

Psikolojik Sağlamlık Veli Broşürü

[Psikolojik Sağlamlık Nedir?](#)

[Psikolojik Sağlamlık Nasıl Sağlanır?](#)

[Öneriler](#)

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlık, son zamanlarda önemle üzerinde durulan bir kavramdır.

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

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda; psikolojik sağlamlık 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.

Benzer olumsuz olaylar yaşayıp da başarısız olmuş bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin geliştirilerek, karşılaştıkları sorunların üstesinden daha kolay gelebilecekleri ya da bu streslerden en az zararlı kurtulabilecekleri çalışmalarla ortaya konmuştur.



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

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

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTIRMA YOLLARI

Kontrol odağı geliştirmek: Hayatınızın kontrolünün sizde olduğuna inanmalısınız, değişimi kendinizle başlatabilirsiniz.

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 olduklarınızı 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 ev ortamında ders çalışma düzenine yardımcı olmaya çalışan amatör bir öğretmen, iş yerinde bir çalışan, evde eş, anne veya baba. Bir de üzerinde küresel bir salgın, sağlık krizi eklenince işler istemediğiniz gibi ilerleyebilir.

Bundan dolayı her zaman ki standartlarınızda ebeveynlik sağlayamıyorsanız, kendinizi yıpratmayın.

Önce kendinize sonra çocuklarınızın sağlığına dikkat ederek, eski düzeninizi ev ortamında oluşturmaya çalışın. Stres seviyenizi azaltmak adına;

Korona virüs ile ilgili bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.

Korona virüs riskinden korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın. Düşüncelerinizi gözden geçirin. Dolayısıyla, yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçenleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin.

Yaşadığımız 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.

Duygular bulaşıcıdır, bu yüzden destek için kime başvurduğunuz konusunda doğru kişileri hayatınıza alın.

Kendinize karşı nazik olun. Normalden daha fazla depresyon veya anksiyete yaşıyorsanız, yardım almayı deneyin.

Elinizden geldiğince bir rutin sürdürün. Alışmak zor olsa bile, normal uykunuza, yemeğinize veya iş programınıza bağlı kalmaya çalışın. Bu normallik duygunuzu korumanıza yardımcı olabilir.

Mümkünse doğaya çıkın. Güneş ışığı ve temiz hava size iyi gelir. Mahallenizde dolaşmak bile kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayabilir. Kalabalığa karışmadığınızdan, insanlardan uzak durduğunuzdan ve bölgenizdeki kısıtlamalara uyduğunuzdan emin olun.

Kendi kendinize ilaç vermekten kaçının. Anksiyete veya depresyonla baş etmek için alkol veya başka maddeler kullanmamaya dikkat edin.



Bu soruyu kendiniz için yanıtlamanıza izin verin: daha mutlu adam kim? Yaşam fırtınasına göğüs geren ve yaşayan mı, yoksa güvenli bir şekilde kıyıda kalan ve sadece var olan adam mı?



Çocuklarınıza çevrimiçi dersler ve okul ödevleri konusunda yardımcı olma

Korona virüs salgını, ebeveynleri fiilen evde eğitim öğretmeni rolüne atadı. Diğer tüm sorumluluklarınıza ek olarak, özellikle farklı kademelerde öğrenim görüyorlarsa, çocuklarınızı yolda tutmak veya onlara ödevlerde yardımcı olmakta zorlanıyor olabilirsiniz. Belirsizlik içerisinde ders çalışmanın çocuklar için de zor olduğunu unutmayın. Öncelikle çocuğunuzu sakinleştirmeye çalışın. Çocuğunuzu sakinleştirmek, sizin de stres seviyenizin azalmasına yardımcı olacaktır.

Çocuğunuzun öğretmeni ile bağlantı kurun. Unutmayın, sizler kadar öğretmenleri de çocuklarınızı tanıyor. Evdeki ders çalışma düzeninde, çocuğunuzda neyin işe yaradığı veya neyin doğru gitmediği konusunda öğretmenlere bilgi verin. Öğretmenler, çocukların akademik açıdan güçlü ve zayıf yönlerini iyi anlarlar. Bu nedenle çocuğunuzun kişiselleştirilmiş bir öğrenme planı geliştirmesinde size yardımcı olabilirler.

Bir öğrenme rutini oluşturun.

Bir plan veya program, çocuklara belirsizlik dolu bir zamanda normallik hissi verir. Ancak tarzınız bu değilse, saatli ve aralıklı programlara uymak zorunda değilsiniz. Gün içerisinde çocuğunuza sürdürebileceğini düşündüğünüz, esneklik barındıran genel bir taslak oluşturun. Mümkünse, taslak içerisinde hedefler belirleyerek çocuğunuz için sakin bir çalışma alanı oluşturmaya çalışın.

Düzenli uyku saatlerinin önemi

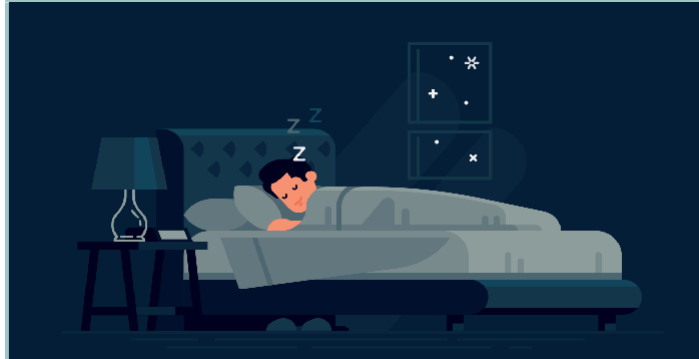
Çocukların büyük stres dönemlerinde uyku problemleri yaşaması normaldir. Bazıları uykuya dalmakta güçlük çekebilir, özellikle küçük çocuklar anne ve babadan ayrılma konusunda endişeli olabilir. Tutarlı bir yatma vakti ve düzenli gece rutini sürdürmek bu sorunların çözülmesine yardımcı olabilir.

Çocuğunuzun her gün aynı saatte uyumasını ve uyanmasını sağlayın.

Işıkların kısıldığı ve çocuğunuzun gevşeyip rahatlayabileceği bir gece yatma vakti rutini oluşturun.

Dijital cihazlardan gelen mavi ışık çocuğunuzun uyku-uyanma döngüsünü etkileyebileceğinden, tüm ekranların yatmadan en az bir saat önce kapatıldığından emin olun. Bunun yerine çocuğunuza okumasını veya sesli kitap dinlemesini önerebilirsiniz.

İyi bir gece uykusu almak sizin için de aynı derecede önemlidir.



Çocuğunuzun sosyal medya kullanımını izleme

Sosyal mesafeli günlerde yani şu sıralar çocuklarınızla, arkadaşlarınızla ve ailenizle iletişim halinde olmak ve haberleri takip etmek için internet ve sosyal medyayı kullanabilirsiniz. Pek çok olumlu yönü olsa da, sosyal medya çocuğunuzun ve sizin stres, endişe ve belirsizlik düzeylerini de olumsuz etkileyebilir.

Çocuğunuzun sosyal medya kullanımından endişe duyuyorsanız, telefonuna veya diğer cihazlarına erişimini sınırlandırmak isteyebilirsiniz. Ancak bu, çocuğunuzu en çok ihtiyaç duyduğu zamanlarda arkadaşlarından ayırıp, evde size daha fazla sorun yaratabilir.

Bunun yerine, çevrimiçi etkinliklerini izleyin(ne kadar sosyal medya kullanıyor) ve sosyal medyayı daha sorumlu şekillerde kullanmalarına yardımcı olun.

Dinlenme ve eğlenme sürelerinde, sosyal medya kullanımına eleştiri getirmekten kaçının. Eleştiri yerine kullanım süresinin aştığı zaman ufak hatırlatmalar yapın.

Çocuğunuz ders çalışırken konsantrasyon sağlamakta zorlanıyorsa, anlaşma yaparak telefonunu size emanet etmesini sağlayın.

Mümkünse uzaktan dersleri ve internet kaynaklarını bilgisayardan takip etmesinin sağlayın.

Konuşun. Çocuğunuza sosyal medyada harcadığı süre yerine neler yapabileceğinden bahsedin. Anne baba olarak iletişime geçin.