

EBEVEYN AKADEMİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

-|-

BU SAYIMIZDA:

- 1) PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?
- 2) PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN GELİŞİMİNDE RİSK VE KORUYUCU FAKTÖRLER
- 3) ÇOCUKLARDA GÖRÜLEBİLECEK RUHSAL TEPKİLER
- 4) PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İÇİN AİLELERE ÖNERİLER

PSİKOLOJİK DESTEK



DEĞERLİ VELİLERİMİZ;

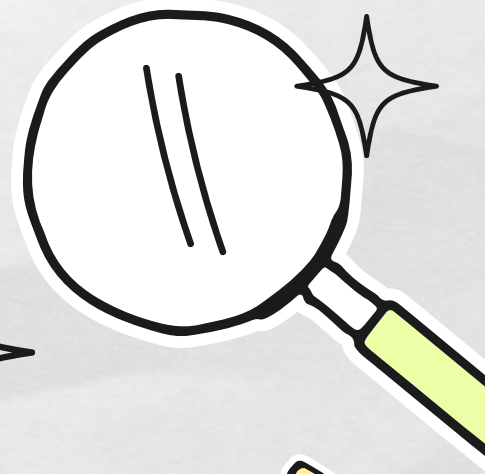
Bu bültenimizde; psikolojik sağlamlığın ne olduğunu, çocuklarınız ve sizler için psikolojik sağlamlığınızı olumsuz etkileyebilecek olası risk aktörlerini, bununla birlikte koruyucu faktörlerin neler olabileceğini ve bu konu ile ilgili farklı önerileri bulacaksınız.

1) PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara karşı kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.

Psikolojik sağlamlık, birey için sadece güçlüklerle karşı koruyucu bir güç değildir, aynı zamanda bireylerin tüm ilişkilerinde, büründüğü tüm rollerde kısacası yaşamın her aşamasında onlarla birlikte ve bireylerin iyi oluşuna hizmet etmektedir.



NEDİR?

Dünyayı kontrol edemeyiz. Sadece (zaman zaman) dünyaya karşı kendi tepkilerimizi kontrol edebiliriz. Mutluluk büyük ölçüde bir seçimdir, bir hak ya da yetki değil. Psikolojik sağlamlık, birey için sadece güçlüklerle karşı koruyucu bir güç değildir; aynı zamanda bireylerin tüm ilişkilerinde, büründüğü tüm rollerde kısacası yaşamın her aşamasında onlarla birlikte ve bireylerin iyi oluşuna hizmet etmektedir.



Psikolojik Sağlamliğın Gelişiminde Risk ve Koruyucu Faktörler



Risk Faktörleri:

Bireysel risk faktörleri;

- Özgüven eksikliği
- Etkili başa çıkma becerilerinin olmaması
- Sosyal değerlere yabancı olma
- Uyumsuz davranışlar
- Genetik bozukluklar
- Geçimsiz bir mizaca ya da utangaçbir kişilięe sahip olma,
- Kronik ya da ruhsal bir hastalık
- Akademik başarısızlık

Ailesel risk faktörleri;

- .Ruhsal/kronik bir hastalığı olan anne babaya sahip olma
- Evlat edinilme
- Ebeveynlerin boşanması,ölümü ya da tek ebeveyne sahip olma
- Ailesel şiddete maruz kalma gibi faktörlerdir.



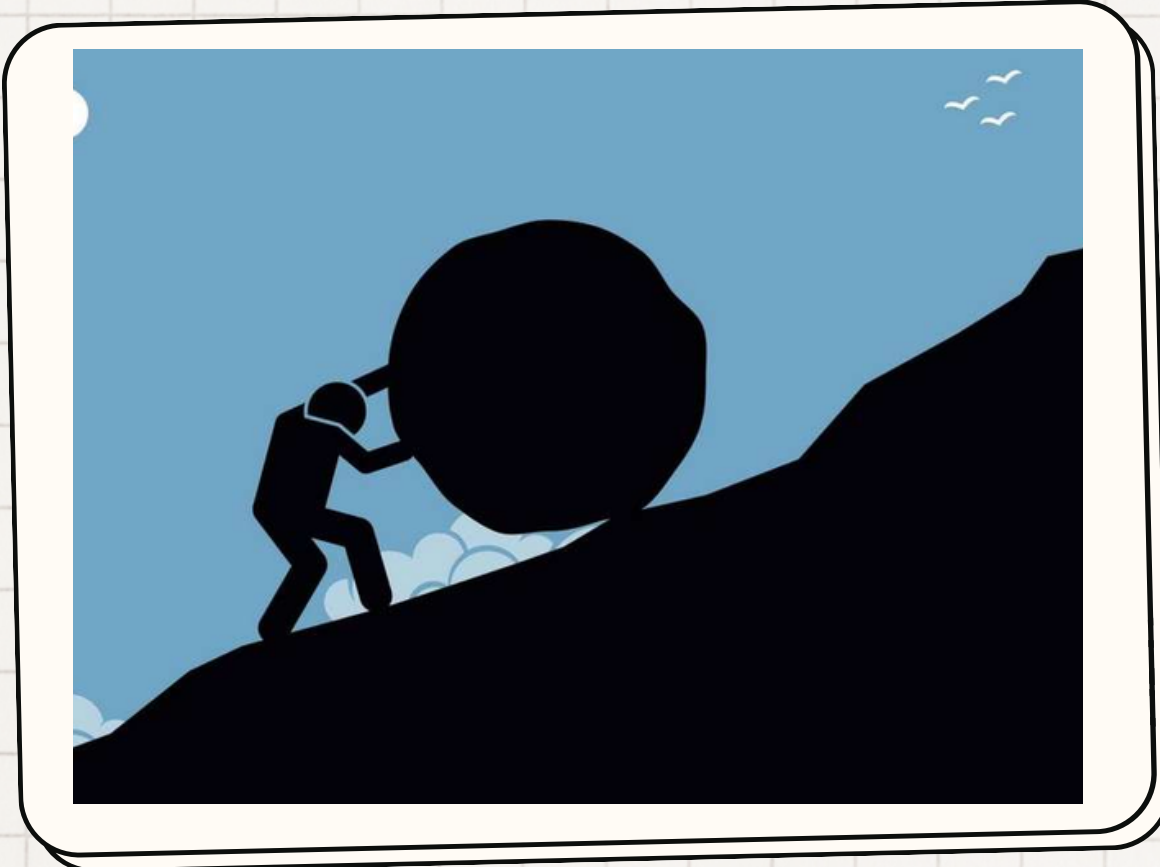
Psikolojik Sağlamliğın Gelişiminde Risk ve Koruyucu Faktörler



Risk Faktörleri:

Çevresel risk faktörleri;

- Çocuęun istismarı
- Çocuk ihmali
- Yetersiz beslenme
- Olumsuz akran desteği
- Toplumsal şiddete maruz kalma gibi faktörlerdir





KORUYUCU FAKTÖRLER

BİREYSEL KORUYUCU FAKTÖRLER:

Yüksek benlik saygısı, gelecek için plan yapma ve iyimser olma, kendi yaşamı üzerinde kontrol sahibi olma ve etkili problem çözme becerilerine sahip olma, empati, sorumluluk ve yardımseverlik duygusudur

Ailesel koruyucu faktörler ise;

Olumlu anne-baba ,çocuk

ilişkisi, çocukların geleceği için ailenin olumlu beklentilerinin olması, sorumlu ve kurallara uyan aile ve arkadaşlara sahip olma gibi özelliklerdir.

Çevresel koruyucu faktörler ise;

Olumlu toplumsal destek, olumlu okul ilişkileri, olumlu arkadaş desteği ve olumlu bir rol modelinin olması gibi özelliklerdir.



ÇOCUKLARDA GÖRÜLEBİLECEK RUHSAL TEPKİLER

6-11 yaş arasındaki çocukların Tepkileri;

- Dikkatini bir şeye verememe
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- Herkesten uzaklaşma, içine kapanma
- Kabus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Asılsız korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- Sevdiği şeylerden artık keyif alamama
- Yaşlıtlarına oranla daha fazla ya da daha azyemek yeme

12-18 YAŞ ARASINDAKİ ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ

- Uyku problemleri (uykusuzluk, kabus görme vb.) yaşama
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma
- Aşırı alıngan ya da öfkeli olma
- Daha önce ilgi gösterdiği durumlara olan ilginin azalması
- Herkesle kavga etme, agresif davranışlar sergileme





Peki, psikolojik sağlamlığınızı artırmak için neler yapabilirsiniz?

EBEVEYNLER:

E

•Güçlü yönlerinizi fark edin: Fark etmek değişimin ilk adımıdır. Mesela güçlü yönlerinizi yazarak başlayabilirsiniz

•Güçlü yönlerinizi analiz edin. En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. Bunun için en son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını düşünün. "Bununla nasıl baş etmiştim?" sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun. Hatta cevaplarınızı bir kenara not edebilirsiniz.

Yalnız kaldığınız zamanı azaltın. Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Aileniz, arkadaşlarınız, akrabalarınız ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik sağlamlığınızı artırır.

•Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinleriniz olsun. Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun. Bunları rutinleriniz haline getirin ve bu rutinlerin size umut, iyimserlik ve yaşam becerisi sağlıyor olduğuna dikkat edin.

•Umudu hayatınızdan çıkarmayın. Umut psikolojik sağlamlığın en önemli yol göstericilerindendir. Bizi "her gecenin sabahı, her karanlığın aydınlığı olacağı" düşüncesine yönelten içimizdeki umuttur ve bu umut psikolojik sağlamlığında gelişmesine yardımcı olur.

Bil ki önemli değildir kaç kez yenildiğin. Çünkü asıl önemli olan, kaç yenilgiden sonra yeniden doğrulabildiğin...



ÇOCUKLARINIZA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

•Sevgi ve saygıya dayalı sıcak ilişkiler kurmak, güvende olduklarını hissettirmek, hem fiziksel hem de hayal güçlerini geliştirecek oyun ortamları oluşturmak, sosyal becerilerini geliştirecek ortamlar oluşturulmak faydalı olacaktır.

•Duygu ve düşüncelerini dinlemek, empatiye dayalı bir bakış açısıyla yaklaşmak çocuklarda da aynı bakış açısını kazandırmak açısından önemlidir.

•Ekran başında geçirilen sürenin azaltılması, aile ile geçirilen nitelikli zamanın artırılması, birlikte kitap okuma, parka gitme, ev işlerini yapma vb. psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde önemlidir.

•Çocukların kaygı ya da stresli hissettikleri anlarda kendilerini nasıl rahatlatmaları gerektiği ile ilgili yardımcı olmak

•



Çocuklara erişmek istedikleri bir hedef koymalarına yardımcı olmak, hayatlarına anlam katmaları için yararlı olacaktır

•Çocuklara kendilerini iyi hissetmediklerinde başvuracakları 'iyi hissetme durakları'nın neler olduğunu keşfetmelerinde yardımcı olunmalıdır. Örneğin iyi yaptıkları yapmaktan keyif aldıkları hobiler geliştirmek, kendileri ile gurur duymalarını sağlamak psikolojik sağlamlık açısından destekleyici olacaktır.

•Çocuklar için belirsizliğin olmaması, belli bir düzen dahilinde hayatın akışının sürmesi, kaygı ve korkularının azalmasını sağlar. Bu sebeple çocuklara günlük rutinler edindirmeye çalışın