

## 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.

### ✓ Değişikliklere uyum sağlamasına 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.

### ✓ Karakter gelişimini destekleyin

Davranışlarının diğerlerini nasıl etkilediğini anlamasına yardımcı olun. Kendini şefkatli bir insan olarak görmesine yardım edin. Akran grupları içinde diğerleri ile bağlılığın önemini vurgulayın.

### ✓ Kontrolü paylaşın

Çocuğunuza seçim hakkı verin. Seçimlerinin sonucunu deneyimlemesine izin verin.

### ✓ Çocuğunuzun okulu ile iletişimde kalın

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

## LİSE

## AİLELER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

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 geçişte 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

Duyusal 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. Özellikle ebeveyn ve öğretmenleri tarafından desteklendiğini hisseden ergenlerin sağlıklı karar almaları ve duygularını ifade etmeleri daha olasıdır.

**Ergenler yaşadıkları duyguyu ne kadar anlayabilirlerse fırtınayı atlama 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
- 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 sağlıklı 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

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK KORUYUCU FAKTÖRLER

#### ✓ Bireysel Koruyucu Faktörler

- Uyum gösterme ve baş etme becerisi
- Sağlıklı fiziksel gelişim
- Olumlu veya kolay mizac
- Benlik saygısı ve öz yeterlik
- Kişisel farkındalık ve kendini kabul
- Yaşam hedefleri oluşturma
- Etkili problem çözme becerileri
- Lyimserlik 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 desteği
- Olumlu öğretmen tutumları
- Yeterli akademik ve sosyal ortamın sağlanması
- Okul kulüplerinin varlığı

#### ✓ Çevresel Koruyucu Faktörler

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