

PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK
NEDİR?
NE İŞE YARAR?

DESTEKLEYİCİ
EBEVEYN
TUTUM VE
DAVRANIŞLARI

BASIC PH
BAŞ ETME
YÖNTEMİ

RİSK
FAKTÖRLERİ
VE
KORUYUCU
FAKTÖRLER

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK
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.



ERGENLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI ARTIRMAYA YARDIMCI TEMEL ÖZELLİKLER

SAĞLIKLI KİŞİSEL KİMLİK

Sağlıklı bir kişisel kimlik geliştiren ergenler karşılaştıkları engelleri daha çabuk aşma yeteneğine sahiptir

KİŞİLERARASI DESTEK SİSTEMİ

Bir ergenin olumlu rol modelleri ve sağlıklı bir kişilerarası destek sistemine sahip olması psikolojik sağlamlığını etkiler.

DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ

Duygusal dalgalanmalarla başa çıkmak için sağlıklı başa çıkma becerileri geliştiren ergenlerin, sıkıntılardan kurtulma şansı daha yüksektir.

ERGENLER YAŞADIKLARI DUYGUYU NE KADAR ANLAYABİLİRLERSE FIRTINAYI ATLATMAK İÇİN DİRENÇ GELİŞTİRME OLANAKLARI O KADAR ARTAR.





**Psikolojik
sağlamlığa
sahip ergenler**

**Kendisinin ve
gevresindeki bireylerin
duygularını anlayabilir.**

**Olumlu, karşılıklı
saygılı ilişkiler kurar ve
sürdürebilir.**

**Gelecek için amaç ve
hedeflere sahiptir.**

**Bağımsızlık ve kendine
değer verme duygusuna
sahiptir.**

**PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK NE
İŞE YARAR?**

**YAŞAMINA KATKIDA BULUNACAK
FIRSATLAR SUNMASI**

**ŞEFKATLİ VE DESTEKLEYİCİ BİR ORTAM
SAĞLAMASI**

YAŞAM BECERİLERİNİ ARTTIRMASI

SOSYAL BAĞLARINI GÜÇLENDİRMESİ

BEKLENTİLERİNİN GERÇEKÇİ OLMASI

**AÇIK VE ANLAŞILIR SINIRLAR
BELİRLENMESİ**

**Ergenler
yaşadıkları
duyguyu ne kadar
anlayabilirlerse
fırtınayı atlattıkları
için direnç
geliştirme
olanakları o
kadar artar.**



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK KORUYUCU FAKTÖRLER

Okul Sistemi Koruyucu Faktörler

- Okula bağlılık
- Akran/arkadaş desteği
- Olumlu öğretmen tutumları
- Yeterli akademik ve sosyal ortamın sağlanması
- Okul kulüplerinin varlığı



Çevresel Koruyucu Faktörler

- Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler
- Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.)

Bireysel Koruyucu Faktörler

- Uyum gösterme ve baş etme becerisi
- Sağlıklı fiziksel gelişim
- Etkili problem çözme becerileri
- Kişisel farkındalık ve kendini kabul
- Olumlu veya kolay mizaç
- Benlik saygısı ve özyeterlik
- Yaşam hedefleri oluşturma
- Mizah duygusuna sahip olma
- İyimserlik ve umut
- Sosyal yetkinlik

Ailesel Koruyucu Faktörler

- Destekleyici ebeveyn ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler
- Ergene yönelik gerçekçi beklentiler



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK RİSK FAKTÖRLERİ



Okul Sistemi Risk Faktörleri

- Akran zorbalığı
- Akademik başarısızlık
- Akranlara karşı saldırganlık

Çevresel Risk Faktörleri

- İhmal ve istismara maruz kalma
- Salgın ve doğal afet gibi toplumsal travmalar
 - Toplumsal şiddet
- Madde kullanımının yaygınlığı
- Cinsel sağlık eğitimi eksikliği
 - Yoksulluk

Bireysel Risk Faktörleri

- Erken ergenlik
- Madde kullanımı
- Onay ve sosyal desteğe aşırı ihtiyaç
 - Düşük benlik saygısı
 - Utangaçlık
 - Özgüven eksikliği
 - Zayıf sosyal beceriler

Ailesel Risk Faktörleri

- Ebeveynlerin kronik rahatsızlığı veya psikopatolojisi
- Ebeveynlerin boşanması
 - Ebeveyn ölümü
- Ebeveynlerle sağlıksız iletişim
- Ebeveynlerden ilgi ve destek görülmemesi
- Kaygılı ebeveyn



BASIC PH BAŞ ETME YÖNTEMİ

Araştırmacılar ciddi bir kriz yaşamış olan kişilere bu durumla nasıl baş edebildiklerini sormuşlar ve sonrasında insanların sık kullandığı baş etme becerilerini açıklayan modeller geliştirmişlerdir. Bu modellerden biri Mooli Lahad ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilmiş olan BASIC PH- (6 D) modelidir. BASIC - PH (6 D) adı verilen modelde bireyin baş etme kaynakları altı boyutta incelenir.

B - (Belief) İnanç-Değer

İnanç, değer sistemleri, anlam arama ve bireyin kendine olan güvenini kapsar. Bu kanalın içerdiği en önemli şeylerden biri kişinin kendine olan güven ve inancıdır. Bu nedenle çocuklarla yapılan psikososyal çalışmalarda değer sistemlerinin geliştirilmesi ve kendine güven çalışmalarına yer verilmesi önemlidir.

A - (Affect) Duygu

Travmanın neden olduğu duyguları değişik şekillerde ifade etmeyi kapsar. Kişiler zor durumlarda duygularını ağlayarak, gülerken, birisi ile deneyimleri hakkında konuşarak, yazarak veya çizerek ifade ederler. Özellikle çocukların travma hikayelerini anlatması, oynadığı oyunla duygularını ifade etmesi, resim yapması, şarkı söylemesi, ileriye dönük rol oyunları, hikaye anlatması duygu kanalını harekete geçirir.

I - (Imagination) Hayal Gücü-Düş

Hayal gücü ve yaratıcılığın kullanımını kapsar. Dışarıdan gelen tehlikeye karşı koymada hayal etkilidir. Resim yapma, yazı yazma, hayal kurma, mizah ve içten gelen duygularla yaratıcı çözümler bulmanın tedavi edici etkisi vardır. Kuklalar ve bebeklerle oynamak da çocukların duygularını ifade etmelerine olanak sağlar. Oyunlar sırasında çocuklarla duyguları hakkında konuşulabilir.

C - (Cognition) Biliş Düşünce

Bilgi toplama, problem çözme ve olumlu düşünceyi içerir. Yaşanan kriz ile ilgili bilgileri edinmek iyileşme sürecini başlatır. Olumlu sözler ise ifade etme, problem çözme ve olumsuzluklarla baş etme için kullanılacak önemli bir araçtır.

PH - (Physical) Fizyoloji Davranış

Bireyin bedenini ve ruhunu rahatlatması için giriştiği her türlü fiziksel eylemi içerir. Bu kanalın en önemli hedefi bedensel sağlığın korunmasına yönelik (iyi uyku, beslenme, fiziksel egzersizler gibi) önlemler almaktır. Bedenin farkına varmak, gevşemeye yönelik bedensel hareketler yapmak bu alanda etkilidir. Çocuklar için fiziksel hareketlilik gerektiren oyunlar etkili bir baş etme aracı olabilir.

S - (Social interaction) Sosyal Etkileşim Dayanışma

Bir gruba ait olma, rolünün (pozisyonunun / durumunun) gereklerini yerine getirme, destek alma ve destek vermeyi kapsar. Çocukların travma ile baş etmesini kolaylaştırmak için akranları ile birlikte çeşitli etkinliklerde yer alması sağlanır. Biraz daha büyük çocuklara liderlik sorumluluğu verilebilir. Yetişkinler ise bir arada olma, birbirlerine yardım etme yolu ile kendilerini bir gruba ait hisseder, birbirlerinden destek alırlar.

Psikolojik Sağlamlığı Destekleyici Ebeveyn Tutum ve Davranışları



Bağ kurun

Fiziksel ve duygusal olarak güvenme hissetmelerini sağlayın ve duygularını anlatmasına fırsat verin. İlişkinizin olumlu mesajlar içermesine özen gösterin.

Umutlu bir bakış açısı geliştirmesine model olun

Çocuğunuz acı verici olayla karşılaştığında geleceğe yönelik uzun vadeli bir bakış açısı sağlayın. İyimser ve olumlu bir bakış açısı, ergenlerin hayattaki iyi şeyleri görmelerini ve en zor zamanlarda bile devam etmelerini sağlayabilir.

Olumlu hayat görüşü geliştirmesine destek olun

Çocuğunuzun geçmişte başarılı bir şekilde başa çıktığı zorlukları atırlamasına ve kullandığı yolların gelecekte de işine yarayacağını anlamasına yardımcı olun. Çocuğunuzun sorunları çözmesi ve uygun kararlar alması için kendine güvenmeyi öğrenmesine yardımcı olun. Güçlü yanlarını keşfetmesini sağlayın.

Çocuğunuzun okulu ile iletişimde kalın

Sizler çocuklarınızın ilk eğitimcilerisiniz. Okul ile iş birliğinde olmak ve planlanan etkinliklere katılmak çocuğunuzun iyilik hâli ve psikolojik sağlamlığının gelişmesinde büyük bir etkiye sahiptir.

Karakter gelişimini destekleyin

Davranışlarının diğerlerini nasıl etkilediğini anlamasına yardımcı olun. Kendini şefkatli bir insan olarak görmesine yardım edin. Akran grupları içinde diğerleri ile bağlılığın önemini vurgulayın.

Kontrolü paylaşın

Çocuğunuza seçim hakkı verin. Seçimlerinin sonucunu deneyimlemesine izin verin.

Kendini keşfetmesi için cesaretlendirin

Zor zamanlar genellikle çocukların kendileri hakkında en çok şey öğrendikleri zamandır. Çocuğunuz zor bir durumla karşılaştığında bu süreçten neler öğrendiğine dair konuşmalar yapmak için onları cesaretlendirin.

Kişisel öz bakım becerilerini destekleyin

Çocuğunuzun eğlendiği ve zevk aldığı etkinliklere katılmak için zamanı olduğundan emin olun. Kendine bakmak ve eğlenmek ergenlerin dengeli kalmasını sağlayarak stresli zamanlarla daha iyi başa çıkmasına yardımcı olacaktır. İlişkilerini geliştirmesine destekleyin. Başkalarıyla bağlantıda olmak sosyal destek sağlar ve psikolojik sağlamlığı güçlendirir. Onlara empati kurma, başkalarını dinleme becerilerini öğretin. Akranlarıyla ilişki kurmanın ve onlarla bağ kurmanın önemini vurgulayın.

Günlük rutine bağlı kalmasını destekleyin

Bir rutine bağlı kalmak ergenler için rahatlatıcı olabilir. Çocuğunuzun ihtiyaçları ve fikirlerini göz önünde bulundurarak bir rutin oluşturmak için iş birliği yapın.

Hedeflerine doğru ilerlemesinde destek olun

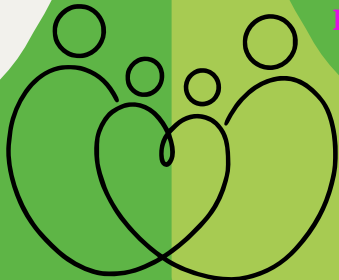
Hedefler belirlemek, çocukların belirli bir göreve odaklanmalarına yardımcı olur. Çocuğunuza makul hedefler koymasını öğretin ve her seferinde bir adım ilerlemesine yardımcı olun. Korumaya çalışırken yapabilir olduklarına dair inançlarını zedelemekten kaçının.

Başkalarına yardım etmesini sağlayın

Çaresiz hisseden çocuklar, başkalarına yardım ederek kendilerini güçlenmiş hissedebilirler. Çocuğunuzun yaşına uygun gönüllü işlere vakit ayırmasını destekleyebilir ve üstesinden gelebileceği görevlerde onlardan yardım isteyebilirsiniz.

Değişikliklere uyum sağlamasına destek olun

Sürekli değişim çocuklar ve gençler için korkutucu olabilir. Çocuğunuza değişimin hayatın bir parçası olduğunu ve ulaşılamaz hâle gelen hedeflerin yerini yeni hedeflerin alabileceğini görmesine yardımcı olun.



ÇOCUKLARI DUYGUSAL DAYANIKLILIĞINI GELİŞTİRMEK İÇİN ÖNERİLER

BİRLİKTE KALİTELİ ZAMAN GEÇİRMEK

Çocuklar sevildiklerini ve değer gördüklerini hissettiklerinde duygusal olarak güçlenir.



PROBLEM ÇÖZME

Karşılaştıkları problemleri çabucak çözmek yerine, kendi problemlerini çözmeye çalışmaları 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.

DUYGULARI İFADE ETME
Çocuklara duygularını (korku, endişe, üzüntü, öfke, mutluluk vb) güvendikleri biriyle paylaşabileceklerini öğretmek.



HATALARI KABUL ETMEK

Hataların öğrenme ve gelişmenin bir parçası olduğunu öğrenmelerini sağlamak.

BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ

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

POZİTİF ROL MODEL

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

FİZİKSEL SAĞLIK

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

