

*Çocuğun baş edebileceği düzeyde zorluklar yaşamasına ve hata yapmasına izin verilmelidir.

*Sorunlar karşısında paniklemeden sakinliğini koruyan ve mantıklı düşünebilen anne-babayla büyüyen çocuklar, benzer durumlar karşısında sakinliklerini koruyarak çözüm üretmeye daha yatkın olurlar.

*Çocuğunuzun başkalarına yardım etmelerini sağlayın.

*Çocuğunuzun kişisel bakımına ve eğlenmeye zaman ayırmasını destekleyin.

*Çocuğunuza yaşlılarıyla görüşmelerini önererek bağlantılarını geliştirmelerine yardımcı olun.

*İyimser ve umutlu bakış açınızla ona model olun.

*Çocuğunuza akla uygun hedefler koymasını öğretin ve hedeflerine doğru ilerlemesinde destek olun.

*Çocuğunuz zor bir durumla karşılaştığında bu süreçten neler öğrendiğine dair onunla konuşun.



Gençlere kendi yaşamlarının uzmanı muamelesi yapmak, onlara sorunları çözmek için gereken becerileri geliştirme gücü verir.Yeteneklerine güvenin.



T.C. MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI
ANKARA/ÇUBUK
ÇUBUK İBRAHİM YILMAZ KIZ
ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

VELİ BİLGİLENDİRME
BROŞÜRÜ



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlık, zorluklara uyum sağlama kapasitesi olarak bilinir.Çocuklarınızın zorluklar karşısında yılmaması ve vazgeçmemesini sağlayan sihirli ve sıradan bir güçtür.

İNSANIN BAŞINA NE GELEBİLİR?

Yakınların ölümü
Ebeveynlerin boşanması
Kronik hastalıklar
Salgın hastalıklar
Ekonomik zorluklar
Akademik başarısızlık
Afet (deprem, sel, yangın)
Madde ya da alkol bağımlısı bir aile üyesinin varlığı
Tek ebeveynlik
Toplumsal dışlanma ve ayrımcılığa maruz kalma

Psk. Dan. Rabia KAYALIOĞLU

Kaynakça: (2023, Aralık 16). <https://orgm.meb.gov.tr/www/psikososyal-destek-dokumanlari-sayfa-1/icerik/1314> adresinden alınmıştır.

Çorum/İskilip Anadolu İmam Hatip Lisesi/Ortaokulu, Psikolojik Sağlık Veli Semineri Sunumu

e PDR Dijital İçerik Servisi, El Broşürü Psikolojik Sağlık Nedir?

Psikolojik sağlamlığı yüksek insanlar:

- *Gerçeklere çekinmeden bakar, onlarla yüzleşir.
- *Çaresizlik ve umutsuzluk içinde olmazlar.
- *Sürekli bir şeylerden şikâyet etmezler.
- *Yaşadığı zorluklara bir anlam yükler.
- *Hayata devam etmek için mutlaka bir neden bulur.
- *Bol miktarda alternatif çözümler üretebilir.



GÜÇLÜ AİLENİN ÖZELLİKLERİ

- *Ailede güçlü ilişkiler ve bağlar vardır.
- *Değişen yaşam koşullarına uyum sağlamada esneklik özelliğine sahiptirler.
- *İçinde buldukları topluma bağlılıkları vardır.Kriz ve zor zamanlarda aileler rutinlerini ve ritüellerini devam ettirirler.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ÇOCUKLARIMIZA NASIL KAZANDIRABİLİRİZ?

- *Destekleyici ve güvenilir bir ebeveyn-çocuk ilişkisi geliştirilmelidir.
- *Çocuğun güçlü yanları bilinmeli ve çocuk bu güçlü yanlarını kullanma konusunda cesaretlendirilmelidir.
- *Aileler ergenlik döneminde yer alan çocuklarının gelişimsel ve psikolojik ihtiyaçlarını fark etmelidir.
- *Anne ve babanın birlikte (ortak) ebeveynlik yaklaşımları sergilemeleri gerekir.
- *Çocuğun davranışlarının sorumluluğunu alması sağlanmalıdır.