

1 . SAYI • EKİM 2021

EBEVEYN AKADEMİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

YENİKÖY ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ



BU SAYIMIZDA

- 1 -

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
NEDİR?

- 2 -

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN
GÜÇLENDİRİCİ AYAĞI: AİLE İÇİ
İLETİŞİM

- 3 -

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İÇİN
AİLELERE ÖNERİLER

Psikolojik Danışmanınızdan mesaj var...

Psikolojik Danışman Ezgi KOZAKÇI TEKE

Günümüzde ebeveynlere yönelik bir çok bülten olsada okulumuz psikolojik danışma hizmetleri özelinde bir bülten ihtiyacı olduğunu düşündüm. Ve bu sebeple her ay belli bir konu ile ilgili bülten yayınlamaya karar verdim.

Tüm ebeveynlerde farkındalık oluşturmak amacıyla titizlikle ve özveriyle hazırladığım ilk sayımızı keyifle okumanızı, diliyorum...



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağamlık kavramı genel olarak; kendini toplama gücü, psikolojik dayanıklılık ve yılmazlık olarak ifade edilebilir. 1970'lerden bu yana ele alınan psikolojik sağamlık kavramı aslında, karşılaştığımız zorluklardan ne kadar etkilendiğimizi, ne kadar esnek olabildiğimizi ifade etmektedir. Olumsuzluklar karşısında kendimizi bırakmamız (salmamız) da denilebilir. Tıpkı hacıyatmaz oyuncağı gibi karşılaşılan zorluk sonrası kendini toparlayabilme gücüdür. Psikolojik sağamlık, aslında bize çok yabancı bir kavram değıl. Okuduğumuz kitapların, izlediğimiz filmlerin esas karakterlerinin yaşamlarında gözlemleyebiliriz. Örneğın Afgan yazar K.Hosseini'nin "Bin Muhteşem Güneş" kitabının ana karakteri Leyla'nın hikayesinde; Antoine de Saint-Exupéry'nin çölde kaybolan ve yolunu bulmaya çalışan Küçük Pren'sinde olduğu gibi... Şarkı sözlerin de bile bu kavramın izlerine rastlanabilir. Örneğın, Nil Karaibrahimgil'in Kanatlarım Var Ruhumda şarkısının sözleri gibi...

**"Sende gül eğlen,
Öyle acıklı konuşma...
Hayat ne ki sonuçta,
Anlık bir buluşma..."**

**Geçmişe gitmem,
Küsüm göz yaşlarıyla...
Daha mutluyum ben,
Hatalarımla..."**

**"Kanatlarım Var Ruhumda"
NİL KARAİBRAHİMGİL**

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN GÜÇLENDİRİCİ AYAĞI: AİLE İÇİ İLETİŞİM

Hem Covid-19 Salgın Hastalık Süreci hemde başka zorlayıcı yaşam olaylarına karşı uyum sağlamak için psikolojik sağlamlığın ne kadar önemli olduğunu 2020 yılında deneyimleyerek öğrendik.

Psikolojik sağlamlık yalnızca doğuştan edinilebilen bir özellik olmayıp öğrenilebilir, geliştirebilir ve güçlendirilebilir. Psikolojik sağlamlığı geliştiren ve güçlendiren; bireysel, ailesel ve çevresel etkenler bulunmaktadır. Bu etkenlere yönelik yapılacak çalışmalar ile çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler olarak yetişmesi sağlanabilir. Ailesel etkenler ile ilgili yapılan araştırmalarda anne-baba tutumlarının oldukça belirleyici olduğu görülmüştür.

Aile içi iletişimin sağlıklı olduğu, demokratik anne-baba tutumunun sergilendiği, anne-babanın hem birbirleriyle hem de çocuklarıyla olumlu ilişki kurabildiği aile ortamında yetişen bireylerin psikolojik sağlamlığının daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur.





PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İÇİN AİLELERE ÖNERİLER

1-Güçlü İletişim Güçlü Çocuk;

Çocuğunuzu dinleyin, sorduğu sorulara cevap verin ve 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 hisseder 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. Örneğin:alışveriş listesini ona yaptırın, faturaları ödemesini sağlayın...

4-Örnek Olun;

Kaç yaşında olursa olsun;

Siz çocuğunuzu dinlerseniz o da başkasını dinler, siz merhamet gösterirseniz o da merhametli olur, siz problemle karşılaşıncı şikayet ederseniz o da şikayet eder, siz teknolojiyi gereğinden fazla kullanırsanız o da kullanır, siz kitap okursanız o da kitap okur ve son olarak siz ona yol gösterirseniz, onu cesaretlendirirseniz o da zorlu yaşam olayları karşısında yolunu bulur ve kolay kolay kaybolmaz.