

# Okul Bülteni

EKİM 2024



## Psikolojik Sağlamlıkta Ailenin Rolü

KARATAY ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ



### Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Psikolojik sağlamlık; bireyin incinebilirliğini artıran dezavantajların veya örseleyici yaşantıların sonunda ortaya çıkan riskli durumlara sosyal - ekolojik bağlamdaki koruyucu faktörlerin aracılığıyla uyum sağlayıp iyi oluş dengesini devam ettirme ve geliştirme kapasitesidir.

### Risk Faktörleri

Olumsuz yaşam olayları

Madde kullanımı

İntihar girişimi

Kayıp/yas yaşantıları deneyimleme İhmal ve istismara maruz kalma

Suç işleme

Engellilik durumu

Ebeveyn boşanması

Ebeveyn kaybı/yoksunluğu

Suç öyküsü olan aile üyesine sahip olma

Olumsuz ebeveyn tutumları

Aile içi çatışma

Akademik başarısızlık

Akran zorbalığına maruz kalma

Olumsuz sınıf/okul iklimi

Okul devamsızlığı/okul terki

Çok sık okul değiştirme

Akademik başarısızlık

Akran zorbalığına maruz kalma

Olumsuz sınıf/okul iklimi

Okul devamsızlığı/okul terki

Çok sık okul değiştirme



### KORUYUCU FAKTÖRLER

Yüksek benlik saygısı

Stresle başa çıkma becerileri

Problem çözme becerileri

Öz düzenleme becerileri

Günlük rutin ve ritüellerin varlığı

Umut, merak, cesaret, mizah, iyimserlik vb. güçlü yönler sahip olma

Güçlü aile bağları

Destekleyici ve besleyici aile ilişkilerine sahip olma

Duyarlı bakım veren aile üyelerine sahip olma

Ailenin kendi kültürel kimliğine yönelik olumlu bakış açısı

Etkili öğretmen-öğrenci ilişkisi

Ebeveynlerin okula katılımı

Olumlu akran ilişkileri

Okula bağlılık ve okul aidiyeti

Olumlu sınıf/okul iklimi

Etkin eğitim/okul yönetimi politikaları İlgili, şefkatli ve kapsayıcı sınıf ortamı

Yakın bir dosta/akraba/komşuya sahip olma

Sosyal destek

Destekleyici ve kabul edici toplum ile etkileşim

Güvenli çevre ve toplum

Sosyoekonomik destek alınabilecek kurumların varlığı



# Psikolojik Sağlamlıkta Ailenin Rolü



## Güçlü Ailelerin Özellikleri:

- Aile içinde besleyici ilişkiler vardır.
- Aileler zorluklara uyum sağlayabilirler.
- Ailelerin topluma bağlılığı vardır.
- Ailelerin rutinleri vardır.



## 11-14 YAŞ GRUBUNDA PSİKOLOJİK SAĐLAMLIĐI GELİŐTİRMEDE NASIL EBEVEYN OLALIM?

Ergenlik dönemi gelişimsel özellikleri hakkında bilgilendirme

Çocukluktan ergenliğe adım atan çocuğunun gelişimsel ve psikolojik ihtiyaçlarını fark edebilme

Çocuđun ilgi ve yeteneklerini fark etmesini sağlamaya yönelik aktiviteler ile buluşturma

Destekleyici ve güvenilir bir ebeveyn-çocuk ilişkisi geliştirme

Kimlik oluşturma yolculuğunda çocuk için bir yol arkadaşı olma

Çocuđun bağımsızlaşma isteğini uygun ölçüde karşılama

Okul-aile birliğinde aktif rol alınması

Çocuđun okulda yaptıklarının dikkatle dinlenmesi ve buna uygun sorular sorulması

Okul tarafından düzenlenen ders dışı aktivitelere katılım sağlanması

Uygun aralıklarda okul ziyaretleri yaparak çocuk için bu süreçte bir koruyucu faktör olduğunu hissettirmek

Okulda fark edilen yeni ilgilerin desteklenmesi için çeşitli kurslara yönlendirmek

