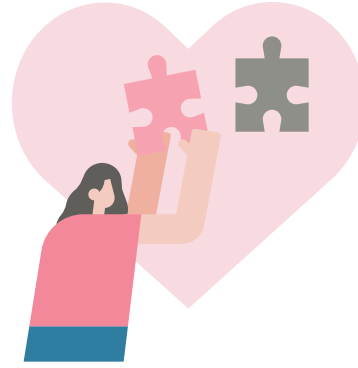




PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

PSİKOLOJİK DANIŞMAN
DERYA NUR KARAGÖZ



Kendinizi Nasıl Güçlendirirsiniz?

Çocuklarınızın psikolojik sağlamlığını arttırmak için önce kendinizi güçlendirmeniz ve sonrasında da onlara model olmanız, onlar için kolaylaştırıcı olacaktır.

Neler yapabilirsiniz?

Ruh ve beden sağlığını önemseyin

- Kaliteli uyuyabilir, dengeli beslenebilir, düzenli egzersiz yapabilirsiniz. Günlük rutinlerinizi takip edebilirsiniz.

Destekleyici ilişkiler kurun ve sürdürün

- Yakın aile üyeleri, arkadaşlar ve diğerleri ile destekleyici ilişkiler kurup sürdürebilirsiniz

Yapabildiklerinize odaklanın

- Güçlü yönlerinize, başarılarınıza ve yapabildiklerinize odaklanıp umudunuza ve benlik saygınızı arttırabilirsiniz.

Keyif aldığınız etkinlikleri yapın

- Sizin için keyifli olan, stresinizi azaltan yemek yapmak, taş boyamak, kitap okumak gibi etkinlikleri yapmaya çalışabilirsiniz.



Neler yapabilirsiniz?

Dinleyin

Çocuğunuza duygularını sorarak, duygularınızı paylaşarak, ona yalnız olmadığını söyleyerek, düşüncelerini önemseyerek çocuğunuzu dinleyebilirsiniz.

Yeni Becerilerin Kazanımı İçin Cesaretlendirin

Çocuğunuza sorumluluk alması için fırsatlar sunarak, ev içi kuralların oluşturulmasına katkı sağlayarak ve yeni bir davranışın sorunlarını tartışarak öz-düzenleme becerilerini kazandırabilirsiniz.

Çocuğunuzu Nasıl Güçlendirirsiniz?

Çocuklar, sevildiklerini, anlaşıldıklarını ve kabul edildiklerini hissettiklerinde karşılaştıkları zorlayıcı yaşam olaylarının etkileriyle daha kolay baş edebilirler.



PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDEN ÖNEMLİDİR?

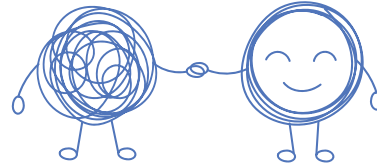
Psikolojik sağlamlığı yüksek olan çocuklar;

- Daha sağlıklıdırlar ve uzun yaşarlar.
- Destekleyici yakın ilişkiler kurarlar.
- Okul ortamında daha başarılıdırlar.
 - Duygularını kontrol edebilirler.
 - Zorluklar sonrasında kolay uyum sağlarlar.



KORUYUCU FAKTÖRLER

Koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini azaltan ya da ortadan kaldıran, bireyin sağlıklı uyumunu sağlayan ve gelişimini destekleyen etmenlerdir. Çocuğun destekleyici akran ve aile ilişkilerine sahip olması, kendine güvenmesi, kendini okula ait hissetmesi risk faktörlerine rağmen sağlıklı bir gelişim göstermesine katkı sağlamaktadır.



OLUMLU SONUÇLAR

Olumlu sonuçlar, risk faktörlerine maruz kalan bireylerin koruyucu faktörler aracılığıyla pozitif uyumuna ve işlevselliğe katkı sağlayan olumlu göstergelerdir. Akademik başarı, iyimserlik, umut gibi özelliklerin yüksek olması, aile üyeleriyle, akranlarla ve öğretmenlerle güçlü ilişkilerin kurulması olumlu sonuçlara örnektir.

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

NASIL ANLARIZ?

Psikolojik olarak sağlam olup olmadığımızı anlamak için psikolojik sağlamlığın temel bileşenleri olan olumlu sonuç göstergeleri, risk ve koruyucu faktörleri hakkında bilgi sahibi olmamız gerekmektedir.

Risk Faktörleri

Risk faktörleri, bireylerin gelişim ve uyumlarını tehdit eden zorlu yaşam olayları ya da faktörlerdir. Doğal afet yaşama, akran zorbalığına maruz kalma, ebeveynlerin boşanması, ekonomik güçlükler yaşama, göç etme gibi unsurlar risk faktörlerine örnek verilebilir