

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Zorlayıcı yaşam olayları karşısında kendimizi toparlama gücümüz, uyum sağlama kapasitemiz ne kadar yüksekse yaşadığımız zorlu olayların bizi olumsuz etkileme gücü de o kadar azdır. Zaman zaman hepimizin hayatında yaşanabilen ön görülemez olan hastalıkların, kazaların, doğal afetlerin, salgınların, kayıpların kötü etkilerini azaltmak için ruhsal bağışıklığımızı arttırmaya çalışmalıyız.

“Psikolojik esneklik acı duyduğumuz rahatsızlık verici duygularımıza merak, nezaket, açıklık ile dönebilmektir. Yaralandığımız taraflarımıza yargılamadan şefkatle bakabilmekle ilgilidir. Zira hayatımızda bizi acıtma potansiyeline en çok sahip olan kişiler en çok önemsediklerimizdir. Genelde acı verici duyguları bastırmaya, inkâr etmeye çalışırız. Bu da acının hayatımızı ele geçirmesine sebep olabilir. Psikolojik esneklik hayatımızda bir acı olduğunda yaşadığımız acıyı kabul edip o acıyla yaşayabilmemiz için bize güç verir.”



İnsanın kendini toparlama gücünü etkileyen önemli faktörlerden birisi de umut.

Örneğin umudu yüksek insanlar;

- Acıyı uzun süre tolere edebilirler.
- Sevdikleri birinin kaybı olduğunda daha yüksek iyilik haline sahip olduklarını belirtirler.
- Stresli durumlarla baş etmede daha yaratıcı ve esnek olabilirler.

Neler yapabiliriz?

- Sıkıntılı anlarda kendimize olumlu telkinlerde bulunmak

- Hayatın kontrol edilemeyen alanlarına odaklanmak ve hayatın ön görülemez olduğu sonucuna varmak yerine rutinleriniz, alışkanlıklarınız ve diğer insanlara davranma şekliniz gibi kontrol edebileceğiniz şeylere odaklanabilirsiniz.
- Bu sıkıntının diğer tüm sıkıntılar gibi geçici olduğunu kendinize hatırlatabilirsiniz.

“Koşullar ne kadar kötü olursa olsun, bizi yenmek zorunda değil. Sıkıntı karşısında daha umutlu düşünme yollarını benimsemi ve zorlukların ortasında bile hedeflerinizi belirleme, sürdürme kapasitesine sahipsiniz. Umudunuzu bu yollarla koruyabilirsiniz bu hayatın getirdiği kaçınılmaz fırtınaları atlatmanız için güç, cesaret ve dayanıklılık bulmanıza yardımcı olacaktır.”



Çocuğunuzun psikolojik sağlamlığını arttırmak için neler yapabilirsiniz?

- Aile içi ya da aileler arasında yaşanan tartışmaları çocuğun yanında çok fazla konuşmamak gerekir.
- Duygular bulaşıcıdır. Çocuklar siz farkında olmasanız bile tartışmalardan çok etkilenir ve yaşadıklarını içselleştirirler. Duygularınızı saklamayın ama çok fazla da abartmayın.
- Çocuğunuz sizleri örnek alır. Çocuğunuza öğüt vermekten ziyade kendi davranışlarınızı kontrol edin. Çocuğunuza bağırıyor şiddet uyguluyorsanız yine çocukta öfkesini bu yollarla ifade edecektir.
- Çocuğunuzun şiddete başvurmasını istemiyorsanız;

-öfkelendiğinizde neler yaptığınızı düşünün.

-çocuğunuzu şiddet içerikli yayınlardan uzak tutun.

- Çocuğunuza değer verin. Sevdiğinizi hissettirin. Bazı konularda kendi kararlarını almasını sağlayın.
- Onun adına tüm kararları siz almayın.
- Yapabileceği sorumluluklar verin. Sorumluluğunu yerine getirdiğinde tebrik edin.
- Kendini yeterli ve güvende hisseden çocuğun psikolojik sağlamlığı da yüksek olacaktır.
- Çocuğunuzu korumak için ilgi ve sevginizi ihmal etmeyin.
- İletişim kanallarınızı açık tutun.

- Çocuğunuza güven verin. Şiddet ve korkuyla terbiye etmek çocuğunuzun sizden bir Őeyler saklamasına, kendini ifade edememesine neden olabilir.
- Çocuğunuzun psikolojik dayanıklılığını inŐa edebilmek için önce kendi psikolojik sağlamlığınızı arttırın.

KoŐulsuz sevgi, bir çocuğun dünyaya geldiğinden itibaren en temel ihtiyacı olmakla birlikte çocukta güvenlik hissini geliŐtirir. Çocuğun anne babasıyla kuracağı binlerce sevgi dolu ve duyarlı etkileŐim, onun geliŐen beynini Őekillendirir.

Anne babanın temel amacı ocuk bydkce onun geliŐim seviyesine uygun zorluklarla baş edebilmesi için onu cesaretlendirmek ve desteklemek olmalıdır. ocuk ancak zorlayıcı deneyimlerle baŐa çıktığını grebildikce yeterli olduğu düŐüncesini geliŐtirebilir.

Ebeveyn ocuk arasındaki iliŐkinin en iyi geliŐme biçimi dinleme, anlama ve ifade etme üçgeninden geçer.

Çocukları tüm olumsuz deneyimlerden korumak onları ileride daha dayanıklı ya da güçlü kılmaZ. Bir ebeveyn, çocuğunun hayat boyunca tüm sorunlarını zemeyeceği gibi onun hayatında yaŐayacađı tüm zorlukları da engelleyemez. Çocukların ileride problemleriyle baŐa çıkabilmeleri için olumlu beceriler geliŐtirmelerini desteklemek bizim elimizdedir. Dünya zerindeki tüm acıları yok edemiyorsak daha dayanıklı ve esnek çocuklar yetiŐtirebiliriz.



