

Çocuklarda Psikolojik Sağlamlık (İlkokul)

Ebeveyn Sunumu



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



supported by
KFW

unicef 

İÇERİK

01
Çocuk
Ruh
Sağlığı

02 | **Psikolojik**
Sağlamlık

03 | **Ebeveyne**
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 yaşanan aile üyelerinden birinin alkol ya da madde bağımlısı olması
- Aile üyelerinden birinin ruh sağlığının bozulmuş olması
- Yakın birinin kaybı
- 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 Sağlamliğın Ruh Sağlığı Üzerine Olumlu Etkisi

Yapılan araştırmalarda;

- Psikolojik sağlamliğa sahip ergenlerin depresyon, stres ve kaygı düzeylerinin düşük olduğu (Dray vd., 2014; Dray vd., 2017; Pereira vd., 2016; Skrove, Romundstad ve Indredavik, 2013)
- Psikolojik sağlamliğı geliştirmeye yönelik etkinliklere katılan ergenlerin ruh sağlığı problemlerinin azaldığı (Cutuli vd., 2006; Brunwasser, Gillham ve Kim, 2009; Sun ve Stewart, 2010)
- Psikolojik sağlamliğın 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) arttırdığı 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.



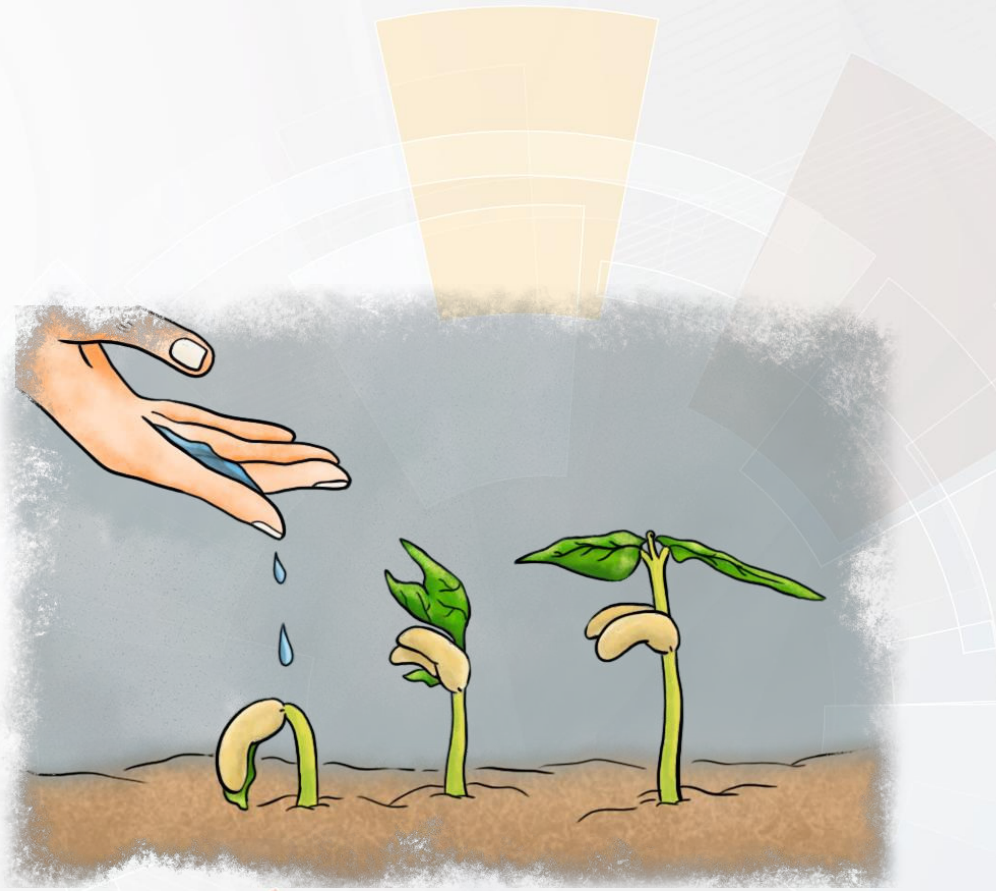
Uyum Sağlama ve Kendini Düzenleme

Zorlayıcı olumsuzluklar ve aniden günlük yaşamı sarsan örsleyici olaylar sonrasında ortaya çıkan yeni durumlara uyum sağlamak ve olumlu bir tutum belirlemek kavramın 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.



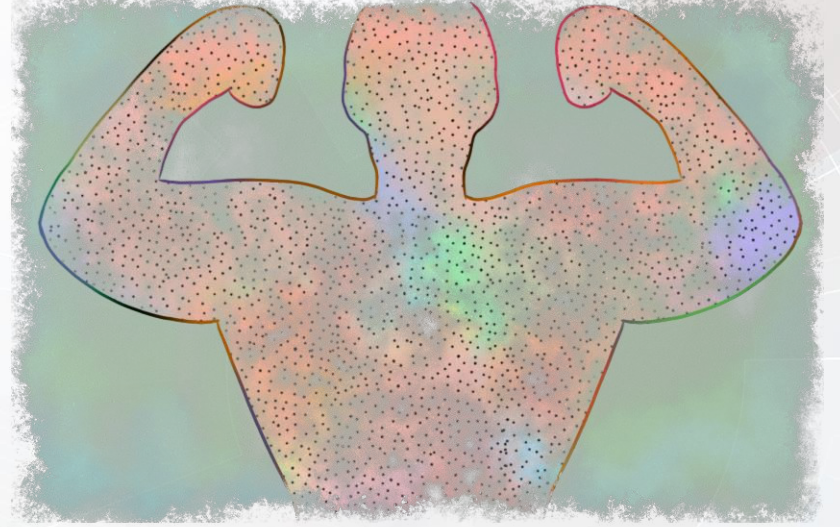
Ruh Sağlığını Korumak

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

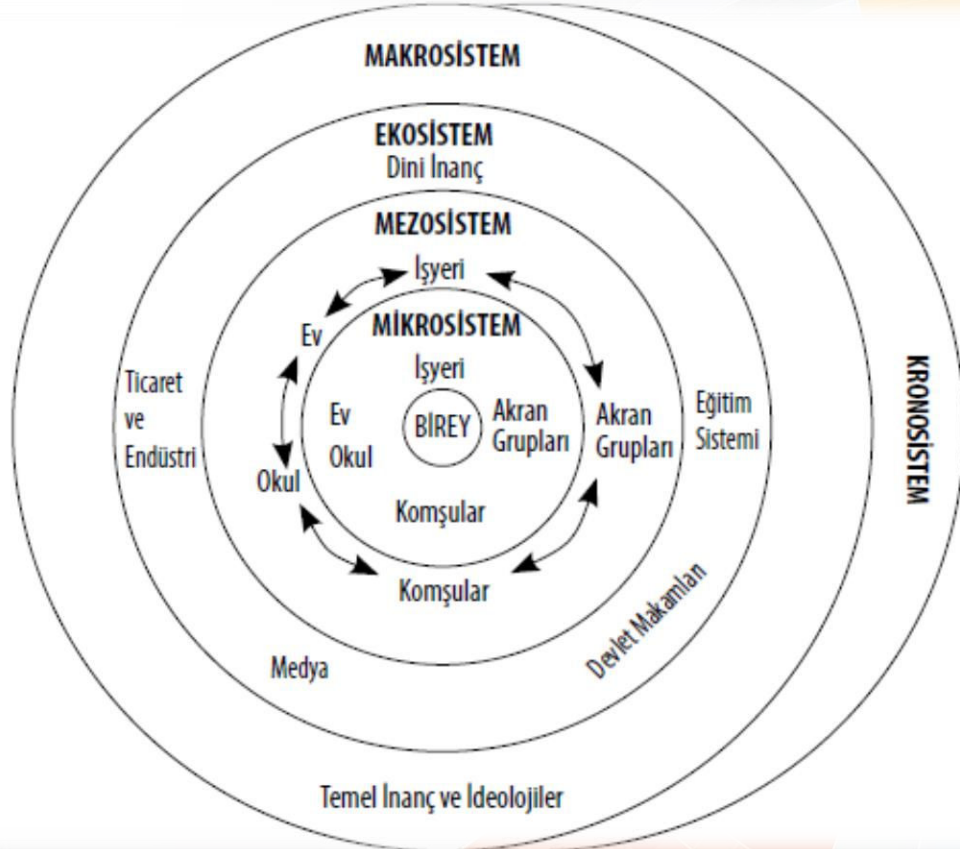
Bireyin incinebilirliğini artıran dezavantajların veya öerseleyici yaşantıların sonunda ortaya çıkan riskli durumlara sosyal-ekolojik bağlamdaki koruyucu faktörlerin aracılığıyla uyum sağlayıp iyi oluşu devam ettirme ve geliştirme kapasitesi

(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.

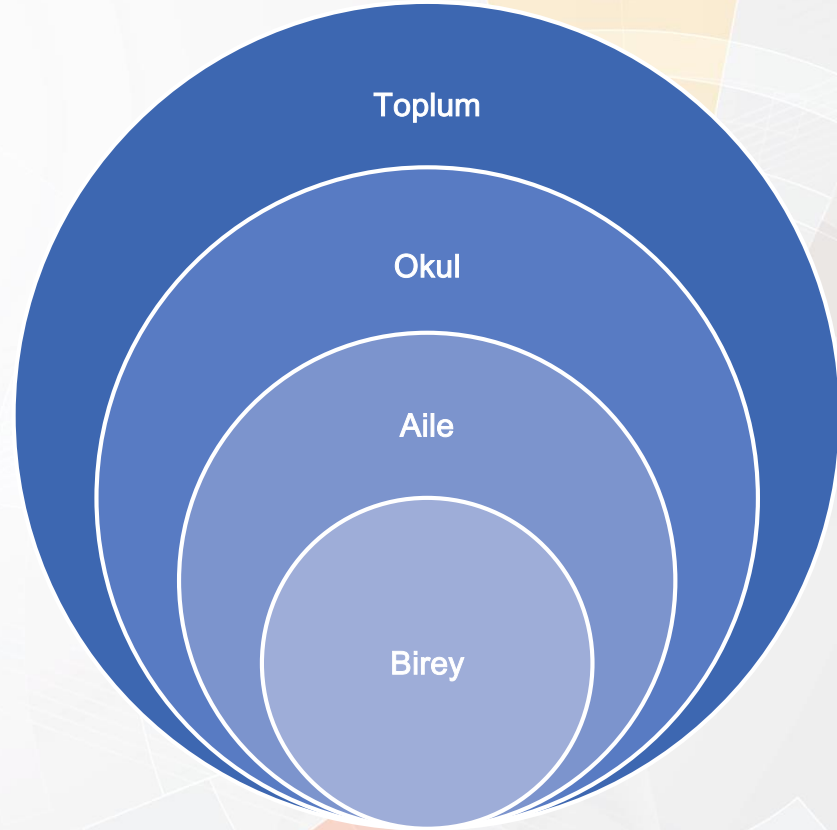
Bronfenbrenner: Ekolojik Sistem Kuramı



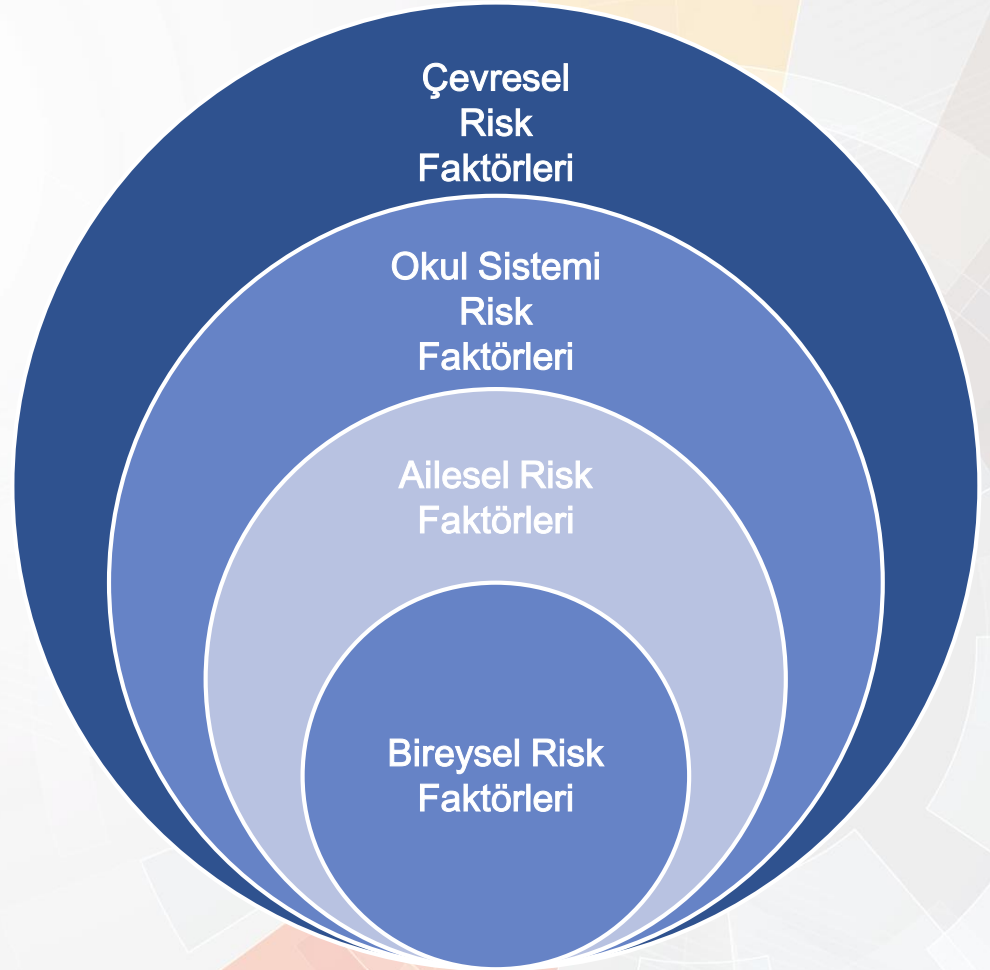
PS: Çoklu Sistem Yaklaşımları

- 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

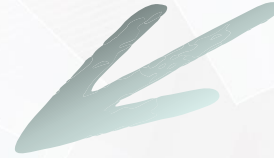
Aile içi şiddet

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

Çevresel
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

Koruyucu Faktörleri

İç denetim odağı

Yüksek benlik saygısı

Güçlü öz yeterlik algısı

Yüksek duygusal zekâ

Stresle başa çıkma becerileri

Problem çözme becerileri

Prososyal 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
- Ebeveynin 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

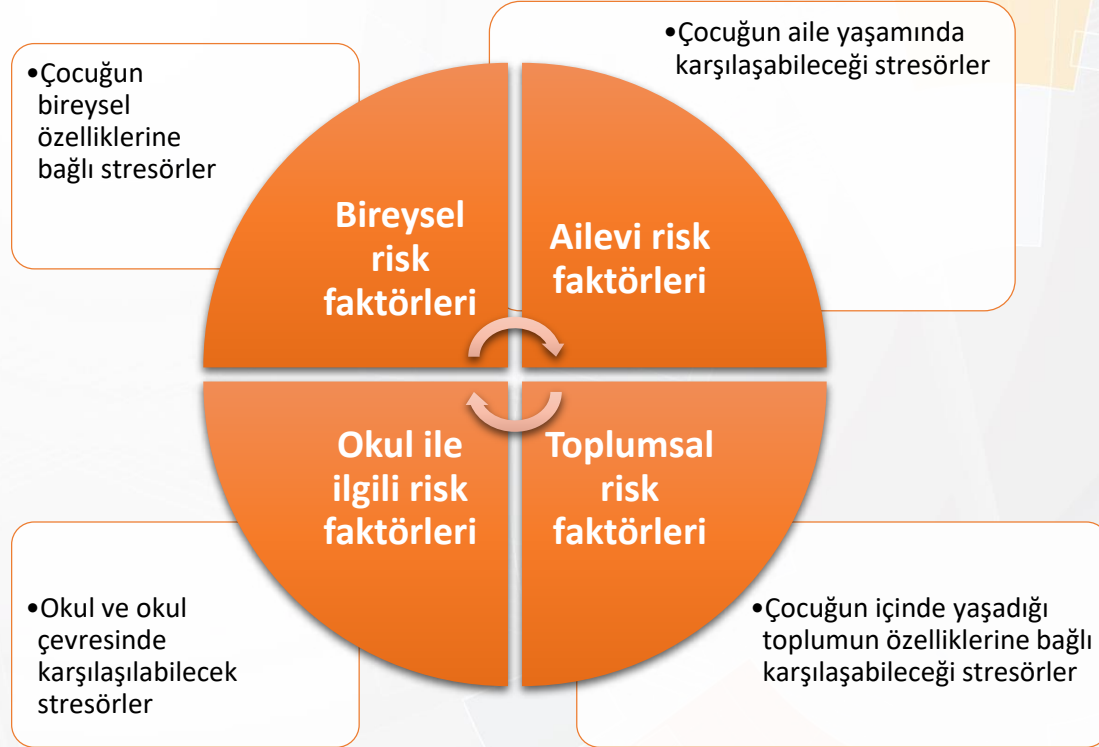
Güvenli çevre ve toplum

Sosyoekonomik destek alınabilecek kurumların varlığı

Çevresel Koruyucu Faktörleri



Çocukluk Dönemi Risk Faktörleri



Bireysel Risk Faktörleri

Zor mizaç

Esnek olmama, olumsuz duygulanım, zayıf konsantrasyon, içe kapanma

Özel gereksinimli olma

Kendini iyi ifade edememe, durumunun anlaşılabilmesi

İhmal ve istismar yaşantıları

Duygusal, psikolojik, eğitim, sağlık ihmaline maruz kalma

Yaştlarından fiziksel gelişim/görüntü açısından farklı olma

Daha uzun/kısa boylu olma, kilolu/zayıf olma, çilli olma, gözlük takma vb.

Gelişimsel ve genetik faktörler

Cinsiyet, erken doğum, nörogelişimsel travmalar

Zayıf sosyal beceriler

İletişim ve problem çözme becerilerinin zayıf olması, sürekli onay alma ihtiyacı duyma

Çocukluk çağı davranış ve uyum problemleri yaşama

Çocukluk depresyonu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, ayrılık anksiyetesi, obezite, Utangaçlık, düşük benlik saygısına sahip olma,

Düşük duygu düzenleme becerisine sahip olma

Duygularını ifade edebilmede güçlük yaşama, duygu patlamaları, ağlama krizleri, takıntılar, karşı gelme, öfke nöbetleri, duygusal donukluk vb. sorunlar yaşama

Ailevi Risk Faktörleri

Olumsuz ebeveyn tutumları

Aşırı baskıcı/koruyucu ebeveyn tutumu, ebeveynlik stresi yaşama

Ebeveyn-çocuk ilişkisine bağlı sorunlar

Kural-sınır koyamama, ebeveynin çocukların her istediğini yapması, ebeveynin kendini toparlama güçlerinin düşük olması

Ebeveyn ihmali

Çocukla oyun oynamama, duygularını düşüncelerini dikkate almama, hayallerindeki çocuğu yetiştirmeye çalışma

Aile içi çatışmalar

Ebeveyn-çocuk çatışması, ebeveyn arasındaki anlaşmazlıklar, kardeş kıskançlığı

Olumsuz aile ortamı

Suç işleyen ebeveyne sahip olma, ebeveyn patolojisi, çocuk ihmal ve istismarı, ailede madde kullanımı

Ebeveyn yoksunluğu

Vefat, suç işleme nedeniyle cezaevinde olma, aileyi terk etme, ebeveyn boşaması

Okul ile İlgili Risk Faktörleri

Öğretmen ihmali

Çocuğun duygu-düşüncelerini dikkate almama, öğrenciyi zihnindeki kalıba sokmaya çalışma

Öğretmenin psikolojik sağlamlığının düşük olması

Kendi zorlu yaşam koşulları karşısında uyum sağlama düzeyinin düşük olması

Akran zorbalığı

Sözel-duygusal şiddete maruz kalma, lakap takma, fiziksel özelliklerle dalga geçme

Akademik ilerlemede bireysel farklılıklar

Okuma-yazmaya erken/geç başlama, öğrenme güçlüğü yaşama, aile, öğretmen ve okul idarecilerinin öğrencilerden gerçekçi olmayan akademik beklentiler içinde olması

Olumsuz okul-akran çevresi

Akran reddi, dışlanma ve ayrımcılığa maruz kalma, güvenli olmayan okul çevresi

Olumsuz okul deneyimleri

Okulda şiddete maruz kalma-tanık olma, okula ait hissetmeme, okulda travmatik bir deneyim (kaza, suç vb.) yaşama-şahit olma, okul fobisi

Çevresel Risk Faktörleri

Yakın akrabaların aile üzerindeki olumsuz etkileri

Büyük ebeveynle aynı evde yaşama, kalabalık aile ortamı

Akademik başarıya aşırı önem veren toplumsal çevre

Çocukların yakın çevredeki çocuklarla karşılaştırılması, Ebeveynlerin akademik başarıları düşük olan çocuğundan utanç duyması

Toplumsal travmatik deneyimler

Pandemi koşulları, savaş, doğal afetler, şiddet ve terör eylemleri vb. travmatik deneyimleri

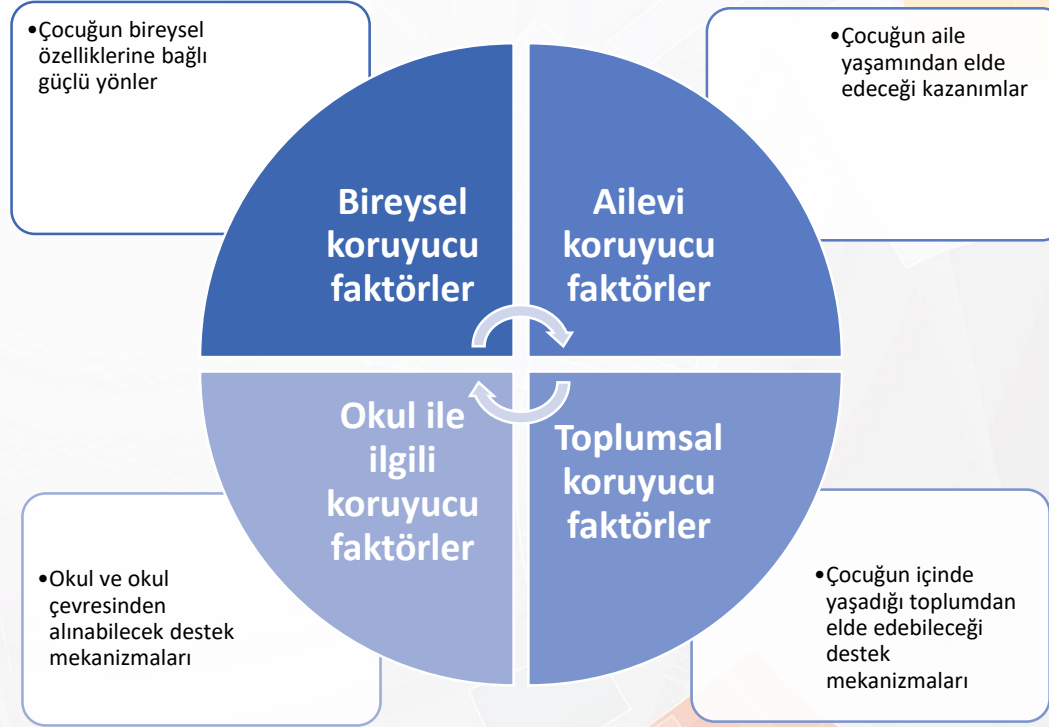
Sosyoekonomik faktörler

Düşük sosyoekonomik durum, yoksulluk, ebeveyn işsizliği, çocuk işçiliği

Göç ve göçmenlik

Göçmen çocuklarda kültürleşme problemleri, farklı bir dili öğrenme ve iletişim kurmada sorunlar yaşama

Çocukluk Dönemi Koruyucu Faktörleri



Bireysel Koruyucu Faktörler

Duygu düzenleme becerilerine sahip olma

Duygularını fark etme, anlama ve kabul edebilme, duygularını ifade edebilme

Olumlu fiziksel gelişim

Sportif faaliyetlere katılma, fiziksel gelişimi destekleyici oyun ve aktivitelere katılma, enerjik olma hali, yaşam coşkusu ile hareket etme, dans etme vb.

Kendi yaşamı üzerinde kontrol algısının yüksek olması

Öz bakım ve öz düzenleme becerileri sergileme, yaşamı ile ilgili küçük sorumluluklar alma ve bağımsız bir şekilde eyleme geçme

Yüksek entelektüel ve bilişsel kapasite

Olaylara farklı açıdan bakabilme, bilişsel olarak esnek olma, yaşama ve öğrenmeye ilgi, merak ve coşku ile yaklaşma

Olumlu mizaç ve karakter özellikleri

Mizah duygusuna sahip olma, sevgi dolu, dışa dönük, çalışkan, iyimser, empatik, keşfetmeye meraklı, hayalci, neşeli, muzip olma vb. özelliklerinin güçlü ve gelişmiş olması

Sosyal becerilerinin gelişmiş olması

Kendini ifade edebilme, ilişki başlatma ve sürdürabilme, diğerleriyle iş birliği kurabilme, yardım isteme-verme, izin isteme, paylaşma, yönergelere uyma, etkin dinleme vb. becerilerinin gelişmiş olması

Problem çözme ve başa çıkma becerilerinin gelişmiş olması

Bir güçlük ile karşılaştığında kimden, nereden ve nasıl yardım alacağını bilme, başa çıkma süreçlerinde alternatif yollar denemeye istekli olma

Ailevi Koruyucu Faktörler

Aile üyeleri ile destekleyici ve besleyici ilişkiler kurabilme

Aile içi kuralların, sınırların, açık, net ve tahmin edilebilir olması

Ebeveynlik becerileri gelişmiş aile üyelerine sahip olma

Düşük ebeveynlik stresi yaşayan aile üyelerine sahip olma

Duyarlı bakım veren aile üyelerine sahip olma

Ebeveynin psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olması

Ebeveynin çocuk gelişimi süreçleri ile ilgili bilgi sahibi olması

Ebeveynin ruh sağlığının ve iyi oluşlarının yüksek olması

Ebeveynin stres yönetimi becerileri ile çocuklarına olumlu rol model olabilmesi

Ebeveynin çocukların duygularını anlaması ve ifade etmesini cesaretlendirmesi

Okul ile İlgili Koruyucu Faktörler

Etkili öğretmen-öğrenci ilişkisi

Öğretmenlerin çocuk ile besleyici ilişkiler kurabilmesi, çocuğun duygu ve düşüncelerini ifade edebileceği güvenli ortamı sağlaması

Öğretmenin psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olması

Zorlu koşullar altında stres yönetimi becerileri açısından çocuklara olumlu rol model olması, öğretmenlerin iyi oluş düzeylerinin yüksek olması

Olumlu akran ilişkileri

Okul ortamında sosyal destek alabileceği yakın bir arkadaşına sahip olma, akranları ile besleyici ilişkiler kurabilme

Okul bağlılığı ve okula ait hissedebilme

İlgili, şefkatli ve kapsayıcı okul ortamı, olumlu sınıf/okul ikliminin sağlanması, okula zevk alarak gelme, farklılıklara duyarlı sınıf ortamı, etkin psikolojik danışma ve rehberlik servisi

Okulun akademik başarı ya da ilgi-yetenek keşfetme sürecinde sunduğu fırsatlar

Okulda sanatsal-sportif faaliyetlere ulaşımın kolay olması, öğrenme süreçlerinde içsel motivasyonu ve hedef yönelimini destekleyecek okul ortamı, öğrenme süreçlerinde farklı stillere hitap edebilecek ortamların oluşturulması

Etkin eğitim/okul yönetimi politikaları

Olumlu ilişkileri ve olumlu cesaretlendirmeyi destekleyebilecek eğitsel kurumlar, okul ve eğitim yöneticilerinin çocuklarda karakter gücü gelişimini ve yaşam becerilerini desteklemeyi hedefleyen bakış açısı

Çevresel Koruyucu Faktörler

Sosyal ve kültürel değerler

Sosyal olarak kapsayıcı aile ve çocuk dostu toplumsal değerler ve inanışlara sahip olan yakın çevre, destekleyici ve kabul edici toplumsal çevre

Güvenli ve çocuk dostu yakın çevre

Sosyal olarak kapsayıcı, aile ve çocuk dostu alanlar, parklar, aktivite alanları, toplu taşıma hizmetleri vb.

Çocuk dostu kamu politikaları

Çocuk haklarına duyarlı politik tutum, ihmal ve istismara yönelik önleyici yasal çalışmalar

Yakın çevrede pozitif rol modellerin bulunması

Çocuğun yaşamında duygularını ifade edebileceği ve anlamlı paylaşımlarda bulunabileceği yakın ve destekleyici bir yetişkinin (akraba ve komşu vb.) varlığı

Çevresel fırsatlar

Çocukların yeni şeyler deneme, güvenli risk almayı öğrenmesi için uygun fırsatların sağlanması, yüksek sosyoekonomik durum, her çocuk için fırsat eşitliğinin sağlanması

Akranlarla iletişim ve etkileşim kurabilme

Okul dışında akranlarla besleyici ilişkiler kurabilme, yakın bir dost, komşu, akraba vb. akrana sahip olabilme,



**Psikolojik Sağlamlık Düzeyi
Yüksek Aileler
Olmak için Neler Yapılabilir?**

Çocukluk Döneminde Psikolojik Sağlık Gelişimi

- Her çocuk psikolojik sağlık kapasitesi ile dünyaya gelmektedir.
- Ancak bu güçlü yön, üzerinde çalışılarak yaşam boyunca geliştirilebilir.
- Bu nedenle çocukluk döneminde psikolojik sağlık gelişimine olabildiğince erken yaşlarda başlamak gerekmektedir.
- Çocukluk döneminde en fazla rol model alınan bireylerin ebeveyn olduğu dikkate alındığında, bu dönemde ebeveynin stres verici olaylar karşısındaki tepkileri çocukların başa çıkma becerilerini de etkileyecektir.

Çocukluk Döneminde Psikolojik Sağlamlık Gelişimi için Bazı Öneriler

- Kendi psikolojik sağlamlık gelişiminize odaklanın ve kendinizi bu açıdan değerlendirin.
- Çocuğunuzla güçlü ve duyarlı ilişkiler kurmaya gayret edin.
- Çocuğunuza olumlu bir rol model olun.
- Çocuğunuzun toplumsal kaynaklardan yararlanabilmesi için fırsatlar sağlayın.
- Çocuğunuzda öz kontrol ve öz düzenleme becerilerini gelişmesi için fırsatlar sağlayın.

Çocukluk Döneminde Psikolojik Sağlık Gelişimi için Bazı Öneriler

- Çocuğunuzun düşünme becerilerinin gelişmesi için etkinlikler ve aktiviteler planlayın ve uygulayın.
- Çocuğunuzda öz güven gelişimini destekleyin.
- Yaşama olumlu bir bakış açısıyla yaklaşması konusunda çocuğunuzunuzu destekleyin ve rol model olun.
- Çocuğunuzun sorumluluk alması ve yeni deneyimler edinebilmesi için cesaretlendirin.

Çocuklarda Psikolojik Sağlamlık Nasıl Geliştirilir?

Destekleyici İlişkiler Kurma, Geliştirme ve Teşvik Etme

Çocuğunuza bol bol sarılın ve onu kucaklayın.

- Bu çocuğunuzun kendini güvende hissetmesine yardımcı olarak sevilme ve kabul edilme hissini geliştirir.

Çocuğunuzla oyunlar oynayın.

- Oyunlar çocukların anadili ve duygu dünyalarına açılan pencerelerdir. Çocuğunuzla oyun oynayarak hem onun dünyasını anlayabilir hem eğlenebilir hem de fiziksel-sosyal becerilerini gelişmesine fırsat sağlayabilirsiniz.

Çocuğunuzu ilgi ile dinleyin.

- Çocuğunuzun duygu düşünce ve fikirlerini ilgi ile dinleyerek çocuğunuzun öz güvenini destekleyebilirsiniz. Kendi söylediklerinin önemli olduğu hissini yaşayan çocuklar daha güçlü özerklik yapısı geliştirebilir.

Empatik olun.

- Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini anlayarak ona ifade etmeniz; okul, akran ve sosyal ilişkilerde aynı becerileri kendisinin sergilemesine fırsat tanıyacaktır.

Çocuğunuzla kaliteli zaman geçirin.

- TV, tablet ve sosyal medya vb. araçların kullanımını belli zaman sınırlarında tutabilir, günlük belli rutinler oluşturarak (oyun saati, hikaye saati, paylaşım saati vb.) çocuğunuzla etkin zaman geçirebilirsiniz.

Hikâye okuma–hikâye anlatma

- Çocuğunuza özellikle şefkat, nezaket, umut, cesaret vb. karakter güçleri hakkında hikâyeler okuma ya da anlatmanız onların kendini toparlama güçlerinin gelişmesine fırsat sağlayacaktır.

Olumlu rol model olma

Kendi sağlığınıza dikkat edin.

- Çocuğunuza sağlıklı beslenme, uygu dzeneni, fiziksel egzersiz vb. rutinlerini oğreterek iyi oluş dzenyelerini artırmaya çalışın.

Anlayışlı, şefkatli ve kibar olun.

- Çocuğunuzun benzer özellikleri kendisinde geliştirebilmesi için olumlu rol model olun.

Duyularınızı dzenleyin.

- Çocuğunuzda duygu dzenleme becerilerinin gelişmesi için olumlu-olumsuz tüm duygularını ifade etme konusunda rol model olun ve cesaretlendirin.

Sabırlı olun.

- Çocuğunuz yeni bir şey oğrenirken oldukça ısrarcı olabilir. Ona karşı sabırlı olmanız oğrenme ve gelişme için sağlayabileceğiniz önemli fırsatlar arasındadır.

Mükemmel ebeveyn olmaktan kaçının.

- Çocuğunuza hata yapmanın oğrenme ve gelişme sürecinin bir parçası olduğu fikrini aşılayın.

Olumlu mizahı kullanın.

- Mizah kullanımı çocuğunuzun mizah becerilerini geliştireceği gibi yaşama olumlu bir bakış açısından yaklaşmalarına olanak tanıyacaktır.

Toplumsal Kaynaklardan Yararlanabilmesi için Fırsatlar Sağlama

Kimden, nereden ve nasıl yardım isteneceğini öğretin.

- Çocuğunuzun kişisel güvenliğini sağlayabilmesi ve toplumsal kaynak-fırsatlara ulaşabilmesini sağlayabilmek adına yardım isteme becerilerini öğretin.

Yardım alma/verme becerilerini geliştirin.

- Gerektiğinde yardım istemenin uygun olduğunu çocuğunuza ifade edin.

Öz Kontrol ve Öz Düzenleme Becerilerinin Gelişmesi için Fırsatlar Sağlama

Çocuğunuzun öz bakım becerilerini bağımsız sergilemeleri için fırsat sağlayın.

Uyku saatleri ve beslenme düzenini oluşturmalarına destek olun.

Yoğun duygular yaşamanın normal olduğunu ancak bunu uygun bir şekilde ifade etmesi gerektiğini ifade edin.

Çocuğunuza beklemeyi ve sabretmeyi öğretin.

Çocuğunuzun yeni şeyler denemek konusunda cesaretlendirin.

Çocuğunuza eyleme geçmeden önce durumu düşünmeleri gerektiğini anlatın.

Düşünme Becerilerinin Gelişmesini Sağlama

Çocuğunuzun düşünceleri hakkında konuşmalarını sağlayın.

Çocuğunuz düşüncelerini ifade ettiğinde ona karşı empatik olmaya özen gösterin.

Birlikte akılcı düşünmeyi destekleyici oyunlar oynayın.

Zorlukların üstesinden gelen bireylerin düşünme stillerini keşfetmelerini sağlayacak hikâyeler anlatın.

Öz Güven Gelişimini Destekleme

Çocuğunuzun yeni şeyler denemesini teşvik edin.

Çocuğunuza hata yapmanın doğal olduğunu ve gelişiminin bir parçası olduğunu hissettirin.

Çocuğunuzun kendisinde olan güçlü yönleri keşfetmelerine yardımcı olun.

Herhangi bir beceriyi sergilerken başarıya ulaşmanın adım adım gerçekleşeceğini onlara hatırlatın.

Çocuklarınıza seçim yapma hakkı tanıyın.

Çocuklarınızın bağımsız bir şekilde problemlerini çözmelerine destek olun. Onlar adına problem çözmekten kaçının.

Yaşama Olumlu Bir Bakış Açısıyla Yaklaşabilmelerini Sağlama

Sık sık doğada vakit geçirin ve çevrelerinde var olan doğal güzellikleri keşfetmelerine olanak tanıyın.

Çocuğunuzla birlikte şükran günlükleri tutun. Her gün yaşamınızda minnettar olduğunuz bir şeyler bulmaya çalışın.

Karşılaştığınız zorluklarda olumlu fırsatlar yakalamaya yönelik bakış açınızla çocuğunuza model olun.

Birlikte bol bol kahkaha atın, eğlenceli vakit geçirmeye çalışın.

Birlikte resim, müzik, dans vb. sanatsal aktiviteler yapın.

Sorumluluk Alma ve Yeni Deneyimler Edinebilmeleri için Cesaretlendirme

Çocuklarınızı günlük yaşamlarında basit sorumluluklar almaları konusunda cesaretlendirin.

Çocuklarınızda nezaket, şefkat ve empati gelişimi için onlarla birlikte başkalarına yardım edebileceğiniz sosyal sorumluluk çalışmalarına katılın.

Çocuklarınızın kendi kültürel kimlikleri ve değerleri hakkında bilgi sahibi olmasını sağlayın.

Çocuklarınıza yaşamımızda gerçekleşebilecek yenilik ve değişimlerin olumlu yanlarını anlatın. Onlara yeni deneyimlere bir macera gibi bakmalarını öğretin.

Kaynakça

- Amaral M. O., Silva D. M., Costa M. G., Gonçaves 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 güvenilirlik 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, Ş., 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 Nazife ÜZBE ATALAY