

# ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN GELİŞMESİNDE ETKİLİ KAYNAKLAR 3 TEMEL BAŞLIKTA TOPLANIYOR

## •(Ben ..'ya Sahibim)

Çocuğun sahip olduğu dış kaynakları ifade eder. Bir çocuk iç dayanıklılık kaynaklarını geliştirmeden önce dış kaynaklara güvenerek hareket eder

•Etrafımda ne olursa olsun güvenilebileceğim ve beni seven insanlar var

•Benim için sınır koyan insanlar var. Bu sayede tehlike veya bir sorunla karşılaştığımda ne zaman durmam gerektiğini bilebilirim.

•Bana işlerin nasıl doğru şekilde yapılacağını kendi davranışlarıyla gösteren insanlar var.

•Benim işleri kendi başıma yapabilmeyi öğrenmemi isteyen insanlar var.

•Hasta olduğumda, tehlikede olduğumda ve ya öğrenmeye ihtiyacım olduğunda bana yardım edecek insanlar var.

## (Ben..)

- İnsanların hoşlanabileceği ve sevebileceği bir insanım.
- Başkaları için güzel şeyler yapmaktan ve onlara ilgimi göstermekten memnunum.
- Kendime ve başkalarına karşı saygılıyım.
- Kendi davranışlarımdan sorumlu olmaya karşı istekliyim.
- İşlerin yoluna gireceğine eminim

## (Ben .. Yapabilirim)

- Bunlar çocuğun kendi içsel kaynaklarıdır.
- İnanç tutum ve duyguların birleşimi ile meydana gelir.
- Beni korkutan ve rahatsız eden şeyler hakkında başkalarıyla konuşabilirim.
- Karşılaştığım problemlere çözüm yolu bulabilirim.
- Doğru olmayan, tehlikeli işler yaptığımı hissettiğimde kendimi kontrol edebilirim.
- Biriyle konuşmak ve harekete geçmek için doğru zaman olup olmadığını anlayabilirim.
- İhtiyacım olduğunda bana yardım edecek birini bulabilirim.

• **Çocukların psikolojik sağlamlılıkları bu kaynakların ne kadar güçlü olduğu ile doğru orantılı olarak artar**



# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

## İLETİŞİM İÇİN

MUZAFFER TAHMAZ  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ PSİKOLOJİK  
DANIŞMA VE REHBERLİK  
BÖLÜMÜNE  
BAŞVURABİLİRSİNİZ.

0362 714 30 47

İnsanlar hayatları boyunca birçok güçlükle karşılaşabilir .Bu güçlüklerin bazıları daha kolay bazıları daha zor gelse de bunlarla baş etmeleri farklıdır.İşte bu farkı yaratan kavramlardan bir tanesi de psikolojik sağlamlık yada dayanıklılıktır.

## RUHSAL SAĞLAMLIK TANIMI

**BİREYİN YAŞAMINDA KARŞILAŞTIĞI STRESLİ OLAYLARDAN SONRA KENDİNİ TOPARLAYABİLMESİ YENİ STRESLİ VE RİSKLİ OLAYLARI KOLAYCA YÖNETEBİLMESİ VE UYUM SAĞLAYABİLMESİ RUHSAL SAĞLAMLIĞIN TANIMIDIR.**

### •PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK;

–Sadece doğuştan gelen bir süper güç değildir

–İyi çevrenin bir armağanı değildir.

–Kişisel özellikler, Çevresel ve Sosyal Etkenlerin bir bileşiminden oluşur.

–Kişinin değil ‘sistem’in kapasitesidir’

–Anlık sonuçlar verebilse de ‘anlık bir vaka değildir bir süreçtir.

–Ruhsal Dayanıklılık geliştirilebilir.

–Dayanıklılığı bina edebilmeyi sağlayan ‘koruyucu etmenler’ vardır.

–Dayanıklılığı azaltan risk faktörleri vardır.

–Herkesin farklı güç noktaları ve zayıf yanları vardır.

• HAYATINA BİR ANLAM KATMIŞ, UYANMAK İÇİN HER SABAH BİR NEDENİ OLAN, YAŞAM AMACINI BULMUŞ VE BU AMACA DOĞRU İLERLERKEN KENDİNE HEDEFLER BELİRLEMİŞ İNSANLAR DİĞERLERİNE ORANLA DAHA DAYANIKLI OLUYORLAR.

• SOMUT HEDEFLER...ACILARA KATLANMAYA SEBEP OLUR (YAŞAMINIZIN AMACINI BULABİLDİNİZ Mİ)

• YAŞAMLARININ KONTROLÜNÜN ÇOĞUNLUKLA KENDİ ELLERİNDE OLDUĞUNA İNANANLAR VE İSTEDİKLERİ ZAMAN HAYATLARINI DEĞİŞTİREBİLECEKLERİNİ BİLEN KİŞİLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARI DAHA FAZLADIR.

### •BAZI İNSANLAR TAM TERSİNİ YAPAR

• BAŞLARINA GELEN İYİ YADA KÖTÜ TÜM OLAYLARI ŞANS KADER DIŞI GÜÇLER TORPİL NAZAR VESAİRE GİBİ DIŞ FAKTÖRLERE BAĞLARLAR.

• BU İNSANLAR KENDİLERİNİ KADER KURBANİ OLARAK GÖRÜRLER VE KURBAN ROLÜ OYNARLAR

• ONLAR İÇİN HAYAT ÇOK ZORDUR.

• ÇÜNKÜ YAŞADIKLARI HAYATIN KONTROLÜ KENDİ ELLERİNDE DEĞİLDİR

• YAŞADIKLARI HAYATI DEĞİŞTİRMEK İÇİN ÇABA GÖSTERMEZLER..ÇÜNKÜ DEĞİŞTİREBİLECEKLERİNE İNANMAZLAR.

## •PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞA SAHİP İNSANLAR BUNUN TAM TERSİNİ YAPARLAR

• HAYATLARINDA DEĞİŞTİREBİLECEKLERİ UNSURLARA ODAKLANIRLAR

• BUNLARI DEĞİŞTİREBİLMEK İÇİN HERHANGİ BİR BAHANESİNE SİĞİNMEYEN HAREKETE GEÇERLER, HEDEF KOYARLAR VE ÇOĞUNLUKLA BAŞARILIRLAR..

• BİR SORUNLA KARŞILAŞTIKLARINDA DERHAL O SORUNU KABUL EDERLER VE SORUNU ÇÖZMENİN OLASI YOLLARINA ODAKLANIRLAR.

• OYSA KARAMSAR KİŞİ ÇÖZÜME ODAKLANMAZ..ÇÜNKÜ O ÇOKTAN VAZGEÇMİŞTİR..

• Bireyin psikolojik açıdan iyi olabilmesi öncelikle kendini bir bütün olarak kabullenebilmesi ile başlar. Kendini kabul kavramı iyi ve kötü özelliklerimizi birlikte kabul edebilmeyi, benlik bütünlüğümüzün bir parçası olan geçmiş yaşantılarımızı kabul edebilmeyi, özsaygıyı, kendini sevmeyi ve özgüveni de içermektedir. Kendisinin ve bir bütün olarak yaşamını kabul eden kişi daha olumlu bir ruh haline sahiptir ve kendisini güçlü hisseder.