

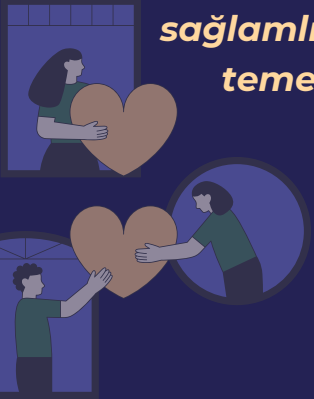
Psikolojik Sağlık

NEDİR?

- Psikolojik sağlık, değişen durumlara tepki göstermede esneklik, ve olumsuz duygusal deneyimlerden çıkıp kendini toparlamak olarak tanımlanabilir.



“olumsuzlukların üstesinden gelmek, ortaya çıkan yeni durumlara uyum sağlamak ve olumlu bir tutum belirlemek psikolojik sağlık kavramının en temel boyutudur.”

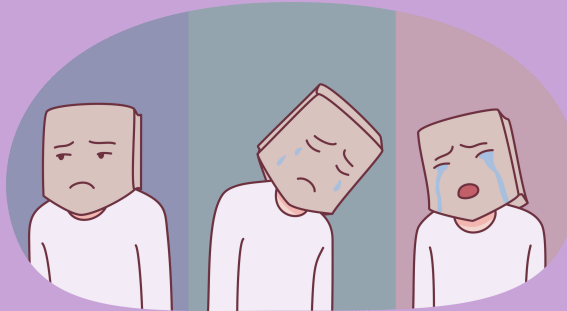


RİSK FAKTÖRLERİ:

- ★ Bireylerin gelişim ve uyumlarını tehdit eden örseleyici yaşam olayları, deneyimler, durumlar ya da faktörlerdir.

Bireysel Risk Faktörleri:

- Kronik hastalıkları sahip olma
- Zorlu yaşam olaylarını (göç, terör, kayıp-yas vb.) deneyimleme
- İhmal ve istismar deneyimlerine sahip olma
- Yeterli beslenmeme
- Kaygılı/Kaçıngan bağlanma
- Özel gereksinimli olma
- Sosyal beceriler, iletişim becerileri, duygu düzenleme gibi becerilerin yetersizliği



Aile Temelli Risk Faktörleri:

- Aile içi şiddet ve çatışma ortamı
- Ebeveynlerin boşanması ve/veya tek ebeveynle yaşama
- Olumsuz ebeveyn tutumları
- Aile üyelerinin herhangi birinin veya hepsinin düşük eğitim düzeyi

KORUYUCU FAKTÖRLER:

- ★ Koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, bireyin sağlıklı uyumu ve yeterliklerini geliştiren durumlardır.

Bireysel Koruyucu Faktörler:

- Güvenli bağlanma
- Düzenli uyku alışkanlığı
- Mizah, iyimserlik, umut gibi özelliklere sahip olma
- Karar verme becerilerine sahip olma
- Belli bir yetenek alana yatkınlık



Aile Temelli Koruyucu Faktörler:

- Yakın ve sevgi dolu aile ilişkilerine sahip olma
- Çocukla ilgili sorumlulukların aile içinde dengeli dağıtılması
- Demokratik aile tutumu
- Aile üyelerinin psikolojik sağlamlığının yüksek olması
- Aile üyelerinin fiziksel ve ruh sağlığı
- Olumlu kardeş ilişkileri
- Aile içi kuralların ve sınırların açık olması
- Kurallara ve sınırlara uyulmadığında pozitif yaklaşım gösterme, cezalandırmadan uzak durma



"Çocuğumun psikolojik sağlamlığının güçlü olup olmadığını nasıl anlarım?"



OLUMLU GÖSTERGELER:

1. Arkadaşlarına yardım eder.
2. Kendisini olduğu gibi kabul eder.
3. Bir sorun yaşadığında çözüm üretir.
4. Kaygısını kontrol edebilir.
5. Nasıl sakinleşeceğini bilir.
6. Okuldaki etkinliklere katılır.
7. Hangi duyguyu hissettiğini bilir ve bu duyguyu söyler.
8. Kendi başına oyun kurar, arkadaşlarının kurduğu oyuna uyum sağlar.

BU SÜREÇTE ANNE-BABAYA TAVSİYELER:



Yakın ve Sevgi Dolu İlişkiler Kurmak

Çocuklar sevildiklerini, anlaşıldıklarını ve kabul edildiklerini hissettiklerinde karşılaştıkları zorlu yaşam olayların etkileriyle daha kolay baş edebilirler.

Duygularını Dinlemek

Çocuğunuz incindiğinde, üzülduğünde veya kızdığına çocuğunuzun dinleyin; bu duyguyu anlamak için orada olduğunuzu söyleyin.

Yeni Beceriler Kazandırmak

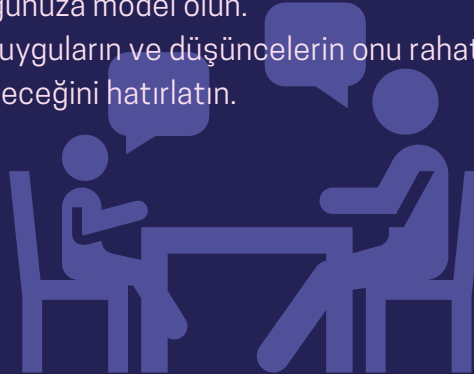
Çocuğunuza üstesinden gelebileceği sorumluluklar verin.

Bir problemin birden fazla çözümü olabileceğini hatırlatın.

Çocuğunuzun size yardım etmesi için fırsatlar oluşturun.

Çocuğunuza model olun.

Bazı duyguların ve düşüncelerin onu rahatsız edebileceğini hatırlatın.



Birlikte Vakit Geçirmek

Ev içinde rutinler oluşturarak çocuğunuzun bu rutinleri takip edip etmediğini kontrol edin. Ev içerisinde gülebileceğiniz ortamlar oluşturun.

Desteklemek

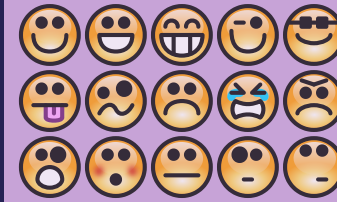
Çocuğunuz bir soru sorduğunda merakını destekleyin

Çocuğunuzun başarılarını övün.

Okulda veya evde yardıma ihtiyaç duyduğunda sizden yardım isteyebileceğini dile getirin

Çocuğunuz bir sorunu çözemediğinde neler yapılabileceği yönünde tartışmalar yürütün.

ETKİNLİK ÖNERİSİ:



Çocuğunuzun duygularını anlatmasına fırsat sunmak için;

Yüz ifadelerini eve giriş kapısının arkasına çocuğunuzla birlikte yapıştırın. Her bir yüz ifadesinin yan yana olmasına ve çocuğunuzla aynı boyda olmasına özen gösterin.

Çocuğunuz okuldan geldiğinde "Hadi, bugün nasıl hissettin bir bakalım. Hangi yüz senin?" sorusunu sorun.

Çocuğunuz duygusuna yönelik yüz ifadesini seçtiğinde "Aaa, demek bugün mutlusun. Çok merak ettim. Bana seni neyin mutlu ettiğini söyler misin?" diye sorun.

Sonrasında siz de bir yüz ifadesini seçin ve sizde paylaşımlarınızı yapın. Bunu evde bir rutin haline getirin.

Çocuklar yaşadıkları duyguların farkında oldukça bu duyguları yaşamamanın doğru yollarını da zamanla öğrenecektir. Böylelikle psikolojik sağlamlıkları artacaktır.