



**Psikolojik sağlamlık;  
bireyin stresle,  
başarısızlıkla,  
zorluklarla veya  
travmatik bir olayla baş  
etme becerisidir.**



### İLETİŞİM İÇİN

Kasımpaşa Mahallesi Hükümet  
Caddesi No: 25 Hükümet Konağı  
Zemin Kat

<http://bozuyukram.meb.k12.tr>

02283158081

twitter-instagram: bozuyukram



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VELİ BROŞÜRÜ

*Her ebeveyn çocuđunun güçlü,  
özgüvenli, sorunlarla baş  
edebilen bir karakterde olmasını  
ister.*

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlamlık, esneklik, Latince'de yeniden zıplamak anlamındaki "salire" fiilinden türemiş olan "resilience" kavramından gelir. Türkçe'ye, yılmazlık, psikolojik esneklik, psikolojik sağlamlık gibi terimlerle tercüme edilmiştir. Kısaca, güç durumlarda olumlu sonuç elde edebilme, gelişimini devam ettirebilme ve bu güçlüklerle pozitif bir şekilde uyum sağlayabilme olarak tanımlanır. Psikolojik sağlamlık kuramı 1970'lerde ilk defa ortaya çıktığında, bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmiştir. Risklerle sağlıklı bir şekilde baş edebilen ve normal gelişimini devam ettirebilen çocuklar "zarar görmez/sağlam" çocuklar olarak nitelendirilmiştir.

## Psikolojik Sağlamlığı Geliştirmek İçin Yapılması Gerekenler

Psikolojik dayanıklılığın gelişmesini sağlayan etmenlere baktığımızda; hayata daha iyimser bakan kişilerin psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu, sorunlarla karşılaşıldığında çözüm odaklı bir yaklaşım sergilemenin kişide dayanıklılığı artırdığı görülür. Değiştirilemez yaşam olaylarını olduğu gibi kabul etmenin kişide dayanıklılığı artıran bir diğer önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Ayrıca yaşadığı zorluklara karşı kurban rolüne girmeyip sorumluluk alarak mücadele etmek de dayanıklılık ile yakından ilişkilidir.

## UNUTMAYIN Kİ; ÇOCUKLARINIZ SÖZLERİNİZİ DEĞİL, AYAK İZLERİNİZİ TAKİP EDER.



## Peki anne babalar olarak çocuklarımızın psikolojik dayanıklılığını artırmaya yönelik neler yapabiliriz?

Çocuğumuzun psikolojik dayanıklılık geliştirmesini sağlayan etkenlerin başında duygusal olarak olumlu, dengeli ve güvenilir bir yetişkin olarak onlarla kuracağımız güçlü ve güvenli bağlar gelmektedir. Ayrıca psikolojik dayanıklılık özelliğinin ortaya çıkması için, çocuğun baş edebileceği düzeyde yaşamsal zorluklar, baskı veya risklerle yüz yüze gelmesine izin verilmesi gerekmektedir. Yani çocuklarımızın güçlükler karşısında dayanıklı bireyler olup olmayacakları biraz da onları bu güçlüklerle ne düzeyde baş başa bıraktığımızla ilgilidir..

## Ebeveynlere Önerimiz

Anne babalar emek vermeyi, çaba göstermeyi ve sebat etmeyi çocuğa öğreterek psikolojik dayanıklılıklarının gelişmesine katkıda bulunabilir. Çünkü çocukların hayattaki çabaları ve uğraşları, onları bir sonraki adıma hazırlayarak gerekli güce ulaşmalarını sağlar. Zorluklarla mücadele etmeyi öğrendikçe kendi ayakları üzerinde durmayı başarırlar. Kendi ayakları üzerinde durması ve bir birey olarak kendi kendine yetebilmesi için bırakın çocuklarımız biraz da kendi kanatlarıyla uçuşsun.