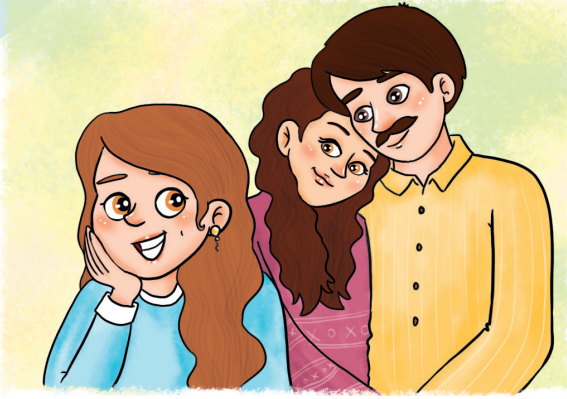


Psikolojik Sağlamlığı Destekleyici Ebeveyn Tutum ve Davranışları



Bağ kurun

Fiziksel ve duygusal olarak güvenme hissetmelerini sağlayın ve duygularını anlatmasına fırsat verin. İlişkinizin olumlu mesajlar içermesine özen gösterin.



Başkalarına yardım etmesini sağlayın

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

Günlük rutine bağlı kalmasını destekleyin



Çocuğunuzun ihtiyaçları ve fikirlerini göz önünde bulundurarak bir rutin oluşturmak için iş birliği yapın.

Kişisel öz bakım becerilerini destekleyin



Çocuğunuzun eğlendiği ve zevk aldığı etkinliklere katılmak için zamanı olduğundan emin olun. Kendine bakmak ve eğlenmek ergenlerin dengeli kalmasını sağlayarak stresli zamanlarla daha iyi başa çıkmasına yardımcı olacaktır.



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.



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.



Umutlu bir bakış açısı geliştirmesine model 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 durumla karşılaştığında bu süreçten neler öğrendiğine dair konuşmalar yapmak için onları cesaretlendirin.



Değişikliklere uyum sağlamasına destek olun

Çocuğunuza değişimin hayatın bir parçası olduğunu ve ulaşılamaz hâle gelen hedeflerin yerini yeni hedeflerin alabileceğini görmesine yardımcı olun.



Karakter gelişimini destekleyin

Davranışlarının diğerlerini nasıl etkilediğini anlamasına yardımcı olun. Kendini şefkatli bir insan olarak görmesine yardım edin.



Kontrolü paylaşın

Çocuğunuza seçim hakkı verin. Seçimlerinin sonucunu deneyimlemesine izin verin.

AKŞEMSEDDİN KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ

REHBERLİK SERVİSİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

AİLELER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

Ergenler, yetişkinliğe giden yolculuklarında birçok zorlukla karşılaşır. 13-18 yaş arası ergenlerde kendini arama, değişen bedene uyum sağlama gibi zorlayıcı faktörlerin yanında arkadaş gruplarından dışlanma, akademik başarısızlık gibi durumlar stres vericidir.

Tüm bunlara rağmen çoğu ergen çocukluktan yetişkinliğe sağlıklı bir geçiş yapar. Bu geçiş katkıda bulunan önemli faktörlerden biri **psikolojik sağlamlıktır.**

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

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 sağlamlığını artırmaya yardımcı temel özellikler

✓ Sağlıklı Kişisel Kimlik

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

✓ Duygu Düzenleme Becerileri

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

✓ Kişilerarası Destek Sistemi

Bir ergenin olumlu rol modelleri ve sağlıklı bir kişilerarası destek sistemine sahip olması psikolojik sağlamlığını etkiler.

Ergenler yaşadıkları duyguyu ne kadar anlayabilirlerse fırtınayı atlatmak için direnç geliştirme olanakları o kadar artar.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NE İŞE YARAR?



Psikolojik sağlamlığa sahip ergenler



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK RİSK FAKTÖRLERİ

✓ Bireysel Risk Faktörleri

- Erken ergenlik
- Onay ve sosyal desteğe aşırı ihtiyaç
- Utangaçlık
- Özgüven eksikliği
- Zayıf sosyal beceriler

✓ Ailesel Risk Faktörleri

- Ebeveynlerin kronik rahatsızlığı
- Ebeveynlerin boşanması
- Ebeveynlerle sağlıklı iletişim
- Ebeveynlerden ilgi ve destek görülmemesi

✓ Okul Sistemi Risk Faktörleri

- Akran zorbalığı
- Akademik başarısızlık
- Akranlara karşı saldırganlık

✓ Çevresel Risk Faktörleri

- Salgın ve doğal afet gibi toplumsal travmalar
- Toplumsal şiddet
- Yoksulluk

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK KORUYUCU FAKTÖRLER

✓ Bireysel Koruyucu Faktörler

- Uyum gösterme ve baş etme becerisi
- Sağlıklı fiziksel gelişim
- Olumlu veya kolay mizaç
- Etkili problem çözme becerileri
- İyimserlik ve umut
- Mizah duygusuna sahip olma

✓ Ailesel Koruyucu Faktörler

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

✓ Okul Sistemi Koruyucu Faktörler

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

✓ Çevresel Koruyucu Faktörler

- Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler