

# Çocuklarda Psikolojik Sağlamlığı Geliştirmede Anne-babalara Öneriler

**Tepebaşı Rehberlik ve Araştırma Merkezi  
RPD Hizmetleri Bölümü**

# Psikolojik sağlamlık



- Psikolojik sağlamlık bireyin zorlukların üstesinden gelme ve bunlara uyum sağlama yeteneğidir (Werner, 1993). Bu hayatın iniş ve çıkışlarıyla başa çıkma yeteneğimizle ilgilidir.
- Bir çocuk bir zorluğun üstesinden geldiğinde, bir başarı duygusu geliştirir.
- Baş etme, üstesinden gelme ve başarma duygusu gelecekteki daha büyük zorlukların üstesinden gelmek için kendi güçlerini kullanmada önemlidir.

# Psikolojik sağlamlık



- Zorluklar, ev ödevi, arkadaşlık sorunları, yeni yere taşınmak, zorbalık, ebeveynlerin ayrılması veya sevilen birinin kaybı, doğal afet, kaza, vb. yaşam deneyimleri olabilir.
- Psikolojik sağlamlık, çocuğun bu yaşam olaylarının üstesinden gelmesine yardımcı olacaktır.
- Psikolojik sağlamlık herhangi bir bireye her yaşta öğretilen ve kalıtsal bir yeteneğe veya kişiliğe dayanmayan bir beceridir.
- Araştırmalar, psikolojik sağlamlığın çocuklukta depresyon ve anksiyete riskini azaltabildiğini ve başarının bir göstergesi olduğunu bulmuştur.

# Psikolojik sağlamlığı geliştirmede temel soru?

Ne yaparsam, nasıl davranırsam, çocuğumla nasıl iletişim kurarsam çocuğumun;

- Baş etme becerileri
- Problem çözme becerileri
- Bağımsız karar verme becerileri
- Kimlerden yardım isteyebileceğini bilme
- Başarma güdüsü
- Dayanıklılığı güçlenir?



# Ve en önemli soru...

- Çocuğumun psikolojik olarak sağılam, dayanıklı ve dirençli olmasını derslerde gösterdiği akademik performansı kadar önemsiyor muyum?



# Bir slogan...

- Dayanıklılık, ebeveynliğin hayati bir parçasıdır ve çocuklarımızı hayatın gerçeklerine hazırlayan temeli atmak bizim sorumluluğumuzdur.



# Temelde ne yapmalıyım?

- İyi bir ebeveyn güvenliği her zaman önemser, ancak aynı zamanda çocukların risk almalarına, denemelerine ve başarısız olmalarına ve birbirlerine güvenmelerine ve bu hatalardan ders almalarına izin verir



# Ve bir önemli bilimsel tespit...

- Psikolojik olarak sağlam, dayanıklı ve dirençli insanlar aslında daha sağlıklı ve daha uzun yaşıyorlar





# Sorun çocuklarınıza...

- 2014 yılında , Avustralya'nın tanınmış çocuk ve ergen psikologlarından biri olan Andrew Fuller , yaklaşık 16000 Avustralyalı gençle dayanıklılık hakkında bir araştırma yaptı. En dirençli olan çocuklar neredeyse evrensel olarak, en düşük dayanıklılığa sahip çocukların katılmadığı iki ifadeye katıldılar. Bunlar:
- Beni önemseyen bir ebeveynim var
- Beni dinleyen bir ebeveynim var
- Bir dakikanızı ayırın ve kendinize sorun, "Çocuklarım bu iki ifadeye 'evet' der miydi?" Belki çocuğunuza bile sorabilirsiniz. Sana değer verdiğimi hissediyorsun musun? Seni dinlediğimi düşünüyor musun? "
- Çocukken size değer verildiğini hissettiren nedir?
- Ne zaman dinlendiğini hissettin?
- Ve en önemlisi, önemsendiğini ve duyulduğunu hissetmek size nasıl hissettirdi?(Coulson,?)



# Psikolojik sağlamliğın belirleyicisi olan 3 temel değişken:

Bunlar dayanıklılığın kaynakları  
Olarak değerlendirilmeli ve  
çocuklara fark ettirilmelidir

1. Bireysel / Çocuğa  
özgü içsel değişkenler

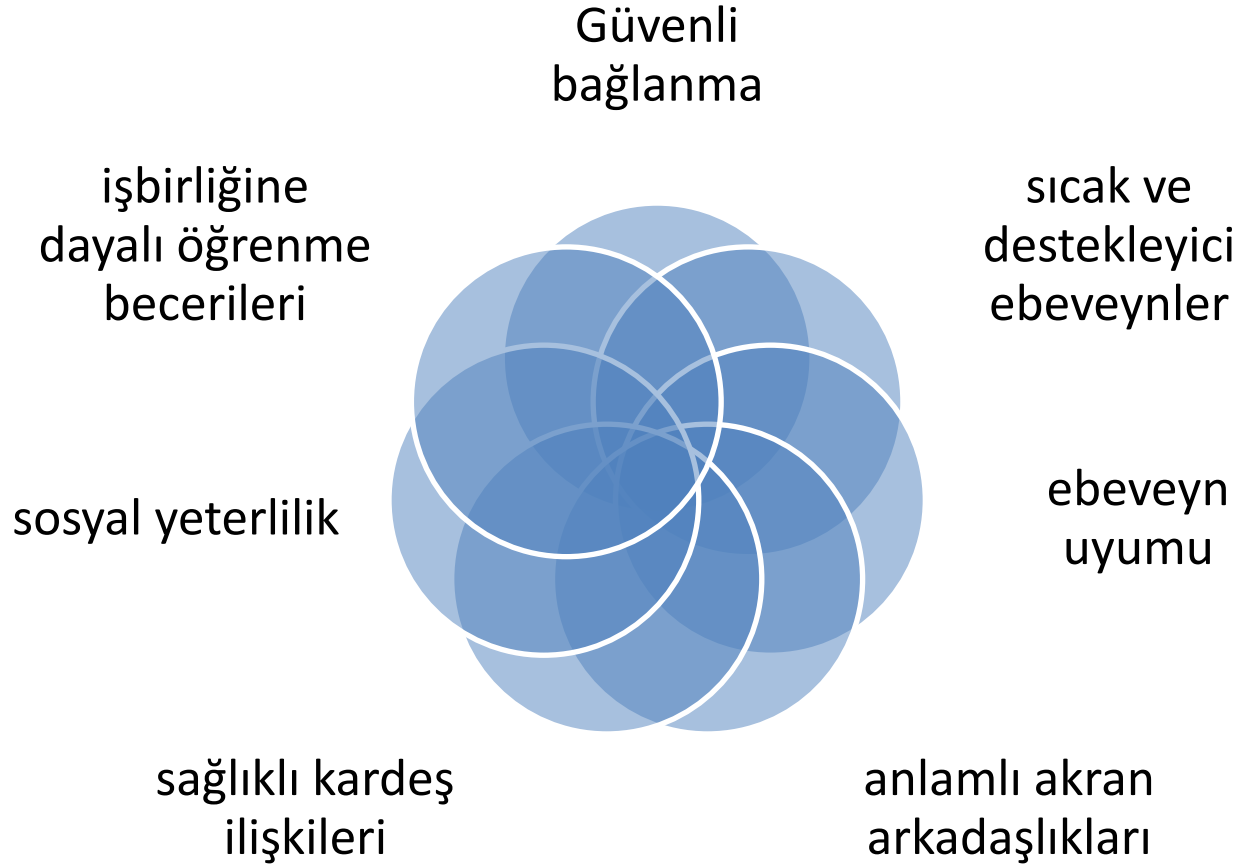
2. Sosyal ilişkiler ve Aile  
Alanı ile ilgili değişkenler

3. Bağlamsal / Çevresel  
Etki Alanı

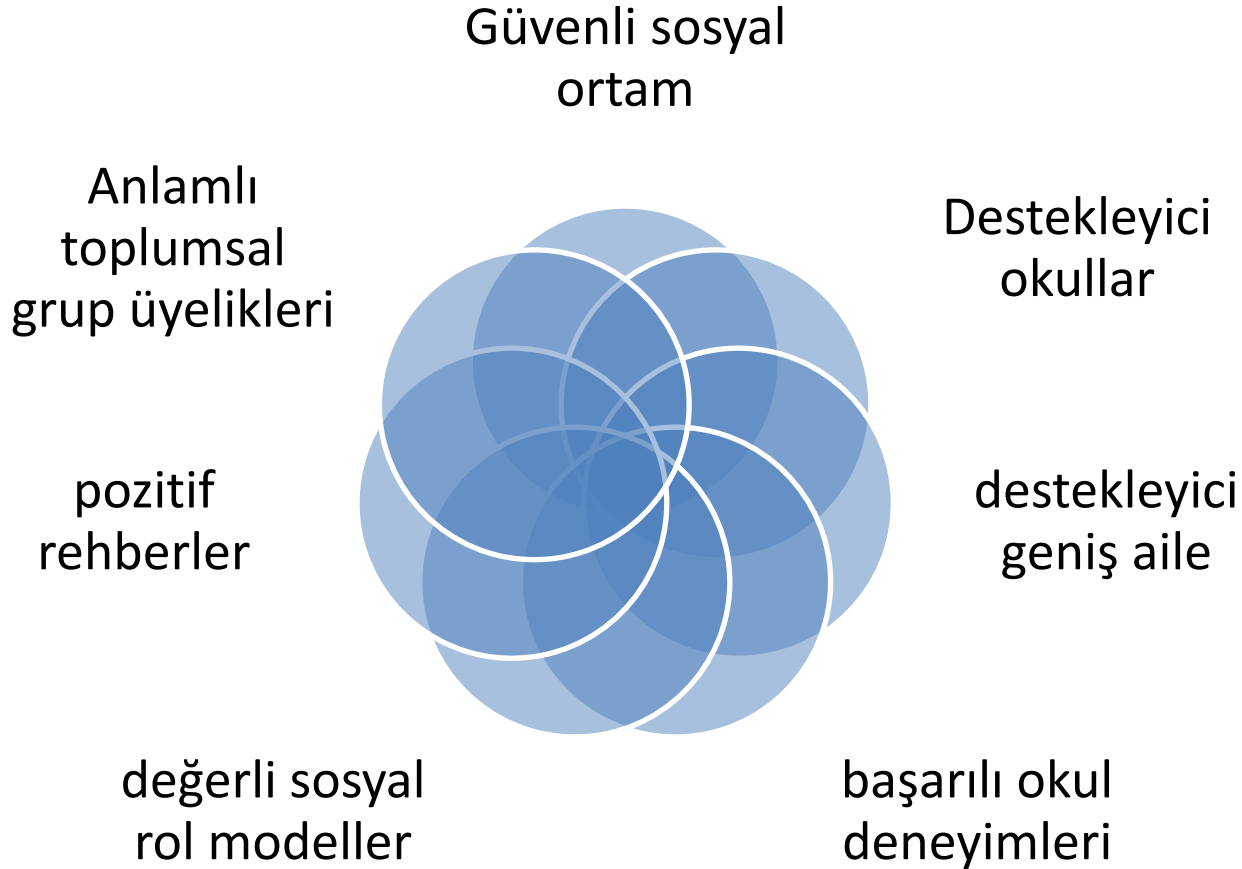
# 1. Bireysel / Çocuğa özgü içsel değişkenler



## 2. Sosyal ilişkiler ve Aile Alanı ile ilgili değişkenler



# 3. Bağlamsal / evresel Etki Alanı



# Üzerinde düşünülmesi gereken birkaç önemli soru daha...

- Çocuğunuz güçlü yanlarını biliyor ve farkında mı?
- Nitelikli akran ilişkileri kurabiliyor mu?
- Çocuğunuz gelecek hakkında iyimser ve becerilerine güveniyor mu?
- Çevresinde sorunlarını çözmede etkili iletişim kurabileceği, konuşabileceği, yardım isteyebileceği yetişkinler var mı?



# Bir başka temel soru..

- Elbette, çocuklarda psikolojik sağlamlığın en güçlü yordayıcılarını belirlemek (örneğin, iç denetim odağı, öz saygı, öz düzenleme, sosyal yeterlilik, sosyal destek, vb.) çok önemlidir;
- Ama daha önemli olan ebeveynler ve öğretmenler olarak bu değerli nitelikleri en çok güçlendirecek ortamı nasıl sağlayabiliriz ? sorusunu sormaktır.



# Çocuklarımızda psikolojik sağamlık geliştirebilmek için neler yapabiliriz?

## **Model olmak**

- Psikolojik sağamlık öğrenilebilen bir niteliktir. Pek çok davranışı çocuklar anne babalarını modelleyerek öğrenirler.
- Anne babaların psikolojik sağamlık konusunda çocuklarına model olmaları önemlidir
- Sakin olmak, pozitif ve mantıklı başa çıkma yolları bulmak konusunda çocuklara model olunmalıdır.
- Öte yandan dayanıklılığı örnekleyen kitap bölümleri, film sahneleri hakkında çocuklarınızla konuşulabilir



# Bu noktada önemli bir soru daha..

- Zorluklar, problemler, hayatın iniş çıkışları karşısında anne-baba olarak siz ne kadar dayanıklısınız?
- Unutmayın..
- "Bir ebeveynin dayanıklılığı, çocuğun zorluklarla nasıl başa çıkacağını, kendi duygularını nasıl anlayacağını görmesi için bir şablon görevi görür"
- «Dirençli Çocuklar Yetiştirmek İçin Dayanıklı Bir Ebeveyn Olun» (Popek, 2018)



# Problem ve zorluklarla baş başa kalmasına fırsat vermek



- Çocukların yeteneklerine güvenebilmeleri, bunları deneyimleyebilmeleri, özgüven geliştirebilmeleri için zorluklar yaşamaları ve bu zorluklarla baş edebilmeleri için fırsat vermek önemlidir.
- Bu bakımdan aşırı koruyucu olmak, çocuk adına çocuğun problemlerini çözmek doğru değildir.
- Çocuklarımızı her şeyden koruyamayız ve her zaman yanlarında olmayacağız. Çocuklarınıza sınırlarını zorlama ve başarısız olma fırsatı verin.

# Sorun çözmeyi teşvik edin

- Çocuğunuzun problemi nasıl çözeceğini öğrenmesi için fırsatlar sağlayın. Çocuğunuzun zorluklarla nasıl başa çıkabileceğini bulmasını sağlayın.
- Onlara neyin işe yarayıp neyin yaramadığını bulma fırsatı verin.
- Çocuğunuz karanlıktan korkuyorsa, tüm gece ışığı yakmak, korkuyla çalışma fırsatı sağlamaktan ziyade zorluğu ortadan kaldırır.

# 'Neden?' yerine her zaman 'Nasıl?' diye sorun

- "Sadece 5 yaşındayken 'neden' cevabını bilmek neredeyse imkansız! "Neden" derinlemesine düşünen ve felsefi bir sorudur.
- Oysa 'nasıl' sorusu; eylem, süreç temelli ve problem çözme sorusudur.
- Çocuğunuz hayal kırıklığına uğradığında oyuncağını fırlatırsa ve kırarsa nedenini sormak yerine, nasıl farklı tepki verebileceğini veya oyuncağını nasıl tamir edebileceklerini sorun.
- Çocuğunuz artık sorunun değil çözümün bir parçası olur. Ve onları değişim için eylemler düşünmeye nasıl zorlar.

# Olumlu önlemler olarak belirsizlikle başa çıkma modeli

- Çocuğunuza tüm cevaplara sahip olmadığınızı ancak birlikte işe yarayabilecek şeyleri keşfedebileceğinizi hissettirin
- Çocuğunuz karanlıktan korkuyorsa, ona yardım etmek için ne yapabileceğinizi sorun. Örneğin, çocuğunuz karanlıktan korkuyorsa, ona yardım etmek için ne yapabileceğinizi sorun.
- Nereden başlayacakları konusunda takılıp kalırlarsa, belki çocuğunuzun düşünmesi için yatağın altını kontrol etmek gibi bazı fikirler önerin ve çocuğunuzun çözümü seçmesine izin verin.

# Hatalar öğrenme fırsatlarıdır

- Hataları başarısızlık olarak görmek yerine öğrenme fırsatı olarak görmeyi öğrenin ve öğretin.
- Hatalar öğrenme fırsatlarıdır. Ve hatalar sadece onlardan ders almamayı seçtiğimizde ve aynı hatayı yapmaya devam ettiğimizde başarısızlığa dönüşür.
- Çocuğunuza, yetişkinlerin de her zaman doğru seçimleri yapamayabilir. Önemli olan ne olduğunu fark etmek, daha iyi hale getirmek veya bir dahaki sefere alternatif seçeneklere bakmaktır.

# Duygularını yönetmesine yardım edin

- Çocuklukta duygularımızın kontrolünde ustalaşmak, dirençli yetişkinler olmanın anahtarıdır. Çocuğunuzun duygularını yönetmesine yardımcı olun.
- Çocukların duygularını nasıl tanımlayacaklarını ve onlara uygun şekilde nasıl tepki vereceklerini bilmeleri gerekir. Öfke hissetmek normaldir, ama öfke yüzünden vurmak doğru değildir. Çocuğunuzun, kardeşi yerine bir yastığı yumruklayarak öfkeye nasıl daha iyi tepki verebileceğini öğretmeye odaklanın.
- Dayanıklılık, çocuğunuzun yaşamı boyunca değişim ve belirsizlikle baş etmesine yardımcı olacak önemli bir beceridir.
- Ne yazık ki ebeveynler çocuklarını hayal kırıklığından koruyamazlar. Çocukların, günlük üzüntü ve değişimlerle başa çıkabilmek için ebeveynlerinden bazı beceriler öğrenmesi gerekir.

# Zor durumlar ve hayal kırıklıklarında çocuklara verilebilecek bazı mesajlar...

- Kriz zamanlarında olayları kendimize nasıl açıkladığımız, bu olayları nasıl işlediğimizi ve onlardan ders almamızı büyük ölçüde etkileyebilir. Yararlı mesajlar şunları içerir:
- Hayat her zaman istediğimiz gibi gitmeyecek. Bazen işler yolunda gitmez, ama başa çıkacağız.
- Hiç kimse mükemmel değildir, hepimiz hatalar yaparız ve onlardan öğreniriz.
- Hepimizin güçlü yönleri var ve bazı konularda diğerlerinden daha iyiyiz.
- Hayal kırıklıklarının çoğu geçicidir ve zamanla bizim için daha az önemli hale gelecektir.
- Çoğu sorun hayatımızın yalnızca küçük bir bölümünü etkiler - hala başka becerilerimiz, diğer arkadaşlarımız ve dört gözle bekleyeceğimiz başka şeyler var.



# Kaynaklar

- [Coulson, J. 18 ways to a resilient child, \(https://www.justincoulson.com/18-ways-to-a-resilient-child/](https://www.justincoulson.com/18-ways-to-a-resilient-child/)
- <https://www.apa.org/topics/parenting/tip-tool-brochure.pdf>, erişim: 27.09.2020)
- <https://centerforresilientchildren.org/preschool/for-parents/activities-to-do-with-your-preschooler/>
- [https://youngminds.org.uk/media/1463/the\\_resilient\\_classroom-2016.pdf](https://youngminds.org.uk/media/1463/the_resilient_classroom-2016.pdf)
- Hunter, S. 7 Steps to Building Kids' Resilience. <https://www.kiwifamilies.co.nz/kids-courageous-teaching-resilient/>, erişim: 02.09.2020)
- Life Education. How to talk about resilience to your child. <https://www.lifeeducation.org.au/parents/how-to-teach-resilience-and-help-your-child>, erişim: 27.09.2020)
- Lonczak, H. (2020). 30+ Tips for Building Resilience in Children. <https://positivepsychology.com/resilience-in-children/> erişim: 02.09.2020)
- McFarlane, K. Strategies to promote resilience in children (<https://www.learninglinks.org.au/strategies-to-promote-resilience-in-children/>, erişim: 02.09.2020) <https://www.lcm.org/building-resilience/#supporting-pos>
- Popek, E. F. (2018). To Raise Resilient Kids, Be a Resilient Parent. <https://www.nytimes.com/2018/03/28/well/family/to-raise-resilient-kids-be-a-resilient-parent.html> erişim: 02.09.2020)