

ÇOCUKLARDA PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK



“Genç bir ağaç yaralandığında o yaranın etrafında dolaşarak büyür.

Ağaç büyümeyi sürdürürken söz konusu yara ağacın gövdesine oranla nispeten küçülür.

Uzayan dallar ve büyüyen gövde yaralanma ve engellerin zamanla üstesinden geldiğini bize anlatır.

Ağacın geçmişin çevresinden dönüp dolaşarak büyüme biçimi,

onun o eşsiz karakterine katkıda bulunur .”

Prof. Dr. Peter Levine

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlamlık/esneklik, Latince’de yeniden zıplamak anlamındaki “salire” fiilinden türemiş olan “resilience” kavramından gelir. Türkçeye, yılmazlık, psikolojik esneklik, psikolojik sağlamlık gibi terimlerle tercüme edilmiştir.

Kısaca, güç durumlarda olumlu sonuç elde edebilme, gelişimini devam ettirebilme ve bu güçlüklerle pozitif bir şekilde uyum sağlayabilme olarak tanımlanır.

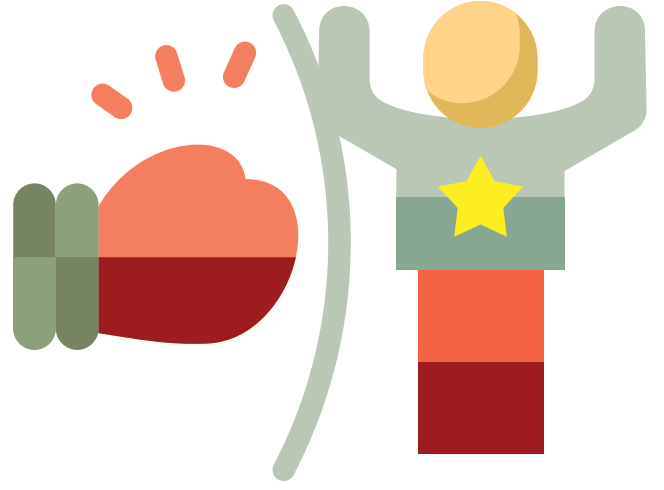
ÇOCUKLARDA PSIKOLOJİK SAĞLAMLIĞI NASIL GELİŞTİREBİLİRİZ?

Çocuklar doğdukları andan itibaren pek çok hayal kırıklığı, travma ve zorluk yaşarlar. Bununla birlikte, hayatta hiçbir hayal kırıklığı ve stresle karşılaşmazlarsa gelişemez ve zorluklarla başa çıkmayı öğrenemezler.

Böyle bir durumda çocukların yaşadıkları zorlukları onların gelişmesi ve yeni çözümler üretebilmeyi öğrenmeleri açısından bir fırsat olarak görmelerini sağlayabiliriz. Haydi şimdi gelin, neler yapabileceğimize bakalım.

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIĞI GELİŞTİRMEK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER

Psikolojik dayanıklılığın gelişmesini sağlayan etmenlere baktığımızda; hayata daha **iyimser bakan** kişilerin psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu, sorunlarla karşılaştığında **çözüm odaklı bir yaklaşım sergilemenin** kişide dayanıklılığı artırdığı görülür. Değiştirilemez yaşam olaylarını **olduğu gibi kabul etmenin** kişide dayanıklılığı artıran bir diğer önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Ayrıca yaşadığı zorluklara karşı kurban rolüne girmeyip **sorumluluk** olarak **mücadele etmek** de dayanıklılık ile yakından ilişkilidir.



PEKİ ANNE BABALAR OLARAK ÇOCUKLARIMIZIN PSIKOLOJİK DAYANIKLILIĞINI ARTIRMAYA YÖNELİK NELER YAPABİLİRİZ?

Çocuğumuzun psikolojik dayanıklılık geliştirmesini sağlayan etkenlerin başında **duygusal olarak olumlu, dengeli ve güvenilir** bir yetişkin olarak onlarla kuracağımız **güçlü ve güvenli bağlar** gelmektedir. Ayrıca psikolojik dayanıklılık özelliğinin ortaya çıkması için, çocuğun **baş edebileceği düzeyde** yaşamsal zorluklar, **baskı veya risklerle yüz yüze gelmesine** izin verilmesi gerekmektedir. Yani çocuklarımızın güçlükler karşısında dayanıklı bireyler olup olmayacakları biraz da onları bu güçlüklerle ne düzeyde baş başa bıraktığımızla ilgilidir.

Anne babalar **emek vermeyi, çaba göstermeyi ve sebat etmeyi** çocuğa öğreterek psikolojik dayanıklılıklarının gelişmesine katkıda bulunabilir. Çünkü çocukların hayattaki çabaları ve uğraşları, onları bir sonraki adıma hazırlayarak gerekli güce ulaşmalarını sağlar. **Zorluklarla mücadele etmeyi öğrendikçe kendi ayakları üzerinde durmayı başarırlar.** Kendi ayakları üzerinde durması ve bir birey olarak **kendi kendine yetebilmesi** için **birakın çocuklarınız birazda kendi kanatlarıyla uçsun.**

1) BİRE BİR ZAMAN GEÇİRİN

Bire bir zaman geçirmek ücretsiz ve eğlencelidir. Çocukların sevildiğini ve güvende hissetmesini sağlar. Böylece önemli olduklarını hissederler.

Birlikte resim yapın.



Kitap okuyun.



Okul çalışmalarına yardımcı olun.



Sosyal ve duygusal anlamda gelişebileceği oyunlar oynayın.



2) POZİTİF KALIN

Bu dönemde yoğun stres, kaygı gibi durumlardan dolayı olumlu hissetmek ve pozitif kalmak zor olabilir. Önce siz kaygı ve stresli duygu durumlarınızı kontrol altına alarak bu konuda çocuklarınıza örnek olmalısınız.



3) GÜNLÜK RUTİNİNİZİ (ALİŞKANLIKLARINIZI) OLUŞTURUN!

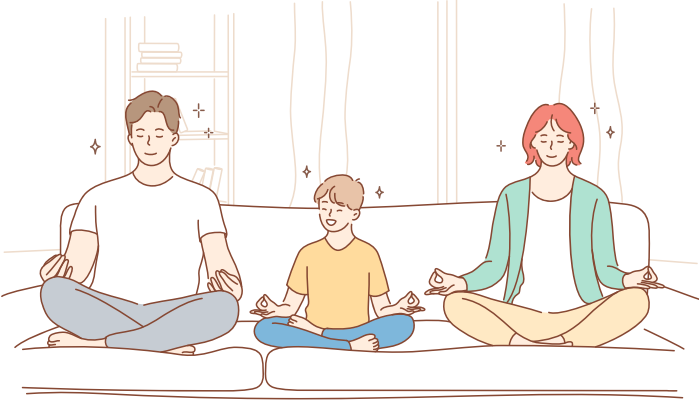
Zorlayıcı duyguların yönetilmesindeki tekniklerden bir tanesi mevcut rutini tekrardan şekillendirmektir ve kişinin kendisini buna adapte etmesidir. Bu kapsamda kendiniz ve çocuklarınız için aktiviteler planlayın. Bu durum, çocukların daha güvende hissetmelerine ve daha iyi davranmalarına yardımcı olur.



Günlük alışkanlıklarınızı planlarken mutlaka eğlenceli, çocukların enerjilerini boşaltabileceği egzersizlere de yer vermeyi unutmayın. Her günün sonunda, günü düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Çocuğunuza yaptığı olumlu veya eğlenceli şeylerden bahsedin.

4)EV İÇİNDE AİLE UYUMUNU YAKALAYIN

Huzur ve sevgi dolu ilişki bir modeli ortaya koyduğumuz zaman, çocuklarımız kendilerini daha güvende ve daha çok sevildiklerini hisseder. Ayrıca olumlu bir dil, aktif dinleme ve empati de bu stresli dönemde aile ortamında huzur ve mutluluğunun oluşturulmasına katkı sağlar.



Çocuğunuza ne yapmaması gerektiğini değil, ne yapması gerektiğini ifade edin. "Bağırma" demek yerine "Lütfen biraz daha alçak sesle konuşur musun?" diyebilirsiniz.

Pozitif kalmak, bir rutine sahip olmak ve her çocukla bire bir zaman geçirmeye çalışmak, çocuğunuzun davranışlarını ve duygularını yönetmenize yardımcı olacaktır.

5) AİLE ORTAMINIZI ETKİNLİKLERLE/EGZERSİZLERLE ZENGİNLEŞTİRİN

Çocuklarınızla geçireceğiniz zamanı etkinliklerle daha verimli hale getirebilirsiniz. Çocuklarınızla bir arkadaş gibi olup kendinizi etkinliklerin heyecanına bırakarak anı yaşamaya odaklanın.



Öykü kitaplarını okuduktan sonra canlandırmak ya da öyküyü yarıda kesip sonra ne olmuş olabilir diye hayal kurmak...

Gününüzün nasıl geçtiğini karşılıklı anlatmak, akşam yemeğini birlikte hazırlamak (şarkılar eşliğinde...)



Birlikte mutfağa girip yemek veya tatlı yapabilirsiniz. Bu hem sorumluluk bilincini geliştirir hem de işbirliği becerisini artırır.



Sessiz sinema oyunu gibi hayvanları, meslekleri, aile üyelerini vb. taklit ederek birlikte bulabilirsiniz...

