

1. SAYI • ARALIK 2020



EBEVEYN AKADEMİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Bir Terapötik Akademi çalışmasıdır.



BU SAYIMIZDA

-1-

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
NEDİR?

-2-

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN
GÜÇLENDİRİCİ AYAĞI: AİLE İÇİ
İLETİŞİM

-3-

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İÇİN
AİLELERE ÖNERİLER

editörden...

Psikolojik Danışman Buğra TOPKARA

Günümüzde ebeveynlere yönelik bir çok bülten olsada konu ve kapsam bakımından rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri özelinde bir bülten ihtiyacı olduğunu fark ettik. Bu düşünce Terapötik Akademi ekibinde yeni bir çalışma gerçekleştirme isteği doğurdu ve Ebeveyn Akademi yolculuğu bu duygu ve düşüncelerle başladı.

Ayrıca Ebeveyn Akademi e-bülteninin, **alan uzmanı arkadaşlarımızın kalemine her zaman açık bir yayın kaynağı** olacağını da düşünmekteyiz.

Tüm ebeveynlerde farkındalık oluşturmak amacıyla titizlikle ve özveriyle hazırladığımız ilk sayımızı keyifle okumanızı, güdülenmenizi ve yaşamınızı diliyorum...



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik Danışman Merve ALTIN

Psikolojik sağlık kavramı genel olarak; kendini toplama gücü, psikolojik dayanıklılık ve yılmazlık olarak ifade edilebilir. 1970'lerden bu yana ele alınan psikolojik sağlık kavramı aslında, karşılaştığımız zorluklardan ne kadar etkilendiğimizi, ne kadar esnek olabildiğimizi ifade etmektedir. Olumsuzluklar karşısında kendimizi bırakmamız (salmamız) da denilebilir. Tıpkı hacıyatmaz oyuncağı gibi karşılaşılan zorluk sonrası kendini toparlayabilme gücüdür. Psikolojik sağlık, aslında bize çok yabancı bir kavram değil. Okuduğumuz kitapların, izlediğimiz filmlerin esas karakterlerinin yaşamlarında gözlemleyebiliriz. Örneğin Afgan yazar K.Hosseini'nin "Bin Muhteşem Güneş" kitabının ana karakteri Leyla'nın hikayesinde; Antoine de Saint-Exupéry'in çölde kaybolan ve yolunu bulmaya çalışan Küçük Prenses'te olduğu gibi... Şarkı sözlerin de bile bu kavramın izlerine rastlanabilir. Örneğin, Nil Karaibrahimgil'in Kanatlarım Var Ruhumda şarkısının sözleri gibi...

**"Sende gül eğlen,
Öyle acıklı konuşma...
Hayat ne ki sonuçta,
Anlık bir buluşma..."**

**Geçmişe gitmem,
Küsüm göz yaşlarıyla...
Daha mutluyum ben,
Hatalarımla..."**

**"Kanatlarım Var Ruhumda"
NİL KARAIBRAHİMGİL**

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN GÜÇLENDİRİCİ AYAĞI: AİLE İÇİ İLETİŞİM

Psikolojik Danışman Fatma BAYKAL

Hem Covid-19 Salgın Hastalık Süreci hemde başka zorlayıcı yaşam olaylarına karşı uyum sağlamak için psikolojik sağlamlığın ne kadar önemli olduğunu 2020 yılında deneyimleyerek öğrendik.

Psikolojik sağlamlık yalnızca doğuştan edinilebilen bir özellik olmayıp öğrenilebilir, geliştirebilir ve güçlendirilebilir. Psikolojik sağlamlığı geliştiren ve güçlendiren; bireysel, ailesel ve çevresel etkenler bulunmaktadır. Bu etkenlere yönelik yapılacak çalışmalar ile çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler olarak yetişmesi sağlanabilir. Ailesel etkenler ile ilgili yapılan araştırmalarda anne-baba tutumlarının oldukça belirleyici olduğu görülmüştür.

Aile içi iletişimin sağlıklı olduğu, demokratik anne-baba tutumunun sergilendiği, anne-babanın hem birbirleriyle hem de çocuklarıyla olumlu ilişki kurabildiği aile ortamında yetişen bireylerin psikolojik sağlamlığının daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur.





PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İÇİN AİLELERE ÖNERİLER

Psikolojik Danışman Cebirail URTEKİN

1-Güçlü İletişim Güçlü Çocuk;

Çocuğunuzu dinleyin, sorduğu sorulara cevap verin ve onun istediği zaman sizinle iletişim kurabileceğine dair güven verin. Ebeveyniyle güvenli ve sağlıklı iletişim kuran çocuklar sorunları dile getirme, yardım isteme noktasında zorlanmadıkları için kendilerini anlaşılmış ve güvende hisseder ve bu his onların özgüven sahibi olmasını sağlar.

2-Çocuğunuzu Tanıyın;

Çocuğunuzun karakterini ve gelişim özelliklerini tanıyın. Hangi rengi sevdiği, hangi becerilere sahip olduğu, en sevdiği müzik aletini, korkularını, kaygılarını, hedeflerini bilin. Çünkü çocuğunu tanıyan bir ebeveyn, onu zorlu yaşam olaylarına karşı nasıl güçlendireceğini kestirebilir ve onu güçlendirecek adımları atabilir.

3-Sorumluluk Verin;

Yaş grubuna göre çocuğunuza (zorlansa da yapabileceği) görevler verin. Verilen görevleri yerine getiren çocuğun kendine güveni artar, başarmanın mutluluğunu yaşar ve problem çözme becerisi kazanır. Örneğin:alışveriş listesini ona yaptırın, faturaları ödemesini sağlayın...

4-Örnek Olun;

Kaç yaşında olursa olsun;

Siz çocuğunuzu dinlerseniz o da başkasını dinler, siz merhamet gösterirseniz o da merhametli olur, siz problemle karşılaşınca şikayet ederseniz o da şikayet eder, siz teknolojiyi gereğinden fazla kullanırsanız o da kullanır, siz kitap okursanız o da kitap okur ve son olarak siz ona yol gösterirseniz, onu cesaretlendirirseniz o da zorlu yaşam olayları karşısında yolunu bulur ve kolay kolay kaybolmaz.