

İhsan Zakirođlu Ortaokulu

REHBERLİK SERVİSİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Yılmazlık



Kendini Toparlama Gücü



Psikolojik Denge Halini
Devam Ettirebilme



www.izakirogluoo.meb.k12.tr

İHSAN ZAKİROĞLU
ORTAOKULU



1999





PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlık, bireylerin olumsuz duygusal deneyimlerin üstesinden gelme, stres verici ya da potansiyel travmatik deneyimler karşısında uyum sağlayıcı örüntüler sergileme yeteneğidir. Psikolojik sağlık özelliği ansızın ortaya çıkmaz, yaşam boyu gelişen ve yaşamın farklı zamanlarında daha belirgin hal alan bir özelliktir.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK= YILMAZLIK

Psikolojik sağlamlığın varlığından söz edilebilmesi için tehdit içeren deneyimlerin var olması ve bu deneyimlere rağmen olumlu sonuçların meydana gelmesi gerekmektedir. Psikolojik sağlık düzeyi yüksek bireyler risk taşıyan durumlar sonrasında uyum sağlayabilmektedirler. Yaşamda ve ilişkilerinde doğru kaynaklara sahip olan bireyler zorlu yaşam olayları sonrasında kolaylıkla uyum sağlayabilirler. Psikolojik sağlık kendini toparlanma gücünde gizlidir ve bireyin yaşadığı stresli olaydan önce zaten kendisinde var olan yeteneklere ve davranış şekillerine tekrar dönebilme yetisidir.

Neden stres yaratan benzer durumlarla karşılaşınca

- Bazı çocukların tepkileri patolojik
- Bazı çocukların tepkileri daha normaldir?

Bu çocuklarda farklılaşan içsel özellik nedir?

Tutarlı araştırma bulguları, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının ruh sağlığını ve fiziksel sağlığı bozduğunu göstermektedir. Okullar çocuklar için ilk basamak önleyici ruh sağlığı hizmetlerinin en ulaşılabilir olduğu noktalardır. Okullarda çocukta bir problem aramak yerine “Bu çocuk ne yaşamış?” ya da “Bu çocuğa ne olmuş?” anlayışını benimseyen travmaya duyarlı okul sistemi içinde örselenmiş çocuk ve ergenin sergilediği tepkileri bütüncül bakış açısıyla anlamaya çalışmak gerekir.





KENDİNİ



TOPARLAMA GÜCÜ

psikolojik sağlamlık kendini toparlanma gücünde gizlidir ve bireyin yaşadığı stresli olaydan önce zaten kendisinde var olan yeteneklere ve davranış şekillerine tekrar dönebilme yetisidir.



KORUYUCU FAKTÖRKER

- Olumlu mizaç
- içsel motivasyon
- Yüksek benlik saygısı
- Güçlü Öz-yeterlik algısı
- Yüksek duygusal zeka
- Stresle basa çıkma becerileri
- Problem çözme becerileri
- Günlük rutinlerin varlığı
- Güçlü aile bağları
- Etkili ebeveyn tutumu ile büyüyor- büyümüş olmak
- Etkili öğrenci-öğretmen iletişimi
- Sosyal çevrenin varlığı
- Destekleyici ve kabul edici toplum



Travma Sonrası Psikolojik Sağlamlık

Dışardan gelen virüs ve bakterilere karşı aktif hale gelen bağışıklık sistemimiz gibi psikolojik sağlamlık kapasitemiz travmalar karşısında harekete geçer. Psikolojik dengeyi gözeten ve ruh sağlığını korumaya yönelik sigorta rolündeki psikolojik sağlamlık, tehlikeler karşısında benlik bütünlüğünü korumaya yönelik bir savunma sistemi oluşturur.



Psikolojik Sağlamlığını Ortaya Çıkaran Koruyucu Faktörler

Destekleyici İlişkiler

Güvenli ve şefkatli ilişkiler, sosyal etkileşim, güçlü rol modeller

Olumlu Benlik Algısı

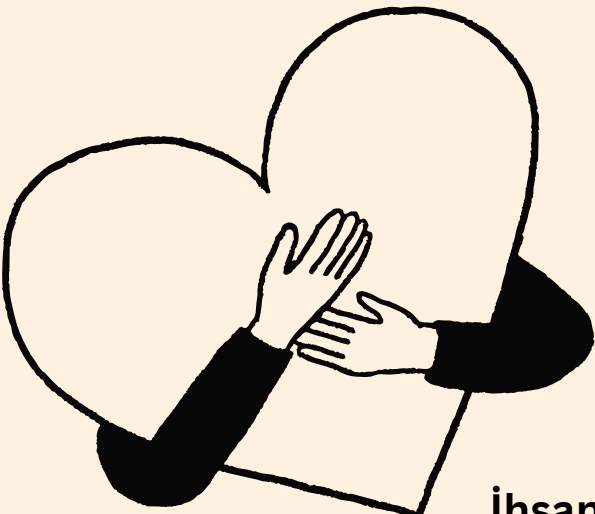
Sevilen biri olmak, saygı görmek, kendiyle gurur duymak, değerli hissetmek

Geleceğe Yönelik Amaçlar

Hayata dair bir baş açısı ve geleceğe yönelik bir yol haritası oluşturmuş olmak

Öz-yetkinlik İnancı

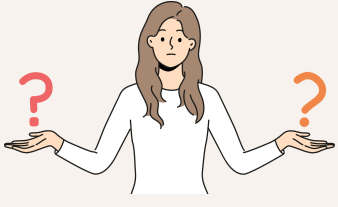
iletişim kurabilmek, problem çözmek, duyguları yönetmek





ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI DESTEKLEYİCİ ÖNERİLER

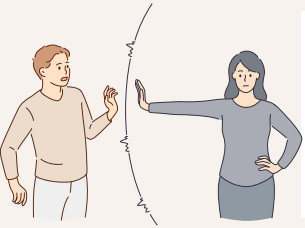
Esnek ve uyum sağlamayı kolaylaştırıcı beceriler psikolojik sağlamlığı geliştirir. Ayrıca, travma sonrasında çocuk ve ergenlerdeki toparlanmayı hızlandıran ve destekleyen yetişkin tutumları çocuğun güvende olduğu mesajını iletmelidir. Aşağıda çocuklarda psikolojik sağlamlığı destekleyici önerilere yer verilmiştir.



Seçme şansı verin. Çocuklara seçme şansı vermek travmatik olay anında yaşanan kontrol kaybını geri kazanma hissine yardım eder. Uygun durumlarda seçim hakkının olduğunu gören çocuk travmanın yarattığı hareketsizlik halinden çıkar ve yeniden güvende hissetmeye hazır hale gelir.



Günlük rutin oluşturun. Travma sonrasında yaşam koşullarındaki karmaşa halinin azalması ve normalleşmeyi sağlamak için günlük bir rutin oluşturmak ilk adımdır. Okulda veya evde çocuğun ne olacağını öngördüğü bir ortam hazırlamak ve belirsizliği olabildiğince azaltmak destekleyicidir.



Uygun olmayan davranışlar için net ve anlaşılır limitler belirleyin. Travma sonrasında çocuk kaybettiği kontrol duygusunu yeniden kazanmak için sınırları ne kadar esnetebileceğini sınar. Bu sayede kontrol duygusu pekişir. Bu tip durumlarda, net ve açık sınırlar belirleyerek ve akıl yürütmesine yardım edecek mantıksal örüntüleri açıklamak cezalandırmaktan daha çok işe yarar.



Örselenmiş çocuğu cesaretlendirin. Travmatik etkiyle yetersiz hisseden ve kaynaklarını kullanmakta güçlük çeken çocuğun şefkatli bir yetişkin tarafından cesaretlendirilmesi ve teşvik edilmesi son derece iyileştirici olacaktır. Kişilerarası destekleyici ve kapsayıcı etkileşim travmatik yarayı onarır.



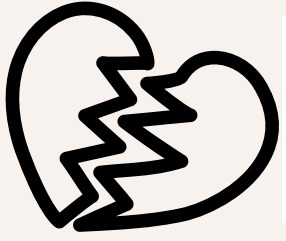
Ön yargılı olmayın ve travma sonrası ortaya çıkan kaygıya empati ile yaklaşın. Çocuğun gösterdiği davranış problemleri travmayla ilgili olabilir. Yaşadığı kaygıya anlayışla yaklaşmak ve kaygıyı sakinleştiren ve güvende hissettiren bir psikolojik bir atmosfer yaratmak davranış problemlerini hızla ortadan kaldıracaktır. Çocuğun soru sormasına açık olun ve paylaşmasını kolaylaştırın.



ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI DESTEKLEYİCİ ÖNERİLER



Esnek ve uyum sağlamayı kolaylaştırıcı beceriler psikolojik sağlamlığı geliştirir. Ayrıca, travma sonrasında çocuk ve ergenlerdeki toparlanmayı hızlandıran ve destekleyen yetişkin tutumları çocuğun güvende olduğu mesajını iletmelidir. Aşağıda çocuklarda psikolojik sağlamlığı destekleyici önerilere yer verilmiştir.



Çocuğun yeniden travmatize olmasının önüne geçin. Etraftaki travmayı tetikleyici uyarıcılarında farkında olun. Travmatik olayların yıl dönümleri güçlü bir tetikleyicidir ve yıl dönümleri yaklaşırken davranış problemleri artabilir. Yıl dönümlerinde destekleyici ve ifade etmeyi kolaylaştırıcı ortamlar hazırlayın.



Akran baskısından çocuğu koruyun. Akranlarının travmatik olaya ilişkin meraklı sorularını ve dedikoduyu engelleyin. Sınıf arkadaşlarının çocuğa nasıl tepkiler verdiğini dikkatle gözlemleyin. Destekleyici ve empatik yetişkin tutumu sergileyerek diğer çocuklara travmaya duyarlı rol model olun.



Travmatik belirtileri tanıyın. Çocuklar oyunlarının içinde yaşadıkları travmatik olayı yeniden sahneleyerek işlemlemeye çalışırlar. Ciddi bir ameliyat geçiren çocuk bebeğinin hasta olduğu ve ameliyat olmak zorunda kaldığı bir oyun kurgulayabilir. Oyunda kontrol duygusu yeniden kazanmak için ameliyat eden doktor rolünü almak isteyebilir



Özetle, travmatize çocukların öykülerini yargılamadan can kulağıyla dinlemek ve onlarla bağ kurmaya çalışmak gerekir. Travmatik olayın etkisiyle savunmasız kalan çocuk yakın hissettiği kişiler tarafından korunduğuna inanırsa yeniden güvende hissetmeye hazır hale gelecektir. Bu çocuklarla çalışmak dolaylı olarak ortaya çıkan ikincil travmatik stres riskini doğurabilir. Böyle bir durumda mutlaka bir uzmandan destek alınmalıdır. Örselenmiş çocuklara şahit olmak ve onları korumaya çalışmak duygusal olarak zorlayıcı olabilir. Duyguları fark edip kabul etmek gerekir. Ortaya çıkan bu duygular nedeniyle kendini yargılama eğiliminde olan bir ebeveynseniz mutlaka bir uzmandan destek almanız gerekmektedir. İkincil travma riskinden korunmak ve duygusal dengeyi korumak için sizin de bir insan olduğunuzu sık sık hatırlamak gerekir.

