



## Psikolojik Sağlık

*Bil ki önemli değildir  
kaç kez yenildiğin.  
Çünkü asıl önemli olan,  
kaç yenilgiden sonra  
yeniden  
doğrulabildiğin...*

### PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

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.

**Bu bireylerin, aynı zamanda etkili problem çözme yeteneği ve etkili kişiler arası iletişim becerileri gibi olumlu özelliklere sahip oldukları vurgulanmıştır.**



**Dünyayı kontrol edemeyiz. Sadece (zaman zaman) dünyaya karşı kendi tepkilerimizi kontrol edebiliriz.**

**Mutluluk büyük ölçüde bir seçimdir, bir hak ya da yetki değil.**

#### Psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin:

- Gerçekçi yaşam amaçlarının olduğu,
- Duygularını düzenleyebildikleri,
- Kendilerini oldukları gibi kabul ettikleri,
- Mizah anlayışlarının olduğu,
- Değiştiremeyecekleri şeyleri kabullendikleri,
- Fiziksel olarak aktif kişiler oldukları,
- Ve başlarına gelen olayların geçici olduğunun farkında oldukları gözlenmiş.

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMA YOLLARI

- **Kontrol odağı geliştirmek:** Hayatınızın kontrolünün sizde olduğuna inanmalısınız.
- **İyi bir özgüven duygusu geliştirmek:** Değerli olduğunuzu ve iyiye layık olduğunuzu kendinize hatırlatabilirsiniz.
- **İyimserlik ve umut geliştirmek:** Hayata dâhil olabilir ve getirdiği zorlukları iyimser yollarla çözmeye çalışabilirsiniz.
- **Minnettarlık ve takdir geliştirmek:** Sahip olduğlarınızı takdir edebilir ve düzenli olarak gündelik hayatınızda minnettarlık uygulayabilirsiniz.
- **Esnek ve uyarlanabilir bir bakış açısı geliştirmek:** Düşüncelerinizi katı veya değişmez olmaktan koruyun. Farklı durumlara karşı öncelikle sakin kalmaya çalışabilirsiniz.
- **Olumlu, iyimser bakış açısı tarzı geliştirmek:** Bardağı yarı boş yerine yarı dolu olarak görmeyi tercih edebilirsiniz.
- **Zihinsel Çeviklik:** Durumlara farklı perspektiflerden bakmak adına hayatınızdaki diğer kişilerin görüşlerini dikkate alabilirsiniz.

Bu özelliklerden herhangi birini geliştirmek, dayanıklılığı artırmak için harika bir yoldur ve bir kaçını gerçekleştirmek bile psikolojik sağlamlığınızı artıracaktır!

## NE YAPMALIYIM?

Şu anda bir ebeveyn olarak, yerine getirmeniz gereken çok sayıda rolünüz olabilir.

Çocuğunuzun gelişimini desteklemeye çalışan bir ebeveyn, iş yerinde bir çalışan, evde eş, anne veya baba... Bir de üzerinde küresel bir salgın, sağlık krizi eklenince işler istemediğiniz gibi ilerleyebilir.

Önce kendinize, sonra çocuklarınızın sağlığına dikkat ederek eski düzeninizi ev ortamında oluşturmaya çalışın. Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.

Aile üyeleriyle birlikte yemek hazırlamak ve yemek, ev içinde hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, zaman zaman eğlenceli masal, fıkra ve hikâyeler anlatmak, birlikte eğlenceli bir film izlemek ya da sohbet etmek gibi çok çeşitli etkinlikler sayesinde aile birlikteliğinizin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekiştirebilirsiniz.



## ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI GELİŞTİRMEK

- Sevgi ve saygıya dayalı sıcak ilişkiler kurmak, güvende olduklarını hissettirmek, hem fiziksel hem de hayal güçlerini geliştirecek oyun ortamları oluşturmak, sosyal becerilerini geliştirecek ortamlar oluşturulmak faydalı olacaktır.
- Ekran başında geçirilen sürenin azaltılması, aile ile geçirilen nitelikli zamanın artırılması, birlikte kitap okuma, parka gitme, ev işlerini yapma vb. psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde önemlidir.
- Çocukların kaygı ya da stres hissettikleri anlarda kendilerini nasıl rahatlatmaları gerektiği ile ilgili yardımcı olunmalıdır.
- Çocuklara kendilerini iyi hissetmediklerinde başvuracakları '**iyi hissetme durakları**'nın neler olduğunu keşfetmelerinde yardımcı olunmalıdır.

**HAZIRLAYAN**

**Okul Rehberlik Öğretmeni**

**Gülsün ÖZGÜN**