

Psikolojik Sağlamlık Nedir?



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

Bu hayatta yerini dolduramayacağımız yegane şeydir aile.

Risk Faktörleri



BİREYSEL RİSK FAKTÖRLER

Olumsuz yaşam olayları
Kronik hastalıklar
Madde kullanımı
İntihar girişimi
Kayıp/yas yaşantılarını deneyimleme
İhmal ve istismara maruz kalma
Suç işleme
Engellilik durumu

AİLESEL RİSK FAKTÖRLERİ

Ebeveynin kronik hastalığı
Ebeveyn boşanması
Ebeveyn kaybı/yoksunluğu
Madde kullanan ebeveyne sahip olma
Suç öyküsü olan aile üyesine sahip olma
Olumsuz ebeveyn tutumları
Aile içi çatışma
Aile içi şiddet

OKUL SİSTEMİ RİSK FAKTÖRLER

Akademik başarısızlık
Akran zorbalığına maruz kalma
Olumsuz sınıf/okul iklimi
Okul devamsızlığı/okul terki
Çok sık okul değiştirme
Güvenli olmayan okul çevresi

ÇEVRESEL RİSK FAKTÖRLER

Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
Evsizlik, evden kaçma
Savaş Terör eylemleri
Göç ve göçmenlik
Doğal afetler
Azınlık stresi yaşama/kültürel ayrımcılığa maruz kalma
Sosyal çevreden şiddet görme
Çevrede sosyal destek verecek kuruluşların olmaması

Koruyucu Faktörler



BİREYSEL KORUYUCU FAKTÖRLERİ

Yüksek benlik saygısı
Güçlü öz yeterlik algısı
Yüksek duygusal zekâ
Stresle başa çıkma becerileri
Problem çözme becerileri
Öz düzenleme becerileri
Günlük rutin ve ritüellerin varlığı
Umut, merak, cesaret, mizah, iyimserlik vb. güçlü yönlerle sahip olma

AİLESEL KORUYUCU FAKTÖRLERİ

Güçlü aile bağları
Etkili ebeveynlik becerileri
Destekleyici ve besleyici aile ilişkilerine sahip olma
Duyarlı bakım veren aile üyelerine sahip olma
Ailenin kendi kültürel kimliğine yönelik olumlu bakış açısı

OKUL SİSTEMİ KORUYUCU FAKTÖRLERİ

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

ÇEVRESEL KORUYUCU FAKTÖRLERİ

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



11-14 yaş grubunda psikolojik sağlamlığı geliştirmede nasıl ebeveyn olalım?

Ergenlik dönemi gelişimsel özellikleri hakkında bilgilendirme

Çocukluktan ergenliğe adım atan çocuğunun gelişimsel ve psikolojik ihtiyaçlarını fark edebilme

Çocuğun 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

Çocuğun bağımsızlaşma isteğini uygun ölçüde karşılama

Okul-aile birliğinde aktif rol alınması

Çocuğun 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

Güçlü Ailelerin Özellikleri

Aile içinde besleyici ilişkiler vardır.

Aileler zorluklara uyum sağlayabilirler.

Ailelerin topluma bağlılığı vardır.

Ailelerin rutinleri vardır.



Psikolojik Sağlamlıkta Ailenin Rolü



KARATAY ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ