

Psikolojik sağlamlık, bireye özgü tek bir özellikten ziyade kişinin sahip olduğu kaynakları yönetebilme ve psikolojik iyi oluş için pozitif yönde kullanabilme kapasitelerinin tamamını içerir.

“psikolojik sağlamlık”, belli insanların sahip olduğu, diğerlerinin olmadığı bir özellik değil; koruyucu ve geliştirici faktörlerle desteklendiğinde, bireyi donanımlı ve başedebilir hale dönüştüren “geliştirilebilir” bir özelliktir.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Kendini toparlama gücü ve yılmazlık

Psikolojik sağlamlık, zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla başedebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır.

"Yaşamak için bir nedeni olan, neredeyse her nasıla dayanabilir." (Nietzsche)



“Genç bir ağaç yaralandığında o yaranın etrafında dolaşarak büyür. Ağaç büyümeyi sürdürürken söz konusu yara ağacın gövdesine oranla nispeten küçüktür. Uzayan dallar ve büyüyen gövde yaralanma ve engellerin zamanla üstesinden gelindiğini bize anlatır. Ağacın geçmişin çevresinden dönüp dolaşarak büyüme biçimi, onun o eşsiz karakterine katkıda bulunür.”
Prof. Dr. Peter Levine

RİSK FAKTÖRLERİ

Tüm aile üyelerini etkileyen tehdit edici yaşam olayları ve durumlardır.

- Kronik rahatsızlığı olan çocuğa sahip olma (Örneğin; engellilik, kanser vb.)
- Madde ya da alkol bağımlısı bir aile üyesinin varlığı
- Uzun zamandır devam eden ekonomik sıkıntılar
- Tek ebeveynlik
- Eşlerden birinin kronik rahatsızlığa sahip olması
- Travmatik kayıplar. Toplumsal dışlanma ve ayrımcılığa maruz kalma

İyi uyuyarak, sağlıklı beslenerek ve düzenli egzersiz yaparak iyi oluşunuzu destekleyebilirsiniz

Stres yaratan olayları daha geniş bağlamda ele alabilir, bu durumlarda iyimser ve umut dolu bakış açınızı korumaya gayret edebilirsiniz.

Çocuğunuzu sorumluluk alması ve yeni deneyimler edinebilmesi için cesaretlendirebilirsiniz.

Çocuğunuzda öz güven gelişimini destekleyebilirsiniz.

Dinleyin Çocuğunuzun duygularını sorarak, duygularınızı paylaşarak, ona yalnız olmadığını söyleyerek, düşüncelerini önemseyerek çocuğunuzu dinleyebilirsiniz.

Destekleyici İlişki Kurun Çocuğunuza dikkatinizi vererek, onunla oyun oynayarak, şarkılar söyleyerek, müzik dinleyerek, sarılarak ve ona sevdiğinizi söyleyerek sevgi dolu bir ilişki kurabilirsiniz.

Karakter gelişimini destekleyin

Değişikliklere uyum sağlamasına destek olun

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

Yakın aile üyeleri, arkadaşlar ve diğerleri ile destekleyici ve besleyici ilişkiler kurup sürdürebilirsiniz.

Yaşamda meydana gelen değişimlere uyum sağlayabilmek için daha esnek düşünebilirsiniz.

Kendiniz için ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyabilir ve bu hedeflere doğru ilerleyebilirsiniz.

Umutlu bir bakış açısı geliştirmesine model olun Çocuğunuz acı verici olayla karşılaştığında geleceğe yönelik uzun vadeli bir bakış açısı sağlayın. İyimser ve olumlu bir bakış açısı, ergenlerin hayattaki iyi şeyleri görmelerini ve en zor zamanlarda bile etmelerini sağlayabilir

KORUYUCU FAKTÖRLER

Risk ya da zorluğun etkisini azaltan veya ortadan kaldıran, ailede uyumu ve bireyin yeterliliklerini geliştiren özelliklerdir.

- Aileye bağlılık
- Pozitif iletişim kalıpları
- Aile rutin ve ritüellerini devam ettirebilme
- Sosyal desteklerden yararlanma
- Maneviyat ve inanç
- İş birlikçi problem çözme yaklaşımı
- Uyum sağlama kapasitesi
- Açık duygusal paylaşım
- Pozitif bakış açısı

Çocuğunuzun okulu ile iletişimde kalın

Anne ve babanın birlikte (ortak) ebeveynlik yaklaşımları sergileyin

Hedeflerine doğru ilerlemesinde destek olun



"Artık bir durumu değiştiremediğimizde, kendimizi değiştirmek zorunda kalırız." (Viktor Frankl)