

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI DESTEKLEYİCİ EBEVEYN TUTUM VE DAVRANIŞLARI

Bağ Kurun

Fiziksel ve duygusal olarak güvenme hissetmelerin sağlayın ve duygularını anlatmasına fırsat verin. İlişkinizin olumlu mesajlar içermesine özen gösterin. Başkalarına yardım etmesini sağlayın.

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.

Başkalarına yardım etmesini sağlayın

Kendilerini çaresiz hisseden çocuklar başkalarına yardım ederek kendilerini güçlenmiş hissedebilirler.

Hedeflerine doğru ilerlemesine 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 dar inançlarını zedelemekten kaçının.

Umutlu bir bakış açısı geliştirmesine destek olun

Çocuğunuz acı veren olayla karşılaştığında geleceğe yönelik uzun vadeli bir bakış açısı sağlayın. İyimser ve olumlu bir bakış açısı, ergenlerin hayattaki iyi şeyler 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 durumla karşılaştığında bu süreçten neler öğrendiğine dair konuşmalar yapmak için onları cesaretlendirin.

Değişikliklere uyum sağlamalarına destek olun

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

AİLELER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Okul Rehberlik Servisi

Psikolojik Sağlamlık Nedir

Bireyin incinebilirliğini artıran dezavantajların veya örseleyici yaşantıların sonunda ortaya çıkan riskli durumlara sosyal-ekolojik bağlamdaki koruyucu faktörlerin aracılığıyla uyum sağlayıp iyi oluşu devam ettirme ve geliştirme kapasitesidir.

Ergenlerin Psikolojik Sağlımlıklarını arttırmaya yarayan temel özellikler

Sağlıklı Kişisel Kimlik

Sağlıklı bir kişisel kimlik geliştiren ergenler karşılaştıkları engeller daha çabuk aşma yeteneğine sahiptir.

Duygu Düzenleme Becerileri

Duygusal dalgalanmalarla başa çıkmak için sağlıklı başa çıkma beceriler geliştiren ergenlerin, sıkıntılardan kurtulma şansı daha yüksektir.

Kişilerarası Destek Sistemi

Bir ergenin olumlu rol modeller ve sağlıklı bir kişilerarası destek sistemine sahip olması psikolojik sağlımlılığını etkiler. Özellikle ebeveyn ve öğretmenler tarafından desteklendiğini hisseden ergenlerin sağlıklı karar almaları ve duygularını ifade etmeler daha olasıdır.



Psikolojik Sağlamlık koruyucu faktörler

Bireysel koruyucu faktörler

- Uyum gösterme ve baş etme becerisi
- Sağlıklı fiziksel gelişim • Olumlu veya kolay mizaç
- Benlik saygısı ve özyeterlik
- Kişisel farkındalık ve kendini kabul
- Yaşam hedefler oluşturma
- Etkili problem çözme becerileri

Ailesel koruyucu faktörler

- Destekleyici ebeveyn ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler
- Ergene yönelik gerçekçi beklentiler

Okul Sistemi Koruyucu Faktörleri

- Okula bağlılık
- Akran/arkadaş desteği
- Olumlu öğretmen tutumları

Çevresel Koruyucu Faktörler

- Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler
- Etkili toplumsal kaynaklar (kalteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.)

Psikolojik sağlamlık risk faktörleri

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 sağlıksız 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 eğitim eksikliği
- Yoksulluk