

# ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAğLAMLIK

## Çocuklarda Psikolojik Sağlamlılık nasıl güçlendirilir?

Her çocuk hayat içerisinde karşılaştığı zorluklar ve stres karşısında farklı baş etme becerilerine sahip olmaktadır. Psikolojik Sağlamlılık, günlük hayatta karşılaştığımız stres, olumsuzluklar, başarısızlıklar, ve hatta travma'dan kendimizi toparlayabilme, iyileşebilme becerisi olarak tanımlanabilir.



Bu beceri çocuklarda da var yada yok şeklinde değil, onlarla birlikte büyüdükçe gelişen bir beceri olarak ele alınmaktadır. Psikolojik sağlamlığa sahip çocuklar genellikle hayal kırıklığı yaşamaktan korkmadıkları için zorluklar karşısında sağlıklı riskler alabilen, meraklı, cesur, ve de sevgilerine güvenen çocuklar olmaktadır. Bu çocuklar, limitlerinin ne olduğunu daha farkında olabilmekte ve konfor alanının dışına çıkabilmek için kendilerini bir adım öteye taşıyabilmektedir. Tüm bu becerilerde aslında baktığımızda uzun dönemli amaçlarına ulaşabilmelerinde ve de bağımsız olarak problemlerini çözebilmelerinde yardımcı olmaktadır. Her çocuk stres ile karşı karşıya

kaldığında gelişimleri ile paralel, ancak farklı seviyelerde karşılık gösterebilmektedir. Ebeveynlerin çocuklarını hayattaki tüm engellere karşı koruma çabası her ne kadar en iyi bir performansla kendini göstermeye çalışsa da, onları koruyamadığımız daha nice görünmez çemberler de olmaktadır; önemli birçok sınava girme, zorbalık ve sanal zorbalık ile karşı karşıya kalma, arkadaşlarını kaybetme, boşanma sürecinin üstesinden gelme, hastalığa yakalanma, ve belki de şu anda hepimizin zorlandığı pandemi karşısında beden ve ruhen sağlıklı kalabilme ve daha niceleri... Çocuklarımızın bize hayat boyu ihtiyaç duymaları bizlere her ne kadar iyi gelse de, onları yeri geldiğinde kendi ayakları üzerinde, kendi bağımsızlıkları ile bırakmak da ebeveynlerin yapması gerekenler arasında yer almaktadır. Bu gibi durumlarda psikolojik sağlamlılık/dirençlilik becerileri çocuklara stresli durumlar karşısında yol gösteren beceriler olarak kendini göstermektedir. Çocuklar bu becerilere sahip olduklarında, tüm cesaretlerini toplayıp problemler ile yüz yüze gelebilmekte, problemlerini etrafıca ele alabilmekte, bunlardan öğrenerek çıkabilmekte, ve tüm bunları içselleştirebilmektedir. Bu sayede daha donanımlı ve güçlü olabilmektedirler.



Çocuklarda psikolojik sağlamlılığının oluşabilmesi için bazı temel öğeler vardır. Bunları en temelde, çocuğun güvende hissedebilmesi, kendisini ait hissedebilmesi, koşulsuz sevgi ve kabulü hissedebilmesi, kendisini yeterli hissedebilmesi ve bir şeyleri başarabilme inancı taşıyabilmesi, kendine güven duyabilmesi, kendini ve kendi sınırlarını tanıyabilmesi olarak toplayabiliriz.

Peki tüm bu öğeleri gözeterek çocuklarımızı güçlendirebilmek, onların psikolojik sağlamlılıklarını gelişimlerinin ötesinde destekleyebilmek için neler yapabiliriz?

- Öncelikle çocuğunuz ile güçlü bir bağ kurabildiğiniz bir ebeveyn-çocuk ilişkiniz her şeyin temelini oluşturmaktadır. Çocuğun hayatında koşulsuz sevildiğini hissettiği bir ebeveyne sahip olması psikolojik sağlamlılığın gelişmesi için gerekli olanların başında gelir.
- Çocuğunuzun sizinle ortalama 1-1,5 yıl geçirdiği sembiyotik ilişkinin ardından psikososyal gelişimi kapsamında çocuğunuzun büyüdüğünü gözeterek her yaşında, yaşına uygun kararları kendi başına alabilmesini müdahale etmeksizin destekleyin. Çocuğunuzun kendi başına başardığı şeyler için sizlerden takdir alabilmesi psikolojik sağlamlılığını desteklemek için çok kıymetlidir.

- Gereğinden fazla koruyucu ebeveynler olmayın. Çocuğunuza ufak ve tehlike içermeyen hatalar yapması için izin verin ki toparlanabilmeyi ve yeniden dzeltebilmeyi ğrenebilsinler.
- Çocuğunuzun sorunlarını ve duygularını dinleyin ve onlarla yaşıadığı duygu ve düşüncelerini paylaşın. Onunla birlikte, yaşına göre duygu ifade becerilerini destekleyici çalışmalar yapabilirsiniz. Çocuğun, kendisini dinleyecek bir anne ve babaya sahip olduğunu bilmesi psikolojik sağlamlılık becerileri adına çok kıymetlidir.
- Çocuğunuza sevildiğini, onaylandığını ve ailenin bir ferdi olarak her zaman içtenlikle kabul edildiğini hissettirin. Ona gelişimsel becerileri çerçevesinde , evde sizlerle birlikte yapabileceği görevler verin, bu sayede ailesi için bişeyler yapabildiğini görebilecek ve kendini daha çok ait olmuş ve de güvende hissedecektir.
- Hepimizin hayatlarında başarılı yada başarısız hissettiği dönemler muhakkak ki vardır. Çocuğunuza da hayatın bu ikilemleri beraberinde getirdiği, durum ne olursa olsun kendisine kötü davranmaması gerektiğini, onu her durumda olduğu haliyle kabul ettiğinizi belirtin. Çocuğunuzun makul seviyede beklentiler kurmasını destekleyin, fazlasını değil.
- Çocuklarınıza kendi sınırlarını ve yapabileceklerini gösterin. Çocuğunuzun olan becerilerini farklı platformlarda gösterebilmesini ve de yeni şeyler denemesini destekleyebilirsiniz.
- Çocuğunuz ile birlikte her gün geleceğe yönelik planlarınız için hayal kurun. Böylelikle ocuğunuzun gelişen yaratıcılığı, karşılaştığı zorluklar karşısında onu farklı bakış açısı geliştirebilmesi açısından destekleyecektir.
- Çocuğunuzun mizah anlayışı geliştirebilmesini destekleyin. Mizah anlayışı geliştirebilen bir ocuk, zorluklar karşısında tıkandığında içinde bulunduğu durumu daha çekilebilir hale getirebilecektir.
- Çocuğunuza karşılaştığı zorluklar karşısında otoriteyi anlayabilmesi ve bununla başa çıkabilmesi için haklarını yaşına uygun olarak nasıl savunabilmesi gerektiğini gösterin.

Uzm. Psk. Ceren Barutoğlu zsoy