

## PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Çocuk olmak; ihtiyaçların hemen karşılanmasını istemeyi, anne ve babadan koşulsuz sevgiyi sınırsız şekilde almak istemeyi de beraberinde getiriyor. Bu dönemde çocukların psikolojisinde olumlu etkiye sahip anılar biriktirildiği gibi duygusal olarak yıpratıcı anılar da yaşanabiliyor. Çocuk ve yetişkinleri etkileyen olumsuz durumları göğüsleyebilmek ve onları ayağa kaldırıp daha da güçlendirecek dinamiklerden biri “psikolojik dayanıklılık” tır.

**Psikolojik Dayanıklılık;** bireyin gelişimini ve psikososyal uyumunu etkileyen zorlu yaşam olaylarına rağmen sürecin sonunda dayanıklı ve dirençli kalabilmesi, zorlu yaşam koşullarının üstesinden gelebilmesi ve eski haline dönebilmesi olarak tanımlanabilir. Psikolojik dayanıklılığımız bizlerin sahip olduğu risk ve koruyucu faktörlerin düzeyine göre değişiklik gösterir. Bu sebeple çocukların psikolojik dayanıklılığını arttırmak, ruh sağlıklarını desteklemek ve zorlu süreçlerinde ortaya çıkan psikolojik tepkileri ile baş etme becerilerini kazandırmak istiyorsak öncelikle çocukların sahip olduğu koruyucu ve risk faktörlerini biliyor olmamız gerekiyor.

Çocukların risk faktörlerini; yaşanan problemlerle bir gebelik sonrası dünyaya gelmiş olmaları, anne ya da babada bağımlılığın olması ve buna şahit olmaları, ebeveynlerinin sorunlu boşanmalarına şahit olmaları, ihmal ya da istismara uğramaları, çatışma olan bir aile ortamında büyümeleri olarak sayabiliriz. Bu durumlar onların risk grubunda olduğunu gösterebilir. Koruyucu faktörler ise; ebeveyniyle arasında güvenli bağlanmaya sahip olma, aile içinde çocuğun bireyselliğine saygı duyan anne ve baba ile birlikte büyümesi, aile, akran ve sosyal anlamda ilişkilerinde kabul görme ve sevilme, ekonomik yönden ihtiyaçlarını ve taleplerini karşılayabilecek bir ailede bulunma gibi durumlar koruyucu faktörler arasındadır. Koruyucu faktörler ve psikolojik

dayanıklılık arasında doğru bir orantı vardır. Koruyucu faktörleri ne kadar etkin hale getirirsek psikoloji dayanıklılıkta o kadar sağlamlaşır.

Psikolojik dayanıklılığın temelini oluşturan koruyucu faktörleri arttırmak için dikkat edilmesi gereken bazı özellikler var. Bunlar;

- Hazzı Erteleme
- Yardım İsteme Becerisi
- Sosyal Problemleri Çözümüne- Girişkenlik-Özgüven
- Duygu Düzenleme Becerisi olarak sayabiliriz.

## 1) Hazzı Erteleme

Çocukla yetişkini birbirinden ayıran en önemli gelişim özelliğinden biri yetişkinlerin çocuklara göre hazlarını erteleyebilmesidir. Çocuklar tuvaletlerini tutmak istemeyip öğretmenlerine “benim tuvaletim geldi yapmam lazım” diyebiliyorken yetişkin kişi tuvalet ihtiyacını karşılamak için en uygun zamanı bekler ve ihtiyacını erteleyebilir. Bu diğer bütün ihtiyaç ve hazlar; açlık, merak, beklemek, sabretmek için de geçerlidir. Bu yüzden çocukların bazı isteklerini planlı olarak bekletmek ve sabretmeleri için bilinçli olarak zaman tanımak önemlidir.

## 2) Yardım İsteme

Çocuklara ihtiyaçları olduğunda güvendikleri bir yetişkin ya da akranlarından yardım istemeyi öğretin. Bunu nasıl söyleyebileceklerini drama yaparak onlarla çalışabilirsiniz.

## 3) Sosyal Problemleri Çözme Becerisi Kazandırma

Sosyal problem çözme çocukların karşılaştığı problemlerde sağlıklı iletişim kurarak sorunlarına etkin bir şekilde çözüm bulmalarını sağlıyor. Bu yüzden okul öncesi çocuklarda problem çözme becerisinin gelişmesi oldukça önemlidir. Öncelikle

çocuklara yardım istemek ya da başka bir çocuğa ait bir oyuncuğu istemek gibi günlük problemlerini çözme süreçlerini öğretmek gerekiyor. Bunları sizlerden model alarak ve deneyimleyerek pekiştirebilirler. Çocukların belirli bir durumda yaptıkları eylemlerin (tehlikeli ya da zararlı değilse) sonuçlarını yaşamalarına izin verin. Neler oldu ve neden oldu (hem olumlu hem de olumsuz sonuçları tartışın). Çocukların ilk çözümleri problemi çözmezse, tekrar denemelerine veya başka bir çözüm yolu aramalarına teşvik edin.

#### 4) Duygu Düzenleme Becerisi

Kazandırmamız gereken bir diğer gelişim özelliği ise duygu düzenleme becerisidir. Hissedilen tüm duyguların farkına varıyor olmak ve hangi durumda hangi duyguyu hissettiğini biliyor olmak duygu düzenleme becerisinin temelidir.

Psikolojik dayanıklılık zayıf olmamak, hiçbir riske açık olmamak değildir. Psikolojik dayanıklılık “kusursuz” insanların bir özelliği de değildir. Kusursuz olmak isteyen insanlar hata yapmaktan kaçınır, korkar. İyi sonuç alamayacaklarını düşünürlerse şanslarını denemezler. Ama psikolojik dayanıklılık sahibi insanlar sınırlarını zorlar ve hatalarından ders çıkardıkları için duygusal anlamda daha esnek ve başarılı olabilirler. İşte tam da bu sebepten dolayı çocuklarımızın psikolojik dayanıklılığını arttırmaya destek olacak korucuyu faktörlerin gelişimine dikkat etmeliyiz.

#### Kaynakça

- Aktan, B. Ş., & Önder, A. “Okul öncesi dönemde psikolojik dayanıklılık.” *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, (2018). 4(2), 20-30.
- Buchanan, A. “Risk and protective factors in child development and the development of resilience.” *Open Journal of Social Sciences*, (2014) 2, 244 -249. doi: 10.4236/jss.2014.24025.