

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VELİ-ÖĞRETMEN BİLGİLENDİRME BÜLTENİ

Psikolojik sağlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.

Psikolojik sağlıkla ilgili yapılan çalışmalarda; psikolojik sağlık düzeyleri yüksek bireylerin, karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla, daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri saptanmıştır.



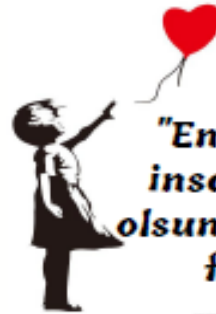
## Psikolojik Sağlamlığın Faydaları Nelerdir?



Psikolojik sağlamlığı biyolojik dengemizi koruyan ve tehlike durumlarında vücut sistemimizin en az zarar görmesini sağlayan bağışıklık sistemimize benzetebiliriz. Akıl ve ruh sağlığımız için risk taşıyan durumlarda psikolojik sağlamlık bir savunma sistemi olarak görev görür.

## Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri

- İyimser, dışadönük ve yeni yaşantılara açıktırlar.
- Yüksek öz saygı, öz yeterlilik ve kendini kabul vardır.
- Etkili iletişim becerilerine sahiptirler.
- Kendilerine olan güvenleri yüksektir.
- Yeni durumlara çabucak adapte olabilirler.
- Stresli ve travmatik olaylarla mantıklı bir şekilde mücadele ederler.
- Arkadaşlık geliştirmede yeteneklidirler.



**"Engeller, sıradan insanlara sıra dışı olsunlar diye tanınan fırsatlardır."**

© 2011

## Psikolojik Sağlamlığımızı Arttırmak İçin Öneriler

- Yaşamın anlamlı ve değerli olduğunun farkında olmak
- Kendine güvenmek
- Bilginizi arttırmak
- Etrafınızdakilerle iyi ilişkiler kurmak
- Bedeninize iyi bakmak, sağlığınıza dikkat etmek
- İyimser bir bakış açısına sahip olmak
- Karşılaşabileceğiniz problemler karşısında kullanılacak başa çıkma yöntemlerini bilmek
- Zaman yönetimini öğrenmek
- Zorluklarla karşılaşmadan önce acil durum planları yapmak
- Zorlukla karşılaşınca durup düşünmek, sorun üzerinde çalışıp yeni yöntemler geliştirmek
- Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul etmek
- İleriye dönük hedefler koymak ve hedefler doğrultusunda ilerlemek
- **Gerektiğinde profesyonel bir uzmandan yardım almak için girişimde bulunmak.**



**"Yaşamın gerçek amacı kişinin sürekli olarak kendini kanıtlamaya çalışmasından çok yaşamdan doyum bulmasıdır..."**

## OKUL ÖNCESİ DÖNEM ÇOCUKLARINDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Okul öncesi dönemin yetişkinlik dönemine kaynaklık edecek gelişimsel alt yapı oluşturulduğu dikkate alınacak olunursa,psikolojik sağlamlığın okul öncesi dönemden itibaren desteklenmesi gerekmektedir.



Erken çocuklukta ebeveynlerle sağlıklı bağlanmanın gerçekleşmesi, beyin gelişimi için uyarıların olması ve yeterli besinlerin alınması, öğrenme fırsatlarının tanınması, yeni beceriler kazanılmasından duyulan memnuniyetin çocuğa gösterilmesi, otokontrolün gelişmesi için gereken yapıların kurulması ve sınırların konulması büyük önem taşımaktadır.

## ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI ARTTIRMAK İÇİN VELİLERE ÖNERİLER

- Çocuk ve yetişkin arasındaki ilişkinin sevgi ve saygıya dayalı olmalı ve güven ortamı oluşturulup hayal güçleri ve sosyal becerileri desteklenmelidir.
- Çocukların duygu ve düşüncelerini özenle dinleyip empatik bir bakış açısıyla yaklaşılmalıdır.
- Çocukların teknoloji ile geçirdikleri süre azaltılıp aile ile birlikte nitelikli etkinlikler yapıp zaman geçirmeleri özendirilmelidir.
- Çocukların kaygı yada stres hissettikleri anlarda kendilerini nasıl rahatlatmaları gerektiği ile ilgili yardımcı olup, onlara rahatlatma/gevşeme egzersizleri öğretilmelidir.



- Çocuklara erişmek istedikleri bir hedef koymalarına yardımcı olmak ve çaba göstermeleri için destekleyici olunmalıdır.
- Çocukların kendilerini iyi hissetmedikleri zamanlarda iyi yaptıkları ve yapmaktan keyif aldıkları hobilere yönlendirerek kendileri ile gurur duymaları sağlanmalıdır.
- Çocuklar için belirsizliğin olmaması belirli bir düzen dahilinde hayatın akışının sürmesi kaygı ve korkuların azalmasını sağlar.
- Çocuklara günlük rutinler oluşturulup,ev işleri için kendilerine sorumluluk ve görev verilmesi yararlı olacaktır.

## AİLE BİREYLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI KORUMAK VE GELİŞTİRMEK İÇİN;

1. Bilimsel,somut ve gerçekçi bilgiler edinin
2. Sosyal medyayı sağlıklı kullanmaya özen gösterin
3. Edindiğiniz doğru ve güvenilir bilgileri aileniz ile paylaşın
4. Edindiğiniz bilgileri paylaşırken aile üyelerinin gelişimsel özelliklerine dikkat edin
5. Aileniz ile bilgi paylaşırken çocukların soru sormalarına izin verin
6. Aile içerisindeki günlük aktivitelerin ve rollerin sürdürülmesine özen gösterin
7. Aile içindeki herkesin yaşına uygun düzeyde sorumluluk almasını sağlayın
8. Yaşanan tüm zorluklara rağmen aileniz ile birlikte vakit geçirin ve eğlenceli şeyler yapın
9. Aile içinde bireyler arasındaki iletişimi arttırın
10. Aile bireylerinin duygularını birbirlerine uygun bir şekilde ifade etmelerine olanak sağlayın
11. Aile bireyleri arasındaki güven duygusunun gelişmesine destek olun
12. Çözüm odaklı problem çözme yöntemleri kullanın
13. Tutum ve davranışlarınız ile aile üyelerine model olun
14. Aile bireylerinin kendilerine zaman ayırmalarını teşvik edin
15. Aile içinde Çözemediğiniz sorunlar karşısında bir uzmana başvurun.

