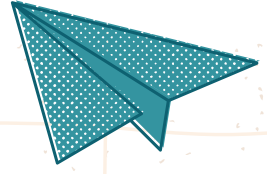


Psikolojik Saęlamlık Veli Bülteni



27.03.2024

PSİKOLOJİK DANIŞMAN
GÖKŞU ÖZEN

Psikolojik saęlamlık nedir?

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.

PSİKOLOJİK SAęLAMLIK NE İŞE YARAR?

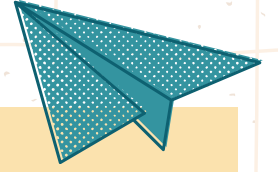


PSİKOLOJİK SAęLAMLIK RİSK FAKTÖRLERİ

- ✓ **Bireysel Risk Faktörleri**
 - Erken ergenlik
 - Madde kullanımı
 - Onay ve sosyal desteğe aşırı ihtiyaç
 - Düşük benlik saygısı
 - Utangaçlık
 - Özgüven eksikliği
 - Zayıf sosyal beceriler
- ✓ **Ailesel Risk Faktörleri**
 - Ebeveynlerin kronik rahatsızlığı veya psikopatolojisi
 - Ebeveynlerin boşanması
 - Ebeveyn ölümü
 - Ebeveynlerle sağlıklı iletişim
 - Ebeveynlerden ilgi ve destek görülmemesi
 - Kaygılı ebeveyn
- ✓ **Okul Sistemi Risk Faktörleri**
 - Akran zorbalığı
 - Akademik başarısızlık
 - Akranlara karşı saldırganlık
- ✓ **Çevresel Risk Faktörleri**
 - İhmal ve istismara maruz kalma
 - Salgın ve doğal afet gibi toplumsal travmalar
 - Toplumsal şiddet
 - Madde kullanımının yaygınlığı
 - Cinsel sağlık eğitimi eksikliği
 - Yoksulluk



Psikolojik Sağlamlığı Destekleyici Ebeveyn Tutum ve Davranışları Nelerdir?



Bağ kurun

Fiziksel ve duygusal olarak güvende hissetmelerini sağlayın ve duygularını anlatmasına fırsat verin.

Başkalarına yardım etmesini sağlayın

Çaresiz hisseden çocuklar, başkalarına yardım ederek kendilerini güçlenmiş hissedebilirler.

Çocuğunuzun yaşına uygun gönüllü işlere vakit ayırmasını destekleyebilir ve üstesinden gelebileceği görevlerde onlardan yardım isteyebilirsiniz.

Günlük rutine bağlı kalmasını destekleyin

Bir rutine bağlı kalmak ergenler için rahatlatıcı olabilir. Çocuğunuzun ihtiyaçları ve fikirleri göz önünde bulundurarak bir rutin oluşturmak için söz birliği yapın.

Kişisel öz bakım becerilerini destekleyin.

Çocuğunuzun eğlendiği ve zevk aldığı etkinliklere katılmak için zaman olduğundan emin olun. Kendine bakmak ve eğlenmek ergenlerin dengeli kalmasını sağlayarak stresli

zamanlarla daha kolay başa çıkmasına yardımcı olacaktır.

İlişkilerin gelişmesini destekleyin.

Başkalarıyla bağlantıda olmak sosyal destek sağlar ve psikolojik sağlamlığı güçlendirir.

Onlara empati kurma, başkalarını dinleme becerilerini öğretin.

Akranlarıyla ilişki kurmanın ve onlarla bağ kurmasının önemini vurgulayın.

✓ Hedeflerine doğru ilerlemesinde destek olun

Hedefler belirlemek, çocukların belirli bir göreve odaklanmalarına yardımcı olur. Çocuğunuza makul hedefler koymasını öğretin ve her seferinde bir adım ilerlemesine yardımcı olun. Korumaya çalışırken yapabilir olduklarına dair inançlarını zedelemekten kaçının.

✓ Olumlu hayat görüşü geliştirmesine destek olun

Çocuğunuzun geçmişte başarılı bir şekilde başa çıktığı zorlukları hatırlamasına ve kullandığı yolların gelecekte de işine yarayacağını anlamasına yardımcı olun.

Çocuğunuzun sorunları çözmesi ve uygun kararlar alması için kendine güvenmeyi öğrenmesine yardımcı olun. Güçlü yanlarını keşfetmesini sağlayın.

✓ Umutlu bir bakış açısı geliştirmesine destek olun

Çocuğunuz acı verici olayla karşılaştığında geleceğe yönelik uzun vadeli bir bakış açısı sağlayın. İyimser ve olumlu bir bakış açısı, ergenlerin hayattaki iyi şeyleri görmelerini ve en zor zamanlarda bile devam etmelerini sağlayabilir.

✓ Kendini keşfetmesi için cesaretlendirin

Zor zamanlar genellikle çocukların kendileri hakkında en çok şey öğrendikleri zamandır. Çocuğunuz zor bir durumda karşılaştığında bu süreçten neler öğrendiğine dair konuşmalar yapmak için onları cesaretlendirin.

✓ Değişikliklere uyum sağlamasına destek olun

Sürekli değişim çocuklar ve gençler için korkutucu olabilir. Çocuğunuza değişimin hayatın bir parçası olduğunu ve ulaşılamaz hale gelen hedeflerin yerini yeni hedeflerin alabileceğini görmesine yardımcı olun.

✓ Karakter gelişimini destekleyin

Davranışlarının diğerlerini nasıl etkilediğini anlamasına yardımcı olun. Kendini şerhli bir insan olarak görmesine yardım edin. Akran grupları içinde diğerleri ile bağlılığın önemini vurgulayın.

✓ Kontrolü paylaşın

Çocuğunuza seçim hakkı verin. Seçimlerinin sonucunu deneyimlemesine izin verin.

✓ Çocuğunuzun okulu ile iletişimde kalın

Sizler çocuklarınızın ilk eğitimcilerinizdir. Okul ile iş birliğinde olmak ve planlanan etkinliklere katılmak çocuğunuzun iyilik hali ve psikolojik sağlamlığının gelişmesinde büyük bir etkiye sahiptir.