

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

Destekleyici İlişki Kurun
Çocuğunuza dikkatinizi vererek, onunla oyun oynayarak, şarkılar söyleyerek, müzik dinleyerek, sarılarak ve ona sevdiğinizi söyleyerek sevgi dolu bir ilişki kurabilirsiniz.

Değişikliklere uyum sağlamasına destek olun

Karakter gelişimini destekleyin

Çocuğunuzda öz güven gelişimini destekleyebilirsiniz.

Dinleyin
Çocuğunuza duygularını sorarak, duygularınızı paylaşarak, ona yalnız olmadığını söyleyerek, düşüncelerini önemseyerek çocuğunuzun dinleyebilirsiniz.

Çocuğunuzun sorumluluk alması ve yeni deneyimler edinebilmesi için cesaretlendirebilirsiniz.

İyi uyuyarak, sağlıklı beslenerek ve düzenli egzersiz yaparak iyi oluşunuzu destekleyebilirsiniz

Stres yaratan olayları daha geniş bağlamda ele alabilir, bu durumlarda iyimser ve umut dolu bakış açınızı korumaya gayret edebilirsiniz.

Çocuklarda psikolojik sağlamlığın gelişimi öncelikle çevresindeki yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeyine bağlıdır. Bu nedenle işe öncelikle kendi psikolojik sağlamlığımızı güçlendirerek başlamalıyız...

Yakın aile üyeleri, arkadaşlar ve diğerleri ile destekleyici ve besleyici ilişkiler kurup sürdürebilirsiniz.

Kendiniz için ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyabilir ve bu hedeflere doğru ilerleyebilirsiniz.

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

KORUYUCU FAKTÖRLER

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

Yaşamda meydana gelen değişimlere uyum sağlayabilmek için daha esnek düşünebilirsiniz.

- Aileye bağlılık
- Pozitif iletişim kalıpları
- Aile rutin ve ritüellerini devam ettirebilme
- Sosyal desteklerden yararlanma
- Maneviyat ve inanç
- İş birlikçi problem çözme yaklaşım
- Uyum sağlama kapasitesi
- Açık duygusal paylaşım
- Pozitif bakış açısı

Çocuğunuzun okulu ile iletişimde kalın

Anne ve babanın birlikte (ortak) ebeveynlik yaklaşımları sergileyin

Hedeflerine doğru ilerlemesinde destek olun



"Artık bir durumu değiştiremediğimizde kendimizi değiştirmek zorunda kalırız" (Viktor Frankl)