



REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

Psikolojik Sağlamlık Temalı

Ebeveyn Mektupları

2. Hafta

Psikolojik Sağlamlığın Anlam Ve Önemi

Sevgili Anne Babalar,

Mektuba küçük bir etkinlik ile başlamak istiyorum. Lütfen gözlerinizi kapatıp arkanıza yaslanın ve şu soruyu düşünün: “ Hayatta ne isterim?”

Anne babalara verdiğim eğitimlerde genelde bu soruya “çocuğumun mutlu ve başarılı olmasını isterim.” cevabı yaygındır. Çocuklara mutlu ve başarılı bir hayat inşa edebilmek için onlara bir takım özellikler, beceriler kazandırmak, çocukları yaşam becerileri anlamında güçlü kılmak gereklidir. Bu özelliklere “karakter güçleri” denir.

Karakter güçleri pozitif psikoloji alanında yapmış oldukları araştırmalara dayanıyor. Yaptıkları çalışmalarla 6 erdem ve 24 karakter gücü belirlemişlerdir.

6 Erdem; Bilgelik, Cesaret, İnsaniyet, Adalet, Ölçülülük, Aşknlık

24 Karakter Gücü; Sevgi, İyimserlik, Sebatkarlık, Dürüstlük, Yaratıcılık, Merak, Öğrenme Sevgisi, Açık Fikirlilik, Cesur Olma, Yaşam Coşkusu, Sosyal Zeka, Liderlik, Vatandaşlık, Hakkaniyet, Affedicilik, Alçakgönüllülük, Öz-Denetim, İhtiyatlılık, Estetik, Mükemmelliğin Takdiri, Şükran Duyma, Umut, Mizah, Maneviyat olarak belirlenmiştir.

Bu karakter güçleri bizi biz yapan, hayata bakış açımızı belirleyen özelliklerdir. Ayrıca sorunları çözme biçimimizi de yansıtır. Ne olursa olsun devrilmeyen ve yeniden kalkan hacıyatmazlara benzeyen özellikte insanlar vardır. Bu insanlar olumsuz, üzücü, zor, kötü bir durumla karşılaştıklarında sallanırlar, sarsılırlar ama düşmezler. Bu özellik Pozitif Psikoloji’de; Psikolojik Sağlık / Yılmazlık / Kendini Toparlama Gücü kavramlarıyla ifade edilmektedir. Zorluklar karşısında güçlü kalabilmek, yaşanan sarsıntıdan sonra toparlanabilmek demektir.

Anne babaların evlatları için temennisi, duasıdır bilirsiniz: “Gözüne yaş, ayağına taş, yüreğine telaş değmesin yavrum.” Elbette çevresel faktörler uygun olsun isteriz ancak hayatta mutlaka zorlu yaşantılarla da karşılaşacaklardır. Önemli olan zorlu yaşantılar sonrasında nasıl toparlandığı, dayanıklı ve sağlam durabildiği, hayatına nasıl devam ettiğidir.

Anne babalar olarak sizin yapmanız gereken çocuğunuzun karakter güçlerini yani “öz kaynaklarını” geliştirmeye çalışmak olmalıdır. Kendini Olumlu Tanımlama, Öz güven, Öz yeterlilik, Sosyal Beceriler, Problem Çözme Becerileri, İyimserlik psikolojik olarak dayanıklı çocuklara ait bireysel özelliklerden bazılarıdır.

Prof. Dr. Erdal Atabek’in çok beğendiğim bir sözü var: “Çocuklarımızı hayatımızın değil, refahımızın ortağı yapıyoruz.” Bu sayede çocuklar, geleceklerinin aileleri tarafından hazırlanacağına güveniyor, onun için de kendine güvenmiyor, sorumluluk almıyor, kendini zorlamıyor. Şu an çocuklarımızda

şikayet ettiğimiz özellikleri biz inşa ediyoruz. Çocuklarımız için yapacağımız en önemli şey; onları hayatın zorluklarından korumak ya da zorlukları bizim ortadan kaldırmamız değil, bu zorluklarla onların kendi kendilerine üstesinden gelmelerini sağlayacak becerileri onlara kazandırmamızdır.

Sevgili anne babalar, lütfen hayatınızı çocuğunuza adamayın, çocuğunuz için yaşamayın, çocuğunuzla yaşayın. Siz kendi hikâyenizi yazın, bırakın çocuklarımız da kendi hikâyelerini yazsınlar. Çocuklara kalemlerini vermeniz dileğiyle.....