Suç işleme
- Engellilik durumu
- Düşük benlik saygısına sahip olma

Ailevi Risk Faktörleri

- Ebeveynlerin kronik hastalığı ya da psikopatolojisi
- Ebeveyn boşanması
- Ebeveyn kaybı/yoksunluğu
- Madde kullanan ebeveyne sahip olma
- Suç öyküsü olan aile üyesine sahip olma
- Olumsuz ebeveyn tutumları
- Aile içi çatışma
- Aile içi şiddet

Okul Sistemi Risk Faktörleri

- Akademik başarısızlık
- Akran zorbalığına maruz kalma
- Okula aidiyetin yetersiz olması
- Etkin olmayan öğretmen tutumu
- Olumsuz sınıf/okul iklimi
- Okul devamsızlığı/okul terki
- Çok sık okul değiştirme
- Güvenli olmayan okul çevresi

Çevresel Risk Faktörleri

- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- Evsizlik, evden kaçma
- Savaş - Salgın hastalıklar
- Terör eylemleri
- Göç ve göçmenlik
- Doğal afetler
- Azınlık stresi yaşama/Kültürel ayrımcılığa maruz kalma
- Sosyal çevreden şiddet görme
- Çevrede sosyal destek verecek kurum ve kuruluşların olmaması

Koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, bireyin sağlıklı uyumu ve yeterliklerini geliştiren durumlardır.

Bireysel koruyucu faktörler

- Olumlu mizaç
- İç denetim odağı
- Yüksek benlik saygısı
- Güçlü öz-yeterlik algısı
- Yüksek duygusal zeka
- Stresle başa çıkma becerileri
- Problem çözme becerileri
- Öz düzenleme ve duygu düzenleme becerileri
- Günlük rutin ve ritüellerin varlığı
- Yaşamda anlam oluşturma ve yaşamın bir anlamı olduğuna inanma
- Umut, merak, cesaret, mizah, iyimserlik vb. güçlü yönlere sahip olma

Ailevi koruyucu faktörler

- Güçlü aile bağları
- Etkili ebeveynlik becerileri
- Destekleyici ve besleyici aile ilişkilerine sahip olma
- Duyarlı bakım veren aile üyelerine sahip olma
- Ailenin kendi kültürel kimliğine yönelik olumlu bakış açısı

Okul sistemi koruyucu faktörleri

- Etkili öğretmen-öğrenci ilişkisi
- Ebeveynlerin okula katılımı
- Olumlu akran ilişkileri
- Okula bağlılık ve okul aidiyeti
- Olumlu sınıf/okul iklimi
- Etkin eğitim/okul yönetimi politikaları
- İlgili, şefkatli ve kapsayıcı sınıf/okul ortamı

Çevresel koruyucu faktörler

- Yakın bir arkadaş/akraba/komşuya sahip olma
- Sosyal destek
- Destekleyici ve kabul edici toplum ile etkileşim
- Güvenli çevre ve toplum
- Sosyo-ekonomik destek alınabilecek kurumların varlığı

Psikolojik sağlamlık aile kuralları

Duygu Farkındalığı
Evimizde duyguları fark ederiz ve duyguları konuşuruz.

Değişen Duygular
Duyguların değişebileceğini biliriz.

Koşulsuz Sevgi
Birbirimizi her zaman korur ve severiz. Sevgimiz koşullara bağlı değildir. Sevginin ve sarılmanın gücüne inanırız.

Çözümler
Problemler karşısında seçeneklerimiz ve bu seçenekleri gerçekleştirebilecek iç kaynaklarımız ve irademiz olduğunu biliriz. Zor durumlarda birbirimizi anlamaya, birbirimize destek ve şefkat göstermeye çalışırız.

Kabul
Evimizde her duyguyu kabul eder ve misafir ederiz. Bazı duyguların daha güçlü ve yoğun olduğunu biliriz. Güçlü duygularımızı anlamlandırmak için birbirimize destek oluruz.

Olumlu Düşünce
Yaşadıklarımıza karşı olumlu ve mantıklı düşünmeye çalışırız.

Gül, Oyna Ve Hareket Et
Gülmeyi, hareket etmeyi ve oynamayı ihmal etmeyiz.

Çocukların duygusal dayanıklılığını geliştirmek için ebeveynlere öneriler

Çocuğunuzu Tanıyın: Çocuğunuzun karakterini ve gelişim özelliklerini tanıyın. Korkularını, kaygılarını, hedeflerini bilin. Çocuğunu tanıyan ebeveyn onu zorlu yaşam olaylarına karşı nasıl güçlendireceğini bilir.

Birlikte kaliteli zaman geçirmek

Çocuklar değer gördüklerini ve sevildiklerini hissettiklerinde duygusal olarak güçlenirler. Etkileşimi arttırın. Pozitif düşünmenin, bizi besleyecek hayaller kurmanın zihnimize sağladığı yarar oldukça fazladır. Aile ile yapılan sohbetler, mizah saati, hep birlikte izlenecek iyimser bir film, oynanacak etkileşimli oyunlar rutin haline getirildiğinde psikolojik sağlamlığınızı artırmanıza yardımcı olacaktır.

Problem çözme

Karşılaştıkları problemleri hemen çözmek yerine kendi problemlerini çözmeleri için fırsat tanımak, alan açmak

Duyguları ifade etme

Çocuklara duygularını (korku, endişe, üzüntü, mutluluk, neşe vb) güvendikleri biriyle paylaşabileceklerini öğretmek

Başa çıkma becerileri

Stres, kaygı. korku, öfke gibi olumsuz duygular hissettiklerinde kullanabilecekleri başa çıkma becerilerini öğretmek

Pozitif rol model

Duygularını fark eden, baş etme becerilerini kullanan, sakin kalabilen, sorumluluklarını kabul eden ebeveyn olmak

Sorumluluk vermek

Yaş grubuna göre çocuğunuza zorlansa da yapabileceği görevler verin. Verilen görevleri yerine getiren çocuğun kendine güveni artar, çocuk başarmanın mutluluğunu yaşar ve problem çözme becerisi kazanır.

Fiziksel sağlık

Çocukların sağlıklı beslenmelerini, yeterince uyumalarını ve yaşlarına uygun fiziksel egzersizler ve nefes egzersizleri yapmalarını sağlamak

Güçlü İletişim Güçlü Çocuk

Çocuğunuzu dinleyin, çocuğunuzun sorduğu sorulara cevap verin ve ona istediği zaman sizinle iletişim kurabileceğine dair güven verin. Ebeveynleriyle güvenli ve sağlıklı iletişim kuran çocuklar sorunlarını dile getirmede, yardım isteme konusunda zorlanmadıkları için kendilerini anlaşılmış ve güvende hisseder ve bu his onların özgüven sahibi olmalarını sağlar.

Çabaya övgü

Yaptıkları bir şey başarısızlıkla sonuçlandığında gösterdikleri çabayı övmek ve tekrar denemeleri için cesaretlendirmek