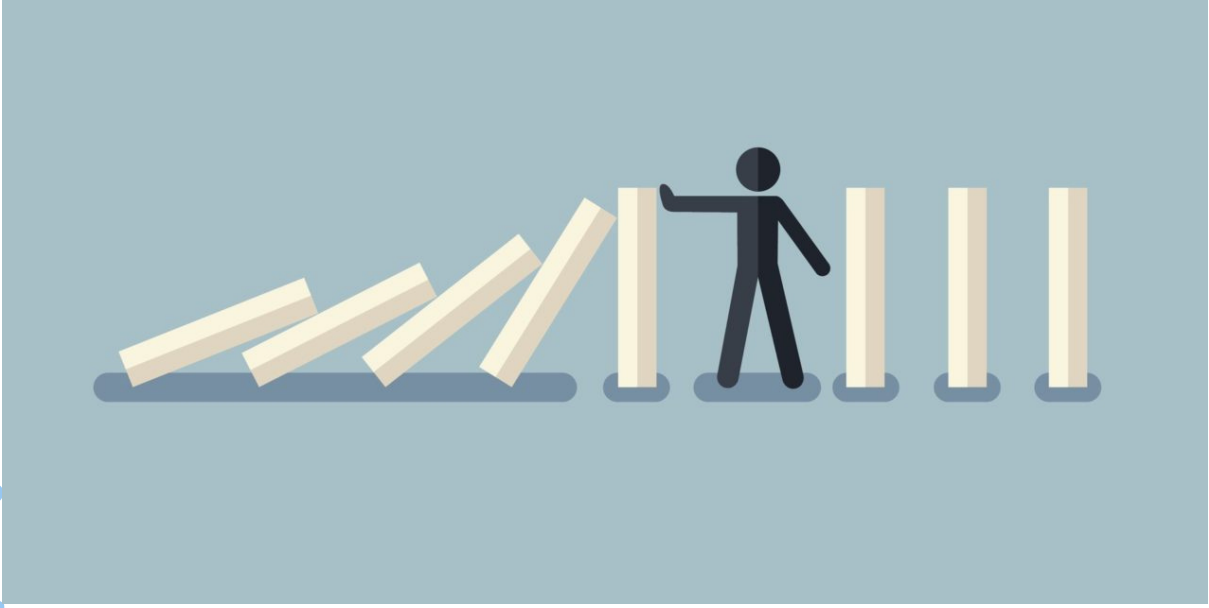


# Psikolojik Sağlamlık ve Unsurları

VELİLERİMİZ İÇİN BÜLTEN

Niğde Rehberlik ve Araştırma Merkezi

2020



Psikolojik sağlamlık (rezilyans), kişinin olumsuzluklara karşı hazırlıklı olma, stres ve travma ile başa çıkabilme, zor koşullara uyum sağlama, yıkıcı deneyimlerden bir şeyler öğrenerek başa çıkma ve gelişme kapasitesidir. Anne ve babalar psikolojik sağlamliğın unsurlarına dikkat ederek çocuklarının zorlu yaşam olayları karşısında toparlanabilme gücüne katkı sunabilir.

Psikolojik sağlamlık unsurlarının her birinin varliğı tek tek önemliyken, birinin kuvvetli olması diğerlerini de etkiler. Ö; çocuk kendini herhangi bir konuda yeterli hissetmeye başarsa eksik olan özgüveni de gelişir.

## Psikolojik sağlamliğın unsurları:

- Koşulsuz Sevgi**
- Yeterlilik**
- Özgüven**
- Gerçek Başarı**
- Koşulsuz Kabullenme**

# KOŞULSUZ SEVGİ

Koşulsuz sevgi, çocuğun kendini sevmesi ve değerli bulması için şarttır. Anne ve babaların 'Aman çocuk şımarmasın' diye sevgisini göstermemesi veya çocuğu uyuduktan sonra sevmesi doğru değildir. Şımarıklık, tüm ilgi odağının çocuk olması ve sınırların korunmamasından kaynaklanır.

Sağlam bir özgüvenin gelişmesinde de çocuğun koşulsuz sevgi görmesi şarttır. Çocuğunuz beğenmediğiniz şeyler yapsa veya onaylamadığınız tarzda davranırsa bile, sizin tarafınızdan sevilmediğini ve inanılmadığını hissetmemelidir.



Sevgi, beklenti ve isteklerinizi yaptırma kaydıyla verilmemelidir, 'Saçımı senin için süpürge ettim.' çocuğa sevgiyi borçlandırarak vermeye örnektir. Aynı şekilde sevgi tehdit unsuru olmamalıdır. Yalan söylediğin için 'Seni sevmiyorum' yerine, 'Seni çok seviyorum ama yalan söylemeni istemiyorum ve onaylamıyorum' demek daha doğru olur.

Çocukla beraber oyun oynamaya ve gülmeye vakit ayırmak her yaşta geliştiricidir. Çocuklar beraber olmaktan keyif aldıklarını görürler, sevildiğini, önemsendiğini, değerli olduğunu hisseder. Çocuğa ailesi tarafında koşulsuz sevildiği hissettirilmelidir.

## YETERLİLİK

Yeterlik, deneyimle kazanılır. Çocuğun yeterli olabilmesi için kendi verdiği kararlara güvenmesi, seçimlerinin sorumluluğunu alabilmesi ve zorluklarla daha önce karşılaşmış olması gerekir.

Çocuk zor deneyimler sonucunda sorunlarla başa çıkabildiğini ve çözüm üretebildiğini fark eder ve gerçek bir özgüven geliştirir.

Yeterlilik yavaş yavaş kazanılır. Yeterlilik olmadan psikolojik sağlamlığın diğer unsurlarını geliştirmek pek mümkün olmaz.

Çocuğumuzun yeterliliğini artırmak için;

-Onun yeni beceri ve yeteneklerini fark etmek, takdir edip desteklemek önemlidir.



-Çocuğumuzun yeterliğini sınavabileceği farklı alanlar yaratabiliriz. Bugünkü ders başarısından çok, uzun vadede işine yarayacak olan **öğrenmeyi sevme, merak, iyi olduğu alanlarda süreklilik sağlama ve yaratıcılığını artırmaya** önem vermeliyiz.

-Çocuğumuz bir hata yaptığı zaman genelleme yapmak yerine açık ve net bir şekilde yaptığı hataya odaklanarak konuşmalıyız. Örneğin; sen sürekli dağınıksın demek yerine 'Bugün odan çok dağınık, hemen toplar mısın?' demek daha doğrudur.

-Birden fazla çocuğumuz varsa, her birinin farklı yeteneklere sahip olduğunu hatırlayarak karşılaştırma yapmamamız gerekir. Aynı şekilde onu arkadaşlarıyla da kıyaslamamalıyız.

## ÖZGÜVEN



Herhangi bir konuda yeterli olmadan özgüven gelişemez. Çocuğun kendine gerçekten güvenebilmesi için yeterli olduğunu bilmesi ve deneyimlemesi gerekir.

Kendine güvenen çocuklar zorluklarla dolu dış koşullarla başa çıkabilecek ve az da olsa onları değiştirebilecek güçlerinin olduğunu farkındadırlar. Zorluklara iyimser yaklaşırlar, tahammül ederler ve olumlu sonuçlanmasını beklerler.

Çocuk, kendine güven ile iyi hissetmeyi bağdaştırmamalıdır. Üzgün, keyifsiz ya da endişeli hissetmesiyle kendine güveninin azaldığı gibi bir ilişki kurulmamalıdır. Çoğu aile, zor olaylarda çocuklarının kötü hissetmesini ya da üzülmelerini istemezler. Örneğin; bisiklete yeni binmeyi öğrenen çocuk, düşünce canı acıdığı için ağlayabilir, keyfi kaçabilir. Olumsuz olaylarda ne hissettiklerini konuşmak yerine, hemen olumsuz duygularını düzeltmek için, 'Dondurma yemeye gidelim mi?' gibi kaçan keyiflerini düzeltmeye çalışırlar. Çocuğa canının acımasının ve ağlamasının normal olduğu öğretilerek, hemen keyfini düzeltmek için başka bir şeyler yapmak yerine, cesaretlendirip tekrar bisiklete binmesini teşvik etmek psikolojik sağlamlığı artırır.

## GERÇEK BAŞARI

Çocuklarımızın ilerlemeleri ve başarılı olmaları için çeşitli fırsatlar yaratmaya çalışırız. Onları yabancı dil kursu ve benzeri kurslara yazdırırız. Bu süreçte bazı çocuklar mutlaka başarmak için toplum baskısını içselleştirerek ne pahasına olursa olsun her şeyi yaparlar. Başarmak için enerjiyi bu baskıdan alırlar. Bazı çocuklarda başarılı olma baskısı stres yaratır, öğrenmeye karşı olan ilgilerini ve meraklarını azaltır. Bazıları ise başaramamaktan o kadar korkar ki, hiç umursamıyor gibi davranıp, eleştirilmektense hiç denememeyi ve sahadan çekilmeyi seçerler.



Burada önemli olan gerçek başarının ne olduğudur. Evde artistler, futbolcular, şarkıcılar ve ünlüler çok konuşulup hayatları da merak ediliyorsa, çocuklar bunları başarı sanabilir. Bunların yerine polisleri, doktorları, öğretmenleri ve toplumun bir çok dalında görev yapan insanların özveriyle çalışmalarını ve toplum için ne kadar önemli olduklarını hatırlatalım. Hasta çocuğuna şefkatle bakan anneyi takdir edelim.

Başaranlar ve başaramayanlar arasındaki en önemli fark ne kadar **kararlı** olduklarıdır. Başarmak için belli bir zaman ve enerjiyi o alana yatırmak gerekir. **Azmi ve kararlılığı çocuklarımıza öğretmeli**, kısa ve anlık zevkler yanında azim ve kararlılıkla belli bir şeye odaklanmanın önemini vurgulamalıyız.

## KOŞULSUZ KABULLENME



Çocuğu koşulsuz seven ve kabullenen bir erişkinin varlığı çocuğun psikolojik sağlamlığı açısından çok önemlidir. Çocuk ailesinin beklentilerini yerine getirmek için ciddi bir baskı hissedebilir. Örneğin, 'Sabahtan akşama kadar yalnızca senin için çalışıyorum, senden beklediğimiz senin de derslerine çalışma, iyi bir karne getirmen' gibi sözler çocuğu mükemmelliyetçi yapmaya zorlar. Mükemmelliyetçi çocuklar, mükemmelin altındaki herhangi bir seviyede kabullenilemeyeceklerinden ve sevilemeyeceklerinden korkarlar.

Çocukların böyle olmaması için bir şeyle uğraştıklarında sonucundan çok neyi nasıl yaptıklarıyla ve bu esnada nasıl hissettikleriyle ilgilenmeliyiz. Örneğin, tenis maçından eve yenerek geldiğinde 'Aslan kızım, aferin minik şampiyon setler kaç kaç bitti?' gibi yalnızca sonuçlarla ilgilenmek, çocuğa gelecek seferki maçta da yenmesi gerektiği baskısı yaratır. 'Bugün nasıldı? Keyifle oynadın mı? Spora böyle zaman ayırmanı seviyorum.' tarzında yaklaşmak daha doğrudur.

**Psikolojik sağlamlığın bu unsurlarının yanı sıra anne ve babalar olarak çocuklarla günlük konuştuğumuz dille, dayanıklı olmalarını teşvik etmemiz önemlidir. Çeşitli cümleler ve kelimelerle zor durumlarda, olumlu ve cesaretlendirici konuşmak önemlidir. Empati, mizah, kabullenme içeren ve çeşitli başa çıkma yollarını önerdiğimiz olumlu konuşmalar çocuğumuzun esneklik ve toparlanabilme becerisine yardım eder.**

Kaynak:

Seçkin, S., Hasanoğlu, A.(2019).*Çocuklukta Rezilyans Esneklik ve Toparlanabilme Becerisi.*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

