

*Tekirdağ RAM*



*Psikolojik  
Sağlamlık*

# Psikolojik Sağlamlık

*“Genç bir ağaç yaralandığında o yaranın etrafında dolaşarak büyür.  
Ağaç büyümeyi sürdürürken söz konusu yara ağacın gövdesine oranla  
nispeten küçülür.*

*Uzayan dallar ve büyüyen gövde yaralanma ve engellerin zamanla  
üstesinden geldiğini bize anlatır.*

*Ağacın geçmişin çevresinden dönüp dolaşarak büyüme biçimi,  
onun o eşsiz karakterine katkıda bulunur .”*

*Prof. Dr. Peter Levine*



Psikolojik sağlamlık, zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla başedebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır.

Psikolojik sağlamlık, bireye özgü tek bir özellikten ziyade kişinin sahip olduğu kaynakları yönetebilme ve psikolojik iyi oluş için pozitif yönde kullanabilme kapasitelerinin tamamını içerir.

### Psikolojik Sağlamlık Geliştirilir Mi?

Bilimsel araştırmalar psikolojik sağlamlığın insana özgü bazı özellik ve becerilerle ilişkili olduğunu ve bu özelliklerin geliştirilebilir olduğunu ortaya koymaktadır. 11 Eylül saldırısının ardından Amerikan Psikoloji Birliğinin (APA) başlattığı Psikolojik Sağlamlığa Giden Yol isimli kampanyası, UNICEF'in Psikolojik Sağlamlık İnşa programları psikolojik sağlamlığın geliştirilebilir, öğrenilebilir beceriler bütünü olduğunu öne sürmekte, programlar psikolojik sağlamlıkla ilgili olumlu özelliklerin gelişiminin bireylerin yaşam işlevselliğinin yükselmesinde etkinliğinin artmasında katkılarını ortaya koymaktadır.

Psikolojik sağlamlık sadece yaşamaya devam edebilmek değil, zorluklara uyum sağlayarak, gelişerek, zihinsel ve ruhsal olarak büyüyerek zorluklardan öğrenebilme kapasiteleriyle ilgilidir. Gerçek şu ki, stres kaçınılmazdır. Stresle başa çıkabilmenin yolu psikolojik sağlamlığımızı güçlendirmekten geçmektedir.

## **Psikolojik sağlamliğınızı geliştirmek için:**

- 1. Becerilerinizi gözden geçirin.** Bugün kendinize özgü saydığınız beceri ve özelliklerinizi nerede ve ne şekilde geliştirdiğinizin farkına varın. Yaşadığınız olayların her biri sizde ne gibi beceriler gelişimini destekledi, size neler öğretti, sıklıa değerlendirin. Gemişinizden, başınıza gelen olaylardan ğrenin. “Bu bana ne öğretti? Bu olayda hangi kapasitelerim gelişti?” sorusunu kendinize yöneltin.
- 2. Deneyimlerinizi zenginleştirin, sıradanlıktan uzaklaşın, yaşamınıza farklılıklar katın, kendinize farklı beceriler ekleyebilmek için girişimlerde bulunun.**
- 3. Bağlantı halinde kalın, bağ kurun.** Bağ kurmak zorlayıcı yaşam olaylarıyla başedebilmenizde size yalnız olmadığınızı, her şeye rağmen yanınızda size inanan, sizi değerli bulan insanların var olduğu gerçeğini hatırlatır. Duygularınızı gören ve destekleyebilen şefkatli insanlarla bağlarınızı geliştirin. Sosyal ilişkilerinizi geliştirin dostlarınızla ilişkilerinizi gclendirmek için emek verin. Kendinizi yakın hissettiğiniz ortak amaçlar taşıdığınız gruplara ve topluluklara katılın.
- 4. Beden sağlığınızla ilgilenin.** Bedeninize bakın koruyun gclendirin. Sağlıklı beslenmek, su içmek, hareket ve egzersiz bedensel gücünüzü arttıracaktır.
- 5. Doğayla temas halinde kalın.** Doğayı canlıları mevsimleri izleyin ve doğal akışa eşlik edin, açık havada daha çok zaman geçirin.

**6. Maneviyatınızı güçlendirin.** Manevi olarak size kendinizi daha iyi hissettirecek rutinler, aktiviteler belirleyin. Dua, meditasyon, yoga gibi etkinliklere katılın. İhtiyaç sahibi insanlar için manevi sosyal sorumluluk organizasyonlarına destek olun.

**7. Mükemmeliyetçi olmayı bırakın.** Kendinizle ilgili iyi olan tüm emek ve çabalarınızı kutlayarak, daha iyi arayışınızın iyilerinizi yok etmesine izin vermeyin.

**8. Yaşamınızda size ilham veren amaçlar bularak, yaşamınızı anlamlandırın.** Yapmak istediklerinizi ertelemek yerine küçük adımlardan başlayın. Ulaşılmaz gibi görünen o büyük hedefler yerine “Bugün başarabileceğim, gitmek istediğim yere beni ulaştıracak ne yapabilirim?” sorusu üzerinde çalışın.

**9. Yaşadığınız zorlayıcı duygularda duyguya kendinizi kaptırmak yerine duygunuzu kabul edin ve bir an önce, “Neye ihtiyacım var? Ne gibi çözüm yolları bulabilirim?” vb. sorularla çözüm odaklı olmayı seçin.**

**10. Değişime direnmeyin, eşlik etmeyi seçin.** Değişim hayatın bir parçasıdır, direnmeyi değil kendinizde düzenlemeler yaparak değişimi anlamak kendi becerilerinizi geliştirmek için emek verin. Her durumda umut ve iyimserliği elden bırakmayın.

Çocukların psikolojik sağamlıklarını korumaları adına yapabilecekleri 12 farklı egzersize yer verilmiştir.

Bu egzersizler kart şeklinde hazırlanıp, öğrencilere dağıtılabilir.

İlk 3 sayfada kartların ön yüzü bulunmaktadır.

Son 3 sayfada ise, kartların arka yüzünü görebilirsiniz.

Çıktı aldıktan sonra ön ve arka sayfaları birbirine yapıştırarak, "12 Farklı Rahatlama Egzersizi Kartları"na sahip olacaksınız

### HAYAL ET!

Kendini yemyeşil ve yeni kesilmiş çimlerin olduğu büyük bir alanda hayal et. Şimdi sakince oturup 1 dakika boyunca ağır ağır nefes al. Çimlerin kokusunu içine çek, kuşların sesini duy, çiçekleri kokla tek tek....

### KASLARINI RAHATLAT!

Gözlerini kapat. Önce ellerini var gücünle sık, içinden 5'e kadar say ve rahat bırak. Sonra aynı şeyi sırasıyla kolların, omuzların, boynun, çenen, burnun, miden ve ayakların için yap. Rahatladığını hissedeceksin!

### BALON EGZERSİZİ!

Kendini bir balon gibi düşün. Elini karnına koy. Burnundan nefes alarak, karnını iyice şişir. Göbeğin nasıl da şişti, değil mi ☺ Şimdi aldığı o nefesi, ağzından vererek, balonu söndür. Bunu 3 kez tekrarla

### GEVŞEME EGZERSİZİ!

Bir kukla olduğunu düşün. Kuklayı hareket ettirmek için ipleri hareket ettirmek ve germek gerekir. Uzanarak tüm vücudunu iyice ger ve sonra kendini rahat bırak ☺



## MERDİVEN EGZERSİZİ!

Şimdi gözlerini kapat.  
Önünde seni en çok  
istediğin yere götüren bir  
merdiven var. İçinden 20'de  
geri say ve o merdivenleri  
yavaş yavaş çıktığını hayal  
et. Çıktığın her adım seni  
rahatlatacak.

## SPAGETTİ EGZERSİZİ!

Şimdi tüm vücudundaki  
gerginliğe dikkat etmeni  
istiyorum. Bir spagetti gibi  
dik ve gergin olduğuna  
odaklan. Rahatlamaya  
ihtiyacın var. Şimdi ağır  
ağır vücuduna odaklan,  
sanki pişmiş bir spagetti  
gibi yumuşak ve esnek bir  
hale gel.

## MANDALA!

Boyamak rahatlatır!  
Mandala kitabı satın  
alarak ya da internetten  
mandala örnekleri indirerek  
boyamaya başlayabilirsin.  
Küçük kısımları boyamak,  
ayrıntılarla uğraşmak, seni  
o an rahatsız eden  
düşüncelerinden  
uzaklaştırır.

## KEDİ NEFESİ!

Tıpkı bir kedi gibi durmanı  
istiyorum, emekler gibi.  
Daha sonra burnundan  
nefes al, karnının nasıl  
şiştiğini izle. Şimdi o nefesi  
yavaşça ağzından ver.  
Sırtındaki rahatlamayı  
hissettin öyle değil mi?

## ŞARKI!

Seni dinlerken en çok mutlu eden ve rahatlatan şarkının hangisi olduğunu düşündün mü hiç? Düşünmediysen, hadi şimdi biraz vaktin var. Sonra gözlerini kapatarak o şarkıyı dinle. Rahatladın değil mi 😊

## RESİM!

Seni rahatsız eden, üzen, kaygılandıran durumları çizmek seni rahatlatabilir. Haydi şimdi çiz aklından geçen ne varsa, dilediğin gibi. İstediyin kadar sayfa kullan. Rahatla!

## BAHAR GELDİ!

Bir buz kalıbısın. Bahar gelmek üzere... Hava ısındı ve yavaş yavaş eriyorsun. Güzel bir çiçek olacaksın. Öncelikle gergin bir şekilde bekle. Tüm vücudunu sık. Hava ısınıyor... Eriyorsun. Yavaş yavaş hareket etmeye başla. Tüm vücudunu gevşet. Baharın en güzel kokan çiçeği oldun şimdi 😊

## ÇİÇEK NEFESİ!

Kokusunu sevdiğin çiçek hangisi? Önünde onun olduğunu hayal et. Ağır ağır nefes alarak kokla şimdi onu. Sonra o nefesi ağzından yavaşça ver. Bunu 3 kez tekrarla. Rahatlamak çok güzel 😊



EGZERSİZLER SAYESİNDE  
RAHATLIYORUM!



EGZERSİZLER SAYESİNDE  
RAHATLIYORUM!



EGZERSİZLER SAYESİNDE  
RAHATLIYORUM!



EGZERSİZLER SAYESİNDE  
RAHATLIYORUM!



EGZERSİZLER SAYESİNDE  
RAHATLIYORUM!



EGZERSİZLER SAYESİNDE  
RAHATLIYORUM!



EGZERSİZLER SAYESİNDE  
RAHATLIYORUM!



EGZERSİZLER SAYESİNDE  
RAHATLIYORUM!



EGZERSİZLER SAYESİNDE  
RAHATLIYORUM!



EGZERSİZLER SAYESİNDE  
RAHATLIYORUM!



EGZERSİZLER SAYESİNDE  
RAHATLIYORUM!



EGZERSİZLER SAYESİNDE  
RAHATLIYORUM!

