

# Psikolojik Sağlamlık: Ailede Duygusal Denge



ORTAOKUL PSİKOLOJİK DANIŞMA VE  
REHBERLİK SERVİSİ

Veli Bilgilendirme Broşürü

# Ailede Duygusal Denge: Psikolojik Sağlamlık

Pandemi sürecinin başından beri bizler için süreç artık biraz daha evde kalmaya odaklı, sosyal iletişim sınırlı bir şekilde devam etmekte. Süreç uzadıkça sıkılsak da bir şekilde bu düzene uyum sağladık. Bütün bu belirsizlikler, değişimler, sürekli bir uyum sağlama çabası derken pek çok duygu ve düşünceyi sorguluyoruz.

Bazılarımız bütün bunlarla daha iyi baş etmeyi başarıyorken bazılarımız ise zorlanıyor olabiliriz. Peki, başarıyanlar bunu nasıl yapıyorlar? Yapabilenlerin Psikolojik Sağlamlık becerisini kullandıklarını biliyoruz. Olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilmek olarak tanımlanabilecek “psikolojik sağlamlık” (resilience), bir olumsuzluk durumu ile karşı karşıya kalındığında, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu oluşan süreçte, bireyin hayatındaki değişikliğe uyum gösterme becerisidir. Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalar risk karşısında bireyin uyum gösterme becerisi üzerine odaklanmıştır.

## ★ *Psikolojik Sağlamlığa sahip kişilerin en temel özellikleri;*

- Tehlikeli durumlara hızlı tepki verme
- Yoęun olumsuz duyguları kabul etme
- İlişki kurma, destek alma, umutlu olma
- Sevilen biri olduğuna inanma
- Kendisine başkalarına saygılı olma
- Sorumluluk alma
- Gelecek tasarımı
- Öfkeyi olumlu yönde kullanma
- Travmatik olaylara karşı bakış açısını yeniden yapılandırma

# Ailede Duygusal Denge

Psikolojik dayanıklılığı olan insanlar bilir ki hayatta kötü şeyler olur ve acı çekmek hayatın bir parçasıdır. “Neden ben?” diye sormak yerine “Neden ben değil?” diye sorarlar. Zorluklar karşısında biraz daha kabul edici bir tutum sergilerler.

Duygusal dayanıklılık becerisine sahip kişiler kendilerine şefkatli davranırlar. Her birimiz pek çok olumsuz duygu ve düşünceyle baş ederken belki zaman zaman kendimizi yetersiz ve başarısız hissedebiliriz. Peki, bütün bunlarla mücadele ederken başkaları için gösterdiğiniz anlayışı, nezaketi, özeni ve şefkati kendimiz için de gösterebiliyor muyuz? Unutmayalım ki kendi kabınız dolu olmadıkça başka kapları dolduramazsınız. Kendimize şefkat gösterebilmemiz için önce duygularımızın farkına varmalıyız. Duygularımızı insan olmamızın bir parçası olarak görüp yargılamadan olduğu gibi kabul etmeliyiz.

Hayatta bize destek olan, güç veren, yalnız olmadığımızı hissettiren umutlandıran ve yaşamımızı anlamlı kılan şeyleri düşünelim. Bunlar bizim kaynaklarımız. Bizi güçlü yapan kaynaklar. Aynı su gibi. Yaşam akıp giderken neşe, keyif, mutluluk getiren ve yaşamın akışını suyun akışı gibi güçlendiren kaynaklar. Mutlu hissetmenizi sağlayan şeyler! Sevdiğiniz bir özelliğiniz geliyor olabilir aklınıza ya da sevdiğiniz biriyle geçirdiğiniz güzel bir anı, gitmekten hoşlandığınız bir yer. Bu hayatta size ne güç ve neşe verir? Güvenli ilişkilerimiz, sosyal etkileşimlerimiz, güçlü rol modellerimiz, sevilen biri olmak, saygı görmek, değerli hissetmek, iletişim becerilerimiz, problem çözme becerimiz, duygularımızı ne kadar iyi yönettiğimiz ve öz yetkinlik inancımız yani yapabileceğimize dair inançlarımız. İşte bütün bunlar bizim kaynaklarımız. Kaynaklarımız baş etmekte zorlandığımız durumlara karşı bizi koruyan güçlü ve dayanıklı kalmamızı sağlayan kalkanlardır.

# Çocuklarda Psikolojik Sağlamlık

Pandemi sürecinden, çocuklarımız da duygusal anlamda etkileniyorlar. Ciddi bir engellenme ile karşı karşıyalar; sosyal yaşamları kısıtlandı, antrenmanlarına eskisi gibi devam edemiyorlar, arkadaşları ile rahatça buluşup, görüşemiyorlar. Ancak, bu engellenme deneyimi çocuklarımızın dayanıklılık gelişimini de destekliyor. Sabrediyorlar, sıkılıyorlar, kendi duygularını tanıyorlar.

Dayanıklı çocuk “sert çocuk” demek değildir. Ebeveynler olarak sanıyoruz ki çocuk yaşam olayları karşısında ne kadar sert ise o kadar dayanıklı olacaktır. “Erkek adam ağlamaz.”, “Duygusal olursa kırılır.” gibi toplumsal mitler özellikle bizim çocukluğumuzda çok baskındı. *Psikolojik Sağlamlık* tam olarak da bu yaklaşımın yerine çocuğumuzun biraz kırılmasına, üzülmesine, hayal kırıklığı yaşamasına izin vermektir, eğer çocuklarımıza izin vermezsek zorluklarla mücadele ve dayanma gücünü, duygularıyla baş etme becerisini ellerinden almış oluruz. Büyüdüklerinde sert çocuk yetiştirmeyi hedefleyen aileler, çocukların deneyimlediği tüm duyguları kabullenmezler, görmezden gelirler hatta onların yaşamda deneyim kazanmalarını engellerler. Duygusal dayanıklılığı desteklenmiş çocukların ailelerinde yetişkinler çocuğun korku ve endişelerini de dinler, çocuğun bunları yaşamasını kabul eder, olumsuz duygularını ifade etmesine fırsat tanırırlar.

Çocuklarımızın özgüvenli yetişmesi için onların yaşadıkları zorluklarda kendi çözümlerini bulmaları için onları yüreklendirmeliyiz. Her seferinde yaşadığı zorluğu biz bulup biz çözersek çocuğun problem çözme becerilerindeki gelişimi engelleyip kendileri ile ilgili geliştirmeleri gereken yönlerini fark etmelerini geciktirmiş oluruz. Mümkün olduğunca müdahale etmemek önemlidir.

# Psikolojik Sağlamlığı Nasıl Destekleyebiliriz?

## Yapıyı Kurmak

Zor durumlarda yapıyı yeniden kurmak, yeni rutinler oluşturmak. Bu çocuğunuza şöyle bir mesaj verir. “Dışarda karışıklık olsa bile evimde bir düzen var, güvendedim. Annem babam yanımda.”

## Sosyal temas

Yeni düzen içerisinde kendilerini koruyarak mesafeli bir şekilde yaşıtıları ile görüşmelerine ve online olarak iletişim kurmalarına destek olabilirsiniz.

## Hareket

Herhangi bir şekilde hareket etmeleri önemlidir. Onları egzersiz yapacakları bir alan yaratabilirsiniz.

## Üretmek

Geleceęe dair umut aşılır. “Deęerliyim, işe yarıyorum, hayat devam ediyor.” gibi mesajlar verir.

Bu dönem yetişkinler olarak her şeyi tam yapamayabiliriz. Sınırlılıklarınız olabileceğini kabul edin. Çocuğunuzun sıkılmasına da fırsat tanıyın. Sıkılma duygusuyla baş etmek çocukların yaratıcılığını ve sabrını geliştirir. Üretmesine vesile olur. Bazen sadece sırtını sıvazlayıp şöyle demek yeterli olabilir: “Canın sıkılıyor ve ne yapacağını bilemiyorsun. Can sıkıntını nasıl geçirebileceğini biraz düşün, seçeneklerini değerlendir.” Sürekli boşluk doldurmak zorunda olmadığımızı bilmeleri yaşamını kendisinin deneyimlemesine tam da fırsat vereceğimiz bir dönemden geçiyoruz.



# Zor Duygularla Nasıl Baş Edebiliriz?

Çocukların duygularını yönetebilmeleri için öncelikle onları fark etmeleri ve isimlendirebilmeleri gerekir. Bazı çocuklar negatif duygularını ifade etmekten kaçınabilirler. Ancak bu duyguları adlandırmak problemi çözebilmenin ve duyguları kontrol etmenin en önemli adımıdır. Bazen yetişkinler olarak çocuklarımızın hep mutlu olmasını istediğimiz için olumsuz duyguları görmezden gelebiliriz. Pozitif duygular kadar negatif duygularda da doğal ve kabul edilebilir duygulardır. Nasıl destek olabiliriz?

- ✘ **Çocuğunuzun söylediklerini tekrarlayıp doğru anlayıp anlamadığınızı sorun. Bu şekilde onu dinlediğiniz ve anlamaya çalıştığınız mesajını vermiş olursunuz. “Anladım böyle olması seni üzmüş, sinirlendirmiş.” gibi.**
- ✘ **Sözel olarak duyguları adlandırmak ve onlar hakkında konuşmak çocuğunuzun rahatlatıcıdır.**
- ✘ **Sonraki aşama, bu duyguları yargılamadan, düzenlemeye çalışmadan olduğu gibi kabul ettiğinizi ona hissettirmektir.**
- ✘ **Şimdi ona bu duyguyu ne kadar şiddetli hissettiğini sorun. 1 ile 10 arasında puanlama yapmasını isteyin. 1-oldukça sakin ve 10 -oldukça öfkeli ise onun duygusu acaba kaç şiddetinde? Bu yöntem çocuklara kendilerine odaklanmayı ve durup hissettiklerini fark etmeyi öğretir.**

