

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Yaşamımız boyunca pek çok kez zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşırız. Karşılaştığımız bu zorluklarla hepimiz farklı yollarla baş etmeye ve zorlukları anlamlandırmaya çalışırız. Güçlüklerle baş edebilme becerimiz, psikolojik sağlamlığımız hakkında bize bilgi verir. Psikolojik sağlamlık; bireyin karşılaştığı stresli olayları yönetebilmesi, yeni duruma uyum sağlayabilmesi ve sonrasında kendini toparlayabilmesidir.



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI HANGİ FAKTÖRLER ETKİLER?

Kişinin mizacı ve zihinsel becerileri gibi genetik faktörlerin yanında, olumlu akran ilişkileri, problem çözme becerisi, özgüvenli olma, yüksek duygusal zeka ve çevresel faktörler de psikolojik sağlamlığı etkiler. Aile ve çevre; çocuğun psikolojik sağlamlığını etkileme gücüne sahiptir. Uygun anne baba ilişkisi, olumlu kardeş ilişkileri, sağlıklı bir disiplin sistemi, duygu düzenleme becerilerinin desteklenmesi ve bilişsel becerilerinin geliştirilmesi, çocuğun psikolojik sağlamlığını artırır.

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NASIL DESTEKLENİR?

Sınır koyan, uygulayan ve aynı zamanda samimi ilişkiler kuran, soru sorduğunda onu destekleyen ve tatmin edici yanıtlar veren, bir sorunla geldiğinde sorunu çözmeye teşvik eden aile tutumu, psikolojik sağlamlığı destekler. Dil gelişimi de psikolojik sağlamlığı etkilediğinden, çocuğu konuşması için teşvik etmek, gününü nasıl geçirdiğini anlatmasını istemek de önemli destekleyicilerden biridir. Bunlarla birlikte duygularını tanıması ve yaşamasını sağlamak, her duygunun yaşanabilir ve normal olduğunu anlatmak ve duygularını yaşayarak ona örnek olmak da psikolojik sağlamlığı destekler.