

# Psikolojik Sağlamlık

## VELİ BÜLTENİ

### Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Psikolojik sağlamlık kavramı genel olarak; kendini toparlama gücü, psikolojik dayanıklılık ve yılmazlık olarak ifade edilebilir. Psikolojik sağlamlık kavramı aslında, karşılaştığımız zorluklardan ne kadar etkilendiğimizi, ne kadar esnek olabildiğimizi ifade etmektedir. Olumsuzluklar karşısında kendimizi bırakmamız (salmamız) da denilebilir. Tıpkı hacıyatmaz oyuncağı gibi karşılaşılan zorluk sonrası kendini toparlayabilme gücüdür.

### Kimlerin Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Olur?

- Aile içi iletişim sağlıklıysa
- Ailede demokratik anne-baba tutumu hakimse
- Anne-baba hem birbirleriyle hem de çocuklarıyla olumlu ilişkiler sürdürüyorsa bu ailelerde yetişen çocukların psikolojik sağlamlığı da yüksek olur..

### Psikolojik Sağlamlık Öğrenilir mi?

Psikolojik sağlamlık yalnızca doğuştan edinilebilen bir özellik olmayıp öğrenilebilir, geliştirebilir ve güçlendirilebilir. Psikolojik sağlamlığı geliştiren ve güçlendiren; bireysel, ailesel ve çevresel etkenler bulunmaktadır. Bu etkenlere yönelik yapılacak çalışmalar ile çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler olarak yetişmesi sağlanabilir. Ailesel etkenler ile ilgili yapılan araştırmalarda anne-baba tutumlarının oldukça belirleyici olduğu görülmüştür.



## PSİKOJİK SAĞLAMLIĞI ARTIRMA YOLLARI NELERDİR?

- Kontrol odağı geliştirmek
- İyi bir özgüven duygusu geliştirmek
- İyimserlik ve umut geliştirmek
- Minnettarlık ve takdir geliştirmek
- Esnek ve uyarlanabilir bir bakış açısı geliştirmek
- Olumlu, iyimser bakış açısı tarzı geliştirmek
- Zihinsel Çeviklik



## ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NASIL GELİSTİRİLİR?

- Sevgi ve saygıya dayalı sıcak ilişkiler kurarak
- Duygu ve düşüncelerini dinleyerek
- Ekran başında geçirilen süreyi azaltarak
- Çocukların kaygı ya da stres hissettikleri anlarda rahatlamalarını sağlayarak
- Çocuklara günlük rutinler oluşturup, bu rutinelere uymalarını sağlayarak çocukların psikolojik sağlıklarını geliştirebiliriz...

