

## ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Hayat inişli çıkışlıdır. Hepimiz için öyledir. Hep öyle olmuştur ve öyle de olacaktır. Yaşamın doğası budur. Yaşamı anlamlı ve hakiki kılan da bu iniş çıkışlardır esasen. Bazen iyi zamanlar olur, fırsatlar yağar önümüze; bazense zor zamanlar olur, sıkışmış ve çaresiz hissederiz. Profesör Doktor Ayşe Bilge Selçuk *“Bu yolculuk acının var olduğunu kabul ederek, kendini yaşama açmayı, acı geldiğinde bunu taşımayı, sevince ve mutluluğa da alan tanıyarak devam etmeyi gerektiriyor.”* der.

Bazılarımız zor zamanların üstesinden kolaylıkla gelir, bazılarımıza ise böyle dönemler hiç geçmeyecekmiş gibi, baş edemeyecekmiş gibi gelir. Peki bu fark nereden kaynaklanmaktadır? Niçin bazı insanlar zorluklar karşısında yılmaz ve yeniden ayağa kalkıp denerken, bazıları kendinde bu gücü bulamaz? Bu farkı belirleyen unsur **“psikolojik sağlamlık”**tır. Bu kavram çeşitli kaynaklarda karşımıza **“resilience, rezilyans, psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık, yılmazlık ya da kendini toplama gücü”** olarak çıkabilir.

Psikolojik sağlamlık kavramının önemli bir boyutu olan risk faktörleri bireylerin gelişim ve uyumlarını tehdit eden örseleyici yaşam olayları, deneyimler, durumlar ya da faktörler olarak ele alınmaktadır. Psikolojik sağlamlık, sadece birey bir tür risk ya da zorluk yaşadığı zaman tanımlanabilir. Bireylerde doğal olarak bulunan uyum sağlayıcı/koruyucu sistemler korunur ya da geliştirilebilirse, risklerin yaratacağı olumsuz etkilerin azalacağı öngörülmektedir. Koruyucu faktörler risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, bireyin uyum ve yeterliklerini geliştiren unsurlardır. Koruyucu faktörler, risk faktörlerine maruz kalan bireylerin psikolojik sağlamlık sergileyebilmeleri için gereklidir.

### **Çocuk Ve Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığa Katkı Sağlayan Bireysel Koruyucu Faktörler:**

•Kendine merhamet etme (öz şefkat): Sorunlardan kaçmama; acısına, yetersizliklerine ve başarısızlıklarına yargılamayan bir bakış açısı ve yaşadıklarını insanlığın ortak deneyiminin bir parçası olarak görme eğilimi

- Duyguları ifade etme: Duyguları fark etme, uygun şekilde ifade etme ve yönetebilme
- Umut: Geleceğe dair olumlu bakış açısı
- Problem çözme becerisi
- Öğrenmeye yönelik istek: Merak, içsel motivasyon, keşfetme ve yaratıcı ürünler ortaya koyma
- Başkalarına yardım etme: Başkalarına katkıda bulunabildikleri duygusu
- Spor ve egzersiz: Yeterlik ve özerklik geliştirme, sağlıklı olma ve kendini güçlü hissetme
- Öz düzenleme: Yaşamları üzerinde kontrolü olduğu duygusu

### **Çocuk Ve Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığa Katkı Sağlayan Ailesel Koruyucu Faktörler:**

- Aile bütünlüğü ve aileye bağlılık
- Sosyal destek
- Ailenin rutinlerinin ve kurallarının olması
- Ailenin okulu teşvik edici tutumu
- Pozitif kardeş ilişkileri

### **Çocuk Ve Ergenler İçin Okul Düzeyinde Koruyucu Faktörler:**

- Okuldaki ilişkilerde ilgi ve sevecenlik
- Akran desteği
- Okula bağlılık
- Etkili öğretmen-öğrenci ilişkisi
- Bakım, dayanışma, iş birliği, kabul ve farklılıklara saygıyı temel alan sınıf ortamı

Okullar çocuklarımızın ve gençlerimizin zamanının büyük kısmını geçirdikleri fiziksel ve sosyal yapılardır. Okul, öğrencilere toplumsal çevre ve rol, yeteneklerini keşfetme ve başarı fırsatı, rehberlik servisleri ile de ulaşılabilir ruh sağlığı hizmeti sunar. Tüm bu yönleri ile okul, çocukların yaşamındaki en güçlü koruyucu faktörlerdendir. Okullarda psikolojik sağlamlık geliştirmeye yönelik koruyucu, önleyici ve iyileştirici rehberlik çalışmalarına yer verilir.

İhtiyaç hissettiğiniz konularda okul rehberlik servisimizden destek alabilirsiniz. Hepimize zorluklarla baş etmede esnek-sağlam bir ruh hali ve kolaylıklar dilerim.

Ezgi SÖYÜK

Psikolojik Danışman

Mehmetçik Anaokulu

### **Yararlanılan Kaynaklar:**

Ayşe Bilge SELÇUK, Psikolojik Sağlamlık, Kronik Kitap 2023

Psikolojik Sağlamlık Kuramsal Kitap, ORGM MEB, 2021