

Psikolojik Saęlamlık Nedir?

- Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilde ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.
- Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda, psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bireylerin, karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla, daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri saptanmıştır.
- Bu bireylerin aynı zamanda etkili problem çözme yeteneği ve etkili kişiler arası iletişim becerileri gibi olumlu özelliklere sahip oldukları vurgulanmıştır.
- Benzer olumsuz olaylar yaşayıp da başarısız olmuş bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin geliştirilerek, karşılaştıkları sorunların üstesinden daha kolay gelecekleri ya da bu streslerden en az zararlı kurtulabilecekleri çalışmalarla ortaya konmuştur.

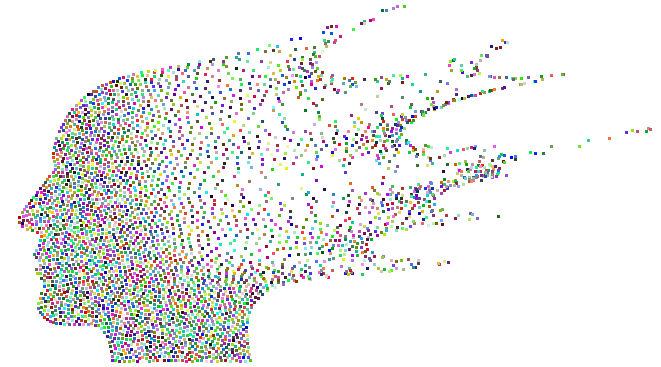
Psikolojik Saęlamlık

VELİ BİLGİLENDİRME
REHBERİ

REHBERLİK SERVİSİ

Psikolojik Sağlamlığı Güçlü Bireylerin Özellikleri

- İyimser, dışa dönük ve yeni yaşantılara açıktırlar .
- Kendine güvenleri yüksektir.
- Yüksek öz-saygı, öz yeterlilik ve kendine kabul vardır.
- Etkili iletişim becerilerine sahiptirler.
- Stresli ve travmatik olaylarla mantıklı bir şekilde mücadele ederler.
- Yeni durumlara çabucak adapte olabilirler.
- Arkadařlıklar geliřtirmede yeteneklidirler.



HÜRRİYET
ORTAOKULU

Psikolojik Saęlamlık 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 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
- Ergene yönelik gerçekçi beklentiler

Okul Sistemi Koruyucu Faktörler

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

Çevresel Koruyucu Faktörler

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



Psikolojik Saęlamlık 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 eğitimi eksikliği
- Yoksulluk

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: 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 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. İlişkilerini geliştirmesini destekleyin. Başkalarıyla bağlantıda olmak sosyal destek sağlar ve psikolojik sağlamlığı güçlendirir. Onlara empati kurma, başkalarını dinleme becerilerini öğretin. Akranlarıyla ilişki kurmanın ve onlarla bağ kurmanın 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 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.