

Psikolojik Olarak Dayanıklı Olabilmek..

“Güçlü bir nedeni olan herkes, her türlü ‘nasıl’a katlanabilir. “

Viktor Frankl, İnsanın Anlam Arayışı

Bugünlerde, ülkece - daha doğrusu tüm dünya olarak - zor günlerden geçmekte olduğumuz gerçeği ile yüz yüzeyiz. Yaşadığımız duygulara ve durumlara birer anlam arayışı içerisindeyiz. Hayatın herhangi bir anında bulunan anlam, karşılaşılan zorluğa karşı bizleri daha esnek hale getirebilir. Çözüm odaklı bir yaklaşımla “Bu durumla nasıl başa çıkabiliriz?” sorusunu sormamız gereken günler yaşıyoruz. Bir çoğumuz, özellikle çocukların yanında, bu durumla ilgili var olan kaygılarımızı ya da içsel sorgulamalarımızı bastırıyor olabiliriz. Ancak, her şeyi bir tarafa bırakıp kendimize dönüp baktığımızda fark etmemiz gereken tek nokta “Biz bu gibi zorlayıcı durumlara karşı ne kadar dayanıklıyız?” oluyor. Yetişkinler olarak bizler ve daha küçük yaşta bizlerden az deneyimi olan çocuklar... Sizce ne kadar dayanıklılar? Ya da bizler ne kadar dayanıklıyız?

Psikolojik dayanıklılık ya da psikolojik sağlamlık, bilinen yabancı ismi ile ‘resilience’.. Latince ‘salire’ isminden geliyor ve aslında fizikte “yeniden zıplamak” anlamında bir terim olarak karşımıza çıkıyor. Fizikteki anlamı maddenin esneme ya da baskı durumundan sonra eski halini alabilmesi ve varlığını sürdürebilmesi. İlk defa 20. yüzyılda travma ile çalışan psikologlar tarafından psikoloji alanında da kullanılmaya başlanıyor. Psikolojide kullanılan anlamı “bireylerin zorlayıcı zamanlar ve sonrasında eskisi kadar iyi hissetmeye dönebilme yeteneği” olarak geçiyor. Bir başka deyişle, beklenmedik durumlarla karşılaşıldığında gösterilen direnç olarak ele alınıyor. Duygularımızın ve düşüncelerimizin stres veya sıkıntı karşısında yetkin şekilde işlev görmesi olarak da tanımlanabilir. Şu anda içinden geçtiğimiz dönem hızlı yaşadığımız, farklı görevleri aynı anda üstlendiğimiz ve bu stres altında yaşamaya çalıştığımız bir dönem.. Böyle bir dönemde psikolojik dayanıklılık daha da büyük önem kazanıyor.

Psikolojik dayanıklılık, insanın hayatta kalma iç güdüsünden doğan bir beceri; dolayısıyla herkeste bulunabilen bir yetkinlik. Ancak, bazıları bu yetkinliği çoktan keşfetmiş ve geliştirmişken, bazıları daha arka plana itilmiş şekilde durabilmektedir. Psikolojik dayanıklılık bir beceri olarak ifade edildiğinden dolayı herkes, her yaşta bu becerisini geliştirip güçlendirebilir. Yetişkinler olarak hem kendimize hem de çocuklarımıza bu beceriyi kazandırma şansımız her daim elimizde..

Psikolojik dayanıklılık becerisini geliştirmek bizlere karşılaşılan zor durumlarda duygularımızı daha rahat yönetebilme becerisi sağlar. Bu beceri sayesinde stres kaynaklarına daha hızlı uyum sağlanabilir ve baş etme stratejileri geliştirilebilir. Aynı şekilde, çocukların da stres, endişe ve belirsizlik anlarındaki duygularını daha rahat yönetmelerine yardımcı olur. Ancak, psikolojik dayanıklılık sayesinde stres anları karşısında esnek olmak bir daha hiç stres ya da endişe yaşamayacağımız anlamına gelmemektedir. Diğer tüm duygular gibi bizi zorlayan anlarda hissettiğimiz korku, kaygı, üzüntü de doğal duygulardır ve çocukların gelişiminde büyük

payları vardır. Önemli olan bu duyguları nasıl yönetebileceğini bilmek ve bu duyguların yaşandığı anlardan önemli deneyimler edinerek ayrılmaktır.

Psikolojik olarak daha dayanıklı bireylerin, “Bu neden benim başıma geldi”, ya da “Neden bu kadar şanssızım” gibi söylemlerden uzak durduğu bilinmektedir. Yani bu tarz durumları kişiselleştirmekten kaçındıkları görülmektedir. Psikolojik olarak dayanıklı bireylerin bir başka özelliği, “Hep bizim başımıza geliyor.” ya da “Bütün insanlar kötüdür.” gibi tuzaklardan / genellemelerden kendilerini uzak tutmalarıdır. Son olarak ise, psikolojik olarak dayanıklı bireyler hayatın sonu geldiğine dair inanç ve düşüncelerle senaryoyu felaketeleştirmek yerine bunlardan kaçınarak olumluya odaklanmaktadır.

Peki, Psikolojik Dayanıklılık Nasıl Geliştirilir?

İçinden geçtiğimiz bu zor günlerde, bizler yetişkinler olarak hem kendi becerilerimizi güçlendirebilir hem de çocuklarımıza bu konuda yardımcı olabiliriz. Bu becerileri güçlendirmeye yönelik SİZe Bütüncül Yaklaşım Kurucu Ortağı Sibel Yücesan tarafından geliştirilen 5 parçalı model bizlere yol gösterebilir;

5 Parçalı Model

Enerji: Enerjimizi nasıl yönetiyoruz? Uyku, dinlenme, fiziksel hareket, beslenme, olumlu alışkanlıklar, beden farkındalığı bize nasıl yardımcı olabilir?

Anlam: Değerlerimiz, şükretmek, hayat amacı, öz şefkat stresi yönetmede nasıl etkin olur?

Zihin: Mindfull zihin, odaklanma, farklı perspektiften bakma ve mizah zihinsel durumumuzu ne şekilde etkiler?

Motivasyon: Duygularımızı fark etme ve yönetme becerisinin, özgüven ve pozitif psikolojinin motivasyonumuz üzerindeki etkisi nedir?

İlişkiler: Sosyal destek ağları, yardımlaşma, kişisel networkler sadece ihtiyaç duyduğumuz zamanlarda değil, iyi olduğumuzda da kullandığımız kaynaklarımız mıdır?

Modeli uygulama süreci nasıl kolaylaştırılabilir?

Güçlü duygusal bağlar kurarak; kendi iyi oluş halimizi güçlendirebiliriz. Güçlü aile bağları, empati duygusu ile temellendirilen arkadaşlık ilişkileri... Kurulan her bir ilişki, hissedilen duygularda yalnız olmadığımızı görmek ve birbirimizden öğrenmek için birer fırsat.. Yüz yüze olmasa da sanal ortamlarda ilişkileri devam ettirmek bağların güçlenmesi için yeni bir deneyim ve kazanım olarak çocuklarımıza ve bizlere geri dönebilir.

Başkalarına yardım ederek; kendi iyiliğimizi ve çocuklarımızın iyi hissetmesini arttırabiliriz. Başkasına yardım etmek ve çocuklarımızın yardım etme becerisini güçlendirmek kendilerini iyi hissetmeleri için başka bir fırsat.. Bu dönemde evden yapabileceğiniz yardımları çocuklarınızla birlikte araştırıp yeni bir deneyim edinebilirsiniz.

Günlük rutinler oluşturarak; çocuklarınızın ve sizlerin hissettiği belirsizlik duygusunu en aza indirebilirsiniz. Bir rutin doğrultusunda hareket etmek özellikle küçük çocukların rahatlamasını sağlar.

Zaman zaman yapılan şeylere ara vererek; çocuklarınızın yaratıcılığını ve kendi yaratıcılığınızı ortaya koyacak etkinlikler yapmak rahatlamak için kaçınılmaz yöntemler... Herkes için sanat ya da spor ile uğraşmak duyguların bir tür dışavurumudur. Çocuklarınıza ve kendinize bu dönemde evde yapabileceğiniz ve rahatlıkla uygulayabileceğiniz yaratıcı ortamlar ve zamanlar ayırmaya özen gösterebilirsiniz.

Kişisel bakıma dikkat ederek; beden sağlığımızı korumanın ruhsal sağlık üzerindeki etkilerini fark edebilirsiniz. Fiziksel olarak iyi beslenmiş, uykumuzu iyi almış olmak ruhsal olarak da bizleri rahatlatacaktır. Çocuklarınızla bu süreçte kişisel bakımlarınızı devam ettirmenin önemi üzerine konuşabilirsiniz.

Hedefler belirleyerek; ve belirlenen hedeflere doğru küçük adımlarla ilerleyerek başarı hissini arttırabiliriz. Artan başarı hissi ile birlikte ruhsal sağlığımız da olumlu yönde ivme kazanır.

Kendimize dair pozitif algı geliştirerek; geçmiş stres durumları ile nasıl başa çıktığımızı, hangi yöntemleri kullandığımızı hatırlamak olumlu bir adım olacaktır. Çocuklarınıza da eski deneyimlerinde bunlarla nasıl başa çıkabildiğini, hangi içsel kaynakları kullanabilecekleri konusunda yönlendirebilirsiniz.

Umutlu olarak; uzun vadeli bir bakış açısı ile durumu değerlendirmek ve bize kazandırdıklarını görmek stres anını yönetmek adına verimli olacaktır. Çocuklarınızla mevcut durumun ötesinde bir gelecek olduğunu iyimser bir bakış açısı ile geliştirme konusunda sohbet edebilirsiniz.

Kendinizi keşfetme fırsatı olarak görerek; stresli anlarla başa çıkmak mümkün. Her yaşanan durum birer tecrübe ve bize kattıkları yadsınamaz. Çocuklarınızın bu zor durumda neler öğrendiğine dair farkındalık konuşmaları yürütebilirsiniz.

Değişimin yaşamın bir parçası olduğunu kabul ederek; durumun korkutuculuğunu azaltmayı deneyebilirsiniz. "Her değişim yeni bir kazanım" mottosunu çocuklarınızla birlikte keşfedebilir ve hayatta bizlerin kontrolü dışında olan durumların olduğunu fark etmelerini sağlayabilirsiniz.

Okul Öncesi Çocuklar için Psikolojik Dayanıklılık

Küçük yaştaki çocuklar duygularını biz yetişkinler gibi ifade edemeyebilirler. Duyguları tanımlamakta ve fark etmekte zorlanmalarına rağmen oynadıkları oyunlardan, sohbetlerinden bizler çıkarım yapabiliriz. Daha küçük olduklarını, çok fazla bir şey anlamadıklarını düşünmek bir hata olur; çünkü çocuklar biz yetişkinlerin davranışlarından ya da gözlemlediklerinden ters giden bir şeyler olduğunu sezerler.

Zorlayıcı dönemlerde, sizleri daha fazla yanlarında istiyor olabilirler. Bu yüzden, onlar sizlerle olmak istediğinde duygularını ifade edebileceği oyun ortamları yaratmaya çalışmak kendi içlerinde yaşadıkları belirsizlikleri ifade etmeleri için güzel bir fırsat olabilir.

Küçük çocuklar, özellikle rutin ve ritüellere ihtiyaç duyarlar. Örneğin; yatma zamanı onlara hikaye okumak gibi rutinlerle değişimi ve bu değişimden doğan kaygılarını aza indirebilirsiniz.

İlkokul Çocukları için Psikolojik Dayanıklılık

İlkokul çocukları, kendilerinin güvende olduklarını hissetme ihtiyaçlarını ebeveynlerine bakarak karşılamaya çalışırlar. Bu yüzden, evde birlikteyken güvende olduğunuzu, yaşanan durumu kısa ve net anlatarak ne gibi önlemler alındığını onlarla paylaşabilirsiniz. Bu yaş dönemi çocuklarla konuşuyor olmak oldukça önemlidir. Tam olarak ne olduğunu anlamayabilir, kafalarında birçok soru işareti oluşabilir. Dolayısıyla soru sormalarına fırsat tanımak, sordukları sorulara basit ve doğru cevaplar vermek gerekir.

Yaşadıkları duruma karşı olan meraklarından dolayı haberleri izlemeye, sosyal medya veya internette konu ile ilgili araştırma yapmaya meyilli olabilirler. Dolayısıyla, güvenilir kaynaklardan bilgi alabilmeleri için gerekli sınırlamalar konulabilir ve önlemler alınabilir.

Ortaokul Çocukları için Psikolojik Dayanıklılık

Herhangi farklı bir durum olmadan bile, ortaokul çağı çocuklar için zorlayıcı olabilmektedir. Bu dönemde çocuklarda empatiyi güçlendirmeye yardım etmek ve perspektiflerini geniş tutmalarını sağlamak önemli bir adım olacaktır. Bu yaş dönemi çocukları ile kendi duygularınız hakkında da konuşabilirsiniz. Sizlerin de onlarla benzer şeyler hissettiğini bilmek onlara yalnız değilim hissini verecektir. Bu yaş dönemindeki çocuklarla yapılan sohbetlerde gri alan bırakmamaya özen göstermek, alınan tedbirleri net bir şekilde anlatmak, neler yapılabileceğine dair fikirlerini sormak onları rahatlatacak ve kendilerini işlevsel hissetmelerini sağlayacaktır. Ergenler oynayacakları rolleri olduğunu ve sizlere yardım edebileceklerini bilirlerse, kendilerini daha kontrol altında ve daha güvenli hissedeceklerdir.

Bu dönemde internet erişimine sahip olmalarından dolayı takip ettikleri kaynakların güvenilir olması yönünde sohbet edebilir, gerekli kısıtlamalar getirebilirsiniz. Okudukları ya da duydukları haberler ile sizinle konuşmaları konusunda teşvik edebilir; böylelikle yanlış bilgiye maruz kalma durumlarını en aza indirebilirsiniz.

Lise Gençleri için Psikolojik Dayanıklılık

Bu dönemde çocuklar hem genç olmanın stresini hem de çevresindeki olayların stresini yaşayabilirler. Sizlerle konuşmak istemiyor gibi görünseler de mümkün olan her zamanda onlarla konuşmaya özen gösterebilirsiniz. Soruları olduğunda dürüstçe ve güvenilir şekilde cevaplar vermek önemlidir.

Muhtemelen, internet ve sosyal medya üzerinden haberleri takip ediyorlardır. Dolayısı ile onlarla güncel yaşananlar üzerine sohbet etmek ve haber molaları vermelerini sağlamak iyi olabilir. Haberler ve güncel olaylar katalizör olarak kullanılabilir.

Birçok genç, vücutlarındaki hormonal seviyeler nedeniyle zaten aşırı yüksek ve düşük hissediyor; ilave stres veya travma bu değişimleri daha aşırı göstermelerine neden oluyor olabilir. Gençler stresli ve öfkeli davranışlarla tepki verdiğinde anlayışlı olmanız iyi olacaktır.

Sonuç olarak; bu günleri çocuklar bizlerin tahmin ettiğinden farklı yaşıyor olabilirler. Bu dönemde onları iyi gözlemliyor olmak ve gerektiğinde onları doğru yönlendiriyor olmak büyük önem kazanıyor. Dayanıklılık, her sorunun içerisinde bir gelişim fırsatı olduğunu kabul etmek ve nasıl bunu hiç yaşamayız diye değil bununla nasıl başa çıkabiliriz diye düşünmekten geçiyor. Hem kendimizin hem de onların bugün güçlü bir “neden” ya da amaç yani “anlam” bulması için birlikte düşünüyor olursak, bugünkü koşullara da katlanmamız bir o kadar kolay olacaktır. İnsanı psikolojik olarak güçlü, dayanıklı yapan da bu “anlam”dır.

KAYNAKÇA

American Psychological Association (APA), Resilience Guide for Parents & Teachers, Erişim: <https://www.apa.org/helpcenter/resilience>, Erişim Tarihi: 20.03.2020

Berber Özalaban, G. (2020), Corona Günlerinde Dayanıklılık, Erişim: <https://www.egitimpedia.com/corona-gunlerinde-dayaniklilik/>, Erişim Tarihi: 20.03.2020

Murphey, D., Barry, M., & Vaughn, B. (2013), Positive Mental Health: Resilience, Child Trends: Adolescent Health Highlight

Kadırlar, R. (2019). Resilience - Yılmazlık Üzerine, Erişim: <https://www.rizakadilar.net/resilience-yilmazlik-uzerine/>, Erişim Tarihi: 23.03.2020

Yücesan, S. (2017), Resilience Nedir?, Nasıl Geliştirilir? Erişim: <http://www.mistikalem.com/yenicag/resilience-nedir-nasil-gelistirilir-haberi-3045>, Erişim Tarihi: 23.03.2020