PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

AİLELER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

 Ergenler, yetişkinliğe giden yolculuklarında birçok zorlukla karşılaşırlar. 13-18 yaş arası ergenlerde kendini arama, değişen bedene uyum sağlama gibi zorlayıcı faktörlerin yanında arkadaş gruplarından dışlanma, akademik başarısızlık gibi durumlar stres vericidir. Tüm bunlara rağmen çoğu ergen çocukluktan yetişkinliğe sağlıklı bir geçiş yapar. Bu geçişe katkıda bulunan önemli faktörlerden biri psikolojik sağlamlıktır.

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

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

\*Sağlıklı Kişisel Kimlik : Sağlıklı bir kişisel kimlik geliştiren ergenler karşılaştıkları engelleri daha çabuk aşma yeteneğine sahiptir.

\*Duygu Düzenleme Becerileri: Duygusal dalgalanmalarla başa çıkmak için sağlıklı başa çıkma becerileri geliştiren ergenlerin, sıkıntılardan kurtulma şansı daha yüksektir.

\* Kişilerarası Destek Sistemi: Bir ergenin olumlu rol modelleri ve sağlıklı bir kişilerarası destek sistemine sahip olması psikolojik sağlamlığını etkiler. Özellikle ebeveyn ve öğretmenleri tarafından desteklendiğini hisseden ergenlerin sağlıklı karar almaları ve duygularını ifade etmeleri daha olasıdır.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI DESTEKLEYİCİ EBEVEYN TUTUM VE DAVRANIŞLARI

\*Bağ kurun: Fiziksel ve duygusal olarak güvenme hissetmelerini sağlayın ve duygularını anlatmasına fırsat verin. İlişkinizin olumlu mesajlar içermesine özen gösterin.

 \*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.

 \*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.

 \*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.

 \*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.

\*İlişkilerini geliştirmesini 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.

\*Olumlu hayat görüşü geliştirmesine 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.

\*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.

\*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.

\*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.

\* 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.

\*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.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞA SAHİP ERGENLER

 Kendisinin ve çevresindeki bireylerin duygularını anlayabilir.

Gelecek için amaç ve hedeflere sahiptir.

Bağımsızlık ve kendine değer verme duygusuna sahiptir.

Olumlu, karşılıklı saygılı ilişkiler kurar ve sürdürebilir.

Kaynak: https://orgm.meb.gov.tr/meb\_iys\_dosyalar/2022\_10/04114043\_psikolojik\_saYlamlYk\_lise\_veli\_broYur.pdf