

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Psikolojik dayanıklılık, bireyin içinde bulunduğu zor ve olumsuz koşulların üstesinden gelebilmesi ve uyum sağlaması yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Kimi durumlarda ise psikolojik dayanıklılık bir kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır. Her iki koşulda da psikolojik sağlamlığın sağlıklı gelişimi sürdürmeye ve zorluklarla mücadele etmeye olumlu katkıları olduğu bilinmektedir. Bilimsel araştırmalar psikolojik dayanıklılığın geliştirilebilir olduğunu göstermektedir. Çocuğun bir yetişkinle olumlu ilişki içinde olması, sosyal çevreden, arkadaşlardan ve okuldan destek görmesi psikolojik dayanıklılığa olumlu etkileri olan değişkenlerden bazılarıdır.

Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Çocuklar

- Güçlükler karşısında direnç gösterirler. Zorluklarla baş ederken yaratıcı yollar kullanırlar.
- Stresle iyi başa çıkabilirler. Belirsizliğe toleransları yüksektir.
- Olumsuz duygularla iyi baş ederler. Yeni ortamlara uyum sağlayabilirler.



Proje Hakkında

Çocukların Psikolojik Dayanıklılıklarına Dair Farkındalıklarının Artırılması Çalışması başlıklı bu proje Avrupa Birliği Türkiye Delegasyonu tarafından finanse edilen ve Uluslararası Çocuk Merkezi Derneği (UÇM) tarafından yürütülen Küçük Hibe Desteği ile Çocukların Sivil Topluma Katılımı Çocuklar için Mikro-Fon Programı kapsamında desteklenmiştir.

Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Uygulama ve Araştırma Merkezi (SUYAM) tarafından yürütülen proje kapsamında yer alan Çocuğun Sözünden Psikolojik Dayanıklılık çalışma grupları Mülteciler ve Sığınmacılarla Yardımlaşma ve Dayanışma ve Destekleme Derneğinin (MSYD-ASRA) Altındağ ve Mamak'ta hizmet veren toplum merkezlerinde 26 ve 29 Temmuz 2019 tarihlerinde gerçekleştirilmiştir.

Proje uygulamalarının tamamı çocuklarla çalışırken izlenmesi gereken etik ilkelere bağlılıktan taviz verilmeden yürütülmüş; her aşamada çocukların ve ebeveynlerinin sözlü/yazılı onamlarına başvurulmuştur. Elinizdeki broşürün içeriği bu çalışma gruplarına katılan çocukların görüşleri temel alınarak oluşturulmuştur.



*Bu broşür Mikro-Fon Programı kapsamında Avrupa Birliği desteği ile hazırlanmıştır. İçeriğin sorumluluğu tamamıyla **Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Uygulama ve Araştırma Merkezine (SUYAM)** aittir ve Uluslararası Çocuk Merkezi ya da AB'nin görüşlerini yansıtmamaktadır.*

Çocuğun Sözünden

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK



Çocukların Psikolojik Dayanıklılıklarına Dair Farkındalıklarının Artırılması Çalışması



Çocuklarda psikolojik dayanıklılığın gelişmesinde yetişkinlerin çok önemli bir rolü vardır. Ebeveynler, akrabalar, öğretmenler ve çocuğun bakımında rol alan yetişkinler çocukların psikolojik dayanıklılığına büyük katkılarda bulunabilir. Bilimsel araştırmalar psikolojik dayanıklılığı yüksek çocukların stresle iyi baş edebildikleri ve belirsizliğe yüksek tolerans gösterebildiklerini işaret etmektedir. Öte yandan çocukların psikolojik olarak dayanıklı olmaları hiç stres ya da olumsuz duygu yaşamayacakları anlamına gelmez. Yaşamın akışı içinde her bireyin belirli zamanlarda üzüntü, öfke, kaygı, endişe, çaresizlik gibi olumsuz duyguları yaşaması normaldir. Psikolojik dayanıklılık bu duygularla en etkili biçimde başa çıkmayı kolaylaştıran bir özelliktir. Psikolojik dayanıklılıkla ilgili bilinmesi gereken en önemli şeylerden biri de öğrenilebilir olduğudur. Uygun ve tutarlı bir yaklaşımla çocuklarda psikolojik dayanıklılık becerisi geliştirilebilir.

Bu proje kapsamında yapılan grup çalışmalarında çocuklar, psikolojik dayanıklılıklarını artırmak için yetişkinlerden neler belediklerini ifade etme olanağı buldular.

Neler mi söylediler?
İşte çocuklardan yetişkinlere bazı mesajlar:



Önemli olaylar olduğunda, örneğin bir yakınımızı kaybettiğimizde duygularımız hakkında konuşmak bize iyi geliyor. Bu sayede yetişkinlerin duygularını öğrenmiş oluyoruz. Bize sadece ne yapmamız gerektiğini söylemeyin. Duygularımızı da anlamaya çalışın.

Kendimizi ümitsiz hissettiğimizde bize umut vermenizi istiyoruz.

Yaşamımızda ailemize, arkadaşlarımıza, okulumuza, oyuna, kendi ilgimizi çeken şeyleri yapmaya ve dinlenmeye zaman ayırmamız gerekiyor. Tıpkı yetişkinler gibi bizim de yaşamda bir denge kurmaya ihtiyacımız var. İhtiyaçlarımızı kabul etmenizi ve bu dengeyi kurarken bize yardımcı olmanızı istiyoruz.

Bazen kendimizi iyi hissetmediğimiz zamanlar oluyor. Üzülebiliriz. Belki ağlayabiliriz. Böyle durumlarda anlayış bekliyoruz. Bunlar normaldir. Bizi anlamanızı istiyoruz.

Yaşımıza uygun sorumluluklar almak bizi çok geliştiriyor. Bize yaşımıza uygun sorumluluklar vermenizi istiyoruz.

Yetişkinlerden ne bekliyoruz?

Zor zamanlarda sizin desteğiniz çok önemli. Paylaşımlarımızın artması bize güven veriyor. Bizimle konuşmanızı istiyoruz.