

MÜCEVHER TOPÇUOĞLU ANADOLU LİSESİ PDR SERVİSİ

Yılmazlık zorlu yaşam olayları sonucunda etkili bir şekilde başa çıkabilme ve duruma uyum sağlayabilme gücünü ifade etmektedir.

Yılmazlık olgusu dinamik bir süreçtir ve geliştirilebilir.



Hepimizin yaşamayı arzu ettiği duygu olan mutluluğun önemli bir kaynağı yılmazlığın gelişimi ile ilgili yapılan çalışmalarda yılmazlığın mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Yılmazlığın gelişimi için bireyin ilk önce gerçek anlamda kendini tanıması gerekir. Beni ne mutlu ediyor? Hangi konuda üzülüyorum? Bir olaya karşı verdiğim tepkiler neler?. Burada önemli olan kendi içinizde ki pozitif gücü ortaya çıkarmak.

Hepimizin içinde biraz iyi biraz kötü bir ben vardır. İyi ben: Kendinizi pozitif hissettiğiniz, iyimser taraflarınız, güçlü kalan psikolojik sağlamlılığınızdır. Kötü ben, sizi hep olumsuzluğa dürtendir. O yaşadığınız olayda sizi yıkmak için her şeyi yapar. İçinizde ki 'iyi ben'e odaklanın, herhangi bir durumda 'içimdeki ben bunu başarabileceğine inanıyor' deyip güçlü kalmayı tercih ettiğinizi kendinize hatırlatın.

MÜCEVHER TOPÇUOĞLU ANADOLU LİSESİ PDR SERVİSİ

Bunun yanında sosyal destek katkısı dediğimiz aile, okul, arkadaşlar tarafından alınan destekler vardır. Bu destekler, güçlü yönünüzün yalnız olmadığını hatırlatır size. Örneğin, size en yakın gelen bir bireye (anne-baba-dost-öğretmen vs.) içinizden geçenleri anlatmak, fikir almak sizi daha da sağlıklılaştıracaktır.



Fakat çevrenizde kimse yoksa bile şunun farkına varmalısınız ki kendi başınıza da ayakta durabilirsiniz.

Önemli olan bir diğer nokta ise o an ki duygunuzun farkındalığıdır. Üzüntü hissediyorsanız, üzülnü bunu tutmayın, canınız ağlamak istiyorsa, ağlayın.

Unutmayın, acıkmadığımız sürece yemek yiyemeyeceğimiz gibi, düşmediğimiz sürece tekrar kalkamayız. İçinizdeki gücün var olduğunu bilip buna göre hareket etmeye başlarsanız, kendinizde o farkındalığı ve gücü göreceksiniz

“Esneyen bambu direnen meşeden daha güçlüdür.”

Japon Atasözü