



REHBERLİK TURU

Bir Film

Bir Kitap

Doğan Cüceloğlu Vary mişim?

Doğan Cüceloğlu, yalnızca pedagojik katkıları değil, aynı zamanda düşünce ve sanat dünyasındaki etkisiyle de bilinen bir bilim insanıdır. Bu kitapta, Doğan Cüceloğlu'nun hayatını ve eserlerini tanıtan bir dizi yazı yer almaktadır. Her yazı, Cüceloğlu'nun farklı alanlardaki çalışmalarını ve bu alanlardaki etkilerini ayrı ayrı ele almaktadır. Bu kitap, Cüceloğlu'nun hayatını ve eserlerini tanıtan bir dizi yazıdır. Her yazı, Cüceloğlu'nun farklı alanlardaki çalışmalarını ve bu alanlardaki etkilerini ayrı ayrı ele almaktadır.

Farklılık Bir Güçtür!

AYNI TÜRETİR FARKLILIKLARIZ ZENGİNLİĞİMİZDİR!

Farklılık bir güçtür, bir zenginlik, bir güzellik, bir değerdir. Farklılıkların varlığı, hayatımızı daha renkli ve anlamlı kılar. Farklılıkları kabullenmek, hoşlanmak ve onlardan yararlanmak, toplumun gelişmesine katkı sağlar.

Zorbalığa Karşı Durun!

Zorbalık, birinin başka birine fiziksel, sözlü veya psikolojik olarak zarar vermesi veya zarar verme niyetiyle davranmasıdır. Zorbalık, her yaşta ve her ortamda olabilir. Zorbalığa karşı durmak, zorbalıyı cezalandırmak ve mağduru korumaktır.

MOTİVASYON

Motivasyon, bir işi yapmaya istek ve enerji duymaktır. Motivasyon, başarıya giden yolda en büyük yardımcıdır. Motivasyonu artırmak için hedefler belirlemek, küçük adımlar atmak ve kendinizi ödüllendirmek önemlidir.

ARALIK 2024 SAYISI

- ◆ Bir Kitap, Bir Film, Bir Gezi
- ◆ Ayın Değeri; Farklılıklara Saygı
- ◆ Zorbalığa DUR de!
- ◆ Sınav Sürecinde Motivasyon ve Zaman Yönetimi
- ◆ Psikolojik Sağlık Üzerine

Psikolojik Sağlıkımızı Test Edin

Bu ölçek, psikolojik sağlamlığınız hakkında fikir edinmenize yardımcı olacaktır. Ölçekte yer alan sorulara doğru ya da yanlış yanıt vererek puanınızı hesaplayabilirsiniz.

- 1-Hiç katılmıyorum (1 puan)
- 2-Katılmıyorum (2 puan)
- 3-Bazen (3 puan)
- 4-Katılıyorum (4 puan)
- 5-Tamamen Katılıyorum (5 puan)

Ahmet Yasin HAMAMCI
Psikolojik Danışman ve Rehberlik Öğretmeni

ARALIK 2024

Bir Film



Dört İspanyol lise öğrencisi, okullarının en iyi öğretmenlerinden biri olan Fredi'nin önderliğinde bir robotik kulübü kurar. Bu alanda hiçbir tecrübesi olmayan öğrenciler, 800 dolar para ve eski araba parçaları ile baş başadır. Hayalleri için çalışmaya başlayan ekip, ülkenin robot şampiyonlarının bulunduğu MIT'in karşısında yerini alır. Öğrencilerin öğretmenleri ile çıktığı bu yolculuk, onların robot üretmelerinin yanı sıra ömür boyu sürecek dostluklarının temellerini atmasını sağlar.

Bir Gezi Kırkgöz Sahil Parkı



Denizi olmayan Malatya'yı sahille buluşturmak amacıyla 2022 yılı içerisinde yapımına başlanan Kırkgöz Sahil Parkı Projesi, sektörünün en prestijli ödülleri olan 4. Plant Ödülleri'nde Park ve Rekreasyon Alanları Uygulamaları kategorisinde ödüle layık görüldü. Hasırcılar Rekreasyon ve Sahil Yolu Projesi kapsamında, 44 bin metrekare yeşil alan ile birlikte, 7 bin metrekare otopark alanı, sosyal tesisler, su seyir alanları, tematik gün batımı, fotoğraf çekim alanı ve piknik alanları yer almaktadır.
Hasırcılar/Battalgazi/MALATYA

Bir Kitap



Doğan Cüceloğlu, yalnızca psikoloji kariyeriyle değil, insan hayatına dokunan ve insana dair her hikâyeden şifa çıkarabilen bilgeliğiyle bu coğrafyanın en önemli ilim insanlarından biri. Seksen yılı aşkın ömrünün bir birikimi olarak, şimdi herkesin merak ettiği "hayati" sorulara en samimi cevaplarını sunuyor. Herkes gibi aslında o da hâlâ savaşıyor, keşfediyor, hayata değer katıyor.

Hayatın anlamı nedir?

İnsan kendini nasıl geliştirir?

Umutsuzluk nasıl aşılır?

İçimizdeki öz nasıl ortaya çıkar?

Çevremiz bizi nasıl etkiler?

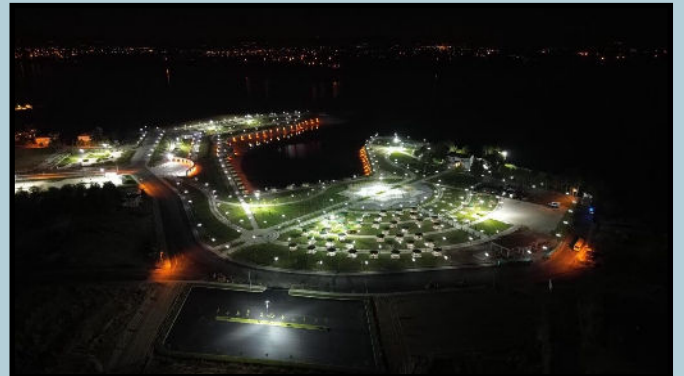
Kime akıl danışılır?

Yaşam neleri ödüllendirir?

Zihin nasıl işler?

"Biz" olmak için neler yapılmalıdır?

Ömür yolculuğunda neyin önemli olduğunu anlamak, keşif ve merak duygularına sahip çıkmak bir hayatı "kıymetli" kılmak için en önemli meziyetler arasında. Elinizdeki rehber niteliğindeki kitap, yaşamı boyunca bu meziyetlerin peşine düşmüş ve her ânına onları ilmek ilmek işlemiş Doğan Cüceloğlu'nun, Deniz Bayramoğlu ile sohbetlerinden oluşuyor ve herkese şu soruyu soruyor: "Zorluklarla başa çıkmaya, içindeki gücü keşfetmeye VAR MISIN?"



Bireysel Farklılıklara Saygı

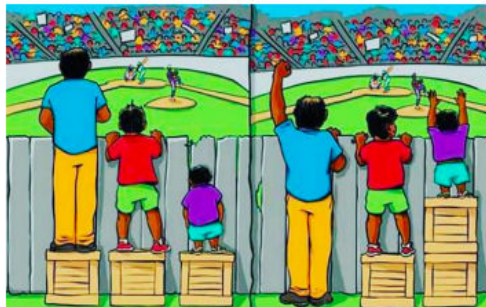
Hepimiz farklı ve özeldir. Hepimizin farklı yetenek ilgi ve ihtiyaçları vardır. KİM BUNLARI GÖRMEZDEN GELEBİLİR Kİ...

Farklılıklara bakılırsa parmak izinden gözün retinasına kadar, dünyada ki tüm insanlarda birbirinden farklıdır Bireysel farklılıklarımızın farkında olursak;

Bunları bilir kendimize ve başkasına saygı duyarsak öz yeterliliğimizin gelişimine katkıda bulunuruz. Kendimize güvenimiz artar. Başarımız artar Motivasyonumuz artar. Yaratıcı düşünme becerimiz artar.

Bireysel farklılıklarımızın farkında olamazsak; Kendimize olan güvenimiz azalır Yeteneklerimizin farkında olmamız zorlaşır. Başarımız azalır. Kendimizle ve çevremizle sağlıklı ilişkiler kurmamız zorlaşır.

Pozitif ayrımcılık, dezavantajlı gruplara verilen bazı haklardır. Örneğin, engelli bireyler için otoparklarda yer ayrılması gibi. Bu durum ayrımcılık olarak nitelendirilmez.



AYIN DEĞERİ FARKLILIKLARIMIZ ZENGINLİĞİMİZDİR!



Adil olmak, bireysel farklılıklara saygı ile mümkündür.

Eşit olmak adil olduğumuz anlamına gelmez.

İhtiyaçlarımızı fark eder ve uygun çözümler sunarsak adil olabiliriz.

Farklılıklarımıza uygun gelişimsel ve potansiyel özelliklerimizi göz önünde tutarak başarının anahtarını yakalayabiliriz.

Neler Yapılmalı?

İlk önce kendimizi tanımalıyız. Ardından bireysel farklılıkların olabileceğini bu durumun doğal olduğunu kabul etmeliyiz.

Sınıfta, okulda ya da okul dışındaki sosyal hayatta kimseye; fiziksel, zihinsel, duygusal, etnik köken ve sosyoekonomik nedenlerle ayrımcılık yapmamalıyız.

Engelli bireylere gerekli kolaylıkları sağlamalıyız. Engel durumundan kaynaklanan zorluklara karşı yardımcı olmalıyız. Her bireyin engelli adayı olabileceğini unutmamalıyız.

Bir insan; hangi dinden, milletten, renkten, coğrafyadan, dilden, düşünceden ve anlayıştan olursa olsun öncelikle insan olduğunun algılanması gerekir.

Her birey, saygıya değer bir varlıktır

Bireysel farklılıklara saygı; İnsanı belli bir özelliğine göre yargulamamak herkesin kendi doğruları çerçevesinde yaşadığının farkında olmak farklılıkları zenginlik olarak görebilmektir.

Farklılıklara tahammül etmeyen karşısındaki insana saygı duymuyor demektir.

Haydi etrafına bir bak farklılıklarımızdaki güzellikleri farket!

Farklılıkları bir zenginlik olarak görmeliyiz



Empati (duygudaşlık) yapmalıyız. Kendimizi başkasının yerine koyarak değerlendirme yapabiliriz.



İnsanlar arasında değişik kültürlerin yaşam stillerinin, alışkanlıklarının olabileceğinin farkında olmalıyız.

Zorbaca davranışlara izleyici kalanlar için

Önünde zorbaca davranan bir arkadaşın varsa onu uyarabilirsin, "Dur!" diyebilirsin.

Zorbaliğa uğrayan arkadaşına destek çıkabilirsin.

Güvendiğin bir yetişkinden durumu anlatarak yardım isteyebilirsin.

Ne olursa olsun sessiz kalma!



Sınıfta mağdur olan çocuğu destekleyen ve savunan daha çok çocuk olduğunda zorbalık seviyesi düşer ve savunanlar sayesinde kurbanların kaygılanma ve sıkıntı yaşama olasılıkları azalır.

Akran Zorbaliği

"Bir öğrencinin bir veya daha fazla öğrenci tarafından tekrar eden biçimde olumsuz davranışlara (fiziksel, sözel ve/veya psikolojik) maruz kalması" olarak tanımlanmaktadır.

ZORBALIĞI DİĞER SALDIRGANLIK TÜRLERİNDEN AYIRT EDEN ÖZELLİKLERİ:

- Gücün kasıtlı ve kötü kullanımı
- Zorbaliğin tekrarlılığı
- Zorbaliğa katılan taraflar arası fiziksel ya da psikolojik güç dengesizliğinin bulunması

ZORBALIK DAVRANIŞLARININ TÜRLERİ:

- **Fiziksel Zorbalık:** Vurmak, tekme atmak, kendisine ait olmayan eşyalara zarar vermek, özel olan yerlerine dokunmak, saç çekmek
- **Sözel Zorbalık:** Alaycı isim takmak, birine küfredmek, alay etmek, hakaret etmek, aşağılamak, küçük düşürücü ve incitici sözler söylemek
- **Duygusal Zorbalık:** Yokmuş gibi davranmak, gruptan dışlamak, oyunlara katmamak, dedikodu yaymak
- **Siber Zorbalık:** Hakaret içeren, üzen mesajlar atmak, resimleri izinsiz internete koymak, kırıcı yorumlar yapmak, yalan haber yaymak

ZORBALIĞA KARŞI DUYARLILIĞI AZALTAN YANLIŞ İNANÇLAR

"Kavgaya etmek ve saldırganca davranmak doğaldır."

"Başkalarını kızdırmak bazen eğlencelidir."

"Bazı öğrenciler zorbalığı hak ederler."

"Zorbalıktan şikayet eden öğrenciler ana kuzusudurlar."

Bu tür yaygın inançların DOĞRU OLMADIĞINI UNUTMAYIN!



Akran Zorbaliğine karşı mücadelemize katılın!

Zorbaca davranışlara maruz kalanlar için

Yüksek sesle «Hayır» diyerek zorbayı durdurun.

Zorbayla karşılaştığında ortamı terk edin.

Güvendiğin bir yetişkine mutlaka haber verin ve yardım isteyin.

Söylediklerini, yaptıklarını umursamayın kendinizi başka şeylerle meşgul edin.



AKRAN ZORBALIĞI LİSE ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



ZORBALIĞA KARŞI BİRLİK OLUYORUZ.



Zorbaca davranışlar sergileyenler için

Karşınızdaki kişiye çok öfkeli olduğunuzu ve sakinleşene kadar bu konuyu konuşmak istemediğinizi söyleyin.

Sakinleşince o kişinin yanına dönün ve sorun davranışa çözüm bulmaya çalışın.

Sizi sakinleştirebilecek bir etkinlikle uğraşın.

UNUTMA! Duygu ve davranışlarını kontrol edebildiğin zaman güçlü olursun!

"Gerçek pehlivan, güreşte rakibini yenen değildir. Gerçek pehlivan, öfkelenildiği zaman öfkesini yenendir."



MOTİVASYON

Motivasyon; bir amacı gerçekleştirmek için belli miktarda çabayı harcamaya istekli olmak demektir.

Motivasyonu Bozan Etkenler:

- Çalışmaya Başlayamamak
- Çalışılacak Konuya Dikkatimizi Yoğunlaştıramamak

Öğrencinin ders çalışırken dikkatini toplayabilmesi şarttır. Dikkat dağınıklığı ve dikkati güçlendirecek etkinlikler konularında rehberlik servisinden yardım alabilirsiniz.

- Çalışmayı Sevmemek

Çalışmayı sevmemenin en büyük nedeni çalışılacak dersi veya konuyu anlamamaktır. Konuları derste iyi dinlememek öğrenciye onların olduğundan çok daha zor olduğunu düşündürür.

- Çalışılacak Dersi Anlamamak

Öğrenci anlamadığı dersi çalışmak istemez. Anladığı derse de çalışmayı çok sever. Okulda dersi anlayamamak ve evde de anlamak için çaba sarf etmemek motivasyonu büyük ölçüde düşürür. Öğrenci anlamadığı dersi gözünde büyütür.



Ne kadar yaklaştığını
asla bilemezsin...
O yüzden, vazgeçme!



ÖĞRENCİLERE MOTİVASYONU ARTIRACAK 12 TAVSİYE

1.Hedefinin hayalini kur.

İstediğin liseyi, o liseyi kazandığını ve liseyi bitirdikten sonraki hedeflerini hayal et. Bu yolla hayallerini somutlaştırabilirsin.

2.Güne motivasyon dolu cümlelerle başla.

Sabah uykudan uyandıktan zaman ilk görebileceğin yere:

- Ben sınavda hedeflediğim başarıyı göstereceğim
 - Çünkü ben elimden geleni yapıyorum
 - Kendime inanıyor ve güveniyorum
- Cümlelerini yazdığın bir yere as.

3.Planlı ol ve yaptığın plana uy.

4.Kendine güven.

Tembel insanlar asla şanslı değildir. Her harekete geçtiğinde daha önceki başarılı deneyimlerini hatırla. Bu duyguları hissettiğinde kendini başarılı bulacaksın ve güven duygun artacak.



Motivasyonu Bozan Etkenler:

- Ümitsizliğe Düşmek:

Öğrencinin sınavı gözünde büyütmesi, kendisini yetersiz hissetmesi, başarı düzeyi yüksek olan arkadaşlarıyla kendisini kıyaslaması ümitsizliğe düşmesinin başlıca sebeplerindedir.

- Hedef Belirlelememek:

Eğer hedef yoksa motivasyondan bahsedemeyiz. Ne istediğini, nereye gideceğini bilmeyen biri yola çıkamaz. Hedefleri belirlemede yapılan yanlışlar motivasyonu olumsuz etkilemektedir. Öğrencinin hedef belirlerken gerçekçi olması ve ayaklarının yere basması çok önemlidir.

- Kararsızlık

Kararsızlık öğrencinin vaktini ve beynini büyük ölçüde meşgul eden oldukça önemli bir sorundur. Onu mu yapsam, şunu mu yapsam? diye düşünmekten hiçbir şey yapmazsınız, yapamazsınız.

5.Kazanma umudunu yükselt.

Büyük istekleri olan insanların hedeflerine nasıl ulaştıklarını izle.

6.Bir modelin olsun.

Kendisinden bir şeyler öğreneceğin bir model seç.

7.Ertelemeyi erteleyin.

Seni hedefine ulaştıracak çalışmalarını ertelemen, seni başarılı olmaktan alıkoyanların en başında gelir.

8.Bahanelerden kurtul.

Başarılı insanlar her türlü engellere rağmen çalışmaya devam edenlerdir.

9.Böl parçala ve yut.

Hedefini küçük parçalara ayırıp yavaş yavaş ulaşacağın hedeflere dönüştür.

10.Virüslerden (kötü arkadaşlardan) uzak dur.

11.Olumlu kelimeleri seç.

Kurduğun, cümlelerin senin psikolojin ve davranışların üzerinde son derece önemli etileri olduğunu unutma.

Yapamam deme!

12.Çalışmalarını sınırlama.

Zirveye gözünüzü dikin, fakat zirveyi gördüğünüzde ona ulaştığınızı sanmayın. Kendinize şu kadar net yapsam yeter demeyin. En iyisi için çalışın.

OKUL REHBERLİK SERVİSİ

Motivasyonu Bozan Etkenler:

- Bakış Açısı:

Olumlu bakış açısına sahip olmak her konuda işimize yarayacak, kendimizi iyi hissetmemizi sağlayacaktır.

- Kendine güvensizlik

- Başarıya İnanmamak:

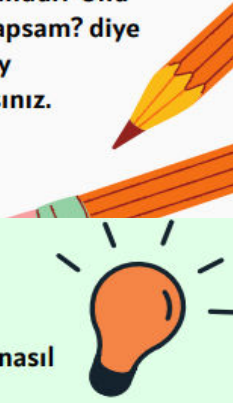
Öğrenciler çoğu zaman kendilerine güvenemediklerinden, hedeflerine ulaşamayacaklarını düşündüklerinden ne yaparlarsa yapsınlar durumu değiştiremeyeceklerine kendilerini inandırıp ders çalışmak için bir girişimde bulunmamaktadırlar.

- Verimsiz Ders Çalışma:

Öğrenci, sistemli ve sonuca yönelik olmadıktan sonra saatlerce ders çalışsa dahi istediği verimi alamaz. Verim alamayınca da bir süre sonra psikolojik anlamda yorulacak ve motivasyonunu kaybedecektir.

- Acelecilik:

Öğrenciler bir süre çalıştıktan sonra hemen netlerinin patlamasını notlarının yükselmesini bekler. Oysa netlerin yükselmesi, belli bir ilerleme göstermesi için zamana ihtiyaç vardır.



SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE;



SÜRE TUTARAK SORU ÇÖZMEK

Testte başarılı olmak, doğru cevapları verilen zaman dilimi içinde bulmak demektir. Bu nedenle her bir soruya ne kadar zaman harcamanız gerektiğini baştan planlamalısınız.

Süre ayarlaması, her öğrencinin yöneldiği bölüme ve o bölümle ilgili başarı düzeyine bağlı olarak değişiklik gösterir. Bu nedenle testlerde her öğrenci için geçerli bir süre kalıbı göstermek yanlıştır.

TURLAMA TEKNİĞİ

Turlama Yöntemi testteki her soruyu incelemenize yardımcı olur. Bilinmeyen sorularla zaman kaybını önler. Aynı zamanda zorluk derecesi biraz yüksek olan sorulara bakmayı ve bu sorular için daha fazla zaman kullanımını sağlar.

Genel ilke, en başarılı olunan bölümden başlamaktır. Birinci turda, kolayca çözülebilecek sorularla ortalama bir puan elde etmeyi sağlarken ikinci turda çözeceğiniz daha zor sorularla puanınızı yükseltme şansını yakalamış olursunuz.

SINAV İÇİN STRATEJİ BELİRLEMEK

En başarılı olunan bölümden ve sorulardan başlamak, sınavın başında her öğrencide belli bir düzeyde bulunan sınav kaygısının da kontrol altına alınmasına yardımcı olur. Öğrenci başarılı olacağı sorulardan başladığında hata yapma olasılığı azalacağından, panik ve heyecan ortadan kalkacak ve dikkatini yoğunlaştırabilecektir



Psikolojik Sağlamliğınızı Test Edin

Bu ölçek psikolojik sağlamlık düzeyiniz konusunda farkındalık oluşturmak amacıyla hazırlanmıştır. Ölçekte yer alan soruları aşağıda size en uygun olan madde ile cevaplayınız.

- 1-Hiç katılmıyorum (1 puan),
- 2-Katılmıyorum (2 puan)
- 3-Bazen (3 puan)
- 4-Katılıyorum (4 puan)
- 5-Tamamen Katılıyorum (5 puan)



Her madde için puan belirtilmiştir. Puanlarınızı toplayın ve ölçeğimizin sonunda puanınıza denk gelen açıklamayı okuyunuz.

- 1 Sıkıntılı bir süreçten sonra kendimi hızlı bir şekilde toparlayabilirim.
- 2 Sıkıntılı ve yıpratıcı olayların üstesinden gelmek için kontrolümü kaybetmem.





- 3 Kötü yaşantılardan sonra bur durum etkisinden kurtulmak çok zamanımı almaz.
- 4 Geçmiş dönemde yaşanan olumsuzluklar günlük hayatımı etkilemez.
- 5 Stresli olayların yaşandığı dönemlerde kontrolü kaybetmem.
- 6 Değişen yaşam şartlarına uyum sağlamada sıkıntı çekmem.
- 7 Sosyal çevremi destekçi ve geniş olduğunu düşünüyorum.
- 8 Problemlerle karşılaştığım zaman mücadeleyi bırakmayıp çözüm yolu ararım.
- 9 Geleceğe yönelik umut ve planlarım vardır.
- 10 Beni öldürmeyen şey güçlendirir düşüncesini benimsiyorum.

50-40 Puan

Puanınız bu aralıkta ise Psikolojik Sağlamlığınız çok iyi. Psikolojik sağlamlık düzeyi çok iyi olan bireyler kendilerini çok iyi tanımaktadırlar. Gerçekçi yaşam hedefleri bulunan bu bireyler problem karşısında dikkat ve uyum yeteneklerine sahiptirler. Duygularını kontrol altına alabilmekte ve yaşam zorluklarına mizah anlayışı geliştirerek zorlayıcı yaşam olaylarını yumuşatabilmektedirler. Değiştiremeyecekleri yaşam olaylarını kabullenerek beklenti ve adaptasyon konusunda hızlı değişim gösterebilirler. Hayata pozitif yaklaşan, sosyal uyum becerileri gelişmiş bireyler olarak tanımlanabilir.

40-25 Puan

Puanınız bu aralıkta ise Psikolojik Sağlamlığınız iyi. Psikolojik sağlamlığı iyi bireyler problem ve zorlayıcı yaşam olayları karşısında mücadele gücü bulunan, kendilerini olduğu gibi kabul eden bireylerdir. İyimser ve umut besleyici, öz yeterliliklerinin farkında, öz saygısı gelişmiş olan bu bireyler sosyal uyum becerileri de gelişmiştir. Çok iyi düzeyinden farklı çok zorlayıcı yaşam olaylarında duygu kontrolü gecikmesi, olaylara mizahi anlam yükleyerek yaklaşmaması, değiştiremeyeceği yaşam olaylarını kabullenmede güçlük olarak gösterilmektedir.

25-0 Puan

Puanınız bu aralıkta ise Psikolojik Sağlamlığınız için desteğe ihtiyacınız olduğunuzu söyleyebiliriz. Bir uzmandan destek alabilirsiniz.



Psikolojik Sağlamlığı Destekleyici Ebeveyn Tutum ve Davranışları



✓ 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. 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.

✓ 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.

✓ 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.

LİSE

AİLELER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Ergenler, yetişkinliğe giden yolculuklarında birçok zorlukla karşılaşır. 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 geçişte katkıda bulunan önemli faktörlerden biri **psikolojik sağlamlıktır**.

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.



Ergenlerin psikolojik sağlamlığını artırmaya yardımcı temel özellikler

✓ Sağlıklı Kişisel Kimlik

Sağlıklı bir kişisel kimlik geliştiren ergenler karşılaştıkları engelleri daha çabuk aşma yeteneğine sahiptir.

✓ Duygu Düzenleme Becerileri

Duyusal 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.

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



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NE İŞE YARAR?



Psikolojik sağlamlığa sahip ergenler



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK RİSK FAKTÖRLERİ

✓ Bireysel Risk Faktörleri

- Erken ergenlik
- Madde kullanımı
- Onay ve sosyal desteğe aşırı ihtiyaç
- Düşük benlik saygısı
- Utangaçlık
- Özgüven eksikliği
- Zayıf sosyal beceriler

✓ Ailesel Risk Faktörleri

- Ebeveynlerin kronik rahatsızlığı veya psikopatolojisi
- Ebeveynlerin boşanması
- Ebeveyn ölümü
- Ebeveynlerle sağlıklı iletişim
- Ebeveynlerden ilgi ve destek görülmemesi
- Kaygılı ebeveyn

✓ Okul Sistemi Risk Faktörleri

- Akran zorbalığı
- Akademik başarısızlık
- Akranlara karşı saldırganlık

✓ Çevresel Risk Faktörleri

- İhmal ve istismara maruz kalma
- Salgın ve doğal afet gibi toplumsal travmalar
- Toplumsal şiddet
- Madde kullanımının yaygınlığı
- Cinsel sağlık eğitimi eksikliği
- Yoksulluk

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK KORUYUCU FAKTÖRLER

✓ Bireysel Koruyucu Faktörler

- Uyum gösterme ve baş etme becerisi
- Sağlıklı fiziksel gelişim
- Olumlu veya kolay mizac
- Benlik saygısı ve özyeterlilik
- Kişisel farkındalık ve kendini kabul
- Yaşam hedefleri oluşturma
- Etkili problem çözme becerileri
- Lyimserlik ve umut
- Sosyal yetkinlik
- Mizah duygusuna sahip olma

✓ Ailesel Koruyucu Faktörler

- Destekleyici ebeveyn ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler
- Ergene yönelik gerçekçi beklentiler

✓ Okul Sistemi Koruyucu Faktörler

- Okula bağlılık
- Akran/arkadaş desteği
- Olumlu öğretmen tutumları
- Yeterli akademik ve sosyal ortamın sağlanması
- Okul kulüplerinin varlığı

✓ Çevresel Koruyucu Faktörler

- Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler
- Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.)