



MEHMET PAŞA ORTAOKULU REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

VELİ BROŞÜRÜ



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlamlık, bireylerin olumsuz duygusal deneyimlerin üstesinden gelme, stres verici ya da potansiyel travmatik deneyimler karşısında uyum sağlayıcı örüntüler sergileme yeteneği olarak ele alınmaktadır (Stomff, 2019).

**Zorluklara karşı
meydan okumak
psikolojinizin
sağlamlığını
gösterir!**

ÄİLEDE RİSK VE KORUYUCU FAKTÖRLER

Risk durumlarına rağmen, aile bağlamında tanımlanan destekleyici ve koruyucu faktörlerin varlığı, çocukların gelişimsel ihtiyaçlarını karşılama ve aynı zamanda onların olumsuz yaşam koşullarına karşı olumlu sonuçlar gösterebilmelerine yardımcı olmaktadır.

Destekleyici ve sıcak aile ilişkilerinin varlığı, anne-baba ile yakın ilişkiler kurabilme, sosyo-ekonomik açıdan avantajlı olma, iyi ebeveyn özellikleri gibi durumlar aile koruyucu faktörlerinden bazılarıdır.



Etkili ebeveynlik yaklaşımlarının, strese ve travmaya maruz kalan çocuklarda en önemli koruyucu faktörlerden biri olduğu bilinmektedir.

EBEVEYN ÖZELLİKLERİ

Ailede ebeveyn yeterlikleri iki geniş kategoride değerlendirilmektedir:

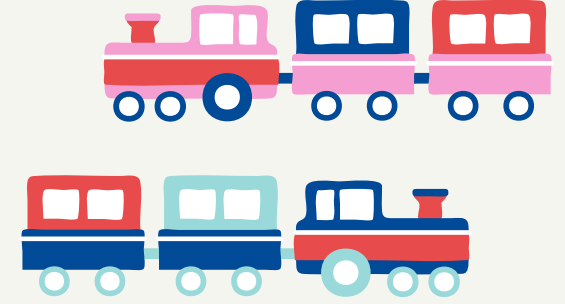
(I) Ebeveynlik becerileri

Örneğin, ebeveynlerin takip etme/izleme ve disiplini, doğum öncesi bakım, daha açık ve net sınırların belirlenmesi ve gelişimsel olarak uygun beklentiler geliştirme.

(II) Olumlu ebeveyn-çocuk etkileşimleri

Örneğin, ebeveyn ve çocuk arasındaki yakın ilişkiler, duyarlı ebeveynlik, ebeveyn desteği ve bakımı sağlama.

Olumlu ve destekleyici ebeveyn yaklaşımı yalnızca çocukların psikolojik sağlamlık kapasitelerini geliştirmelerine yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda yoksulluk, boşanma, aile çatışması, hastalık veya toplumsal şiddet durumları karşısında birçok olumsuzluğun üstesinden gelmede doğrudan katkı sağlamaktadırlar



KARDEŞ İLİŞKİLERİ

Ebeveynlik ve ebeveyn-çocuk ilişkileri kardeş ilişkilerinin niteliğini etkiler, örneğin sert ve otoriter ebeveynlik daha çatışmalı kardeş ilişkileriyle ilişkilidir

Kardeşler arasındaki etkileşimlerin duygusal ve davranışsal işlevselliği sağlamada hem bir koruyucu faktör hem de risk faktörü olduğu düşünülmektedir.

kardeşler arasındaki etkileşimlerin duygusal ve davranışsal işlevselliği sağlamada hem bir koruyucu faktör hem de risk faktörü olduğu düşünülmektedir.

Tüm bu açıklamalar, çocuk ve ergenlerde psikolojik sağlamlığın gelişiminde ailenin önemli bir payı olduğunu göstermektedir.

