

Psikolojik Sağlamlık

İnsan yaşamı boyunca türlü sıkıntılarla karşı karşıya kalabilir. Bu sıkıntılarla mücadele etmek ve onların üstesinden gelebilmek için her insan farklı yöntemler deneyebilir.

Psikolojik sağlamlık kişinin yaşadığı bu sıkıntılı durumlarla, stresle baş edebilme ve bunların üstesinden gelebilme becerisidir.

Psikolojik sağlamlık sadece doğuştan gelen bir güç değildir. Kişisel özellikler, çevresel ve sosyal etkenlerin birleşiminden oluşur. Bu yüzden psikolojik sağlamlığı güçlendirmek ve geliştirmek için hiçbir zaman geç değildir.

Risk faktörleri bireylerin gelişim ve uyumlarını tehdit eden örseleyici yaşam olayları, deneyimler, durumlar ya da faktörler olarak açıklanırken; **koruyucu faktörler** ise risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan ya da ortadan kaldıran, bireyin sağlıklı uyumunu geliştiren durumlardır.

Burada öğrencilerimizin psikolojik sağlamlığını arttırmak ve risk faktörlerinin etkisini azaltmak amacıyla ailedeki koruyucu faktörlerden bahsedeceğiz.

Ailevi Koruyucu Faktörler

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

Psikolojik Sağlamlığı Destekleyici Ebeveyn Tutum ve Davranışları

Baę Kurun

Fiziksel ve duygusal olarak güvende hissetmelerini sağlayın. Duygularını anlatmasına izin verin, duygularınızı dile getirin.

Başkalarına Yardım Etmesini Sağlayın

Çaresiz hisseden çocuklar, başkalarına yardım ederek kendilerini güçlenmiş hissedebilirler.

Günlük Rutine Bağlı Kalmasını Destekleyin

Bir rutine bağlı kalmak ergenler için rahatlatıcı olabilir. Bir rutin oluşturmak için çocuğunuzla birlikte çalışın. Özellikle sıkıntılı veya geçiş zamanlarında bazı rutinlerde esnek olmanız gerekebilir. Bununla birlikte programların ve tutarlılığın sürdürülmesi önemlidir.

Kişisel Öz Bakım Becerilerini Destekleyin

Kendine bakmak ve eğlenmek ergenlerin dengeli kalmasını sağlayarak stresli zamanlarla daha iyi başa çıkmasına yardımcı olacaktır.

Hedeflerine Doğru İlerlemesinde Destek Olun

Çocuğunuza makul ve gerçekçi hedefler koymasını öğretin ve her seferinde bir adım ilerlemesine yardımcı olun.

Umutlu Bir Bakış Açısı Geliştirmesine Model Olun

İyimser ve umutlu bakış açınızla ona 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.

Değişikliklere Uyum Sağlamasına Destek Olun

Çocuğunuza değişimin hayatın bir parçası olduğunu ve ulaşılamaz hâle gelen hedeflerin yerini yeni hedeflerin alabileceğini görmesine yardımcı olun.

Kontrolü paylaşın

Çocuğunuza seçim hakkı verin. Seçimlerinin sonucunu deneyimlemesine izin verin.

Çocuğunuzun okulu ile iletişimde kalın

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

KAYNAKÇA

·Milli Eğitim Bakanlığı, 2021 Ankara, Psikolojik Sağlamlık.