



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Değerli Velilerimiz bu ayki konumuz psikolojik sağlamlık. Sizlerin ve öğrencilerimizin sağlam bir psikolojiye sahip olmaları bizleri mutlu eder. Özellikle pandemi sürecinde velilerimizin psikolojik sağlamlığı yüksek olursa öğrencilerimize daha fazla destek olabileceklerine inanıyoruz.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

İnsanın olumsuzluklar karşısında gösterdiği uyum ve zorluklarla başa çıkabilme becerisidir. Psikolojik sağlamlık, bir kişilik özelliği değildir. Hepimiz bu yeteneğe sahibiz. Psikolojik sağlamlık, kişiden kişiye değişen, zaman içinde artabilen veya azalabilen bir özelliğe sahiptir. Düşüğün yerden yeniden kalkabilmek yeniden başlayabilmektir.



PSİKOLOJİK SAĞLIĞIMIZI ETKİLEYEN OLAYLAR

Deprem, pandemi, yas, travmatik olaylar, aile içi şiddet, kronik rahatsızlıklar, boşanma, olumsuz anne baba tutumu, okul ve iş hayatındaki sorunlar gibi yani bireyi üzen olumsuz etkileyen strese sokan olaylar bireyin psikolojik sağlığını olumsuz etkiler.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

Etkili iletişim becerilerine sahiptirler.

- Aile ilişkileri kuvvetlidir.
- Yeni durumlara çabucak adapte olabilirler.
- Kendine güvenleri yüksektir.
- İyimser, dışadönük ve yeni yaşantılara açıktırlar.

stresli ve travmatik olaylarla mantıklı bir şekilde mücadele ederler

Yüksek öz-saygı, öz yeterlilik ve kendini kabul vardır

Psikolojik sağlamlık yıllar içinde değişebilen, artıp azalabilen bir özelliktir.





PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI ARTIRMA YOLLARI

- Güçlü yönlerinizi fark edin .Fark etmek değişimin ilk adıımıdır. Mesela güçlü yönlerinizi yazarak başlayın.
- Güçlü aile bağları ve anne-baba ile sağlıklı ilişkiler kurmak psikolojik sağlamlığı artırırken, yalnızlık psikolojik sağlamlık için tehdittir.Ailenizle mutlu vakit geçirdiğiniz süreyi artırın
- Bedeninize iyi bakmak, sağlığınıza dikkat etmek.
- Yaşama bakış açınız pozitif olsun.Olayları daha olumlu yönden çalışın. Olayları olduğu gibi kabul edin"kurban" rolüne bürünmeden çözüme odaklanın.
- Kendinizi sevin.Kendinizde takdir ettiğiniz yönleri bulun.
- Soruna değil çözüme odaklanın.
- Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul edin.
- İleriye dönük hedefler koyun ve bu hedef doğrultusunda ilerleyin.



ÇOCUKLARINIZIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI ARTIRMAK İÇİN NELER YAPMALISINIZ ?

Çocuklara kendini denetlemesi için sorumluluk vermek, davranışının sonucunu yaşamasına müsaade etmek, geri çekilmek ve izlemek gelişimleri için önemli adımdır. Çocuğunuzun günlük rutine sahip olması, güvenilir ve sağlıklı ilişkiler sağlamak, oyun oynamasına ve hayal gücünü yansıtmasına izin vermek (kutu oyunları dürtü kontrolü, sıra bekleme ve kurallara uymaları için çok faydalıdır), günlük işlerinize onları da dâhil etmek (alışveriş listesi hazırlamak, birlikte çıkmak, aklında tutması için sorumluluk vermek, bunu bir oyuna dönüştürmek vb.) ve karar verebilmesi için fırsat tanımak kendini yönetme becerisini kazanması için etkili yöntemlerdir. Hatalarla Barışmak Hata ve başarısızlıktan kaçındığınızda psikolojik olarak sağlam olmak yerine, kaygıya ve korkuya daha yakın hale gelebilirsiniz Hem kendi hatalarınızla barışmak hem de çocuğunuzun kendi hatalarına karşı kabul edici tavır geliştirmesine yardımcı olmak bu noktada önemlidir. Hatalar öğreticidir, çocuğunuzun yanlış yaptığı şeyleri onunla konuşmak nasıl iyileştireceğinin yolunu açar..Hayata Olumlu Yanından Bakmak İyimserlik ve psikolojik sağlamlık kol kola yürür diyebiliriz. Model Olmak Psikolojik olarak sağlam ve dayanıklı olmayı



aşılmanın en etkili yolu, sizin de bunu içselleştirip örnek olmanızdır.



KAYNAKÇA:

<http://gorukledumlupinarilkokulu.meb.k12.tr/meb>

<https://www.uplifers.com/psikolojik-saglamlik-nedir-duygusal-dayanikligi-yukse-kisilerin-14-ozelligi>

<https://www.bayramlaranaokulu.k12.tr/blog/icerik/cocuklarda-psikolojik-saglamlik-daha-dayanikli-cocuklar-yetistirmek>

<https://www.tzv.org.tr/#/haber/2121>