

Velilere yönelik;



PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK

“..ne
kolaylaşıyor
ne de daha
affedici oluyor
yollar; belki
biz biraz daha
güçlü ve
dirençli...”



Ana-Babaların Psikolojik Sağlamlığı

Malum; çocuklar söylediklerinizden çok yaptıklarımızdan öğrenirler, bu nedenle zorluklar karşısında baş etme becerilerimizden kaynaklı verdiğimiz tepkiler doğrudan onları etkiler. Zorlu deneyimler konusunda farkındalık oluşturmaya yönelik yöntemleri hatırlayabiliriz. Hadi şimdi umutsuzluğa kapılmadan teker teker bunlara bir göz atıp hafızamızı tazeleyelim!

Diyelim ki; ilk iş deneyimlerinde eşit derecede yetenekli iki yeni çalışan karşımızda olsun ve yaptıkları ilk hayatla da işlerinden el çektirilecekler. Kendini gerçekleştiren kehanet gerçekleşir ve kendilerine yol verilir.



Bu iki kişiden ilki, başarısız olduğunu düşünmeye başlar ve başa gelen acı tecrübeyle ilgili olarak olumsuz kabullere kapılarak "...hiçbir zaman yeterince iyi olamadım. Patronum benden nefret ediyordu..." diyebilir. Dięeri ise işi çok istediğine karar verir ve "...özgeçmişimi düzeltip zor bir iş verenle nasıl daha iyi başa çıkacağımı öğrensem iyi olur!..." diyebilir. Peki, burada başa gelen zorlukla daha iyi baş eden kimdir? Kim daha yaşadığı sıkıntıyı çabuk atlatır?

Benzer bir tutum ana-babalar için günlük ilişkilerinde, okul veya başka herhangi bir konuda da geçerlidir. Bir kısım ana-babalar için ciddi bir stres kaynağı olarak gördükleri çocuklarını uyku vaktinde yatağa yollamada sürecinde ecel terleri dökeceklerini beklerken diğerleri için bunun yetişkinlerin fazla çaba harcamadan gerçekleştirebilecekleri bir rutin olarak değerlendirilebilir. Bu örnekte adeta bilek güreşine evrilen günlük bir faaliyetin zorlayıcı bir hal almasıyla karşılaşırız. Peki; uyku eğitimine bağlı kalmakta kim daha zorlanır? Aklımızdan çıkarmayalım: Hayatta karşılaştığımız her şeye bakış açımız, onu nasıl deneyimlediğimizi temelden değiştirir.



Stresi, bir şeyin baş edebileceğimizden daha fazlası olduğu algısı olarak tanımlayabiliriz. Bakış açılarımızdaki bir değişim, bizlere zorlukları aşılabılır olarak çerçevelememizi olanaklı kılar ve üstesinden daha kolay gelebileceğimizi söyler.

Bunları, geri dönüşü olmayan yıkımlar ya da başarısızlıklar olarak çerçevelediğimizde ise yine olumsuz beklentilerimizle adeta kısır bir döngünün içinde yalnız başımıza kalır ve etkinliklerimiz sınırlanır. Tecrübeyle sabittir ve yayılması ısrarla tavsiye edilir!



Psikolojik Sağlamlık nedir?

Psikolojik Sağlamlık hayatlarımızı nasıl algıladığımıza bağlıdır. Yıl sonu okul mäsamesinde olduğunuzu düşünün ve belki de çocuğunuzu ilk kez sahnede izlerken tedirgin oluyorsunuz; endişeli ve kaygılı bir halde derin ve yenileyici düşünceler içine girersiniz. Bu düşünceler, varsayımlarınızdan, bakış açılarınızdan ve zihinsel ön kabullerinizden beslenir; “.onu yeterince hazırlamadım.. kendini utandıracak.. onu kurtarmak için bir şeyler yapmalıyım!..” benzeri olumsuz ve kendini yineleyen düşüncelerinizin etkisinde kalırsanız ve rolünüzün çocukları her şeyden korumak olduğunu hissederseniz; duyguların bulaşıcılığıyla o an hem sizin hem de sahnedeki çocuğunuz için zehir olur.



Çocuklarınızı her türlü acıdan koruyamayacağınızı ama elinizden gelenin en iyisini yaptığınızı anlarsak mevcut deneyim değişir; “.ben de neredeyse onun kadar stresliyim! Umarım iyi gider ama olmazsa da buradayım!” der ve hem kendimizi hem de çevremizi rahatlatırız.

Anı zehir eder nitelikteki bilişsel çarpıtmalarınıza, işinizi kolaylaştırıcılıktan uzaktaki zihinsel tuzaklara koşut olarak farkındalığınızı arttırıma yoluna girersiniz. “..elinizi-kolumuzu bağlayan ve bir işe yaramayan düşünce kalıplarından özgür kılan ne olabilir? Görüşünüz katı mı, tepkisel mi yoksa sonsuz şüphelerle mi dolu?”

Bu ve benzeri soruları lütfen kendinizi küçümsemeden, doğal olmayan bir şekilde olumlu olmaya zorlamadan, yalnızca salt öğrenmeye dönük bir merakla olan biten anlamaya çalışın ve yeni ve yapıcı yollar bulana kadar duygu-durumunuzu telkinle hazır tutun: “..artık sahnede tek başına.. şu anda gerginim ama kimseye bir faydası olmayan endişelerimi geride bırakmam gerekiyor..” gibi.

Hayatta belirsizlik ve değişim kaçınılmazdır; ana-babalar için bu durum iki kat daha fazla hissedilir. İlgüdüsel olarak bu durum, bizi sürekli endişelenmeye ve korumaya iter çünkü ailelerimizi her şeyden çok önemseriz.

Ancak bir çeşit rahatlama yöntemi olarak elimizde belirsizlikle amansız bir mücadeleye girip günün sonunda boyun eğmeye dönük kendimizi ikna etmeye çalışmak varsa ve başka da bir seçeneğimiz yoksa; bu durum bir geri tepme etkisi oluşturur ve planladığımız aksine gereksiz bir strese kaynağına evrilir. Kesinlik arz etmeyen, belki de hiç olmayacak durumlarla ilgili olarak gerim gerim gerildiğimizle kala kalırız. Buradan iş daha büyür ve bu kez verili olayla sınırlı kalmaz ve çok fazla stres, yalnızca nasıl hissettiğimizi değil, her gün yaptığımız seçimleri de zayıflatır.



Peki nereden başlanılmalı?

Bakış açınızı deneyimin kendisinden ayırmayla başlayabilirsiniz. Zorluklara karşı tutumların çoğu üzerinde tartışmaya gerek olmayan nitelikte gerçeklik barındıran ifadelere benzer; “..bu insanlar böyle.. çocuğum hiç öyle değil.. ben asla öyle bir insan değilim; olamam da!..” başlangıçta azıcık bir içgörünün zararı olmaz ancak ulaşmak istediğiniz menzile yönelik döşediğiniz taşlar ne derece sizin niyetinize yol oluşturacak? Kullana geldiğiniz alışılmış düşüncelerinize dikkat edin ve her birini teker teker sorgulayın: “..yaptığım şeyin doğru olduğunun ispatı nedir?” Bir süreliğine varsayımlarınızı ve tahminlerinizi bir kenara bırakın ve nelerin değiştiğini görün, gördürün.. “4D Yöntemi” ve “Algıların Değişiminde 6 Adım” bunun için biçilmiş kaftan!



4D

Bu temel 4D Yöntemiyle kendinizi anda yakalamayı deneyin. Uygularken;

·**Dur:** Her ne yapıyorsan bırak! Yaptığınız şeyi durdurun; Bir dakikalığına işleri bir kenara bırakın. Bulduğunuz pozisyonda sanki şu anda rahatlıyormuşsunuz gibi rahat olun.

·**Dinle(n):** Gevşetici birkaç yavaş nefes alın ve verin. Kendinizi anda dinleyin. Birkaç derin nefes alın. Sanki nefesinizi ilk kez fark ediyormuşsunuz gibi, nefes alma ve nefes vermeyle ilgili ince hislere uyum sağlayabiliyor musunuz bir bakın.

·**Düşün:** Etrafınızda ve zihninizde olup bitenleri gözlemleyin. Deneyiminizi olduğu gibi gözlemleyin. Eğer zihniniz dağılırsa, onu nazikçe bu ana geri getirin. Mevcut herhangi bir duyguya ve bunların nasıl ifade edildiğine dikkat edin. Araştırmalar, yalnızca duygularınızı adlandırmanın beyindeki korku devresinin sesini kısabildiğini gösteriyor. Dikkatinizi bedeninize çevirin. Duruşunuz nasıl? Nasıl hissettiriyor?

·**Davran:** Nasıl devam edeceğinizi seçin! Daha uzun bir uygulama için aşağıdaki talimatları izleyin. İlerlemek. Stres tepkisi sakinleşmeye başladığında şu soruyu sorun: Şu anda dikkat edilmesi gereken en önemli şey nedir? Aklınıza ne gelirse onunla devam edecek oluştunuz menfaatiniz icabıdır.



6AD.M

Algıları Değiştirmede 6 Adım, uygulayıcılarına mevcut algıları değiştirmek ve dayanıklılık oluşturmak için bir çerçeve sunmaktadır:

·Bağlantı kurun ve yardımı kabul edin: Yakın aile üyeleri ve arkadaşlarla ilişkilere değer verin, onlarla vakit geçirmeye öncelik verin ve gerektiğinde desteğe ulaşın.

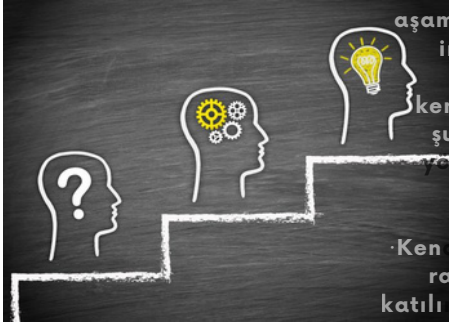
·Zihinsel tuzakları izleyin: Ne zaman yineleyen olumsuz düşünceler ortaya çıkarsa çıksın, bunları duraklatın, onları yadsımanızın gereği kadar önemi verip sınırlarını belirleyin. Örneğin, korkudan dolayı kendinizi kapanmış hissediyorsanız, bu gerçeği kabul edin ve ilk adım olarak sorunun çözümünde yapılması gereken yararlı bir şeye yeniden odaklanın; duygudan düşünmeye geçin: “..(yapabileceğim) başka bir şey yoksa, bugün gidip okul rehber öğretmenle görüşebilirim!..” gibi.

·Kendinize dair olumlu bir bakış açısı geliştirin. İçinizdeki eleştirmeni iş başında yakalayın, paketleyip bir kenara bırakın ve bunun yerine kendi güçlü yönlerinize odaklanın: “..yine de teşekkürler, keşke farklı şekilde yapsaydım ama yapmadım. Şimdi yapılacak en iyi şey ne olurdu?..” gibi yaratıcı zekanızı çalıştırın!



· Değişimin ve belirsizliğin yaşamın bir parçası olduğunu kabul etmeyi hedefleyin zira, huzursuz hissettiren ve psikolojik sağlamlığınızı zayıflatan yaygın bir yanlış algı da her şeyi kontrol edebileceğinize dönük ispata muhtaç bir zihinsel çarpıtmadır. Çevremizdeki tüm belirsizlikleri ön görebilmeye mücadele etme algımız, bununla ilgili tutkulu tasarımlarımız karşılaşılan üzücü deneyime ilişkin bunun en başta "olmaması" gerektiğine dair daha geniş bir adil dünya beklentisinden beslenir ve fakat vazgeçişin beraberindeki huzurun ıskalanmasına sebep olur. Mevcut ile hedeflenenlerin uyumuna özen gösterin!

· Adım adım hedefler geliştirin ve kararlı bir şekilde bunlara yönelin. Ayrılmak ve stresten kaçınmak yerine ön alıcı kalın. Hedeflere dönük aşamaların sizden uzaklaştığını ya da iletişimini gördüğünüzde bunların üstesinden gelemeyeceğinize kendinize söylemeye başladığınızda şu sorunu sorun: "Beni gitmek istediğim yöne yönlendiren, başarabileceğim küçük bir şey nedir?..".



· Kendinize iyi bakın. Zevk aldığınız ve rahatlatıcı bulduğunuz etkinliklere katılın. Kendinize iyi bakmak, zihninizi ve vücudunuzu dayanıklılığa hazır tutmanıza yardımcı olur.



Deneyiminize uyum sağlayın.. yapabiliyorsanız kucaklayın onu!..

Çocuklar, söylediklerinizden çok yaptıklarınızdan öğrenirler; bu nedenle psikolojik sağlıklıla ilgili zorluklarla baş etme biçimleriniz, geliştireceğiniz yaklaşımlarınız onları doğrudan etkileyecektir. Zorlukları nasıl deneyimlediğinize dikkat edin. Vücudunuzun nasıl hissettiğini, duygularınızı ve düşüncelerinizin nereye gittiğini not edin. Bir bakıma, geleceğe dair korkularınızı mı yansıtıyorsunuz? Yoksa pişmanlığa mı yoksa yoksa bir haset girdabına mı kapılıyorsunuz? Çoğu zaman dönüşü olmayan yollarda hoş olmayan anları, daha da zorlaştıracak şekilde eklemelere gidilir. Felaket senaryoları, kontrol edilebilirliği koşuluyla duygularınızın adresine ulaşmada yardımcı olabilir. Unutulmamalıdır ki; en büyük acılarınızın, hasretlerinizin bazıları, en güçlü olduğunuz yanlarınız olurlar günün sonunda ve önemli olan karşılaştığınız zorlukların sayısından çok; üstesinden geldiklerinizin sayısıdır..

