

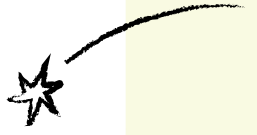


VELİ BÜLTENİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

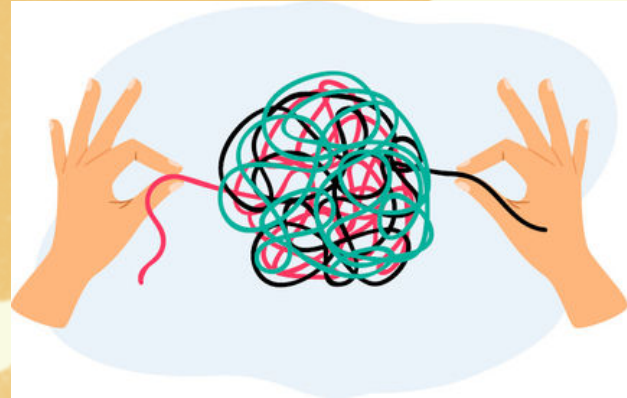
Çocuklar da yetişkinler gibi yaşamın içinde zorlayıcı durumlarla karşılaşabilirler. Bu zorlayıcı yaşantılar riskli durumlara neden olabileceği gibi, bir fırsata da dönüşebilir. Çocuğunuzun sahip olduğu veya sizin ona sunduğunuz kaynaklar, bu kriz durumlarından güçlenerek çıkmasını destekler. Böylece çocuğunuzun yaşam yolculuğunda daha donanımlı olmasını sağlar. Psikolojik sağlıkla zorluklara uyum sağlama kapasitesi olarak bilinir. Çocuklarınızın zorluklar karşısında yılmamasını ve mücadeleden vazgeçmemesini sağlayan sihirli ve sıradan bir güçtür.



Neden Önemlidir?

Psikolojik sağlıkla insan yaşamında önemli farklılıklar yaratmaktadır. Zorluklar ve engeller karşısında psikolojik sağlıkla kapasitesini arttıran bireyler;

- Daha sağlıklıdır ve uzun yaşarlar.
- İlişkilerinde daha mutludur.
- Okul ve iş ortamlarında daha başarılıdır.
- Daha az olumsuz duygulanım yaşarlar.



Psikolojik Sağlamlık Risk Faktörleri

Bireysel Risk Faktörleri

- Onay ve sosyal desteğe aşırı ihtiyaç
- Düşük benlik saygısı
- Utangaçlık
- Özgüven eksikliği
- Zayıf sosyal beceriler

Ailesel Risk Faktörleri

- Ebeveynlerin kronik rahatsızlığı veya psikopatolojisi
- Ebeveyn ölümü
- Ebeveynlerle sağlıksız iletişim
- Ebeveynlerden ilgi ve destek görölmemesi
- 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
- Yoksulluk



Psikolojik Sağlamlık Koruyucu Faktörler

Bireysel Koruyucu Faktörler

- Uyum gösterme ve baş etme becerisi
- Sağlıklı fiziksel gelişim
- Olumlu veya kolay mizaç
- Benlik saygısı ve öz yeterlik
- Kişisel farkındalık ve kendini kabul
- Yaşam hedefleri oluşturma
- Etkili problem çözme becerileri
- İyimserlik ve umut
- Sosyal yetkinlik
- Mizah duygusuna sahip olma

Ailesel Koruyucu Faktörler

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

Okul Sistemi Koruyucu Faktörler

- Okula bağlılık
- Akran / arkadaş desteği
- Olumlu öğretmen tutumları
- Yeterli akademik ve sosyal ortamın sağlanması





Psikolojik Sağlamlığınızı Nasıl Glendirirsiniz?

Çocuklarda psikolojik sağlamlığın gelişimi öncelikle çevresindeki yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeyine bağlıdır. Bu nedenle işe öncelikle kendi psikolojik sağlamlığınızı güçlendirerek başlamalısınız.



Neler Yapabilirsiniz?

- İy uyuyarak, sağlıklı beslenerek ve düzenli egzersiz yaparak iyi oluşunuzu destekleyebilirsiniz.
- Yakın aile yeleri, arkadaşlar ve diğerleri ile destekleyici ve besleyici ilişkiler kurup sürdürebilirsiniz.
- Stres meydana getiren olayları daha geniş bağlamda ele alabilir, bu durumlarda iyimser ve umut dolu bakış açınızı korumaya gayret edebilirsiniz.
- Kendiniz için ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyabilir ve bu hedeflere doğru ilerleyebilirsiniz.
- Yaşamda meydana gelen değişimlere uyum sağlayabilmek için daha esnek düşünebilirsiniz.



Psikolojik Sağlamlığı Destekleyici Ebeveyn Tutum ve Davranışları

Bağ kurun

Çocuğunuzun fiziksel ve duygusal olarak güvenli hissetmelerini sağlayın ve duygularını anlatmasına fırsat verin. İlişkinizin olumlu mesajlar içermesine özen gösterin.

Destekleyin

Destekleyici ve güvenilir bir ebeveyn çocuk ilişkisi geliştirin. Anne ve baba olarak ortak ebeveynlik yaklaşımları sergileyin.

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.

İlişkilerini geliştirmesini destekleyin

Başkalarıyla bağlantıda olmak sosyal destek sağlar ve psikolojik sağlamlığı güçlendirir. Onlara empati kurma, başkalarını dinleme becerilerini öğretin. Akranlarıyla ilişki kurmanın önemini vurgulayın.

Hedeflerine doğru ilerlemesinde destek olun

Hedefler belirleme, çocukların belli 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.

Sorumluluk verin

Çocuğunuza seçim hakkı verin. Seçimlerinin sonucunu deneyimlemesine izin verin. Çocuğunuzu sorumluluk alması ve yeni deneyimler edinebilmesi için cesaretlendirin.

Birlikte Vakit Geçirin

Çocuğunuzla oyun oynayabilir, film izleyebilir, müzik dinleyebilir ve birlikte eğlenerek duygularını ifade etmelerine yardımcı olabilirsiniz.

Çocuğunuzun okulu ile iletişimde kalın

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

