



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu Rehberlik Bülteni **PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK** **KASIM 2022**

www.okankoleji.com



ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Günümüzde çocuklar ve yetişkinler dahil olmak üzere hepimiz hem fiziksel sağlığımızı hem de ruh sağlığımızı zorlayıcı pek çok deneyim yaşıyoruz. Bu şartlar altında elinizden geldiğince çocuğunuzu korumaya çalışıyor olabilirsiniz. Çocuğunuzu stresten ve zorluklardan tamamen korumak mümkün olmasa da psikolojik olarak sağlam ve toparlanma becerisi edinmiş çocuklar yetiştirmek mümkündür. Bu yazımızda çocuğunuzun psikolojik sağlık kazanması ve güçlenmesi için neler yapabileceğinize dair öneriler sunacağız. Peki psikolojik sağlık ne demek?

Psikolojik sağlık (rezilyans), İngilizce resilience kavramına karşılık gelen, zorlu yaşam karşısında bireyin ruh sağlığını koruması anlamında kullanılan terimdir. Amerikan Psikoloji Derneği'ne göre rezilyans; zorluklar, travma, trajedi, tehdit ya da ağır stres koşullarına iyi uyum sağlayabilmektir. Psikolojik sağlık, ruhsal esneklik, uyum sağlama ve olay sonrası eski hale dönebilme becerisidir.

Çocuklarda Psikolojik Sağlamlığın Önemi Nedir?

Çocukluk döneminde doğal afetler, salgın hastalıklar, akran zorbalığı, aile içi şiddet, kazalar, yakın kayıpları gibi birçok zorlayıcı olaylar karşısında yaşanan çözümlenmemiş travmalar, ileriki yaşlarda ruhsal sorunlara yol açabilmektedir. Bu noktada psikolojik sağlık kavramı, kurtarıcı ve umut verici etkiye sahiptir.

Bazı çocukların psikolojik sağlamlıklarının yüksek olduğu gözlenmektedir. Bunun nedeni genetik yapı ve çevresel faktörlerdir. Psikolojik sağlamlığı yüksek çocuklar, güçlü özelliklerini ortaya çıkartabilen, problem çözme becerisine sahip, sosyal ilişkileri yüksek, karşılaştıkları zorluklarla mücadele edebilecek cesareti olan çocuklardır. Psikolojik sağlık, bireysel bir özellik olmaktan ziyade öğrenme ile geliştirilebilen bir davranış biçimi olduğu için kalıcı bir özellik değildir. O yüzden yaşam boyu desteklenmesi gerekmektedir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Psikolojik Sağlamlığı Belirleyen Özellikler

Psikolojik sağlamlığın gelişimini etkileyen pek çok özellik vardır. Bu özelliklerin bir kısmı doğuştan gelse de önemli bir kısmı çocukluktan itibaren edinilen deneyimler ile şekillenmektedir.

Çocuęa ait özellikler: Mizaç, bilişsel kapasite, olumlu bakış açısı, problem çözme becerileri, öz saygı, öz yeterlilik, duygusal zeka, aktif yaşam, mizah, özerklik, empati

Sosyal/Ailevi özellikler: Bakım veren kişi ile güvenli bağlanma, destekleyici aile ilişkileri, ebeveynler arası uyum, etkili ebeveyn tutumları, olumlu arkadaş ilişkileri, sağlıklı kardeş ilişkileri, sosyal yetkinlik

Çevresel özellikler: Güvenli yaşam alanı, olumlu okul ortamı, okul dışı etkinliklere ulaşım, destekleyici geniş aile, olumlu rol modeller

Çocuęumun Psikolojik Sağlamlık Kazanmasına Nasıl Destek Olabilirim?

Çocuęunuzla güçlü bir duygusal bağ kurun.

Çocuğunuza kulak vererek onun ihtiyaçlarını ve duygularını anlayabilirsiniz. Destekleyici bir tutum ile yaklaşp duygularını ve düşüncelerini paylaşmasını teşvik edebilirsiniz. Çocuęunuzla birebir vakit geçirmeye çalışabilirsiniz. Teknolojik aletleri bir kenara koyup dikkatinizi ve ilginizi çocuğunuza vererek birlikte oyun ya da aktivite zamanı oluşturabilirsiniz.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Deneyerek öğrenmesi için alan tanıyın.

“Aman çocuğum kirlenmesin, düşmesin, hata yapmasın” diye düşünerek çocuğunuzun yeni şeyler denemesini engelliyor olabilirsiniz. Çocuklar riskten kaçındıklarında zorluklarla başa çıkmak için yeterince güçlü olmadıkları mesajını içselleştirirler. Bunun yerine çocuğunuzun sağlıklı riskler alması ve deneme yanılma yoluyla öğrenmesi için alan verebilirsiniz. Yeni bir sporu denemek, bir akranyla sohbet başlatmak gibi yenilikler ile konfor alanının biraz dışına çıkmasını teşvik edebilirsiniz.

Çocuğunuzun sorunlarını onun yerine düzeltmeyin.

Çocuğunuz bir zorlukla karşılaştığında pek çok ebeveyn sorunu hemen çözerek çocuklarına yardımcı olmaya çalışır. Bunun yerine ilk olarak çocuğunuzun sorununu kendi başına çözmesi için fırsat verebilirsiniz. Örneğin, legolardan kule yapmakta zorlanan çocuğunuzun gördüğünüzde legoları elinden alıp kuleyi onun yerine yapmayın. Çocuğunuzun deneyerek nasıl yapabileceğini bulmasına fırsat verin. Eğer çocuğunuz denemesine rağmen yapamıyorsa, sizden yardım isteyebilir. Sözel olarak nasıl yapabileceğini anlatabilirsiniz. Eğer yine yapamıyorsa, o zaman gösterebilirsiniz.

Problem çözme becerilerini destekleyin.

Çocuğunuz bir problemle karşılaştığında direkt onun yerine yapmak ya da ona ne yapması gerektiğini söylemek yerine bazı yöntemler ile problem çözme becerilerini destekleyebilirsiniz. Çocuğunuza problemi nasıl çözebileceğine dair sorular sorabilir, beyin fırtınası yapabilirsiniz. Çocuğunuz bir liste oluşturup her bir çözümün artılarını ve eksilerini düşünerek karar verebilir.

Duygu koçu ebeveyn olmaya çalışın.

Çocuğunuzun duygularını fark edip adlandırabilirsiniz. Bu şekilde onu gördüğünüzü ve anladığınızı hissedebilirsiniz.

Duygu düzenleme yöntemlerini birlikte keşfedin.

Zor duygularla başa çıkmak için neler yapabileceği konusunda alternatiflerini keşfedebilirsiniz. Nelerin kendisine iyi geldiğini bulmak için çocuğunuzun cesaretlendirebilirsiniz. Örneğin, nefes ve farkındalık egzersizleri, koşmak, zıplamak, duş almak, bir battaniyeye ya da pelüş oyuncağa sarılmak, hobiye zaman ayırmak, güvendiği biriyle konuşmak, sevdikleriyle zaman geçirmek, yardım istemek vb.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Hatalarıyla birlikte kabul edin.

Hataları ve başarısızlıkları yetersizlik olarak gören çocuk psikolojik sağlamlık geliştirmekte zorlanır. Bu nedenle, tıpkı sizin gibi çocuğunuzun da hata yapabileceğini hatırlamanız önemlidir. Sonuca ve performansa odaklanmak yerine çocuğunuzun gelişimine ve çabasına odaklanabilirsiniz. Hatalarını da kabullenip bu hatadan neler öğrenebileceğine ve bir sonraki sefer neleri farklı yapabileceğine odaklanmasına yardımcı olabilirsiniz.

Güçlü yönlerini fark edin.

Çocuğunuzun güçlü yönlerinin neler olduğunu fark etmeye çalışın. Güçlü yönlerini onun da görmesini sağlayabilirsiniz. Çocuğunuzun cesaretlendirmeniz, desteklemeniz ve çabasını övmeniz psikolojik sağlamlık becerilerinin gelişmesi için önemlidir.

Gelişim düzeyine uygun sorumluluklar almasını teşvik edin.

Çocuğunuzun yaşına ve gelişim düzeyine uygun sorumluluklar verebilirsiniz. Ev işlerine onu da dahil edebilirsiniz. Oyuncakları toplaması, kıyafetlerini katlaması, çamaşırları ayırması gibi sorumluluklar verebilirsiniz.

Örnek olun.

Psikolojik sağlamlık ve esneklik becerisini çocuğunuzda geliştirmenin en etkili yolu, ona model olmaktır. Siz de stresli ve zor koşullar altında etkili baş etme yöntemleri kullanarak, duygularınızı paylaşarak, problem çözme sürecinizden bahsederek çocuğunuza örnek olabilirsiniz.

KAYNAKÇA

- <https://okul.com.tr/okul-oncesi/makaleleri/cocuklarda-psikolojik-saglamlik-nasil-artirilir-543>
- <https://www.kidzi.co/2022/02/07/cocuklarda-psikolojik-saglamlik-rezilyans/www.positivepsychology.com/resilience-in-children/>

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE