



ERGEN RUH SAĞLIĞI

AİLE EĞİTİM PROGRAMI



- Eğitim süresi** : 9 Hafta, her Çarşamba günü
Son kayıt tarihi : 02 Mart 2018
Eğitim tarih aralığı : 07 Mart-02 Mayıs 2018
Eğitim saatleri : 14.00-16.30
Kontenjan : 25
Eğitimciler : Psikolojik danışman **Özcan Uysal**
Psikolojik danışman **Hüseyin Sinan**

EĞİTİM PROGRAMI

Açılış

- Tanışma, ısınma oyunu
- Beklentiler ve ön test uygulanması
- Program hakkında bilgilendirme
- Grup kurallarının oluşturulması

(Özcan Uysal—Hüseyin Sinan)

Ergen beyni I

- Ergenlik nasıl başlar?Bizi neler bekliyor?
- Hormonlar ergen beynine neler söyler?
- Ergen beynini özel kılan haller neler?
- Bedende meydan gelen değişimler ve etkileri

(Hüseyin Sinan)

Ergen beyni II

- Beyin gelişimi bilişsel gelişimi nasıl etkiler?
- Akran etkisi ergen beyninde neler yapar?
- Ergenler neden daha çok risk alırlar?
- Ergenler neden duygularını yoğun yaşar ve neden duyguları yanlış yorumlarlar?

(Hüseyin Sinan)

Cinsel Sağlık eğitimi

- Çocuklar hangi psikoseksüel aşamalardan geçerler?
- Neyi , ne kadar ve nasıl anlatmalı?
- Neden cinsel eğitim?

(Özcan Uysal)

Ergenlerle iletişim ve Çatışma çözme

- Ergenlerle nasıl bir iletişim kurmalı?
- Ergenlerle iletişimde altın kurallar?
- Çatışmadan çatışma çözme

(Özcan Uysal)

Ruh sağlığı problemleri

- Neden bir çok ruh sağlığı sorunu ergenlik döneminde ortaya çıkar?
- Ergen depresyonunun belirtileri nelerdir?
- Çocuğumun akran zorbalığına uğradığını nasıl anlarım?

(Hüseyin Sinan)

Teknoloji bağımlılığı

- Teknoloji neden bağımlılığa yol açar?
- Çocuğumun teknoloji bağımlısı olduğunu nasıl anlayabilirim?
- Teknoloji bağımlılığını önleyici stratejiler nelerdir?

(Özcan Uysal)

Pozitif psikoloji

- Neden pozitif psikoloji
- Mutluluğun formülü var mı?
- İyi hali ruh sağlığımızı nasıl etkiler?
- Kendi kendimize terapi yapmak mümkün mü?

(Özcan Uysal)

Kapanış

- Geribildirim alınması
- Son test uygulaması
- Katılım belgelerinin takdim edilmesi

(Özcan Uysal—Hüseyin Sinan)

BAŞVURU

1. Eğitim programına katılmak isteyen veliler başvurularını okul rehberlik servisine doğru yapacaklardır. Telefonla başvuru alınmayacaktır.
2. Program 25 katılımcı ile sınırlıdır.
3. Program bir bütünlük oluşturduğundan program başladıktan sonra başka bir katılımcı eğitim programına alınmayacaktır.
4. Programa makul gerekçeler haricinde her hafta katılabilecek velilerin başvurması uygun görülmektedir.
5. Programa düzenli olarak devam eden katılımcılara “Katılım Belgesi” verilecektir.