

## Nasıl Güçlendirirsiniz?

Çocuklarda psikolojik sağlamlığın gelişimi öncelikle çevresindeki yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeyine bağlıdır. Bu nedenle işe öncelikle kendi psikolojik sağlamlığınızı güçlendirerek başlamalısınız...

## Neler Yapabilirsiniz?

- İyi uyuyarak, sağlıklı beslenerek ve düzenli egzersiz yaparak iyi oluşunuzu destekleyebilirsiniz.
- Yakın aile üyeleri, arkadaşlar ve diğerleri ile destekleyici ve besleyici ilişkiler kurup sürdürebilirsiniz.
- Stres yaratan olayları daha geniş bağlamda ele alabilir, bu durumlarda iyimser ve umut dolu bakış açınızı korumaya gayret edebilirsiniz.
- Kendiniz için ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyabilir ve bu hedeflere doğru ilerleyebilirsiniz.
- Yaşamda meydana gelen değişimlere uyum sağlayabilmek için daha esnek düşünebilirsiniz.

## Nasıl Güçlendiririz?

Çocuklarda psikolojik sağlamlık gelişimi için etkili ebeveyn-çocuk ilişkisi önemli bir koruyucu faktör konumundadır. Bu nedenle çocuğunuzun psikolojik sağlamlığını geliştirmek için...



## Neler Yapabilirsiniz?

Çocuğunuzla oyun oynayabilir, resim yapabilir, müzik dinleyebilir ve birlikte eğlenerek duygularını ifade etmelerine yardımcı olabilirsiniz.

Çocuğunuza özellikle şefkat, nezaket, umut, cesaret vb. karakter güçleri hakkında hikâyeler okuyabilirsiniz.

Çocuğunuzun düşünme becerilerinin gelişmesi için etkinlikler ve aktiviteler planlayıp ve uygulayabilirsiniz.

Çocuğunuzda öz güven gelişimini destekleyebilirsiniz.

Yaşama olumlu bir bakış açısıyla yaklaşması konusunda çocuğunuza rol model olabilirsiniz.

Çocuğunuzun sorumluluk alması ve yeni deneyimler edinebilmesi için cesaretlendirebilirsiniz.

Çocuğunuzun toplumsal kaynaklardan yararlanabilmesi için fırsatlar sağlayabilirsiniz.

## İLKOKUL

## AİLELER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Çocuklar da yetişkinler gibi yaşamın içinde zorlayıcı durumlarla karşılaşır. Bu zorlayıcı yaşantılar zaman zaman bir fırsata ya da riskli duruma dönüşebilir. Çocuğunuzun sahip olduğu, sizin ona sunduğunuz ve çocuğunuz erişebildiği çevresel kaynaklar, bu kriz durumlarından çocuğunuzun güçlenerek çıkmasını ve yaşama karşı daha donanımlı hâle gelmesini sağlar. Psikolojik sağlamlık zorluklara uyum sağlama kapasitesi olarak bilinir. Çocuklarınızın zorluklar karşısında yılmamasını ve mücadeleden vazgeçmemesini sağlayan sihirli ve sıradan bir güçtür.

## NASIL ANLARSINIZ?

Psikolojik sağlamlık olgusunu anlayabilmek için psikolojik sağlamlığın temel bileşenleri hakkında bilgi sahibi olmak gerekmektedir.

### Risk Faktörleri

Risk faktörleri, bireylerin gelişim ve uyumlarını tehdit eden zorlu yaşam olayları ya da faktörleridir. Tıpkı denizdeki yüksek dalgalar, dikenli kayalıklar gibi çocuklarınızın yaşamını derinden etkileyebilecek faktörler ya da olaylar bu kapsamda değerlendirilebilir. Kronik hastalığa yakalanma, ebeveyn yoksunluğu yaşama, akran zorbalığına maruz kalma, savaş, göç ya da deprem gibi doğal afet yaşama risk faktörlerine örnek gösterilebilir.

## Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, bireyin sağlıklı uyumunu ve yeterliklerini geliştiren durumlardır. Tıpkı resimdeki çocuğu havaya uçuran balonlar ve onu karaya doğru ilerleten rüzgârlar gibi... Bu balonlardan biri ya da birkaçı patlasa bile diğerlerinin yardımıyla yeşil kıyıya ulaşılabilir. Güçlü aile bağları, yüksek benlik saygısı, etkili öğretmen-öğrenci ilişkisi, okula aidiyet koruyucu faktörlere örnek gösterilebilir.

## Olumlu Sonuçlar

Olumlu sonuçlar, risk faktörlerine maruz kalan bireylerin koruyucu faktörler aracılığıyla pozitif adaptasyon ve işlevselliğe katkı sağlayan olumlu göstergelerdir. Tıpkı yeşil kıyıya varmak ve burada kendini güvende hissetmek gibi... Yüksek iyi oluş, akademik başarı, aile-akran ve öğretmenlerle güçlü ilişkiler geliştirmiş olmak olumlu sonuç göstergelerine örnek gösterilebilir.

## Neden önemlidir?

Psikolojik sağlamlık insan yaşamında önemli farklılıklar yaratmaktadır. Zorluk ve engeller karşısında psikolojik sağlamlık kapasitesini geliştiren bireyler;

- Daha sağlıklıdırlar ve uzun yaşarlar.
- İlişkilerinde daha mutludurlar.
- Okul ya da iş ortamında daha başarılıdırlar.
- Daha az olumsuz duygulanım yaşarlar.

