

Çocuklarda Psikolojik Sağlamlığı Geliştirmede Aile Neden Önemlidir?

Olumlu ve destekleyici ebeveyn ilişkisi sağlar

Çatışma ya da anlaşmazlıkları çözebilme yeteneği geliştirir

Güçlü yanlara dayalı ebeveynlik yaklaşımını destekler

Bakım veren kişiye güvenli bağlanma sağlar



Psikolojik Sağlamlık

psikolojik sağlamlık nedir?

Psikolojik sağlamlık; sistemin devamını, gelişimini ve işlevini tehdit eden zorluklara karşı kişinin sistemik bir süreç aracılığıyla uyum sağlamak için gösterdiği kapasitesidir

Sağlık; "sadece hastalık ve sakatlığın olmaması değil fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hâli" olarak tanımlanır.

Psikolojik Sağlamlık: Beş Temel Boyut

- **Olumsuz yaşantıların üstesinden gelmek:** Özellikle kriz ve travma durumları gibi meydan okuyucu olumsuzlukların üstesinden gelmek
- **Uyum sağlama ve kendini düzenleme :**
- **Ruh sağlığı ve iyilik hâli:**
- **Sıradan sihir:** Psikolojik sağlamlığı olağanüstü bir durum ya da özellik gibi değerlendirilmesine gerek yoktur.
- **Kendini toparlama**



Aile Risk Faktörleri

Ailede Beklenen Yaşam Olayları

Ailede Beklenmeyen Yaşam Olayları

- Aile yaşam döngüsü geçişleri
- ortaokul öğrenci grubunda, bir taraftan çocukluğu geride bırakma ve diğer taraftan ergenliği karşılama

- Ekonomik sıkıntılar
- Tek ebeveynlik
- Travmatik kayıplar
- Toplumsal dışlanma
- Kronik rahatsızlıklar

Koruyucu Faktörler

1

- Aileye bağlılık
- Pozitif iletişim kalıpları
- Zor zamanlarda aile rutin ve ritüellerini devam ettirebilme

2

- Stres ve krizi yönetebilmede iş birliği problem çözme yaklaşımı
- Zorlukları karşılama esneklik

3

- Açık duygusal paylaşım
- Pozitif bakış açısı
- Zor zamanlarda umut duygusunu besleme

Güçlü Ailelerin Özellikleri

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

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
- Anne ve babanın birlikte (ortak) ebeveynlik yaklaşımları
- Çocuğun ilgi ve yeteneklerini fark etmesini sağlamaya yönelik aktiviteler ile buluşturma