

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlamlık, stresli koşullara uyum sağlama ve olumsuz olaylardan sonra toparlanma kapasitesi olarak tanımlanır. Psikolojik sağlamlık potansiyel olarak travmatik olaylardan sonra daha iyi bir gelecek aramaya yönelik kaynaklar oluşturma süreci olarak da kabul edilir. Bu kaynakların bazıları içsel potansiyelimizden, bazıları ise zorluklara nasıl dayanacağımız hakkında öğrendiğimiz bilgilerden oluşur.

Doğal afetler, ekonomik krizler, ayrımcılık, salgın hastalık, göç, savaş ve terörist saldırıların yanı sıra bireysel olarak yaşanan ciddi kaza ve yaralanmalar, ihmal ve istismar, ebeveyn kaybı, hastalıklar stresli koşullardır. Bu tür durumlar sırasında ve sonrasında psikolojik olarak sağlam kalmak ve toparlanmak günümüz koşullarında önemli hale gelmektedir.

Çocuk ve ergenlerde travma sonrası görülebilecek bazı sorunlar şunlar olabilir:

Fiziksel: Baş ağrıları, karın ağrıları, mide bulantısı, uyku problemleri, kabuslar

Duygusal: Korku, kaygı, öfke, umutsuzluk, çaresizlik, huzursuzluk, panik, içe kapanma, yalnızlık

Davranışsal: Okula devamsızlık, okulla ilgili sorumlulukları yerine getirmekte güçlük, zorbalık uygulama, ifade güçlükleri yaşama, ilişki kurmakta güçlük, akademik başarısızlık, dürtüsellik

Bilişsel: Yetersizlik algısı, güvenlik algısının bozulması, odaklanma ve öğrenmede güçlük, bellek sorunları

Çocuk ve ergenlerin travma sonrası psikolojik sağlamlığını korumasında bazı koruyucu faktörler devreye girmektedir. Bireysel olan koruyucu faktörler, ailevi koruyucu faktörler ve okul sistemi koruyucu faktörler çocuğun ne kadar hızlı toparlanacağını etkilemektedir. Bireysel koruyucu faktörler çocuğun olumlu mizacı, yüksek benlik saygısı, stresle başa çıkma ve problem çözme becerileri, cesaret, mizah yeteneği, iyimserlik gibi özelliklerdir. Ailevi koruyucu faktörler ise güçlü aile bağları, etkili ebeveynlik becerileri, destekleyici aile ilişkileri, ailenin kendi kültürüne olumlu bakış açısına sahip olmasıdır. Okul sistemindeki koruyucu faktörler olumlu akran ilişkisi, okula bağlılık ve aidiyet, kapsayıcı okul ortamı gibi faktörlerdir.

Esnek ve uyum sağlamayı kolaylaştırıcı beceriler psikolojik sağlamlığı geliştirir. Travma sonrası çocuk ve ergenlerdeki toparlanmayı hızlandıran ve destekleyen yetişkin tutumları çocuğa “güvende olduğu” mesajını iletmelidir. Çocuklarda psikolojik sağlamlığı desteklemek için öneriler:

Seçme şansı verin: Çocuklara seçme şansı vermek travmatik olay anında yaşadığı kontrol kaybını geri kazanmasına yardım eder.

Günlük rutin oluşturun: Okulda ve evde çocuğun ne olacağını öngördüğü bir ortam hazırlamak ve belirsizliği azaltmak destekleyicidir.

Örselenmiş çocuğu destekleyin: Kişilerarası destekleyici ve kapsayıcı etkileşim travmatik yarayı onarır.

Uygun olmayan davranışlar için net ve anlaşılır sınırlar belirleyin: Çocuğun kaybettiği kontrol duygusunu kazanabilmek için sınırların esnekliğini sınamaya ihtiyaçı vardır. Sınırların mantık örüntüsünü açıklayarak uyumu sağlanabilir.

Travma sonrası çıkan kaygıya empati ile yaklaşın: Kaygıyı sakinleştiren ve güvende hissettiren empatik bir psikolojik atmosfer yaratmak davranış problemlerinin hızla azalmasını sağlayacaktır.

Çocuğun yeniden travmatize olmasının önüne geçin: Etraftaki travmayı tetikleyici uyarıcıların farkında olun.

K.A. ALPER YAZOğLU ORTAOKULU

REHBERLİK SERVİŐİ

Kaynak: MEB yayımları