

ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ANNE BABANIN ROLÜ

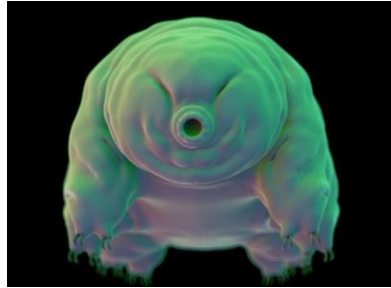


Rehberlik Servisi



Bu canlıyı bilen var mı?

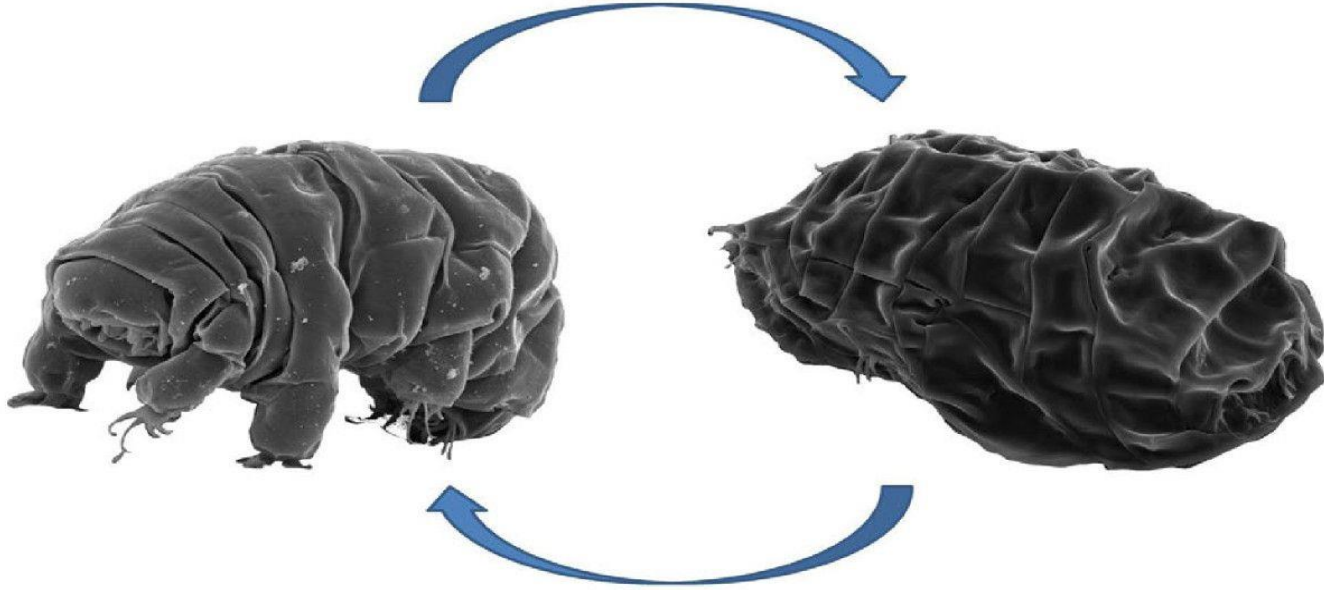
Tardigrad
(Su ayısı)



- Okyanus dibinde yaşayan toplu iğnenin başından küçük (0.05 mm- 1.2 mm) bir canlı.
- Dinozorlardan daha eski. Onları yok eden afetlere dayanmış.
- Kaynar suyun içinde rahat yaşar.
- Radyasyonda yaşar. Oxford Üniversitesindeki deneyde 5000-6000 Gray radyasyona dayanmış. Bir insan 5 Gy de ölür.
- Sıcakta yaşar. (148.9 C)
- Soğukta yaşar (-200 C)
- Aç susuz yaşar. Hiç yiyecek ve su alamazsa 10 yılı aşkın yaşar.
- Uzayda yaşar. 2007 de bir grup mikroskobik canlıyla uzaya gönderilmiş. Atmosfer dışında bile en dayanıklıymış. 12 gün yaşamış.
- Dünyanın **EN DAYANIKLI** canlısı olduğu düşünülüyor.

Bunu nasıl yapıyor ?

- Dış şartları sürekli takip ediyor.
- Şartlar zorlaşınca kaynaklarını en iyi kullanabileceği bir şekil alıyor. (Cryptobiosis)



0 zaman doğada dayanıklılık nedir ?

'Zor şartlar altında veya baskı uygulandığında
dağılmamak,
özelliklerini korumak, varlığını sürdürmek'

insan dayanıklı olur mu?





*“Aşıklara gurbet bülbüle firkat
Derdimi sorarsan dürülü kat kat
Ey gönül derdinden etme Şikayet
Yüce dağlar gurur duyar karından”*

Şair'in hayatı zorluklarla doludur. Çocuk yaşta görme yetisini kaybetmiş, sosyoekonomik güçlükler yaşamış, ilk eşi tarafından terk edilmiştir. Bütün bu zorluklara rağmen sayısız eser üretmiştir. Babasının aldığı bağlama onun için yeni bir ufuk açmış ve bütün derdini, gamını türkülere aktarmıştır.



İnsan için «Dayanıklılık» tanımı



- Zor koşullara, olumsuz olaylara, çok üzücü durumlara, facialara, baskı ve stres durumlarına uyum sağlayabilmek, uygun baş etme yolları bulmak, çözüm yolları geliştirebilmek.
- Düştüğü yerden kalkmak, geri gelebilmek...

Hayatımızda bizi zorlayacak ne gibi durumlar olabilir ?

- Günlük yaşamda sürüp giden...
 - Okul Stresi
 - Sınavlar
 - Yeni ortamlara girmek
 - Maddi zorluklar
 - Yaşadığı çevrede ortamın kötü olması
 - Taşınmalar
 - Ayrılıklar
 - Yeterince aile, arkadaş desteği olmaması
 - Kaldığı yerle ilgili sorunlar
 - Yaşadığı evin fiziksel koşulları
 - Arkadaşlarla yaşanan sorunlar
 - Aile ile çatışmalar
 - Kırık kalpler...
- Beklenmeyen, aniden gelişen...
 - Ciddi Hastalıklar
 - Sevdiği birisinin hastalığı, ölümü
 - Savaşlar
 - Kazalar
 - Doğal afetler
 - Göçler...

Amaaaan en fazla ne olabilir ki ?



Juliane ile Tanışın

- 17 yaşında
- Lise öğrencisi
- Anne ve babası biyolog
- Aslında Alman
- Peru'nun başkenti Lima'da yaşıyor.



- Annesiyle Birlikte Lima'dan Peru'nun bir başka şehri Pucallpa' ya babasını ziyaret etmek için yola çıktı.
- Uçak 10000 ft yükseklikte seyrediyordu.

- Dakikalar sonra Juliane derin bir sessizlik hissetti
- Sonrasında koltuğunun boşlukta düşmekte olduğunu gördü.
- Şuurunu kaybetmeden önce son hatırladığı şey ormanın kendisine yaklaştığıydı
- Uyandığında köprücük kemiği kırıldı, sağ kolunda derin bir yarık vardı ve sol gözü şiş ve mordu.



Neredeydi?

Yağmur Ormanları...



- Önce ne olduğunu anlamaya çalıştı.
- Kalktı... Annesini aradı ancak bulamadı.
- Çok çaresiz ve yalnız hissetti...
- Bir ayakkabı, bir çakmak ve bir bıçak bulabildi.
- Etrafta dolaşmaya başladı.

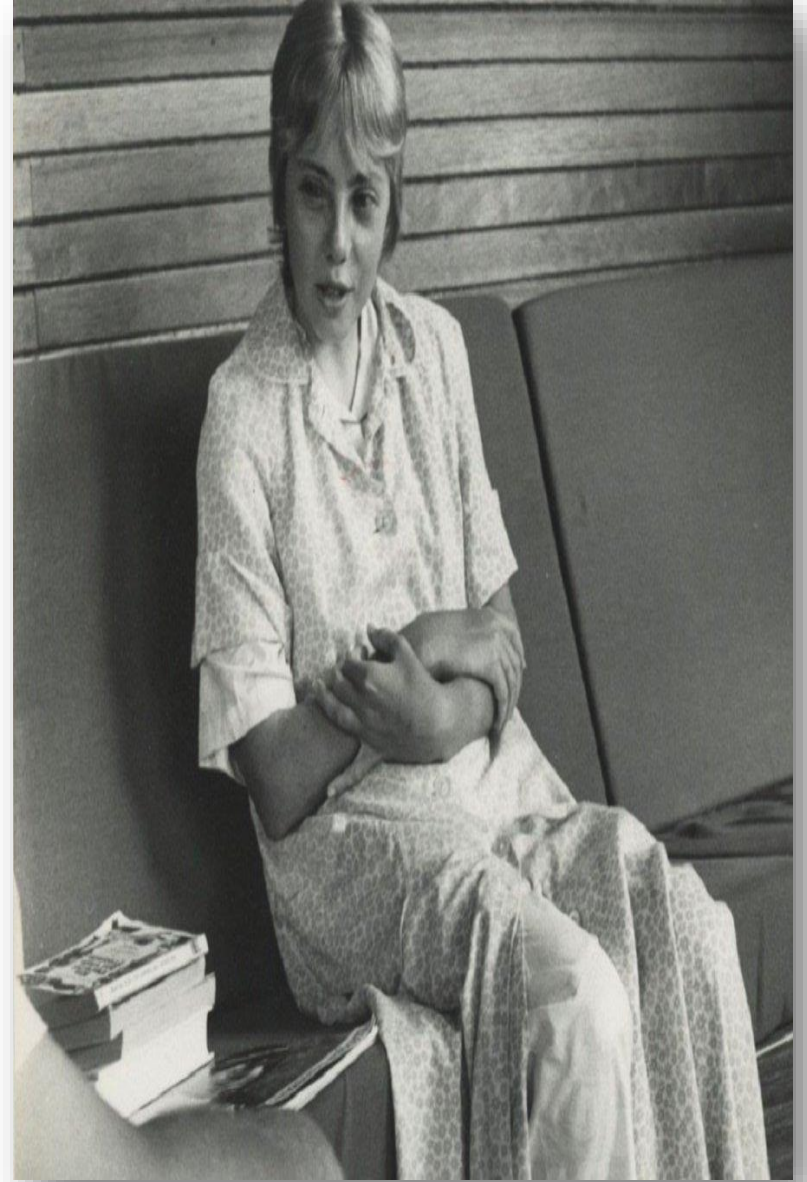
- Ormanda vahŐi hayvanların sesini duyuyordu ama s¼rekli onu ısırın b¼cek ve sinekler daha çok acı veriyordu
- Yaraları kurtlanmaya baŐlamıŐtı, kurtları artık g¼rebiliyordu.
- Bilgilerini yokladı. Babasının bir arkadaŐının ormanda kaybolduğunu ve bir dereyi takip ederek balıkçılara ulaŐtıđını hatırladı.
- K¼¼k dereleri takip ederek nehre ulaŐmayı ve hayatını kurtarmayı planladı.



- 4 gün sonra uçak enkazından bir Őeyler buldu ancak sağ kalan kimse yoktu.
- Günlerdir hiç bir Şey yememiŐti ancak su içiyordu.
- Timsahlar ve piranalara aldırmadan planını uygulamaya devam etti.



- 10. gün nehirde bir tekne buldu.
- Babasının bir köpeğin kurtlanan yarasını benzinle tedavi ettiğini görmüştü.
- Yaralarına teknenin içinde bulduğu benzinden döktü.
- Sadece sağ kolundaki yaradan 35 kurt çıktığını gördü.
- Ertesi sabah balıkçılar onu buldu ve kasabaya götürdü.





Juliane Koepcke

- Uçakta bulunan annesi dahil 91 kişiden yalnız o kurtuldu
- 64 yaşında
- Annesi gibi biyolog oldu.
- Hakkında 2 film yapıldı, 1 otobiyografisi var.
- Bavyera Zooloji Enstitüsünde çalışıyor.

Olumsuz şartlarda ve çevrede doğan
698 bebeğin incelendiği araştırma
yaklaşık 40 yıl sürmüştür;

Başlangıçta düşük okul başarısı, okulu
bırakma ve uyuşturucu madde kullanma
açısından bu çocukların yüksek risk altında
oldukları düşünölmüştür.



Bu kişiler 30'lu yaşlara gelinceye kadar bu araştırma sürdürülmüştür.



Bununla birlikte araştırmacılar, bu çocukların yaklaşık **üçte birinin** oldukça **normal birer genç yetişkin** olduklarını saptamışlardır.

Bu çocukların **yaklaşık yarısı yoksulluk içinde** büyümüş, **1/6'sında zihinsel engelli** tanısı konmuş ve yaşamlarının ilk on yılında ciddi biçimde **öğrenme güçlüğü** görülmüştür



Erken dönem psikolojik sağamlık araştırmalarında řu sorulara yanıt aranmıştır:

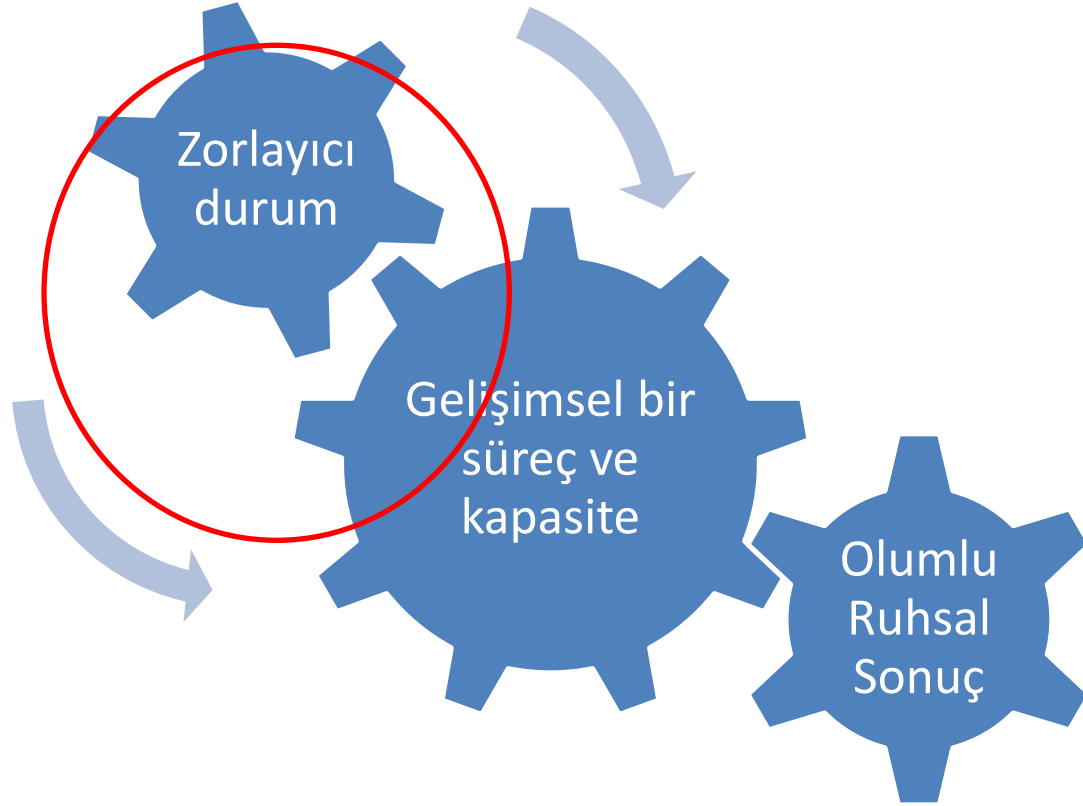
- (1) Niçin bazı insanlar zor, stresli ve travmatik etkilerle daha kolay baş edebilmekte ve sağlıklı uyum göstermektedir?**
- (2) Bu insanları diğerlerinden farklı kılan özellikler nelerdir?**

Araştırmacıların çoğu psikolojik sağlamlığı, çocuğun doğasındaki içsel bir özellikten çok, ocuk ile çevresi arasında devam eden etkileşimlerin sonucunda ortaya çıkan dinamik bir süreç (LutharveZelazo,2003)olarak kabul etmektedir.

Koruyucu ve geliştirici faktörler desteklendiğinde insanlar yaşamı boyunca karşılaşabileceği risklere karşı daha donanımlı hale gelecektir (Masten,2014).

Aşık Veysel ve Aziz Sancar 'ın hayatına eklenen müzik ve zeka gibi bazı nitelikler riskin etkisini azaltarak koruyucu faktör görevi üstlenmiş olabilir.





Dayanıklı olmak için neye ihtiyacımız var?



Dayanıklılık artar mı?

Çocuğunuzun dayanıklılığını geliştirebilir misiniz?

Yasemin Dalkılıç

Dünya sualtı dalış rekortmeni

Nefesinizi kaç saniye tutabilirsiniz?



'6 dakika nefesimi tutabiliyorum. Ciğerlerim sizden farklı değil. Ben sizlere göre daha iyi nefes kullanıyorum. Akciğerleri doldurmayla ilgili teknikleri kullanıyorum. **Her gün nefes çalışmaları yapıyorum.** Normal bir insan ciğerlerini yüzde 30 civarında kullanırken, ben yüzde 100'ün üzerine çıkıyorum.'

**Çocuklarımızın
psikolojik sağlamlılığını
arttırmak için
neler
yapabiliriz?**



1-Özgüvenlerini geliştirin.

2- Bilgi verin, dinleyin, soru sormalarına ve duygularını paylaşmalarına fırsat verin.

3-Normalleştirin, güven verin, rahatlatın, birlikte vakit geçirin.

4- Zorluk gelmeden kaynakları belirleyin ve acil durum planı yapması konusunda yardımcı olun.

5- Zorlukları ve krizleri aşılmaz dağlar gibi görmelerini engelleyin.

6- Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul etmeleri konusunda bilgi verin.

7- Hedef koymaları ve bu hedef doğrultusunda ilerlemelerini sağlayın.

8- Zorlukla karşılaşınca durup düşünmesini, sorun üzerine çalışmasını ve yeni yöntemler geliştirmesine yardımcı olun.

9-İyi ilişkiler kurmaları konusunda destekleyici olun

10- Gerektiğinde profesyonel yardım alın.

ESENLİKLER DİLERİZ

Rehberlik Servisi

