

Çocuklarda Psikolojik Sağlamlık (Okul Öncesi)

Ebeveyn Sunumu



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



german
cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

gefördert von
KFW



İÇERİK



01
Çocuk
Ruh
Sağlığı



02 | **Psikolojik**
Sağlamlık



03 | **Ebeveynlere**
Öneriler

Dünya Sağlık Örgütü (WHO-2001)

Sağlık; “sadece hastalık ve sakatlığın olmaması değil fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hâli” olarak tanımlanır.



Çocuk Ruh Sağlığı

- Çocukluk ve ergenlik çağı, son dönemde artan şekilde ruh sağlığı sorunları yaşanan dönemler arasına girmiştir (Amaral vd., 2020).
- Dünya Sağlık Örgütü (2020) verilerine göre; küresel düzeyde rastlanan sağlık bozulmalarının %16'sı ergenlerin yaşadığı ruh sağlığı sorunlarıdır.
- Ruhsal zorlanmaya yol açan örseleyici durumlar ve olaylar bireylerin tüm yaşamları süresince işlevselliklerini, iyilik hallerini ve strese maruz kaldıklarında verdikleri tepkileri olumsuz yönde etkilemektedir (SAMHSA, 2014).

Çocuk Ruh Sağlığı

- Ruh sağlığındaki bozulmalar çoğunlukla 14 yaş itibarıyla ortaya çıkmakta, ancak önemli bir kısmı tespit ya da tedavi edilememektedir (Kessler vd., 2007).
- Erken dönemde tespit ve müdahale edilmediği takdirde ruh sağlığı sorunları yetişkinlik dönemine uzanmaktadır (Dünya Sağlık Örgütü, 2020).
- Ruh Sağlığı Vakfı'nın (2020) verilerine göre ruh sağlığı sorunu yaşayan çocuk ve ergenlerin büyük çoğunluğu (%70) için belirtilerinin erken dönemde fark edilmesi, önleyici ve iyileştirici müdahalelerin hayata geçirilmesi gibi uygun şartlar bulunmamaktadır.

Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları

- Fiziksel, cinsel ya da duygusal istismara maruz kalma
- Duygusal ya da fiziksel ihmale maruz kalma
- Yoksulluk
- Annenin ev ortamında şiddete maruz kalması
- Birlikte yaşanılan aile üyelerinden birinin alkol ya da madde bağımlısı olması
- Aile üyelerinden birinin ruh sağlığının bozulmuş olması
- Ölüm
- Boşanma ya da ebeveynin hapse girmesi gibi sebeplerle aile ortamının işlevselliğini yitirmesi

Çocukluk Çağı Travmaları

- Kalp (Dong vd., 2004), diyabet, akciğer, karaciğer hastalıkları (Dong, vd., 2003),
- Kanser (Ports, vd., 2019) gibi kronik rahatsızlıkları (Felitti, vd., 1998; Bellis, vd., 2019),
- Obezite (Williamson, vd., 2002), sigara, alkol, madde gibi bağımlılık yapıcı madde kullanımını (Strine, vd., 2012; Strine, vd., 2012; Stein, vd., 2017),
- Suç davranışlarına yönelme riskini (Lansford, vd., 2007) ve
- İntihar eğilimlerini (de Mattos Souza, vd., 2016; Thompson, Kingree, ve Lamis, 2019) arttırmaktadır.

Toplum Merkezi Olarak Okullar

- Okul çağındaki çocukların yüksek oranlarda travmaya maruz kalmaları (Finkelhor, Turner, Shattuck ve Hamby, 2015) okul sistemini travmatik etkiyi ve belirtileri daha iyi tanıma anlamaya zorlamaktadır.
- Bir toplumun refah seviyesinin yükselmesi ve her anlamda ilerleyebilmesi, çocukların gelişimlerini sürdürdükleri ev, okul gibi ortamların ne kadar olumlu olduğu ile doğru orantılıdır (Harvard University Center on the Developing Child, 2021).
- Öğretmenler çocukların zorlu yaşam koşullarından nasıl etkilendiklerini değiştirme ve iyileşmelerini kolaylaştırma fırsatına sahiplerdir (John Hopkins Urban Health Institute, 2015).

Psikolojik Sağlamlığın Ruh Sağlığı Üzerine Olumlu Etkisi

Yapılan araştırmalarda;

- Psikolojik sağlamlığa sahip ergenlerin depresyon, stres ve kaygı düzeylerinin düşük olduğu (Dray vd., 2014; Dray vd., 2017; Pereira vd., 2016; Skrove, Romundstad ve Indredavik, 2013)
- Psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik etkinliklere katılan ergenlerin ruh sağlığı problemlerinin azaldığı (Cutuli vd., 2006; Brunwasser, Gillham ve Kim, 2009; Sun ve Stewart, 2010)
- Psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluşu (Sagone ve DeCaroli, 2014; Sagone ve De Caroli, 2013; Vinayak ve Judge, 2018) ve öznel iyi oluşu (Li vd., 2017; McGarry vd., 2013) artırdığı sonuçları elde edilmiştir.

Psikolojik Sağlamlık: Beş Temel Boyut



Olumsuz Yaşantıların Üstesinden Gelmek

Özellikle kriz ve travma durumları
gibi meydan okuyucu
olumsuzlukların üstesinden gelmek
hatta var olan kapasitenin üzerine
çıkarak gelişim göstermek
Psikolojik Sağlamlık kavramının en
temel boyutudur.



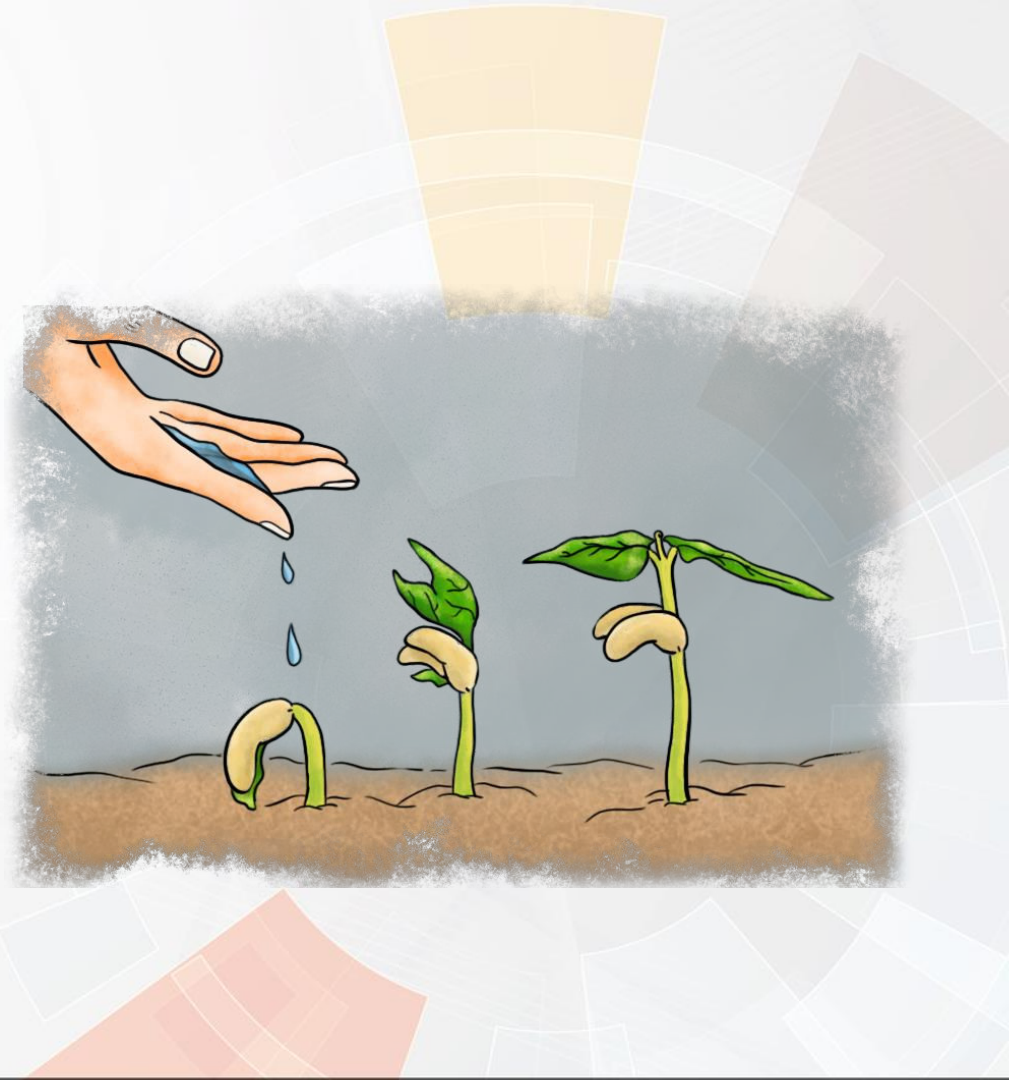
Uyum Sağlama ve Kendini Düzenleme

Zorlayıcı olumsuzluklar ve aniden günlük yaşamı sarsan örseleyici olaylar sonrasında ortaya çıkan yeni durumlara uyum sağlamak ve olumlu bir tutum belirlemek kavramının bir diğer temel özelliğidir.



Sıradan Sihir

Bu tanımlamayla psikolojik sağlamliğın her bireyde ve bireyin günlük yaşamında bulunan sıradan bir olgudur (Masten, 2001). Olağanüstü bir durum ya da özellik gibi değerlendirilmesine gerek yoktur.



Ruh Sağlığını Korumak

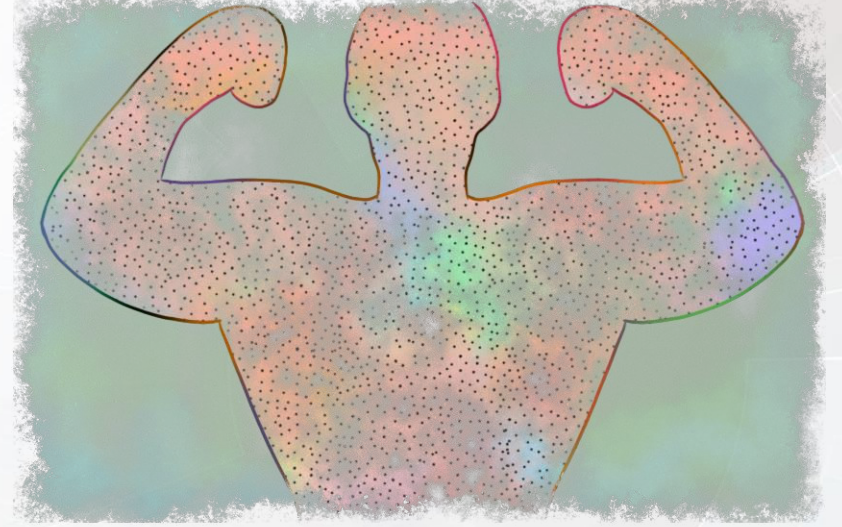
Bireyin depresyon, kaygı, TSSB gibi ruh sağlığı problemleri yaşamaması ya da ruh sağlığı sorunlarını daha yönetilebilir düzeyde yaşaması psikolojik sağlamlık ile ilişkilidir.

Psikolojik sağlamlık bireyi ruh sağlığı sorunlarından uzak tutan ve tampon görevi gören bir etkiye sahiptir.



Kendini Toparlamak

Travmadan sonra ayağa kalkmak, zor durumdan kurtulup toparlanmak ve iyi oluşun temel çizgisine dönebilmek kavramın anahtar bileşenlerinden biridir.



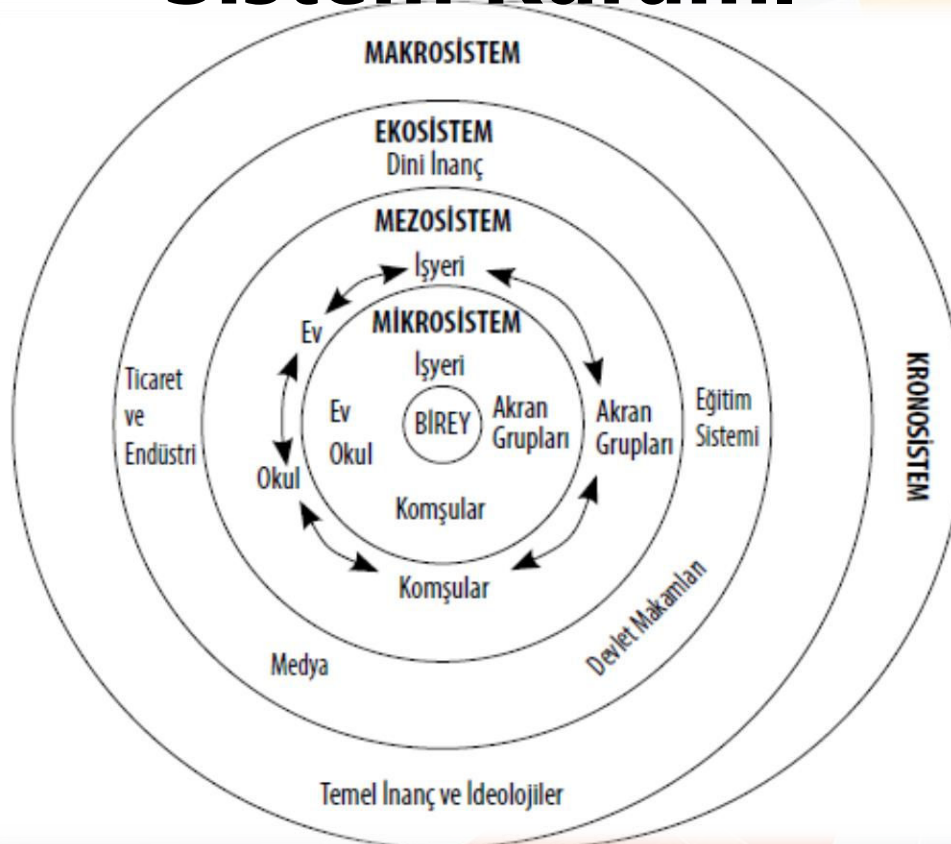
Psikolojik Sağlamlık Ortak Tanım: Denge Unsuru

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 kapasitesi
(Kararmak ve Işık, 2021; personal communication)

Bronfenbrenner: Ekolojik Sistem Kuramı

- Gelişime etki eden çoklu ekolojilerin varlığının öngörüldüğü bu kuram, toplum, okul, politik sistemler gibi bireyin içinde yaşadığı pek çok kurumun ve ortamın gelişim üzerindeki etkisine vurgu yapar (Trawick Swith, 2013).
- Ekolojik sistem kuramı, gelişimi doğrudan etkileyen yapıları sınıflandırır; bu sınıflandırmada birey merkezde bulunur ve bireyi çevreleyen iç içe geçmiş beş sosyokültürel katman, birbiri ile etkileşim hâlinde bireyin gelişimini biçimlendirir.

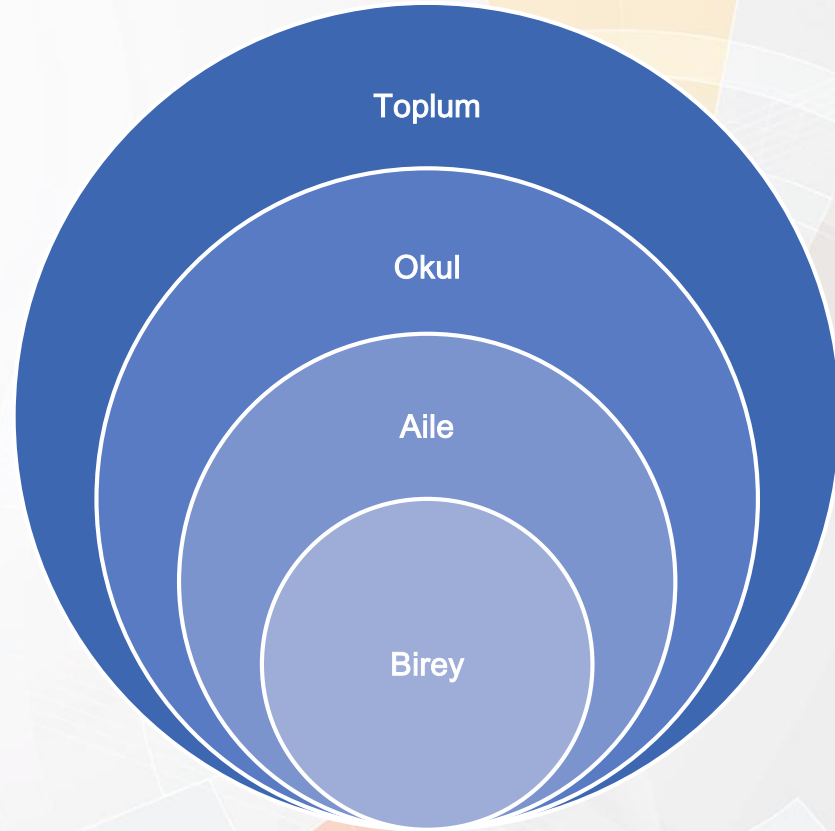
Bronfenbrenner: Ekolojik Sistem Kuramı



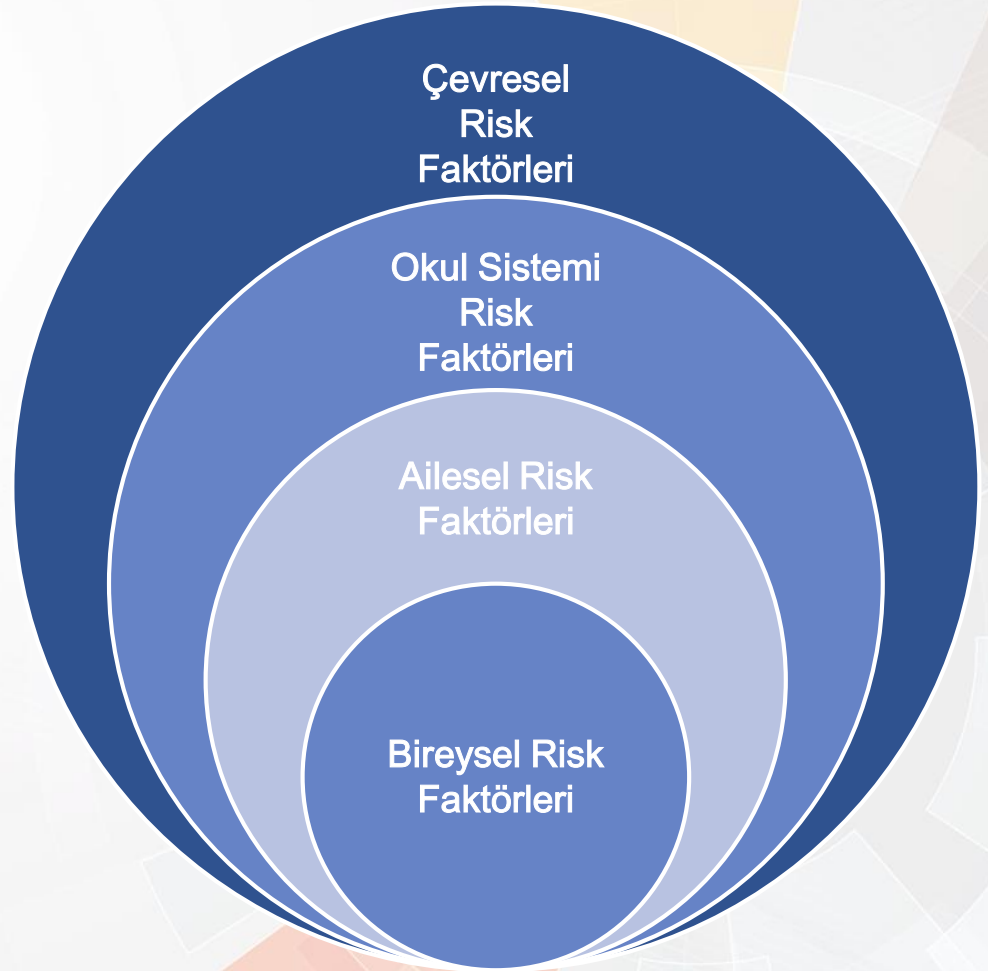
PS: Çoklu Sistem Yaklaşımları

- Çocuğun olumsuzluklara rağmen sağlıklı gelişimini yordayan sosyal ve fiziksel ekolojik çevresindeki merkeze yakın (temel bakım veren kişi) ve merkezden uzak (coğrafya) olan tüm faktörler dikkate alınmaktadır .
- Psikolojik sağlamlık; sistemin devamını, gelişimini ve işlevini tehdit eden zorluklara çoklu sistemik bir süreçler aracılığıyla uyum sağlamak için gösterdiği dinamik bir sistemin kapasitesidir (Masten ve diğerleri; 2021).

Risk ve Koruyucu Faktörler



Risk Faktörleri



Risk Faktörleri

Erken doğum

Olumsuz yaşam olayları

Kronik hastalıklar

Madde kullanımı

İntihar girişimi

Kayıp/yas yaşantıları deneyimleme

İhmal ve istismara maruz kalma

Suç işleme

Engellilik durumu

Düşük benlik saygısına sahip olma



**Bireysel
Risk
Faktörleri**

Risk Faktörleri

Ailesel Risk Faktörleri



Ebeveynlerin kronik hastalığı ya da
psikopatolojisi

Ebeveyn boşanması

Ebeveyn kaybı/yoksunluğu

Madde kullanan/suç öyküsü olan
ebeveyne sahip olma

Olumsuz ebeveyn tutumları

Aile içi çatışma

Aile içi şiddet

Ailede çocuk

Risk Faktörleri

Akademik başarısızlık
Akran zorbalığına maruz kalma
Okula aidiyetin yetersiz olması
Etkin olmayan öğretmen tutumu
Olumsuz sınıf/okul iklimi
Okul devamsızlığı/okul terki
Çok sık okul değiştirme
Güvenli olmayan okul çevresi

**Okul Sistemi
Risk
Faktörleri**



Risk Faktörleri

Ekonomik zorluklar ve yoksulluk

Evsizlik, evden kaçma

Savaş

Terör eylemleri

Göç ve göçmenlik

Doğal afetler

Azınlık stresi yaşama

Kültürel ayrımcılığa maruz kalma

Sosyal çevreden şiddet görme

Sosyal destek verecek kuruluşların olmaması

Çevresel
Risk
Faktörleri



Koruyucu Faktörleri

İç denetim odağı

Yüksek benlik saygısı

Güçlü öz-yeterlik algısı

Yüksek duygusal zeka

Stresle başa çıkma becerileri

Problem çözme becerileri

Pro-sosyal beceriler

Öz düzenleme becerileri

Günlük rutin ve ritüellerin varlığı

Yaşamda anlam oluşturma

Umut, merak, cesaret, mizah, iyimserlik vb.

güçlü yönleri sahip olma

**Bireysel
Koruyucu
Faktörleri**

Güçlü aile bağları

Etkili ebeveynlik
becerileri

Destekleyici ve besleyici
aile ilişkilerine sahip olma

Duyarlı bakım veren aile
üyelerine sahip olma

Ailenin kendi kültürel
kimliğine yönelik olumlu

bakış açısı

**Ailesel
Koruyucu
Faktörleri**

Koruyucu Faktörleri

Okul Sistemi Koruyucu Faktörleri



Etkili öğretmen-öğrenci ilişkisi
Ebeveynlerin okula katılımı
Olumlu akran ilişkileri
Okula bağlılık ve okul aidiyeti
Olumlu sınıf/okul iklimi
Etkin eğitim/okul yönetimi politikaları
İlgili, şefkatli ve kapsayıcı sınıf ortamı

Yakın bir dosta/akraba/komşuya sahip olma

Sosyal destek

Destekleyici ve kabul edici toplum ile etkileşim

Güvenli çevre ve toplum

Sosyo-ekonomik destek alınabilecek kurumların varlığı



Çevresel Koruyucu Faktörleri

Okul Öncesi Döneme Özgü Risk Faktörleri

Bireysel Risk Faktörleri

Çocuğun gelişimini ve uyumunu olumsuz etkileme olasılığı olan çocuğun bireysel özellerine bağlı faktörler

Ailesel Risk Faktörleri

Çocuğun gelişimini ve uyumunu olumsuz etkileme olasılığı olan, bakım verenlere ve aile ortamına özgü faktörler

Okul Sistemi Risk Faktörleri

Çocuğun gelişimini ve uyumunu olumsuz etkileme olasılığı olan, okuldaki bireylere ve okul ortamına ilişkin faktörler

Çevresel Risk Faktörleri

Çocuğun gelişimini ve uyumunu olumsuz etkileme olasılığı olan, içinde yaşanılan topluma ve çevreye dair faktörler

Okul Öncesi Dönem: Risk Faktörleri

Bireysel Risk Faktörleri

- ✓ Prematüre doğum
- ✓ Kronik hastalıkları olma
- ✓ Zorlu yaşam olaylarını (göç, terör, kayıp-yas vb.) deneyimleme
- ✓ İhmal ve istismar deneyimlerine sahip olma
- ✓ Hastanede yatma
- ✓ Yeterli beslenmeme
- ✓ Kaygılı/Kaçıngan bağlanma
- ✓ Özel gereksinimli olma
- ✓ Dil, fiziksel gelişim gibi bir alanda yaşıtlarına göre geride olma veya ileride olma
- ✓ Sosyal beceriler, iletişim becerileri, duygu düzenleme becerileri gibi becerilerin yetersizliği

Okul Öncesi Dönem: Risk Faktörleri

Ailesel Risk Faktörleri

- ✓ Aile üyelerinin kronik hastalıkları ve ruhsal sorunlar
- ✓ Aile içi şiddet ve çatışma ortamı
- ✓ Aile üyelerinin umut, mutluluk, huzur gibi duyguları az deneyimliyor olması veya hiç deneyimlememesi
- ✓ Ebeveynlerin boşanması ve/veya tek ebeveynle yaşama
- ✓ Olumsuz ebeveyn tutumları
- ✓ Ebeveynlerin erken yaşta ebeveyn olması
- ✓ Aile üyelerinin herhangi birinin veya hepsinin madde/alkol kullanımı
- ✓ Aile üyelerinin herhangi birinin veya hepsinin düşük eğitim düzeyi
- ✓ Aile üyelerinin herhangi birinin veya hepsinin sosyal destek kaynaklarına sahip olmaması
- ✓ Aile üyelerinin herhangi birinin veya hepsinin suça karışmış olması

Okul Öncesi Dönem: Risk Faktörleri

Okul Sistemi Risk Faktörleri

- ✓ Gelişimi destekleyen etkinliklerin eksikliği/yokluğu
- ✓ Akran zorbalığına maruz kalma
- ✓ Akran zorbalığı, ihmal gibi zorlayıcı yaşam olaylarının önlenmesine veya müdahalesine yönelik çalışmaların eksikliği/yokluğu
- ✓ Farklılığı desteklemeyen okul iklimi
- ✓ Cesaretlendiren ve geribildirim veren öğretmenlerin eksikliği
- ✓ Sınır koyma, kurallara katılma gibi konularda çalışmaların yapılmaması
- ✓ Okul değiştirmek zorunda kalma
- ✓ Sınırlı akran desteğine sahip olma
- ✓ Herhangi bir nedenle akranların dışlaması veya ayrımcılığa maruz bırakması
- ✓ Okulda zorlayıcı bir yaşam olayıyla (şiddet, ihmal vb.) karşılaşma

Okul Öncesi Dönem: Risk Faktörleri

Çevresel Risk Faktörleri

- ✓ Düşük sosyoekonomik düzey
- ✓ Mali zorluklar /dalgalanmalar
- ✓ Yoksulluk
- ✓ Çeşitli nedenlerle yaşanan kitlesel şiddet (Savaş, göç, terör vb.)
- ✓ Geniş aile veya hala, enişte, amca gibi akrabalarla bir arada yaşama
- ✓ Çocuğun gelişiminden çok akademik başarı gibi tek bir noktaya odaklanan çevre
- ✓ Ekonomik kaynaklara ulaşım da sorunlar (İstihdam olanaklarının azlığı vb.)
- ✓ Azınlık olma/Kültürel ayrımcılığa maruz kalma
- ✓ Toplum desteğinin olmaması
- ✓ Akran ilişkilerini geliştirecek alanların olmaması
- ✓ Çocuğa yönelik algı (okul öncesi kurumların gerekliliğine yönelik algı)

Okul Öncesi Döneme Özgü Koruyucu Faktörler

Bireysel Koruyucu Faktörler

Çocuğun sağlıklı gelişimini ve uyumunu destekleyen çocuğun bireysel özellerine bağlı güçlü yönler

Ailesel Koruyucu Faktörler

Çocuğun sağlıklı gelişimini ve uyumunu destekleyen, bakım verenlere ve aile ortamına özgü olumlu yönler

Okul Sistemi Koruyucu Faktörler

Çocuğun sağlıklı gelişimini ve uyumunu destekleyen, okuldaki bireylere ve okul ortamına ilişkin destekleyici unsurlar

Çevresel Koruyucu Faktörler

Çocuğun sağlıklı gelişimini ve uyumunu destekleyen, içinde yaşanılan topluma ve çevreye dair destekleyici faktörler

Okul Öncesi Dönem: Koruyucu Faktörler

Bireysel Koruyucu Faktörler

- ✓ Güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olma
- ✓ Kendini kabul etme
- ✓ Duygu düzenleme becerilerine sahip olma: Duyguları tanıma, ifade etme ve kontrol etme
- ✓ Farklı çözüm yolları üretebilme
- ✓ Öz bakım becerilerine sahip olma
- ✓ Olumlu gelişim göstergelerine sahip olma
- ✓ Okulda veya evde sorumluluk alma isteğine sahip olma
- ✓ Sosyal becerilere sahip olma: İlişkiyi başlatma ve sürdürme becerisine, yardım alma ve etmeye açık olma, empati kurma, paylaşma

Okul Öncesi Dönem: Koruyucu Faktörler

Bireysel Koruyucu Faktörler

- ✓ Güvenli bağlanma
- ✓ Düzenli uyku alışkanlığı
- ✓ Dengeli beslenme
- ✓ Etkinliklere katılma motivasyonu
- ✓ Mizah, iyimserlik, umut gibi özelliklere sahip olma
- ✓ Dikkat düzeyinin yüksek olması
- ✓ Karar verme becerilerine sahip olma
- ✓ Belli bir alana (sanat, spor vb.) yatkınlık veya yeteneğin olması

Okul Öncesi Dönem: Koruyucu Faktörler

Ailesel Koruyucu Faktörler

- ✓ Yakın ve sevgi dolu aile ilişkilerine sahip olma
- ✓ Çocukla ilgili sorumluluklar aile içinde dengeli dağıtılması
- ✓ Okul öncesi eğitime önem veren aileye sahip olma
- ✓ Demokratik aile tutumu
- ✓ Etkili ebeveynlik becerileri
- ✓ Çocuğun ihtiyaçlarının farkında olan aile üyelerine sahip olma
- ✓ Okul öncesi faaliyetlerle ilgilenen aile üyelerine sahip olma
- ✓ Aile üyelerinin özellikle ebeveynlerinin psikolojik sağlamlılığının yüksek olması
- ✓ Aile üyelerinin fiziksel ve ruh sağlığı

Okul Öncesi Dönem: Koruyucu Faktörler

Ailesel Koruyucu Faktörler

- ✓ Ailenin kendi kültürel kimliğine yönelik olumlu bakış açısı
- ✓ Okul içi etkinliklere katılımı sağlayacak ekonomik ve psikolojik desteği veren ebeveynlere sahip olma
- ✓ Olumlu kardeş ilişkileri
- ✓ Aile içi kuralların ve sınırların açık olması
- ✓ Aile içi kurallarda tutarlılık olması
- ✓ Aile içi kuralların oluşturulmasında çocuğun katılımını sağlama
- ✓ Kurallara ve sınırlara uyulmadığında pozitif yaklaşım gösterme, cezalandırmadan uzak durma
- ✓ Aile içi iletişimin destekleniyor olması

Okul Öncesi Dönem: Koruyucu Faktörler

Okul Sistemi Koruyucu Faktörleri

- ✓ Destekleyici akran ilişkileri
- ✓ Her bir gelişim alanını destekleyen etkinliklerin varlığı
- ✓ Çocuğun gelişimini takip eden okul yönetimi ve öğretmenler
- ✓ Cesaretlendiren ve çocuğun başarılarını öven öğretmenlerin varlığı
- ✓ Düzenli yapılan aile görüşmeleri
- ✓ Okula aidiyeti artıracak etkinliklerin varlığı
- ✓ Rehberlik servisinin olması
- ✓ Psikolojik danışman ve okul öncesi öğretmenin iş birliği yapması

Okul Öncesi Dönem: Koruyucu Faktörler

Okul Sistemi Koruyucu Faktörleri

- ✓ Çocuğun duygularını ve düşüncelerini ifade edeceği ortamların varlığı
- ✓ Öğretmenlerin ve diğer okul çalışanlarının iyi oluş düzeylerinin yüksekliği
- ✓ Duygu düzenleme, sosyal beceriler gibi çeşitli beceri alanlarında rol model olacak yetişkinlerin varlığı
- ✓ Okul öncesi öğretmenin yeterliliği
- ✓ Farklılıklara ve gereksinimlere duyarlı okul ortamı
- ✓ Okul öncesi kurumların niceliksel ve niteliksel olarak fazlalığı
- ✓ Okul ve sınıf içi kuralların ve sınırların açık olması
- ✓ Okul çalışanlarının çocuğu bütün gelişim alanlarını geliştirme gerekliliğini fark etmeleri

Okul Öncesi Dönem: Koruyucu Faktörler

Çevresel Koruyucu Faktörler

- ✓ Okul öncesi eğitimi destekleyen politikalar
- ✓ Yakın çevredeki bireylerin çocuklarını okul öncesi kurumlara göndermeleri
- ✓ Benzer kültüre sahip bireylerin varlığı
- ✓ Destekleyici akraba ve komşu ilişkileri
- ✓ Aile üyeleri dışında rol model olabilecek yetişkinlerin varlığı
- ✓ Okul dışı kültür, spor, sanat gibi alanlarda faaliyet yürüten merkezlerin varlığı
- ✓ Yüksek sosyoekonomik düzey

Okul Öncesi Dönem: Olumlu Göstergeler

Arkadaşlarına yardım eder.

Kendisini olduğu gibi kabul eder.

Bir sorun yaşadığında çözüm üretir.

Hangi duyguyu hissettiğini bilir ve bu duyguyu söyler.

Arkadaşlarının kurduğu oyuna uyum sağlar.



Kaygısını kontrol edebilir.

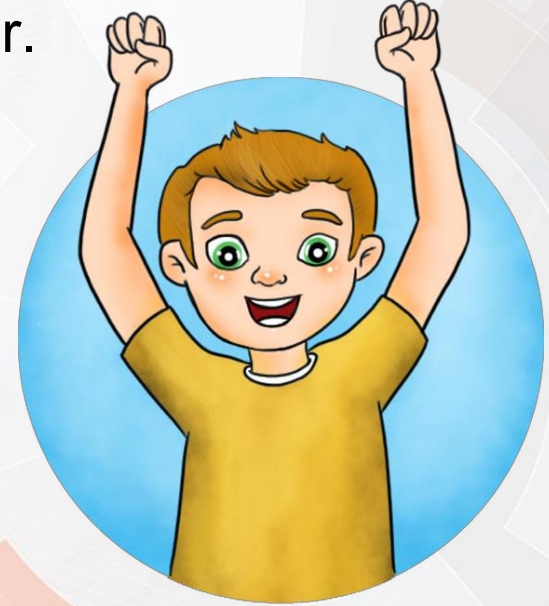
Nasıl sakinleşeceğini bilir.

Okuldaki etkinliklere katılır.

Kendi başına oyun kurar.

Okul Öncesi Dönem: Olumlu Göstergeler

- 🏆 Arkadaşlarına yardım eder.
- 🏆 Kendini motive edebilecek kaynaklar bulur.
- 🏆 Zayıf ve güçlü yönlerinin farkındadır.
- 🏆 Başarısızlıklarından ders alır.
- 🏆 Umudunu korur.
- 🏆 Alternatif çözüm yolları arar.
- 🏆 Yardım istemeye ve almaya açıktır.
- 🏆 Espriler yapar.
- 🏆 Karar verebilir.
- 🏆 Yeni deneyimlere açıktır.



EBEVEYNLER
NELER
YAPABİLİR?



Yakın ve Sevgi Dolu İlişkiler Kurmak



**Çocuklarınızla YAKIN, SEVGİ DOLU BİR İLİŞKİ KURMAK,
onların psikolojik sağlamlıklarını artırmak için
yapabileceğiniz en önemli şeydir.**

Çünkü;

çocuklar, sevildiklerini, anlaşıldıklarını ve kabul edildiklerini hissettiklerinde karşılaştıkları zorlu yaşam olayların etkileriyle daha kolay baş edebilirler.

Sevin, Değer Verin, İlişki Kurun, Güçlendirin

Dikkatinizi verin.

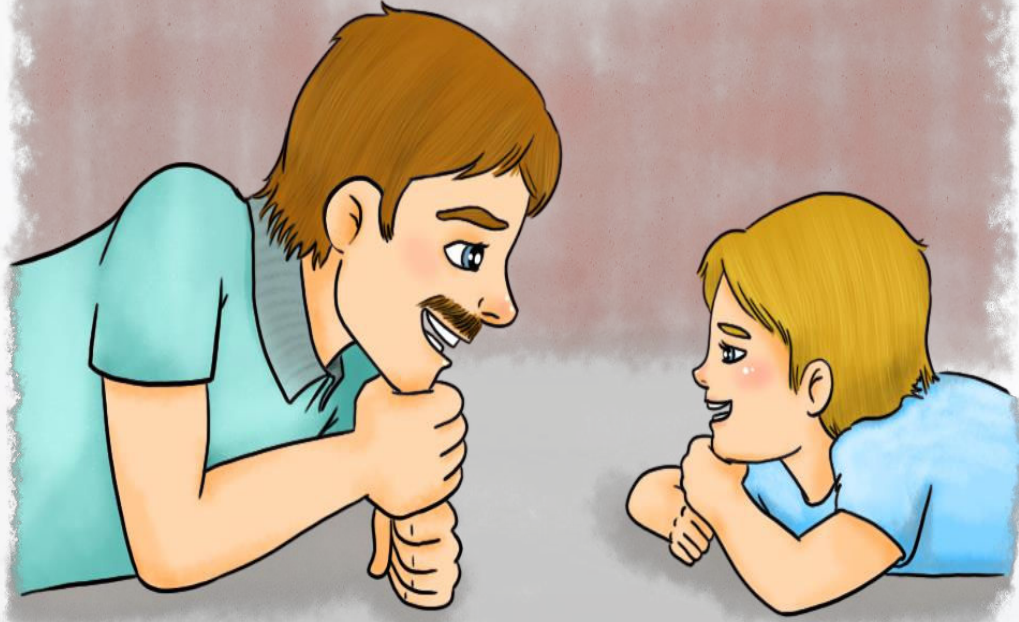
- Dikkatinizin çocuğunuzda olduğunu gösterin.
- Göz göze gelin, gülümseyin ve ona sarılın.

Oyun oynayın.

- Çocuğunuzla birlikte oyunlar oynayın.
- Birlikte eğlenin, gülün ve paylaşımlarda bulunun.
- Onunla bağlantı kurduğunuzu gösterin.
- Çocuğunuzun oyun aracılığıyla kendisini tanımasına ve eğlenmesine olanak sunun.

Dile getirin.

Çocuğunuza onu sevdiğinizi söyleyin.



Dinlemek

Dinleyin, Güçlendirin

Duygularını
dinleyin.

Duygularını
sorun.

Duygularını kontrol etmesine
destek olun.

Çocuğunuz incindiğinde, üzüldüğünde veya kızdığında çocuğınızı dinleyin; bu duyguyu anlamak için orada olduğunuzu söyleyin.

Dinleyin, Güçlendirin



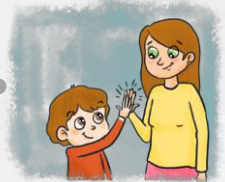
**Çocuğunuzun
duygularını dinleyin.**



**Sakinleştirmeye çalışın.
Yalnız olmadığını söyleyin.**



**Çocuğunuzun
düşüncelerini ve
fikirlerini dinleyin.**



**Kararları birlikte alın.
Düşüncelerinin önemli
olduğunu söyleyin.**

Yeni Beceriler Kazandırmak



Yeni Beceriler Kazandırın, Güçlendirin

Çocuğunuza zorluklarla karşılaşan bireylerin yaşamını konu alan öyküleri okuyarak öykü üzerine konuşun.

Öyküdeki kahramanın bu güçlüklerle nasıl başa çıktığı üzerine tartışmalar yürütün.

Çocuğunuz sizden yardım istediğinde bunu takdir edin.

Çocuğunuzun size yardım etmesi için fırsatlar oluşturun.

Çocuklarınızın problem çözme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olun.

Farklı oyunlar oynayarak alternatif çözüm yolları geliştirmesini sağlayın.

Çocuklarınızın yaratıcı ve esnek düşünmelerine destek olun.

Bir problemin birden fazla çözümü olabileceğini hatırlatın.

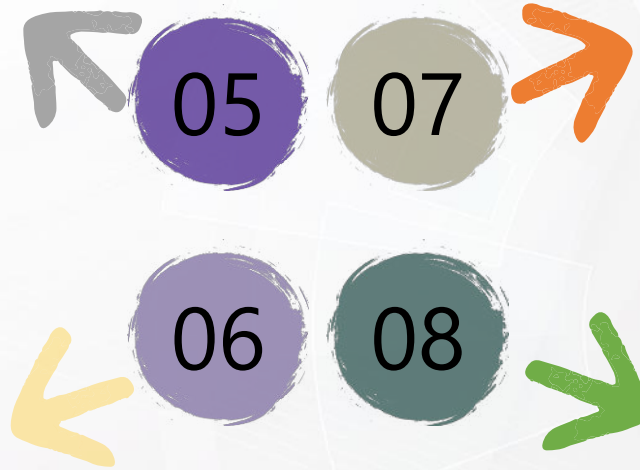


Yeni Beceriler Kazandırın, Güçlendirin

Çocuğunuza üstesinden gelebileceği sorumluluklar verin.

Sorumluluk vermek için oyunları kullanın.

Herhangi bir olay üzerinde konuşurken bu olay içinde hissedilen duyguları çocuğunuzla tartışın.



Kısa süreli de olsa çocuğunuzun kendisi için amaç belirlemesine yardım edin.

Çocuğunuza model olun. Siz de duygularını paylaşın.

Dürüst olun.

Olaylarla nasıl başa çıktığınızı birlikte tartışarak anlatın.

Yeni Beceriler Kazandırın, Güçlendirin

Sınırları ve kuralları birlikte oluşturun.

Kuralları oluştururken çocuğunuzu bu sürece dahil edin.

Çocuğunuzun yeterli uyku alabilmesi ve dengeli beslenebilmesi için ev içi kurallara ve rutine özen gösterin.



Çocuğunuz yeni bir davranış sergilerken bu davranış sonrasında neler olabileceğini birlikte tartışın.

Çocuğunuzun düşünceleri ve duygularını sorun.

Bazı duyguların ve düşüncelerin onu rahatsız edebileceğini hatırlatın.

Rahatsız edici duygu ve düşüncelerle nasıl başa çıkabileceğini konuşun.



Birlikte Vakit
Geçirmek

Birlikte Vakit Geçirin, Güçlendirin

1

Ev içinde rutinler oluşturarak çocuğunuzun bu rutinleri takip edip etmediğini kontrol edin.

2

Çocuğunuzun yapmak istediklerini (tehlikeli ya da zararlı değilse) yapması için fırsatlar sunun.

3

Mizahın gücünü hatırlayın. Ev içerisinde gülebileceğiniz ortamlar oluşturun.

4

Çocuğunuzla vakit geçirirken onun duygularıyla ilgilenen, ona destek olabilecek veya yardım edebilecek aile üyelerinin olduğunu söyleyin.

Birlikte Vakit Geçirin, Gclendirin

1

Kurallarını ocuğunuzla beraber belirlediğiniz bir «aile oyunu» geliştirin. Tüm aile üyelerini bu oyuna katılması için teşvik edin. Bu oyun saatini aile içi rutine dönüştürün.

2

ocuğunuzla birlikte «okuma saati» belirleyin. Çocuğunuza hangi kitabı okuyacağınıza çocuğunuzla birlikte karar verin. Belirlediğiniz saatte çocuğunuzun yanında olun ve hikyeyi okurken çocuğunuzun düşünceleri dinleyin.

Birlikte Vakit Geçirin, Gclendirin

3

Evde bulunan eşyaları kullanarak bir ürün ortaya çıkarın.
Bu ürüne bir isim verin.

4

Çocuğunuzun en sevdiği yemeği birlikte yapın.

5

ocuğunuzla bir şarkı yazın ve bu şarkıyı mutlu
hissettiğinizde birlikte söyleyin.



Desteklemek

Destekleyin, Cesaretlendirin, Güçlendirin

Çocuğunuz çözüme yönelik bir adım attığında başarısız olursa farklı bir çözüm yolu denemesi için onu cesaretlendirin.

Çocuğunuz bir soru sorduğunda merakını destekleyin.

Çocuğunuz herhangi bir konu üzerinde ısrarcı olursa sabırlı olun. Israr ettiği konunun sonuçlarını birlikte tartışın.

Çocuğunuzun başarılarını övün.

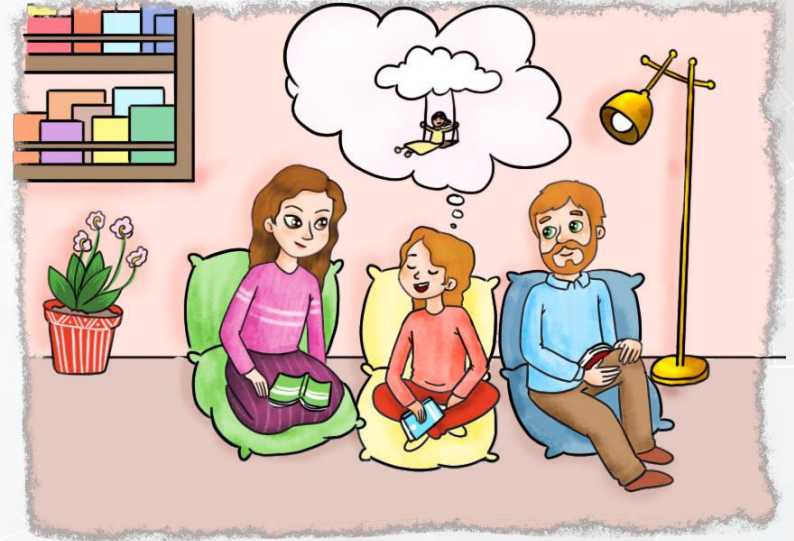
Destekleyin, Cesaretlendirin, Güçlendirin

Okulda veya evde yardıma ihtiyaç duyduğunda sizden yardım isteyebileceğini dile getirin.

Çocuğunuzun yardım alabileceği kaynakları çocuğunuza anlatın. Çocuğun çevresinde yer alan onu güçlendirebilecek kaynaklar hakkında bilgi verin.

Çocuğunuz bir sorunu çözemediğinde neler yapılabileceği yönünde tartışmalar yürütün. Olası çözüm yollarını bulmasını teşvik edin. Eğer çocuğunuz çözüm yolu bulamazsa benzer durumlara dair örnekler verin.

Birey Olarak Kendini Güçlendirmek



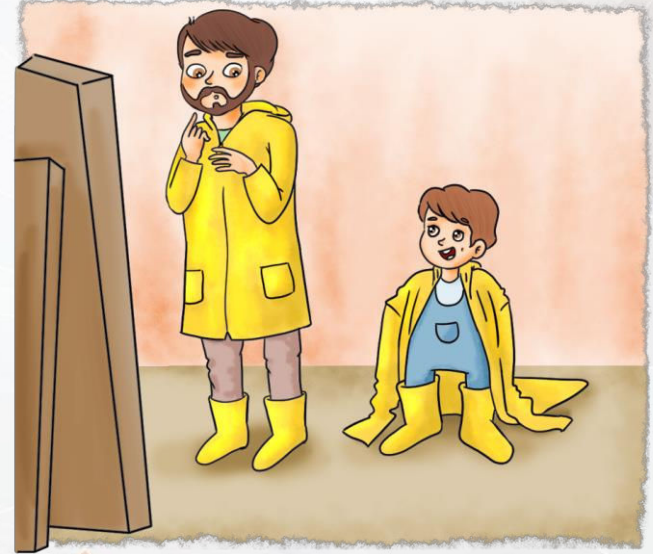
Kendinizi Güçlendirin, Rol Model Olun, Güçlendirin

- ✓ Uyku düzeninize dikkat edin.
- ✓ Fiziksel egzersizler yapın.
 - ✓ Dengeli beslenin.
- ✓ Günlük rutinlerinizi takip edin.
- ✓ Sizi mutlu eden şeyleri yapın.
 - ✓ Duygularınıza kulak verin.
 - ✓ Gerektiğinde yardım alın.
- ✓ Hatalarınızdan başarısızlıklarınızdan dersler alın.
- ✓ Gülün, eğlenin ve gülümseyin.



Kendinizi Güçlendirin, Rol Model Olun, Güçlendirin

Gülün, eğlenin ve gülümseyin.
Yapabildiklerinize odaklanın.
Kendinize hedefler belirleyin.
Hedeflerinize ulaştığınızda kendinizi kutlayın.
Başarılarınızı takdir edin.
Öğrenmeye açık olun.
Yardım edin.
Yeni baş etme stratejileri öğrenin.
Zamanınızı planlayın. Bu plana mümkün olduğunca uymaya çalışın.
İş ve özel yaşamınız arasında denge kurun.
Sosyal bağlarınızı güçlendirin.
Olanları kabul etmeye çalışın.
Zaman zaman ara verin.

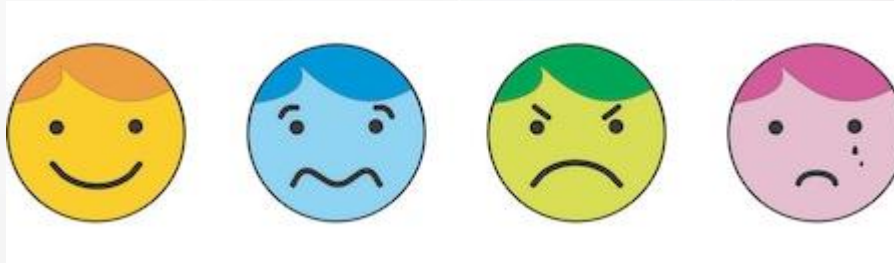




Birlikte Yapabilecekleriniz Birkaç Örnek

Çocuğunuzun duygularını anlatmasına fırsat sunmak için

Bu sunumda yer alan yüz ifadelerini eve giriş kapısının arkasına çocuğunuzla birlikte yapıştırın. Her bir yüz ifadesinin yan yana olmasına ve çocuğunuzla aynı boyda olmasına özen gösterin. Çocuğunuz okuldan geldiğinde «Hadi, Bugün nasıl hissettin bir bakalım. Hangi yüz senin?» sorusunu sorun. Çocuğunuz duygusuna yönelik yüz ifadesini seçtiğinde «Aaa demek bugün mutlusun. Çok merak ettim. Bana seni neyin mutlu ettiğini söyler misin?» diye sorun. Sonrasında siz de bir yüz ifadesini seçin ve sizde paylaşımınızı yapın.



Çocuğunuza başa çıkma stratejilerini öğretmek için

Çocuğunuz kaygılandığında ya da üzüldüğünde bu duygularla nasıl başa çıktığını gözlemleyin. Bu gözlemleri not edin. Çocuğunuzun yaşına uygun yapabileceği alternatif yolları belirleyin. Bu yolları çocuğunuzla konuşarak çizin veya bu yollarla ilgili resimlerin çıktısını alıp bir poster hazırlayın. (Poster hazırlamakta güçlük çekerseniz bir sonraki slaytta yer alan poster kullanabilirsiniz.) Çocuğunuza korktuğunda, endişe duyduğunda veya üzüldüğünde bu posterden birini seçerek yapabileceğini söyleyin. Bu yollardan herhangi birini demesi için cesaretlendirin, deneme girişimlerini takdir edin.

Olası Poster



Kaynakça

- Amaral M. O., Silva D. M., Costa M. G., Gonçalves A. M., Pires S. M., Cruz C. M., Cabral, L. D. R. & Gil, N. C. D. S. P. (2020). ProMenteSã: A teacher training intervention program for mental health promotion at schools. *Acta Paul Enferm*, 33, 1-8
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) psikometrik özellikleri: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi* (16) 1: 1-12.
- Bellis, M. A., Hughes, K., Ford, K., et al. (2019). Life course health consequences and associated annual costs of adverse childhood experiences across Europe and North America: A systematic review and meta-analysis. *Lancet Public Health*, 4(10):517-528.
- Beyond Blue Ltd. (2017). Building resilience in children aged 0–12: A practice guide. Erişim adresi: https://resources.beyondblue.org.au/prism/file?token=BL/1810_A
- Best Start: Ontario's Maternal, Newborn and Early Child Development Resource Centre (2012). Building Resilience in Young Children Booklet for parents of children from birth to six years
- Brunwasser, S.M., Gillham, J.E. ve Kim, E.S. (2009). A meta-analytic review of the Penn Resiliency Program's effect on depressive symptoms. *Journal of consulting and clinical psychology*. 77(6), 1042–1054. Doi:10.1037/a0017671.
- Cutuli, J.J., Chaplin, T.M., Gillham, J.E., Reivich K.J. ve Seligman, M.E. (2006). Preventing co-occurring depression symptoms in adolescents with conduct problems: the Penn Resiliency Program. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 282–286.
- de Mattos Souza LD, Molina ML, da Silva RA, et al. (2016). History of childhood trauma as risk factors to suicide risk in major depression. *Psychiatry Research*, 246, 612–616.

Kaynakça

- Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, ... ve Wiggers, J. (2017). Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(10), 813-824.
- Dong, M., Dube, S. R., Felitti, V. J., Giles, W. H., Anda, R. F. (2003). Adverse childhood experiences and self-reported liver disease: New insights into the causal pathway. *Arch Intern Med*, 163(16), 1949-1956.
- Dong, M., Giles, W. H., Felitti, V. J., Dube, S. R., Williams, J. E., Chapman, D. P., Anda, R. F. (2004). Insights into causal pathways for ischemic heart disease: Adverse childhood experiences study. *Circulation*, 110(13), 1761-1766.
- Early Child Development Resource Centre (2012). Building Resilience in Young Children Booklet for parents of children from birth to six years. Erişim adresi: <https://resources.beststart.org/wp-content/uploads/2018/11/K35-E.pdf>
- Ersoy, ř., Nurlu, M., Gökçe, O., & Özmen, B. (2017). 2016 Yılında Dünyada ve Türkiye'de Meydana Gelen Doğa Kaynaklı Afet Kayıplarının İstatistiksel Değerlendirmesi. *Mavi Gezegen Popüler Yerbilim Dergisi*, S, 22, 13-27.
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American journal of preventive medicine*, 14(4), 245-258.
- Finkelhor, D., Turner, H. A., Shattuck, A. ve Hamby, S. L. (2015). Prevalence of childhood exposure to violence, crime, and abuse. *JAMA Pediatrics*, 168, 540-546.

Kaynakça

- Garnezy, N. (1993). Children in Poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.
- Harvard University Center on the Developing Child. (2021). Resilience. 19 Mart 2021 tarihinde <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience/> adresinden ulaşılmıştır.
- John Hopkins Urban Health Institute. (2015). Healing together: Community level trauma, its causes, consequences and solutions. 20 Mart 2021 tarihinde https://traumasensitiveschools.org/wp-content/uploads/2015/11/urbanhealth-jhu-SDH_2015_Summary_Report.pdf adresinden ulaşılmıştır.
- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-138.
- Kararırmak, Ö. ve Gökmenoğlu, E. (2020). Okullarda kriz danışmanlığı. Ş. Işık (Yay. haz.), *Okullarda rehberlik ve psikolojik danışma içinde* (s.305-337). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık..
- Kessler, R. C. , Angermeyer, M., Anthony, J. C. , vd.. (2007). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. *World Psychiatry*, 6(3), 168–176
- Lansford, J. E., Miller-Johnson, S., Berlin, L. J., Dodge, K. A., Bates, J. E., & Pettit, G. S. (2007). Early physical abuse and later violent delinquency: A prospective longitudinal study. *Child Maltreatment* 12(3), 233-245.
- Li, X., Harrison, S. E., Fairchild, A. J., Chi, P., Zhao, J. ve Zhao, G. (2017). A randomized controlled trial of a resilience-based intervention on psychosocial well-being of children affected by HIV/AIDS: Effects at 6- and 12-month follow-up. *Social Science & Medicine*, 190, 256-264.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.

Kaynakça

- Mandleco, B. L.; Peery, J. C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13 (3), 99-111.
- Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17.
- McGarry, S., Girdler, S., McDonald, A., Valentine, J., Lee, S. L., . . . ve Elliot, C. (2013). Pediatric health-care professionals; relationship between psychological distress, resilience and coping skills. *Journal of Pediatric and Child Health*, 49(9), 725- 732.
- Pereira, L., Matos, A. P., Pinheiro, M. R. ve Costaa, J. J. (2016). Resilience and depressive symptomatology in adolescents: The moderator effect of psychosocial functioning. *2nd International Conference on Health and Health Psychology*.
- Ports, K. A., Holman, D. M., Guinn, A. S., Pampati, S., Dyer, K. E., Merrick, M. T., Lunsford, N. B., & Metzler, M. (2019). Adverse childhood experiences and the presence of cancer risk factors in adulthood: A scoping review of the literature from 2005 to 2015. *Journal of Pediatric Nursing*, 44, 81–96.
- Prince-Embury, S. & Saklofske, D. H. (2013). *Resilience in children, adolescents, and adults: translating research into practice*. New York: Springer.
- Ruh Sağlığı Vakfı. (2020). Children and young people. 17 Mart 2021 tarihinde <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/c/children-and-young-people>. adresinden ulaşılmıştır.

Kaynakça

- Sagone, E. ve De Caroli, M. E. (2013). Relationships between resilience, self-efficacy and thinking styles in Italian middle adolescents. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 92, 838-845.
- Sagone, E. ve DeCaroli, M. E (2014). Relationships between Psychological Well-being and Resilience in Middle and Late Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-887.
- SAMHSA. (2014). Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings. NSDUH Series H-48, HHS Publication No. (SMA) 14-4863
- Skrove, M., Romundstad, P. ve Indredavik, M. S. (2013). Resilience, lifestyle and symptoms of anxiety and depression in adolescence: The Young-HUNT study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(3), 407-416.
- Stein, M. D., Conti, M. T., Kenney, S., Anderson, B. J., Flori, J. N., Risi, M. M., & Bailey, G. L. (2017). Adverse childhood experience effects on opioid use initiation, injection drug use, and overdose among persons with opioid use disorder. *Drug and Alcohol Dependence*, 179, 325–329.
- Strine, T. W., Edwards, V. J., Dube, S. R., Wagenfeld, M., Dhingra, S., Witt Prehn, A., Rasmussen, S., McKnight-Eily, L., & Croft, J. B. (2012). The mediating sex-specific effect of psychological distress on the relationship between adverse childhood experiences and current smoking among adults. *Substance Abuse Treatment, Prevention and Policy*, 7(30), 1-13.

Kaynakça

- Sun, J. ve Stewart, D. E. (2010). Promoting student resilience and wellbeing: Asia-Pacific resilient children and communities project. T. Lovat, R. Toomey, N. Clement (Ed.) International research handbook on values education and student wellbeing içinde (s. 409-426). Springer, Dordrecht.
- Trawick-Swith, J. (2013). Erken çocukluk döneminde gelişim. Çok kültürlü bir bakış açısı. (Çev. Ed. B. Akman) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Thompson, R., Wiley, T. R. A., Lewis, T., English, D. J., Dubowitz, H., Litrownik, A. J., Isbell, P., & Block, S. (2012). Links between traumatic experiences and expectations about the future in high risk youth. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 4(3), 293-302.
- Vinayak, S. ve Judge, J. (2018). Resilience and Empathy as Predictors of Psychological Wellbeing among Adolescents. International Journal of Health Sciences & Research, 8 (4).
- Williamson, D. F., Thompson, T. J., Anda, R. F., Dietz, W. H., & Felitti, V. (2002). Body weight and obesity in adults and self-reported abuse in childhood. International journal of obesity, 26(8), 1075-1082.
- World Health Organization (2001). WHO Basic documents, (143rd ed). Geneva: WHO.
- Wright, M. O. D. & Masten, A. S. (2006). Resilience processes in development. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), Handbook of resilience in children (ss. 17-37). New York: Springer Science+Business Media, Inc.

Kaynakça

- World Health Organization (2020). <https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics>
- Zucker, R. A., Wong, M. M., Puttier, L. I. & Fitzgerald, H. E. (2003). Resilience and vulnerability among sons of alcoholics. In S. S. Luthar (Ed.) Resilience and vulnerability Adaptation in the context of childhood adversities (pp. 76-103). New York, NY: Cambridge
- <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Cocuk-2020-37228>
- <https://www.unicef.org/turkey/media/5186/file/TÜRKİYE%20-%20UNICEF%20ÜLKE%20İŞBİRLİĞİ%20PROGRAMI%202016%20-2020.pdf>
- <https://www.unicef.org/turkey/media/5221/file/%20TÜRKİYE'DE%20ÇOCUK%20İSTİSMARI%20VE%20AİLE%20İÇİ%20ŞİDDET%20ARAŞTIRMASI%20-%20Özet%20Raporu%202010.pdf>

Hazırlayanlar

Prof. Dr. Şerife IŞIK

Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU ÇAYKUŞ