

ÖZEL YENİ UFUKLAR ANAOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ
VELİ BÜLTENİ

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK- ESNEKLİK NEDİR?



Psikolojik dayanıklılık-esneklik,

- ✓ olumsuzluklara karşı hazırlıklı olma,
- ✓ stres ve travmayla başa çıkabilme,
- ✓ zor koşullara uyum sağlama,
- ✓ yıkıcı deneyimlerden bir şeyler öğrenerek başa çıkma ve gelişme kapasitesidir.

Zorluklar
karşısında yıkılmama ve olumsuzluklar geçince eski haline
dönebilme becerisidir.

- ✓ Doğuştan herkes belli bir miktarda çabuk iyileşme becerisine sahiptir fakat psikolojik esneklik sonradan renilebilir ve geliştirilebilir.
- ✓ çocuklar için psikolojik esneklik ise, çocuğun zor koşullara rağmen normal gelişimini tamamlayabilmesidir.



ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK ESNEKLİK NEDEN GEREKLİDİR?

- ✓ Her anne-baba çocuğunun mutlu ve huzurlu bir yaşam sürmesini, fazla endişelenmemesini, hayal kırıklığı yaşamamasını ve zarar görmemesini ister.
- ✓ Büyüdüğü zaman ise şefkatli, cömert ve üretken olmasını, basit şeylerden mutlu olmasını, yaşadığı zorluklarla kırılmadan başa çıkabilecek güçte olmasını arzu eder.

Oysa ocuklar büyürken hiçbir hayal kırıklığı ve stresle karşılaşmazlarsa güçlü olmayı öğrenemezler.

- ✓ Zorluklarla karşılaştıkları zaman, zorluklara meydan okuyarak başa çıkabildiklerini gördükleri zaman güçlenir ve tatmin olurlar.

- ✓ Zorlukların üstesinden gelebilme becerisi, ileride ayaklarının üzerinde sağlam durabilmelerinin ve başarılı olmalarının temelidir.

Çocukları yetiştirirken dünyanın acı ve tatlı yanlı yanlarını deneyimlemelerine izin vermek, onlara esneklik kazandırır.

- ✓ Zorluklarla karşılaşırsa bile zorlukla başa çıkabilmeyi, kendine güvenerek, iyimser bir tutumla ilerlemelerini sağlar.
- ✓ Hayat boyu çocuklarınızın yanında olabilmeniz mümkün değildir. Ancak geriye dönüp baktığınızda zorluklar karşısında dayanıklı ve güçlü evlatlar görebilmelisiniz.
- ✓ Bugün hiçbir zorluğu deneyimlemesine müsaade etmezseniz zorlukları aşmayı ve kendi başına bir iş yapabilmeyi öğrenemez. Ve gelecekte onların yerine acı çekemezsiniz. Müsaade edin acının ve zorluğun altından kalkmayı öğrensinler.



ÇOCUKLARIMIZDA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İÇİN NE BULUNMASI GEREKİR?

- Çocuğun hayatında koşulsuz sevildiğini hissettiği bir kişinin varlığını bilmesi gerekir.

- Ev dışından, kendisinden yaşça büyük, sorunlarını ve duygularını paylaşabileceği güvenilir bir kimsenin varlığını bilmesi gerekir.
- Sorunu olduğu zaman güvенеbileceği her haliyle kendisini kabul edecek bir ailesinin olduğunu hissetmesi gerekir.
- Örnek aldığı ve büyüdüğü zaman onun gibi olmak isteyeceği bir erişkinin varlığını görmeli.
- Çocuğun bir şeylerin düzelebileceğine dair inancının bulunması gerekir.
- Otoriteyi anlama ve bununla başa çıkabilme yolları geliştirmesi gerekir.
- Yeni şeyler denemeye özendirilmesi gerekir.
- Yaptığı şeylerde başarılı olmayı istemesi gerekir.
- Olayların sonuçlanmasında kendi katkısını fark edebilmesi gerekir.
- Çocuğun kendisini sevmesi gerekir.
- Mizah anlayışına sahip olması gerekir.
- Gelecekle ilgili planlarının olması beklenir.



PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI NASIL GELİŞTİREBİLİRİZ?

Çocuklarla günlük konuştuğumuz dille onları dayanıklı olmaya teşvik etmemiz önemlidir.

Zor durumlarda olumlu ve cesaretlendirici konuşmak çocuğa yardım eder.

Mizah: Bazen çocukta aşırı gerginlik yaratan bir durumda bir espri yapmak olayı yumuşatır.

Şakalaşmak ve gülmek stresi ve çaresizlik hissini azaltır.

Sağlıklı Düşünmeyi Koruyabilmek: Kötü olayı ayrıştırıp, bunun hayatın diğer alanlarını etkilemesine izin verilmemesi çocuğa öğretilmelidir. Kötü bir olay başına geldiğinde o düşünceyi bir kenara bırakıp diğer uğraşlarını ve sorumluluklarıyla ilgilenmesi önemli bir başa çıkma yoludur.



Ara Vermek: Çocuk çok fazla çalıştığında ya da kafası bir sorunla çok fazla yorulduğunda oyun oynama, dışarı çıkma ve benzeri aktiviteler, çocuğun endişe ve gerginliğinden kurtulmasına yardım edebilir.

Dikkatini başka yere çekmek çok fazla düşünen, meşgul, yoğun ve stresli çocuklara iyi gelir.

Yardım İstemek: Çocukları sorunlarını paylaşması ve yardım istemesi için teşvik etmek gerekir.

Yılmayan çocuklar, bir sorunları olduğunda sosyalleşerek, yardım istemeyi tercih ederler.

Çocuklar onları dinleyen, yardım etmek isteyen, anlayış ve yakınlık gösteren insanların yanında kendilerini iyi hissederler.

Cesaretlendirme: Kayıp, hayal kırıklığı, değişiklik gibi durumlarda çocukların cesarete ihtiyacı olur. Çocuğa bu cesareti verebilmek çok önemlidir.

Hatadan Ders Çıkarmak: Çocuk hata yaptığında bunu olumlu bir çerçeveye almak önemlidir. Hatadan ders çıkarmak, hatayı öğrenme fırsatı olarak değerlendirmek yararlıdır

Kabullenme: Aileler, çocuklarına değiştiremeyecekleri şeyler için fazla üzülmemeleri ve enerji harcamamaları gerektiğini öğretmelidirler. Sinirlenmenin ve endişelenmenin sonucu değiştirmeyeceğini bilmek kabullenmeyi kolaylaştırır.



Bakış Açısını Korumak: Bazı çocuklar aşırıya kaçarak en kötü

senaryoyu yazarlar, bu durum endişeyi artırmaktan başka bir işe yaramaz.

“Bu dñnyanın sonu değil, bununla nasıl bař edeceğine bir bakalım”
bakış açısını kazandırmak, çocuğunuzu karamsarlıktan çıkarmak için
yardımcı olur.

Esnek Düşünmek: Bazı ocuklar çok genelleyici ve abartılı bir dil kullanırlar. Çocuğa sadece siyah ve beyazın olmadığı, gri renklerin de olduğu hatırlatılmalı, çocuğun kelimeleri yumuşatılmaya çalışılmalıdır. Bu şekilde yapıldığında ocuk aşırıya kaçmadan ve felaket senaryosu yazmadan düşünmeyi öğrenebilir.



Olumsuz Düşünme ve Konuşmaları Engellemek: Sürekli olumsuz ve eleştirel düşünme ve konuşmalar yorucudur, mutsuz eder ve sosyalleşmeyi azaltır. Olumlu düşünce ve konuşmalar ise geleceğe daha umutla bakmaya, daha olumlu düşünmeye ve mutlu olmaya yardım eder.

PEKİ SİZ DEğERLİ BEBEYİNLERİMİZ ,

SİZ KENDİNİZİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞINI NASIL
DEĞERLENDİRİYORSUNUZ?