

RİSK FAKTÖRLERİ

Tüm aile üyelerini etkileyen tehdit edici yaşam olayları ve durumlardır.

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

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

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

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

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

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 çözüme yaklaşım
- Uyum sağlama kapasitesi
- Açık duygusal paylaşım
- Pozitif bakış açısı

Çocuğunuzu sorumluluk alması ve yeni deneyimler edinebilmesi için cesaretlendirebilirsiniz.

Çocuğunuzda öz güven gelişimini destekleyebilirsiniz.

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

Karakter gelişimini destekleyin

Değişikliklere uyum sağlamasına destek olun

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 hayatındaki iyi şeyleri görmelerini ve en zor zamanlarda bile devam etmelerini sağlayabilir

Hedeflerine doğru ilerlemesinde destek olun

Çocuğunuzun okulu ile iletişimde kalın

Anne ve babanın birlikte (ortak) ebeveynlik yaklaşımları sergileyin

