

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VELİ BÜLTENİ



PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK
NEDİR?

RİSK
FAKTÖRLERİ
VE KORUYUCU
FAKTÖRLER

VELİ BÜLTENİNDE
NELER VAR?



ÇOCUKLARDA
PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIĞI
GELİŞTİRMEK

PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK-
AİLE
KURALLARI





PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

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

“

Psikolojik sağlık, birey için sadece güçlülere 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.

”



RİSK FAKTÖRLERİ



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARAŞTIRMALARINDA ELE ALINAN RİSK FAKTÖRLERİ

Bireysel risk faktörleri

- Erken doğum
- Olumsuz yaşam olayları
- Kronik hastalıklar

Ailesel risk faktörleri

- Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi (Duygu, düşünce ve davranış bozukluğu, ruhsal bunalım, anormal/uyumsuz davranışlar, vb.)
- Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak

Çevresel risk faktörleri

- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- Çocuk ihmali ve istismarı
- Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar
- Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler
- Evsizlik



KORUYUCU FAKTÖRLER

Bireyin güçlüklerin üstesinden gelmesi, içsel koruyucu faktörler (mizaç, beceriler vb.) dışında; ailede, okulda ve toplumda var olan koruyucu faktörlerle bağlıdır. Aileye ve topluma ilişkin bu koruyucu faktörler şu şekilde sıralanabilir:



- Anne- baba ve diğer yetişkinlerle yakın ilişkiler
- Güvenilir ebeveynlere sahip olma
 - Olumlu aile iklimi
 - Düzenli bir ev ortamı
 - Eğitimin desteklenmesi
- Sorumlu ve kurallara uyan aile ve arkadaşlar
 - Etkili bir okul
 - Sosyal organizasyonlarla bağlantılar
- Etkili sağlık ve bakım hizmetleri



ÇOCUKLARIN DUYGUSAL DAYANIKLILIĞINI GELİŞTİRMEK İÇİN ÖNERİLER

BİRLİKTE KALİTELİ ZAMAN GEÇİRMEK

Çocuklar sevildiklerini ve değer gördüklerini hissettiklerinde duygusal olarak güçlenirler.

DUYGULARI İFADE ETMEK

Çocuklara , duygularını (korku,endişe,üzgünlük, öfke mutluluk vb.) güvendikleri biriyle paylaşabileceklerini öğretmek.

PROBLEM ÇÖZME

Karşılaştıkları problemleri çabucak çözmek yerine, kendi problemlerini çözmeye çalışmalarını için fırsat tanımak ve alan açmak

ÇABAYA ÖVGÜ

Bir başarısızlık ya da hayal kırıklığı yaşadıklarında gösterdikleri çabayı övmek. Sonuç değil süreç odaklı olmak ve tekrar denemeleri için cesaretlendirmek



HATALARI KABUL ETMEK

Hataların öğrenme ve gelişmenin bir parçası olduğunu öğrenmelerini sağlamak

POZİTİF ROL MODEL

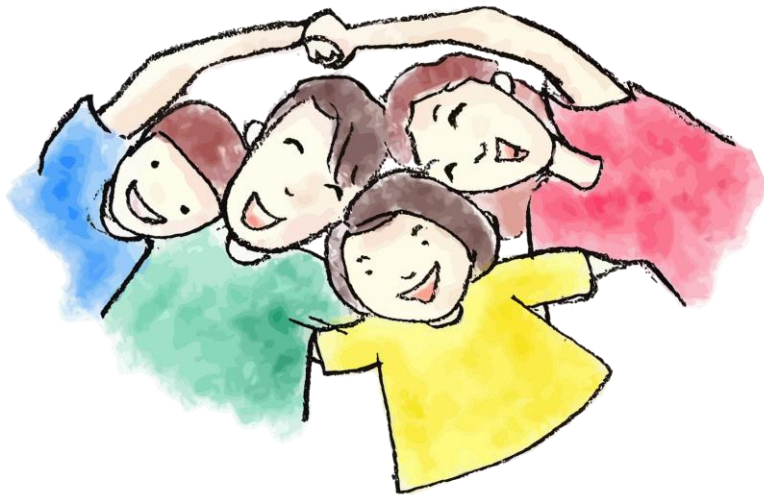
Duygularını fark eden, baş etme becerilerini kullanan, sakin kalabilen, sorumluluklarını kabul eden ebeveyn olmak

BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ

Stres, kaygı, korku, öfke gibi duygular hissettiklerinde kullanabilecekleri başa çıkma becerilerini öğretmek

FİZİKSEL SAĞLIK

Çocukların sağlıklı beslenmelerini, yeterince uyumalarını ve yaşlarına uygun fiziksel egzersizler ve nefes egzersizleri yapmalarını sağlamak



Psikolojik Sağlamlık-Aile Kuralları

Duygu Farkındalığı

Evimizde duyguları fark ederiz ve duyguları konuşuruz.



Çözümler

Problemler karşısında seçeneklerimiz ve bu seçenekleri gerçekleştirebilecek iç kaynaklarımız ve irademiz olduğunu biliriz. Zor durumlarda birbirimizi anlamaya, birbirimize destek ve şefkat göstermeye çalışırız.



Kabul

Evimizde her duyguyu kabul eder ve misafir ederiz. Bazı duyguların daha güçlü ve yoğun olduğunu biliriz. Güçlü duygularımızı anlamlandırmak için birbirimize destek oluruz.

Değişen Duygular

Duyguların değişebileceğini biliriz.

Koşulsuz Sevgi



Birbirimizi her zaman korur ve severiz. Sevgimiz koşullara bağlı değildir. Sevginin ve sarılmanın gücüne inanırız.

Olumlu Düşünce

Yaşadıklarımıza karşı olumlu ve mantıklı düşünmeye çalışırız.

Gül, Oyna Ve Hareket Et

Gülmeyi, hareket etmeyi ve oynamayı ihmal etmeyiz.

Çotanak İlkokulu

Rehberlik Servisi

Kasım 2021