

## ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ÖNEMİ

Çocukların, tüm alanlarda gelişiminin temelini atıldığı okul öncesi dönem yaşamın en değerli yıllarıdır. Bu dönemde çocuklar için yapılan BÜTÜN çalışmalar çocukların başarılı ve sağlıklı bireyler olması açısından çok önemlidir. Sağlıklı ve başarılı bir nesil için okul öncesi dönemde psikolojik dayanıklılık kavramına önem verilmelidir.



**Psikolojik dayanıklılık “kusursuz” insanların bir özelliği değildir.**

Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan çalışmalar erken çocukluk çocukların kaliteli bakım alması, öğrenme fırsatlarına sahip olması, yeterli beslenmesi ve ailelere toplum desteğinin sağlanması, çocukların, bilişsel, sosyal ve öz-DÜzenleme becerilerinin olumlu yönde gelişmesi açısından önemli olduğunu göstermektedir. Sağlıklı bağlanma ve içsel uyum sağlama kaynakları olan çocukların okula başladıklarında ve topluma girdiklerinde, insani ve toplumsal kazançla donanmış olarak hayata iyi bir başlangıç yapma şansları yüksektir.

Kusursuz olmak isteyen insanlar hata yapmaktan korkar. İyi sonuçlar alabilir, ancak en iyi sonuçları alabilmek için şanslarını denemezler. Psikolojik dayanıklılık sahibi insanlar sınırlarını zorladıkları ve hatalarından ders çıkardıkları için daha başarılıdır.

Yapılan çalışmada gelişim sürecinde çocukların psikolojik olarak güçlü ve gelişimsel sü-

Psikolojik olarak sağlam bireyler olarak karşımıza çıkıyor. Bu süreçte stresle başa çıkamayan ve

zukuğa uğramayan kişilerdir.

**Bir çocuk yetiştirmek için, bir köy gerekir.**

Hayattaki pozitifleri aramak, psikolojik sağlık oluşturmak için en önemli güçlerden biridir. Olumlu bir bakış, zorlu bir durumu yönetilebilir duruma dönüştürebilir. Bu bizi daha iyi hissettiriyor ve umut

veriyor. Bu aynı zamanda bizleri depresyondan ve sağlık sorunlarından korur.

Afrika Atasözü

Ataol Behramoğlu der ki;

“Öğrendim ki...

İnsanların başına ne geldiği değil

O durumda ne yaptıkları önemli.”

2 / 2



Psikolojik sağlamlığı; hani o ne kadar iteklense de yeniden ayağa kalkan hacıyatmazlara ya da ne kadar sarsak sıklım yeniden eski haline dönen stres toplarına benzebiliriz :)

## OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Okul öncesi dönemin yetişkinlik dönemine kaynaklık edecek gelişimsel alt yapı oluşturduğu dikkate alınacak olunursa, psikolojik sağlamlığın okul öncesi dönemden itibaren desteklenmesi gerektiği düşüncesi tartışılmaz bir gerçektir.

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



*Reşat Nuri Güntekin'in de vakti zamanında sorduğu gibi "En uzun, en çaresiz geceni düşün; sabah olmadı mı?"*

Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlama 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.

Çocuklar çevresindeki yetişkinleri rol model olarak büyürler. Anne babalar çocuklarına zorlu hayat koşullarıyla baş etmenin pozitif yollarıyla ve sağlam kalarak rol model olabilir.



## **ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI ARTTIRMAK İÇİN VELİLERE ÖNERİLER**



1. Çocukların psikolojik sağlamlıklarının desteklenmesi için yetişkinlerin gelişim sevgi ve saygıya dayalı sıcak ilişkiler kurmaları, çocuğa güvende olduğunu hissettirmeleri, çocuklarla birlikte hem fiziksel hem de hayal güçlerini geliştirecek oyun ortamları oluşturmaları, sosyal becerilerini destekleyecek ortamlar sunmaları önem taşır.
2. Çocukların duygu ve düşüncelerini dinlemek kendilerini değerli hissetmelerini sağlar. Çocuklara empatik bir bakış açısıyla yaklaşmak çocuğun da dünyaya karşı empatik bir bakış geliştirmesine yardımcı olur.
3. Ekranla geçirilen sürenin azaltılması, aile ile birlikte geçirilen nitelikli zamanın artırılması, birlikte kitap okuma, parka gitme, ev işlerini yapma vb. psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde önemlidir.
4. Çocukların kaygı ya da stres hissettikleri anlarda kendile-

rini nasıl rahatlatmaları gerektiği ile ilgili yardımcı olup, onlara rahatlama/gevşeme egzersizleri öğretmek gerekmektedir. Hatta bir aile büyüğü ile birlikte yapıp beraber gevşemek çok işe yarayacaktır.

5. Çocuklara erişmek istedikleri bir hedef koymalarına yardımcı olmak, hayatlarına anlam katmaları için çok yararlı olacaktır. Hayattan keyif almanın bir amaç uğruna çabalamak olduğunu çocuklara öğretmek psikolojik sağlamlıklarını arttırmak önemlidir.
6. Çocuklara kendilerini iyi hissetmediklerinde başvuracakları 'iyi hissetme durakları'nın neler olduğunu keşfetmelerinde yardımcı olunmalıdır. Örneğin; iyi yaptıkları, yapmaktan keyif aldıkları hobiler geliştirmek, kendileri ile gurur duymalarını sağlamak psikolojik sağlamlık açısından destekleyici olacaktır.
7. Çocuklar için belirsizliğin olmaması, belli bir düzen dahilinde hayatın akışının sürmesi kaygı ve korkularının azalmasını sağlar. Bu sebeple çocuklara günlük rutinler oluşturulup, ev işleri için kendilerine sorumluluk ve görev verilmesi çok iyi olacaktır.







Yaşadığımız hayat hepimiz için travmatik deneyimlerle dolu. Öncelikle yetişkinler olarak kendi yaşantımızda sorunlarla nasıl başa çıktığımızı, problemlerimizi nasıl çözdüğümüzü gözden geçirmeli ve duygularımızı nasıl ifade ettiğimizi farketmeliyiz.

Çocuklarıyla empatik ilişki kurabilen, yaşlarına uygun aktivitelere yönlendiren, akranlarıyla sosyal ilişkilerini sağlayan, yaratıcı becerilerini geliştiren, problem çözme becerilerini arttıran, olumlu tutum sergileyen aileler ruhsal olarak daha dayanıklı çocuk yetiştirme de başarılı olmaktadır.

Çocuklarımızın fiziksel olarak dayanıklılıklarını arttırmanın yanında ruhsal dayanıklılıklarını arttırmak için de çaba sarf eden veliler olmak, onlara verebileceğimiz BÜYÜK bir armağandır...

***İZLERİNİZİ TAKİP EDER...*** *UNUTMAYIN Kİ; ÇOCUKLARINIZ SÖZLERİNİZİ DEĞİL, AYAK*

Konu ile ilgili yararlanılan kaynaklar:

- Çocukta Rezilyans ( Esneklik ve Toparlanabilme Becerisi) , Dr. Şirin Seçkin, Dr. Alper Hasanoğlu.
- Çocuklarda Psikolojik Sağlamlığı Geliştirmek, Sungurlu RAM.

GÜZel bir eğitim öğretim dönemi geçirmek dileğiyle...

**OKUL PSİKOLOJİK  
DANIŞMANI  
MERVE AYTEKİN**

