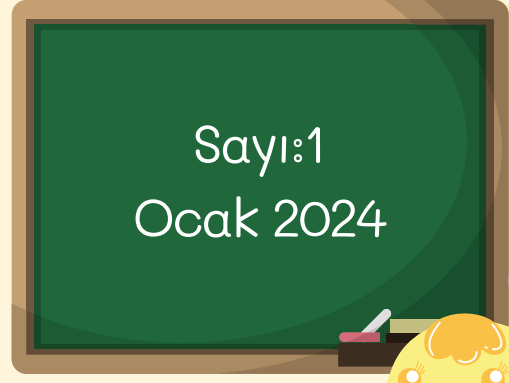


# Aylık

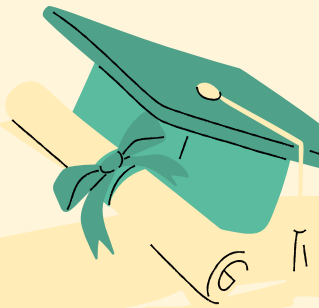
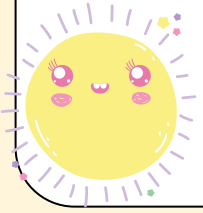
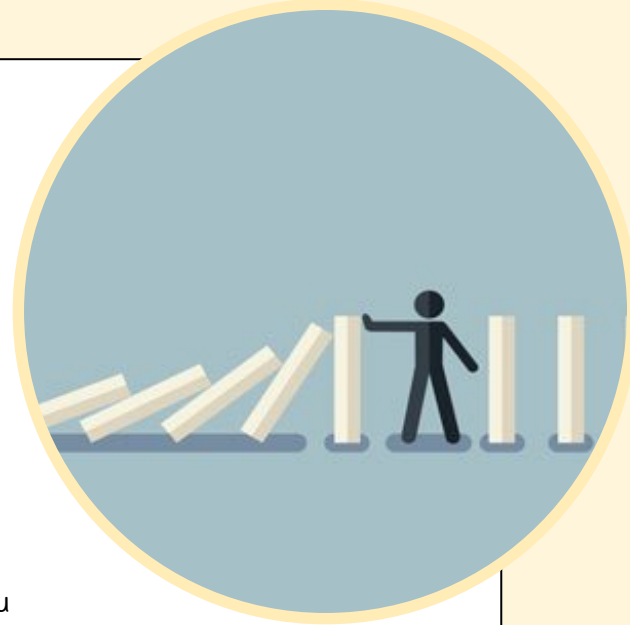
## Okul Rehberlik Bülteni Psikolojik Sağlık



### Psikolojik Sağlık

Psikolojik sağlık kavramı, Latince "resilire" kökünden türemiştir ve esnek ve elastik olma anlamına gelmektedir. Ramirez, psikolojik sağlamlığı; hastalıktan, depresyondan, değişimlerden ya da kötü durumlardan çabucak iyileşme yeteneği; kendini toparlayabilme; incindikten, gerildikten sonra eski haline kolayca dönebilme; elastikiyet olarak tanımlar.

Psikolojik sağlık, oldukça zor koşullara rağmen, kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir



# Psikolojik Saęlamlık

## RISK FAKTÖRLERİ



### Bireysel Risk Faktörleri

- Erken doğum
- Olumsuz yaşam olayları
- Kronik hastalıklar
- Madde kullanımı
- İntihar girişimi
- Kayıp/yas yaşantıları deneyimleme
- İhmal ve istismara maruz kalma
- Suç işleme
- Engellilik durumu
- Düşük benlik saygısına sahip olma

### Ailesel Risk Faktörleri

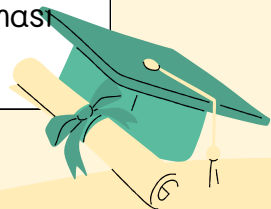
- Ebeveynlerin kronik hastalığı ya da psikopatolojisi
- Ebeveyn boşanması
- Ebeveyn kaybı/yoksunluğu
- Madde kullanan ebeveyne sahip olma
- Suç öyküsü olan aile üyesine sahip olma
- Olumsuz ebeveyn tutumları
- Aile içi çatışma
- Aile içi şiddet

### Okul Sistemi Risk Faktörleri

- Erken doğum
- Akademik başarısızlık
- Akran zorbalığına maruz kalma
- Okula aidiyetin yetersiz olması
- Etkin olmayan öğretmen tutumu
- Olumsuz sınıf/okul iklimi Okul devamsızlığı/okul terki
- Çok sık okul değiştirme
- Güvenli olmayan okul çevresi

### Çevresel Risk Faktörleri

- 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 kurum ve kuruluşların olmaması



# Psikolojik Saęlamlık Koruyucu Faktörler

Sayı:1  
Ocak 2024



## Bireysel Koruyucu Faktörler

- Olumlu mizaç
- İç denetim odağı
- Yüksek benlik saygısı
- Güçlü öz-yeterlik algısı
- Yüksek duygusal zeka
- Stresle başa çıkma becerileri
- Problem çözme becerileri
- Sosyal beceriler
- Öz düzenleme ve duygu düzenleme becerileri
- Günlük rutin ve ritüellerin varlığı
- Yaşamda anlam oluşturma ve yaşamın bir anlamı olduğuna inanma
- Umut, merak, cesaret, mizah, iyimserlik vb. güçlü yönlere sahip olma

## Ailevi Koruyucu Faktörler

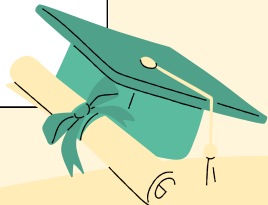
- Güçlü aile bağları
- Etkili ebeveynlik becerileri
- Destekleyici ve besleyici aile ilişkilerine sahip olma
- Duyarlı bakım veren aile üyelerine sahip olma
- Ailenin kendi kültürel kimliğine yönelik olumlu bakış açısı

## Okul Sistemi Koruyucu Faktörleri

- 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/okul ortamı

## Çevresel Koruyucu Faktörler

- Yakın bir arkadaş/akraba/komşuya sahip olma
- Sosyal destek
- Destekleyici ve kabul edici toplum ile etkileşim
- Güvenli çevre ve toplum
- Sosyo-ekonomik destek alınabilecek kurumların varlığı



# NELER YAPABİLİRSİNİZ?



## HEDEFLERİNE DOĞRU İLERLEMESİNDE 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.

## OLUMLU HAYAT GÖRÜŞÜ GELİŞTİRMESİNE DESTEK OLUN

Çocuğunuzun geçmişte başarılı bir şekilde başa çıktığı zorlukları hatırlamasına 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.



# NELER YAPABİLİRSİNİZ?



## UMUTLU BİR BAKIŞ AÇISI GELİŞTİRMESİNE 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.

## KENDİNİ KEŞFETMESİ İÇİN CESARETLENDİRİN

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.



# NELER YAPABİLİRSİNİZ?



## DEĞİŞİKLİKLERE UYUM SAĞLAMASINA 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.

## KARAKTER GELİŐİMİNİ DESTEKLEYİN

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



# NELER YAPABİLİRSİNİZ?



## KONTROLÜ PAYLAŞIN

Çocuğunuza seçim hakkı verin.  
Seçimlerinin sonucunu deneyimlemesine  
izin verin

## ÇOCUĞUNUZUN OKULU İLE İLETİŞİMDE KALIN

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

