

# Psikolojik Sağlamlık



**Psikolojik sağlamlık** "bireylerin zorlayıcı zamanlar ve sonrasında eskisi kadar iyi hissetmeye dönebilme yeteneği" olarak geçiyor. Bir başka deyişle, beklenmedik durumlarla karşılaşıldığında gösterilen direnç olarak ele alınıyor. Duygularımızın ve düşüncelerimizin stres veya sıkıntı karşısında yetkin şekilde işlev görmesi olarak da tanımlanabilir.

## Okul Öncesi Çocuklar için Psikolojik Dayanıklılık

Küçük yaştaki çocuklar duygularını biz yetişkinler gibi ifade edemeyebilirler. Duyguları tanımlamakta ve fark etmekte zorlanmalarına rağmen oynadıkları oyunlardan, sohbetlerinden bizler çıkarım yapabiliriz. Daha küçük olduklarını, çok fazla bir şey anlamadıklarını düşünmek birhata olur; çünkü çocuklar biz yetişkinlerin davranışlarından ya da gözlemlediklerinden ters giden bir şeyler olduğunu sezerler.

Zorlayıcı dönemlerde, sizleri daha fazla yanlarında istiyor olabilirler.

Bu yüzden, onlarsizlerle olmak istediğinde duygularını ifade edebileceği oyun

ortamları yaratmaya çalışmak kendi içlerinde yaşadıkları belirsizlikleri ifade etmeleri için güzel bir fırsat olabilir. Küçük çocuklar, özellikle rutin ve ritüellere ihtiyaç duyarlar. Örneğin; yatma zamanlarına hikaye okumak gibi rutinlerle değişimi ve bu değişimden doğan kaygılarını azaltabilirsiniz.



## İlkokul Çocukları için Psikolojik Dayanıklılık

İlkokul çocukları, kendilerinin güvende olduklarını hissetme ihtiyaçlarını ebeveynlerine bakarak karşılamaya çalışırlar. Bu yüzden, evde birlikteyken güvende olduğunuzu, yaşanan durumu kısa ve net anlatarak ne gibi önlemler alındığını onlarla paylaşabilirsiniz. Bu yaş dönemi çocuklarla konuşuyor olmak oldukça önemlidir. Tam olarak ne olduğunu anlamayabilir, kafalarında birçok soru işareti oluşabilir. Dolayısıyla soru sormalarına fırsat tanımak, sordukları sorulara basit ve doğru cevaplar vermek gerekir. Yaşadıkları duruma karşı olan meraklarından dolayı haberleri izlemeye, sosyal medya veya internetten konu ile ilgili araştırma yapmaya



meyilli olabilirler. Dolayısıyla, güvenilir kaynaklardan bilgi alabilmeleri için gerekli sınırlamalar konulabilir ve önlemler alınabilir.

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DENİLDİĞİNDE AKLA İLK GELENLER

Stresli durumlara uyumsağlama,  
Olumsuzluklara rağmen hasta olmama,  
Stres ve zorluklara rağmen işlevsel olma,  
Stresli yaşantılardan sonrakendini toparlama,  
Ve iyileşme gibi tanımlar bulunmaktadır

### Psikolojik Sağlamlığı Yüksek olan Bireylerin Belirgin Özellikleri

Öz-saygı düzeyleri yüksektir.  
İçten denetimlidir.  
Sorun çözmede beceriklidir.  
İyimser, zeki, esnektir.  
Mizah anlayışları yüksektir.  
Kolay iletişim kurabilendir.

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMADA PRATİKTE YAPILACAKLAR

- 1 Sorun Ne?
- 2 Elinde Ne Var?
- 3 Yanında Kim Var?
- 4 Rezervi Var mı?
- 5 Eyvah Dikkat!
- 6 Tartış ve Plan Yap

Öncelikli olarak bireyde travmatik etkiler yaratan, strese sebep veren ,yaşamını olumsuz yönde etkileyen sorun veya sorunlar belirlenir.

(1) Bireyin elinde var olan etkenler belirlenir. Bunlar ;bireyin başarısı,mizah yetkisi,olumlu rol model,güçlüanne-baba,hayvansever ,sağlıklı,merhametli,empatiyeteneğinin iyi derecede olması vb gibi olumluözellikleri varsa bunlar belirlenir.

(2) Bireyin yaşamış olduğu olumsuz süreçlerde yanında kimlerin olduğu belirlenir.

(3) Olumsuz süreçleri atlatmasındaki rezevleri neler bunlar araştırılır.Aile ve arkadaşlık ilişkilerinin olumlu olması,maddi durumun iyi olması vb gibi.

(4) Bireyin olumsuz durumu atlatamaması durumunda karşılacacağı tehlikeli durumlar.Akran zorbalığı,madde kullanımı vb gibi.

(5) En son adımda ise yukarda saydığımız 5 adım dikkate alınarak danışanla konu hakkında tartışılır ve planyapılarak süreç ilerler.