



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul Rehberlik Bülteni PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARALIK 2022

www.okankoleji.com



Değerli Velilerimiz,

Psikolojik sağlık, son zamanlarda önemle üzerinde durulan bir kavramdır. Dışsal ya da içsel stres faktörlerine çözüm bulabilmek, kişisel hatalar ya da hayal kırıklıklarıyla baş edebilmek, baskı altındayken duyguları kontrol etmek ve çözüm aramak olarak tanımlanır. Kısaca insanın düştüğü yerden kalkması, gücünü yeniden toplayabilmesidir.

Çocuklar da yetişkinler gibi yaşamın içinde zorlayıcı durumlarla karşılaşabilirler. Bu zorlayıcı yaşantılar, riskli durumlara neden olabileceği gibi, bir fırsata da dönüşebilirler. Çocuğunuzun sahip olduğu veya sizin ona sunduğunuz kaynaklar, bu kriz durumlarından çocuğunuzun güçlenerek çıkmasını destekler. Böylece çocuğunuzun yaşam yolculuğunda daha donanımlı olmasını sağlar.

Psikolojik Sağlamlığımızı Belirleyen Faktörler

Psikolojik sağlık, bireyi çevrenin olumsuz etkilerinden koruyan bir karakter özelliği değildir. Ama psikolojik sağlamlığı belirleyen bazı faktörler bulunmaktadır. Mesela zekâ, kolay mizaç, iç kontrol odağı, yüksek benlik saygısı, özyetenlik, öz farkındalık, özerklik, etkili problem çözme becerilerine sahip olmak, iyimserlik ve umut, sosyal yeterlik **bireysel koruyucu faktörlerden** bazılarıdır. En az bir aile bireyi ile olumlu yakın ilişki içinde bulunması, ebeveynlerin çocuklarına yönelik gerçekçi beklentilerinin olması **çevresel koruyucu faktörlerden** bazılarıdır. Çocuk ya da ergenlerin akranları arasında kabul görmesi ve akranlarından destek alması da psikolojik sağlamlığa etki eden önemli bir çevresel faktördür. Yani psikolojik sağlık gösteren ergenler, arkadaş edinebilme ve arkadaşlığı sürdürüebilme becerilerine sahip, gerektiğinde arkadaşlarından duygusal destek sağlayabilen ve arkadaşlıklarını yetişkinliğe kadar sürdürebilen bireylerdir.



Yapılan araştırmalarda psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin zorluklara meydan okudukları, değişime ve yeni yaşantılara açık oldukları, etkili başa çıkma stratejilerini kullanarak stresli yaşam olaylarına uyum sağladıkları, yaşamlarından daha fazla memnun oldukları, etkili iletişim becerilerini kullandıkları gözlenmiştir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Psikolojik Sağlamlığı Güçlü Kişilerin Özellikleri

- Zorlayıcı görevler ile başa çıkmak için kendine güven duymak
- İyimser olmak ve kendilerini olduğu gibi kabul etmek
 - Şimdi ve gelecek için başarılı olacağına inanmak
 - Gerçekçi yaşam amaçlarına sahip olmak
 - Olumsuz deneyimlerden ders çıkarmak
- Problemler karşısında esnek davranmak ve uyum göstermek.

Psikolojik Sağlık İçin Aileler Neler Yapabilir?

1.Güçlü İletişim Güçlü Çocuk: Çocuğunuzu dinleyin, onun istediği zaman sizinle iletişim kurabileceğine dair güven verin. Ebeveyniyle güvenli ve sağlıklı iletişim kuran çocuklar sorunları dile getirme, yardım isteme noktasında zorlanmadıkları için kendilerini anlaşılmış ve güvende hissederler ve bu his onların özgüven sahibi olmasını sağlar.

2.Çocuğunuzu Tanıyın: Çocuğunuzun karakterini ve gelişim özelliklerini tanıyın. Hangi rengi sevdiği, hangi becerilere sahip olduğu, en sevdiği müzik aletini, korkularını, kaygılarını, hedeflerini bilin. Çünkü çocuğunu tanıyan bir ebeveyn, onu zorlu yaşam olaylarına karşı nasıl güçlendireceğini kestirebilir ve onu güçlendirecek adımları atabilir.

3.Sorumluluk Verin: Yaş grubuna göre çocuğunuza (zorlansa da yapabileceği) görevler verin. Verilen görevleri yerine getiren çocuğun kendine güveni artar, başarmanın mutluluğunu yaşar ve problem çözme becerisi kazanır.

4.Örnek Olun: Kaç yaşında olursa olsun; siz çocuğunuzu dinlerseniz o da başkasını dinler, siz merhamet gösterirseniz o da merhametli olur, siz problemle karşılaşınca şikâyet ederseniz o da şikâyet eder, siz teknolojiyi gereğinden fazla kullanırsanız o da kullanır, siz kitap okursanız o da kitap okur.

Son olarak siz ona yol gösterirseniz, onu cesaretlendirirseniz o da zorlu yaşam olayları karşısında yolunu bulur ve kolay kolay kaybolmaz.

KAYNAKÇA:

- Yalım, D. (2007). Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyumu: Psikolojik sağlamlık, başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yörükoğlu, A. (2004). Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunlar (12. basım). İstanbul. Özgür Yayınları.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE