

## 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.



"Aileler, ergenlik döneminde yer alan çocuklarının gelişimsel ve psikolojik ihtiyaçlarını fark etmelidir.

## Öneriler

- ✓ Ergenlik dönemi gelişimsel özellikleri hakkında çocuk bilgilendirilmelidir.
- ✓ Anne ve babanın birlikte (ortak) ebeveynlik yaklaşımları sergilemeleri gerekir.
- ✓ Çocuk, ilgi ve yeteneklerini fark edebilmesi için farklı aktiviteler ile buluşturulmalıdır.
- ✓ Destekleyici ve güvenilir bir ebeveyn-çocuk ilişkisi geliştirilmelidir.
- ✓ Çocuğun güçlü yanları bilinmeli ve çocuk, bu güçlü yanlarını kullanabilme konusunda cesaretlendirilmelidir.
- ✓ Kimlik oluşturma yolculuğunda çocuk için bir yol arkadaşı olunmalıdır.
- ✓ Çocuğun özerkliği desteklenmelidir.

## ORTAOKUL

## AİLELER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

## RİSK FAKTÖRLERİ

**Tüm aile üyelerini etkileyen tehdit edici yaşam olayları ve durumlardır.**



Kronik rahatsızlığı olan çocuğa sahip olma (Örneğin; engellilik, kanser vb.)



Madde ya da alkol bağımlısı bir aile üyesinin varlığı



Uzun zamandır devam eden ekonomik sıkıntılar



Tek ebeveynlik



Eşlerden birinin kronik rahatsızlığa sahip olması



Travmatik kayıplar. Toplumsal dışlanma ve ayrımcılığa maruz kalma

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Çocuklar da yetişkinler gibi yaşamın içinde zorlayıcı durumlarla karşılaşabilirler. Bu zorlayıcı yaşantılar, riskli durumlara neden olabileceği gibi, bir fırsata da dönüşebilirler. Çocuğunuzun sahip olduğu veya sizin ona sunduğunuz kaynaklar, bu kriz durumlarından çocuğunuzun güçlenerek çıkmasını destekler. Böylece çocuğunuzun yaşam yolculuğunda daha donanımlı olmasını sağlar.

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

## KORUYUCU FAKTÖRLER

**Risk ya da zorluğun etkisini azaltan veya ortadan kaldıran, ailede uyumu ve bireyin yeterliliklerini geliştiren özelliklerdir.**

**Aileye bağlılık**

**Pozitif iletişim kalıpları**

**Aile rutin ve ritüellerini devam ettirebilme**

**Sosyal desteklerden yararlanma**

**Maneviyat ve inanç**

**İş birliği problem çözme yaklaşımı**

**Uyum sağlama kapasitesi**

**Açık duygusal paylaşım**

**Pozitif bakış açısı**