



Psikolojik Sağlamlık



LİNYİT İLKOKULU

Rehberlik Servisi

Bülten Tarihi: Ocak 2021

Linyit İlkokulu Rehberlik Bülteni

Değerli velilerimiz; bildiğiniz gibi geçtiğimiz 2020 yılı ülkemiz ve tüm dünya için değişik bir yıl oldu. Hastalıklar, kayıplar, yas, ayrılık, doğal afetler, ilişki problemleri, iş kaybı, psikolojik rahatsızlıklar... Yaşamda bu tür olumsuz olaylar hepimizin başına gelebiliyor. Bu olayları engellememiz genelde mümkün değildir. Kimi insanlar karşılaştıkları bu zorlukları çabucak atlatıp eski hallerine dönerken, kimileri desteğe ihtiyaç duyabiliyor. İşte bazılarını zorlu yaşam olayları karşısında esnek hale getiren bu özelliğin adı, psikolojik sağlamlıktır. Biz de 2021 yılının ilk rehberlik bülteninde psikolojik sağlamlık konusuna yer vermek istedik. Psikolojik sağlamlık, zor durumlar karşısında adeta bir hacıyatmaz gibi yeniden ayağa kalkma ve toparlanma yeteneği olarak tanımlanır.

Psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin,

- Kendi kaynaklarının farkında olduğu,
- Problem çözme, dikkat ve adapte olma yeteneklerinin gelişmiş olduğu,
- Gerçekçi yaşam amaçlarının olduğu,
- Öz-yeterlilik, öz-denetim, öz-saygı, öz-güven ve özerkliklerinin gelişmiş olduğu,
- Duygularını düzenleyebildikleri,
- Duygularının farkında olup onları bastırmadıkları,
- İyimser ve ümitvar kişiler oldukları,
- Kendilerini oldukları gibi kabul ettikleri,
- Mizah anlayışlarının olduğu,
- Pozitif duyguları daha çok yaşadıkları,
- Maneviyat sahibi oldukları,
- Değiştiremeyecekleri şeyleri kabullendikleri,
- Fiziksel olarak aktif kişiler oldukları,
- Ve başlarına gelen olayların geçici olduğunun farkında oldukları gözlenmiştir.



Psikolojik Sağlamlık Geliştirmek Neden Önemlidir?

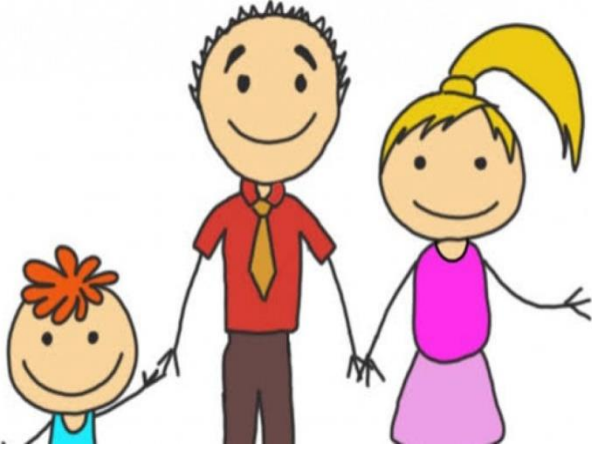
Psikolojik sağlamlık becerisi insanların hayatına büyük fark katar. Zorluklara karşı sağlamlık gösteren insanlar;

- Daha sağlıklı ve daha uzun yaşar
- İlişkilerinde daha mutlulardır,
- İş ve okul hayatlarında daha başarılılardır,
- Depresyon riskleri daha düşüktür.



PSIKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTIRACAK ÖNERİLER

Takdir ve minnettarlığınızı gösterin. Kendimizi en kötü hissettiğimiz zamanlarda bile hayatımızda şükran duyduğumuz pek çok durum vardır. Ailece sahip olduğunuz şeyler hakkında minnet- şükür listesi yapabilirsiniz.



- **Doğal güzellikleri görmeye çalışın.** Evinizde açmış bir çiçeği, çatılardan sarkan buzları veya güzel bir gün batımını çocuklarınıza gösterin. Doğada yürümek veya parka gitmek, çocukların olumlu aile zamanına sahip olmaları ve doğal dünyaya saygı göstermeleri için harika bir yoldur. Doğada olmak her yaşta refahı destekler ve çocukların sakin kalmalarına, odaklanmalarına yardımcı olabilir. Bu durum gelebilecek stresli zamanlarda da psikolojik sağlamlığını korumasına yardımcı olur

Gülmeye çalışın. Mizah pozitif bir görünüm kazanmamıza yardım ederek başka insanlarla iletişimde olmamızı kolaylaştırır.

Hayatta olan şeylerde anlam bulmak için maneviyatınızı geliştirin. Bu tutum zorlu zamanlarda size ve çocuklarınıza bir çıkış yolu ve umut sağlar. Bunun için birçok yol vardır;



- Teknolojiden uzak belirli zamanlar geçirin.
- Ailenizle birlikte sakinlik içinde zaman geçirecek anlar oluşturun.
- İnancınızın uygulamalarını birlikte yapmayı tercih edin.
- Ailecek yapılacak aktiviteler belirleyin (sanat, müzik, hikâye, ev içi tiyatro)
- Başkalarına yardım edin.

Çocuklarınızın gerçekçi bir iyimserlik anlayışı edinmelerine yardımcı olun. Hayatta iyi şeyler planlama, problem çözme ve çaba ile olur. Stresli durumlarda çocuklarınızın kontrol edebilecekleri şeyleri görmelerini sağlayın(Zor durumlarda mizahı kullanarak ortamı yumuşatmak gibi).

Yardım istemekten çekinmeyin. Herkesin yardıma ihtiyacı vardır. Çocuklarınıza yardım istemenin normal olduğunu söyleyin. Onlarla ihtiyaç halinde kimlerden yardım isteyebileceklerini konuşun.

Kaynaklar

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

<https://okul.com.tr/okul-oncesi/makaleleri/>

Gizir, C. A. (2016). "Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması", Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi

Linyit İlkokulu Psikolojik Danışmanı

Kübra BEHTİ