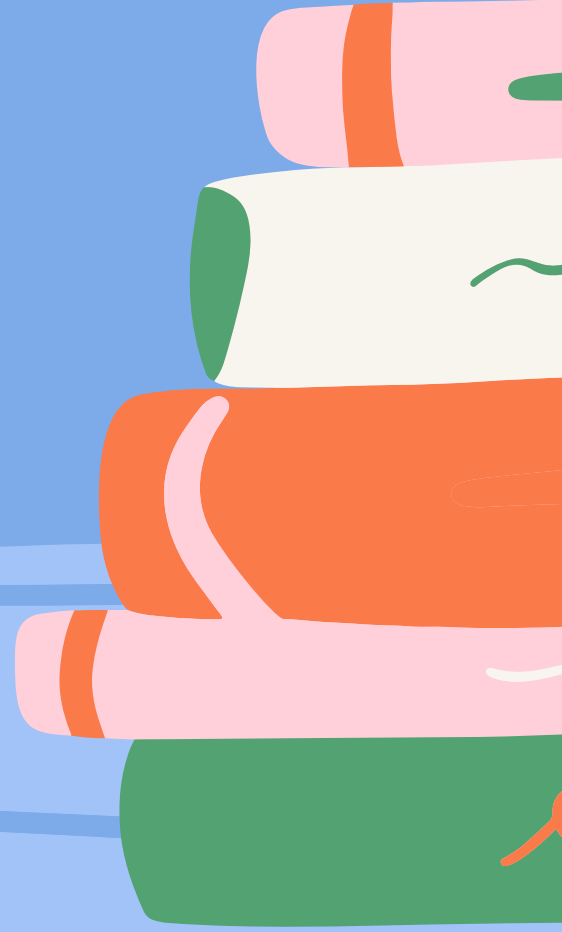


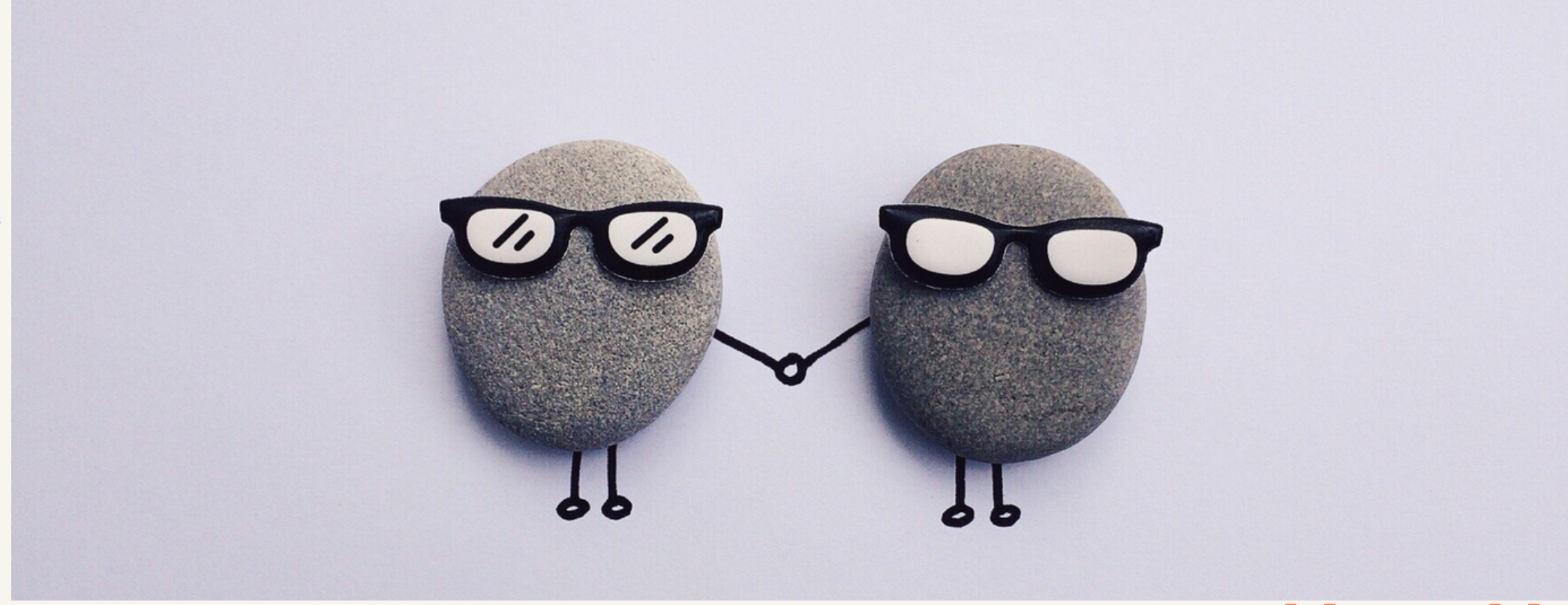


**T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĐI**  
ANKARA / ETİMESGUT - Türkkonut Emel Önal İlkokulu

ZORLUKLARLA BAŞ ETMEDE

# PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK





# RUH VE BEDEN SAĞLIĞI BİR BÜTÜNDÜR.

HASTA OLMAMAK İÇİN BEDENİ GÜÇLÜ TUTMAK ÖNEMLİ. AYNI  
ŞEKİLDE PSİKOLOJİK ANLAMDA DA YILMAZLIK BECERİSİ ÖNEMLİ.



PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK  
“DEĞİŞEN  
DURUMLARA TEPKİ  
GÖSTERMEDE ESNEKLİK  
VE OLUMSUZ DUYGUSAL  
DENEYİMLERDEN  
ÇIKIP KENDİNİ  
TOPARLAMAK”

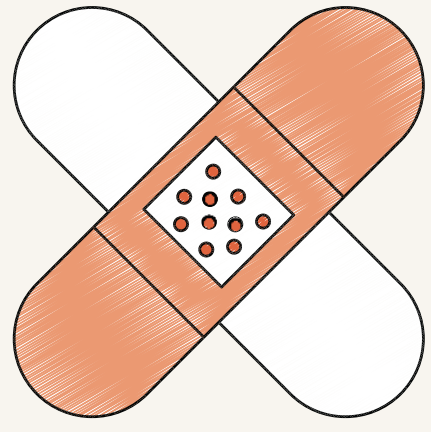


# AİLE YAŞAMI STRESÖRLERİ- BEKLENEN

- **GELİŞİMSEL KRİZ DÖNEMLERİ**
- EKONOMİK SEBEPLER
- SADECE ANNE-BABALIK ROLÜ-ÇİFT ROLÜ UNUTULMUŞ/İHMAL EDİLMİŞ
- KENDİNE AYRILAN ZAMAN YETERSİZLİĞİ
- ÇOCUKLARLA İLETİŞİM SORUNLARI
- AİLENİN BİRLİKTE GEÇİRDİĞİ ZAMANDA YETERSİZLİK







# ZORLU YAŞAM OLAYLARI- BEKLENMEDİK

Hastalıklar, kayıplar, yas, ayrılık, doğal afetler, ilişki problemleri, iş kaybı, psikolojik rahatsızlıklar...

YAŞAM  
ALANLARI



EĞİTİM  
SİSTEMİ



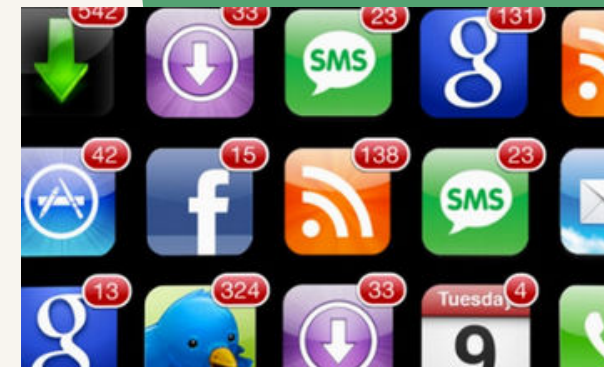
HIZ



NESLİN  
BAKIŞ  
AÇISI



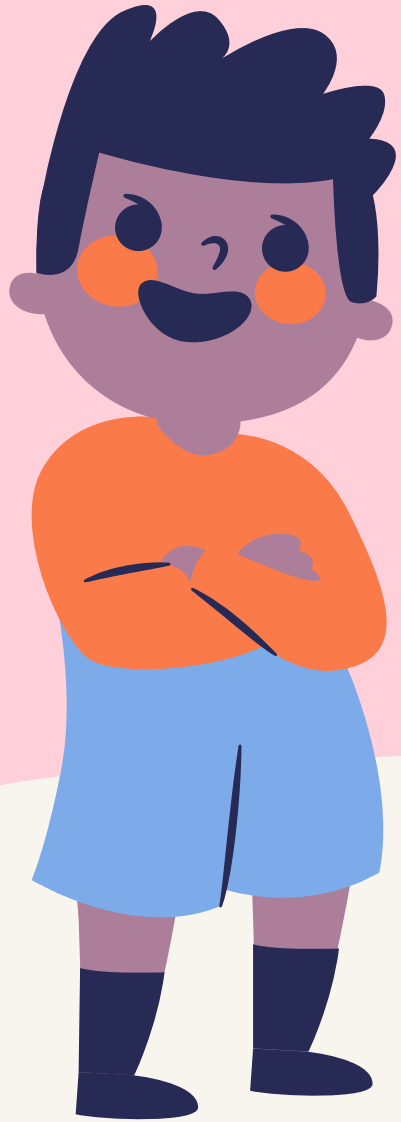
ÇELDİRİCİLER



# GELİŞİMİN BOYUTLARI

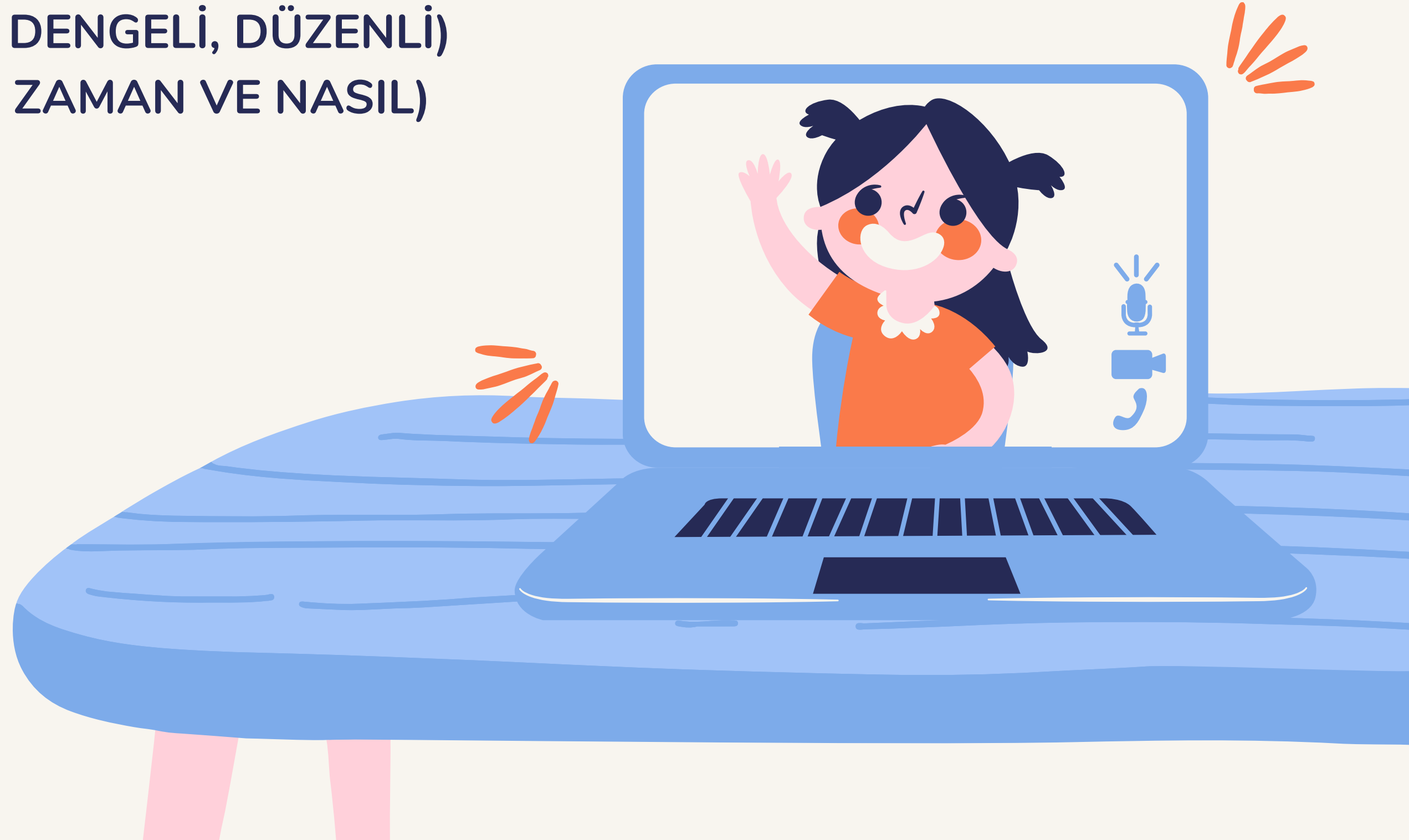
1. FİZİKSEL
2. PSİKOLOJİK
3. SOSYAL
4. ZİHİNSEL
5. MANEVİ

- **GELİŞİM HAYAT BOYU SÜRER (BENDEN GEÇTİ)**
- **GELİŞİM HEP YATIRIM İSTER (KULLAN YA DA KAYBET)**
- **GELİŞİM BOYUTLARI BİRBİRİNİ ETKİLER**



# FİZİKSEL GELİŞİM

- PSİKOPATOLOJİ
- UYKU (YETERİ KADAR, DENGELİ, DÜZENLİ)
- YEMEK (NE KADAR, NE ZAMAN VE NASIL)
- HAREKET
- DÖNEM BİLGİSİ



# GELİŞİM GÖREVLERİ



1. Güvene karşı güvensizlik (1 yaş)
2. Özerkliğe karşı utanç/şüphe (2-3 yaş)
3. Girişimciliğe karşı suçluluk(4-5 yaş)
4. Başarıya karşı aşağılık duygusu (6-12 yaş)
5. Kimlik duygusuna karşı rol karmaşası (12-18 yaş)

1. Temel fiziksel ve duygusal ihtiyaçları giderme
2. Araştırma ve kendi başının çaresine bakma
3. Girişimlerde bulunmak ve bir yetkinlik hissi geliştirmek
4. Kişisel amaçlar koyup- bunlara ulaşmak
5. Sınırları test etmek ve bir ego-kimliği geliştirme





# GELİŞİM GÖREVLERİ



- 6. Yakınlığa karşı izolasyon (18-35 yaş)
- 7. Üretkenliğe karşı durgunluk (35-65 yaş)
- 8. Bütünlüğe karşı umutsuzluk (65+)

- 6. Kişilerarası ilişkilerde yakınlık kurma
- 7. Üretken olmak ve sonraki kuşaklara katkıda bulunmak
- 8. Yaşanmış olanları yaşamaya değer bulmak ve kendinde bütünleştirmek



# PSİKOLOJİK GELİŞİM

- Normalleşme (BEN KİMİM? BEN NORMAL MİYİM?, NE OLACAĞIM?)
- Duyguları ifade etme-YÖNETME
- Salgın hastalıktan korunma yöntemleri
- Gevşeme yöntemleri
- Olumlu başa çıkma yöntemleri
- Güçlü yanlarım
- Destek kaynaklarım
- Geleceğe yönelik olumlu bakış açısı



# AİLELERİN BAŞ ETME STRATEJİLERİ

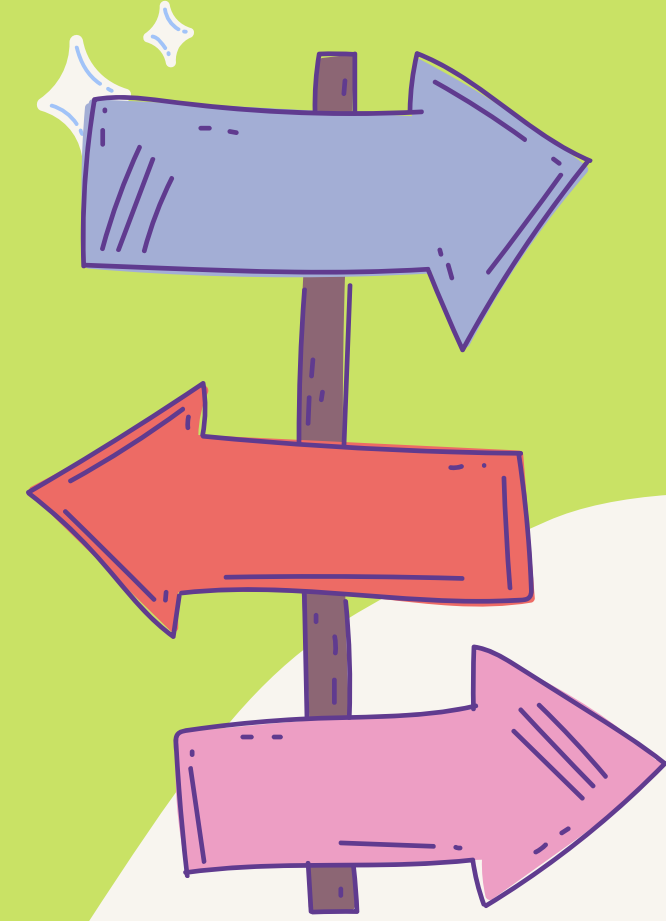
- STRES DURUMUNU DOĞRU TANIMLAMA
- SORUNU AİLE BAKIŞ AÇISIYLA ELE ALMA
- ÇÖZÜM ODAKLI BİR YAKLAŞIM BENİMSEME
- AİLE ÜYELERİNE HOŞGÖRÜ
- AÇIK VE NET İLETİŞİM DİLİ OLUŞTURMAK
- KAYNAKLARIN UYGUN KULLANILMASI
- PSİKOLOJİK VE FİZİKSEL ŞİDDETEN UZAK DURMA
- STRESİN NORMAL OLDUĞUNU VE DEĞİŞİME VESİLE OLABİLECEĞİNİ GÖRME
- BU SÜRECİ GÜZEL ATLATTIYSAK BUNUN HAKKINI VERMEK



# AİLEMİZDE HER BİR ÜYE İÇİN 5 KURAL



- İRADELİ BİR YAŞAM
- ROL MODEL İNSANLAR
- REHBER OLMA
- YOL ARKADAŞI
- DOĞRU HEDEF BELİRLEME





# Psikolojik sağlamlığı yüksek kişiilerin,



Kendi kaynaklarının farkında olduğu,  
Problem çözme, dikkat ve adapte olma yeteneklerinin gelişmiş olduğu,  
Gerçekçi yaşam amaçlarının olduğu,  
Duygularını düzenleyebildikleri,  
Duygularının farkında olup onları bastırmadıkları,  
İyimser ve ümitvar kişiler oldukları,  
Kendilerini oldukları gibi kabul ettikleri,  
Mizah anlayışlarının olduğu,  
Pozitif duyguları daha çok yaşadıkları,  
Maneviyat sahibi oldukları,  
Deęiřtiremeyecekleri řeyleri kabullendikleri,  
Fiziksel olarak aktif kişiler oldukları,  
Ve başlarına gelen olayların geçici olduğunun farkında oldukları gözlenmiş.

# ZORLUKLARLA BAŞ ETMEDE PSİKOLOJİK

## DAYANIKLILIK

### RUH VE BEDEN SAĞLIĞI BİR BÜTÜNDÜR

HASTA OLMAMAK İÇİN BEDENİ  
GÜÇLÜ TUTMAK ÖNEMLİ. AYNI  
ŞEKİLDE PSİKOLOJİK ANLAMDA  
DA YILMAZLIK BECERİSİ ÖNEMLİ.

### PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Psikolojik dayanıklılık “değişen  
durumlara tepki göstermede esneklik  
ve olumsuz duygusal deneyimlerden  
çıkıp kendini toparlamak”

### BEKLENDİK-BEKLENMEDİK AİLE YAŞAMI STRESÖRLERİ

Gelişimsel kriz dönemleri, ekonomik  
sadece anne-babalık rolü-çift rolü  
unutulmuş/ihmal edilmiş, kendine ayrılan zaman  
yetersizliği, çocuklarla iletişim ,ailenin birlikte  
geçirdiği zamanda yetersizlik, Travma, tesadüf  
ve başarı/başarısızlık

### ZORLU YAŞAM OLAYLARI

Hastalıklar, kayıplar, yas, ayrılık,  
doğal afetler, ilişki problemleri, iş  
kayıbı, psikolojik rahatsızlıklar...

### AİLELERİN BAŞ ETME STRATEJİLERİ

Stres durumunu doğru tanımlama  
Sorunu aile bakış açısıyla ele alma  
Çözüm odaklı bir yaklaşım benimseme  
Stresin normal olduğunu ve değişime vesile  
olabileceğini görme  
bu süreci güzel atlattıysak bunun hakkını  
vermek

### PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK KİŞİLERİN,

Kendi kaynaklarının farkında olduğu,  
Problem çözme, dikkat ve adapte olma  
yeteneklerinin gelişmiş olduğu,  
Gerçekçi yaşam amaçlarının olduğu ve başlarına  
gelen olayların geçici olduğunun farkında  
oldukları gözlenmiş.



# TEŞEKKÜRLER



TÜRKKONUT EMEL  
ÖNAL İLKOKULU  
PSİKOLOJİK DANIŞMA  
VE REHBERLİK  
SERVİSİ

