

VATAN ORTAOKULU

Psikolojik Sağlamlık Veli Broşürü



Psikolojik saęlamlık nedir?

Psikolojik sağlamlık neler kazandırır?

Çocuklarınızın psikolojik sağlamlığını nasıl arttırabilirsiniz?

Psikolojik Saęlamlık Nedir?



Psikolojik sağlamlık; zor deneyimlerle ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla baş edebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında ya da olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır.



Psikolojik sağlamlık neler kazandırır?

- Psikolojik sağlamlığı olan insanlar daha sosyal, enerjikler, yardımseverler, işbirlikçiler.
- Psikolojik sağlamlığı yüksek olan insanların daha sağlıklı ilişkileri var ve sosyal destek görme ihtimalleri daha yüksek.
- Düşüncelerinde daha esnek ve yaratıcı, işlerinde daha verimliler.

Zorluklar karşısında daha dirençliler, bağışıklık sistemleri daha güçlü ve genel olarak sağlıklılar. Hatta psikolojik sağlamlığı olan insanlar daha uzun ömürlüler.



Çocuklarınızın psikolojik sağlamlığını nasıl arttırabilirsiniz?

1. Minnettarlık İfade Etmek

Sürekli olarak minnettar olan insanların görece daha mutlu, enerjik ve umutlu oldukları ve daha sık pozitif duygular yaşadıkları görülüyor.

Örnek çalışma: Çocuęunuzdan haftada bir kez şükrettiği 3-5 şeyi yazmasını isteyebilirsiniz. Örneğin; en sevdiğim arkadaşım aradı, zorlandığım bir konuda başarı elde ettim, yürüyüş yaptım...

2. İyimserlik Geliştirmek

İyimserlik, durumunuzun olumlu tarafını görmek üzerine kuruludur. Aynı zamanda geleceğin de iyi olacağının düşünülmesini içeriyor.

Örnek çalışma: Otomatik kötümser düşüncelerini belirlemesini isteyip "Bu durum ya da deneyim başka ne anlama gelebilir? Nasıl bir ders alabilir ve gelecekte nasıl faydalanabilir?" gibi sorular sorabilirsiniz.

3. Aşırı Düşünmekten ve Sosyal Kıyaslamalardan Kaçınmak

Aşırı düşünmek, gerektiğinden fazla, pasifçe ve bitmek bilmez bir şekilde, kişiliğinizin, duygularınızın ve problemlerinizin anlamları, sebepleri ve sonuçları üzerinde gereksiz yere durarak düşünmek demektir.

Sosyal kıyaslama ise başkalarının nasıl oldukları ya da nelere sahip oldukları üzerine düşüncelere saplanmak demektir. “Yukarı doğru” karşılaştırmalar(Dersleri benden daha iyi) aşağılanma duygusu, üzüntü ve kendine güven kaybına neden olurken, “Aşağı doğru” karşılaştırmalar (Ekonomik sıkıntı çekiyor) vicdan azabı ve aynısını yaşama korkusuna neden olur.

Örnek Çalışma: Çocuğunuza, problemleri kafasını meşgul ettiğinde “Bir sene sonra bunun önemi olacak mı?” sorusunu sorabilirsiniz. Cevabı, sorunlarını büyük resmin içinde gösterecek ve endişelerini dindirecek. Şu anda çok büyük ve önemli görünen sorunlar daha sonra tamamen önemsiz bir hale gelebilir.

4. İyilik Yapmak

Farkında olmasak da hepimiz gündelik hayatımızda düzenli olarak iyilik yapıyoruz. Ancak yapacağımız iyilikleri planlayarak, zaman ayırarak ve en önemlisi de **en doğru zamanı** seçerek yapmak psikolojimize iyi geliyor.

Örnek Çalışma: Çocuğunuza haftanın herhangi bir gününü seçip her hafta aynı günde yeni ve özel bir iyilik ya da 3-4 tane küçük iyilik yapmasını önerebilirsiniz.

5. Sosyal İlişkiler Kurmak

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan insanlara baktığımızda arkadaşlıklarında, ailelerinde ve diğer yakın ilişkilerinde çok başarılıdırlar.

Örnek Çalışma: Arkadaş Edinme Strateji. Çocuğunuza arkadaşlık kurmak istediği insanlara ilgi göstermesini ve destek olmasını önerebilirsiniz. Arkadaşlık kurulduğunda, düzenli olarak görüşmesini ve iletişim halinde kalmasını sağlayacak ritüeller belirlemesini söyleyebilirsiniz.

6. Başa Çıkma Yöntemleri Geliştirme



Yeteri kadar uzun yaşanan hiçbir hayat, stressiz, sıkıntısız ya da krizsiz atlatılamaz. Kriz anlarında birçok kişi depresyona girer, korkar ve kafası karışır. Günlük hayatlarına konsantre olamazlar ve uyku ya da yemek düzenleri bozulabilir. Korkunç bir olay yaşandığında ya da kronik bir sorun yaşandığında bunun için “**başa çıkma yöntemleri geliştirme**” gibi stratejilere öncelik vermek daha doğru olacaktır.

Örnek Çalışma: Aile bireylerinin birbirine destek olması travmaları iyileştirebilir. Bunun yanından yazmak gibi aktiviteler travmalara anlam ve çözüm bulmakta işe yarayabilir. Çocuğunuza bunu önerebilirsiniz. Ancak profesyonel destek alınması gereken durumlarda uzmanlara başvurmak gerekir.

7. Affetmeyi Öğrenmek



Affetmek, kendimizi çoğu kez içinde bulunduğumuz **kaçınma ve intikam alma çemberini kırmaktır**. Affetmek, uzlaşmak demek değildir. Yani suçlu kişiyle kaybedilen ilişkinin tekrar kurulması gerekmez. Affetmek kendinizle ilgili bir şey olup size zarar veren kişiye bir fayda sağlamaz.

Örnek Çalışma: Çocuğunuza şu etkinlikleri yaptırabilirsiniz:

Sizi affedenleri takdir edin: Başka birini affetmeden önce sizin affedildiğiniz bir olayı hatırlayıp bunu takdir edebilirsiniz.

Bağışlayıcı bir mektup yazın: Size karşı yapılan hatayı ve neden incindiğinizi ayrıntılarıyla yazın. Karşınızdaki kişinin sizce ne yapmış olması gerektiğini de belirtin. Finali de açık bir af ve anlayış cümlesiyle bitirin. Mektubu hiç vermemek üzere yazacaksınız.

8. Akış Etkinliklerini Arttırmak

Akış, yaşadığınız ana kendinizi kaptırmanız anlamına gelir. Akış yaşamının yolu, beceriler ve zorluklar arasında bir denge kurmaktan geçiyor. Karşılaştığınız zorluklar beceri ya da uzmanlığınızı aşyorsa gergin ya da endişeli hissedebilirsiniz. Diğer taraftan, aktiviteniz yeteri kadar zor değilse sıkılabilirsiniz. Akış, tam da sıkıntı ve endişenin arasındaki alana düşen bir deneyimi anlatmakta kullanılır.

Örnek Çalışma:

1. Çocuğunuzun yeni ve farklı deneyimler edinmesine yardımcı olabilirsiniz.(birlikte balık tutmak gibi) **2.** Yeni beceriler öğrenmesi için teşvik edebilirsiniz; ister İspanyolca öğrenmek, ister örgü, ister arkadaşlık yürütmenin daha iyi yolları olsun.

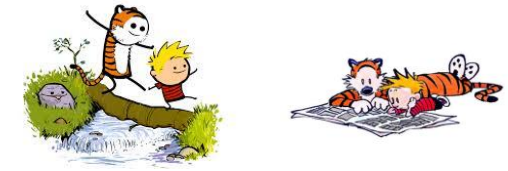


9. Hayatın Tadını Çıkarmak

Bu etkinlik “psikolojik sağlamlığı geliştirici, yoğunlaştırıcı ve uzatıcı” düşünceler ve davranışlar olarak açıklanabilir. Farkına varmadan yürümek yerine durup gülleri kokluyorsanız, bitkin bir haldeyken bir anda hayatta zevk alınacak ne kadar çok şey olduğunu anlıyorsanız tadına varıyorsunuz demektir.

Örnek Çalışma: 1. Çocuğunuzun günlük rutinlerini ve alışkanlıklarını gözden geçirin. Örneğin alelacele yemeğini yiyorsa yediği yemeğin lezzetini, kokusunu alarak yemesi için rol model olun.

2. Albüm oluşturmak, çocuğunuzun olumlu deneyimlerinden güzel anılar çıkarıp bunların tadına varmasını sağlayacak önemli bir stratejidir. Albüme daha az mutlu olduğu zamanlarda bakması faydalı olacaktır.



10. Hedeflerinize Odaklanmak

İster yeni bir beceri kazanmak olsun, ister istediğiniz okulu kazanmak için çaba harcamak olsun kendileri için önemli şeyler yapmaya çalışan insanlar, güçlü hayalleri ya da hedefleri olmayan insanlara oranla psikolojik sağlımlıkları daha güçlüdür.

Örnek Çalışma: 1.Özgün hedefler:

Çocuğunuz hedeflerine gerçekten değer veriyor ya da sahip çıkıyor mu yoksa onlar aslında ebeveynleri tarafından tercih edilen hedefler mi? Örneğin; sadece aileleri doktor olmalarını çok fazla istedikleri için tıp okuyan öğrenciler var. Çocuğunuzun kendisine ait hedefleri belirlemesi için desteklemeniz gerekir.

2. Aktivite Hedefleri: Hayat şartlarımızı değiştirmek bizi mutlu eder. Ancak buna alışırız ve bu bizi eskisi kadar mutlu etmez. Aktivite hedeflerimiz ise(örneğin; doğa kulübüne katılma, sanatla ilgili kendini geliştirme vb.) bizim yeni mücadeleler, yeni imkânlar ve çeşitli deneyimler yaşamamızı sağlar. Bu sebeple çocuğunuzun, aktivite hedefleri konusunda yönlendirebilirsiniz.

11. Maneviyata Yönelmek



Birçok bilimsel araştırma, maneviyatı güçlü olan kişilerin travmalardan sonra maneviyata önem vermeyen kişilere oranla daha çabuk iyileştiklerine işaret ediyor.

Örnek Çalışma: Maneviyatı yaşamının en evrensel yolu dua etmektir. Çocuğunuzun dua etme alışkanlığı oluşturmasına destek olarak maneviyatlarını güçlendirmesini sağlayabilirsiniz.



12. Bedeninizle İlgilenmek

Bedeninizle ilgilenmek, psikolojik sağlamlığı güçlendirmenin en önemli yoludur.

Örnek çalışma: Çocuğunuzun yaparken mutlu olacağı bir sporla mutlaka ilgilenmesini sağlayın. Sağlıklı beslenme rutinleri oluşturmasına yardımcı olun ve gülümsemeyi alışkanlık haline getirmesi için yönlendirin.



VATAN ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ