

# PFC-L - ERGEN RUH SAĞLIĞI

## AİLE EĞİTİM PROGRAMI



**Eğitim Süresi** : 12 hafta; Haftada 1 gün (Çarşamba)

**Eğitim Saati** : 14.00-16.30

**Son kayıt tarihi** : 15.02.2019

**Eğitim tarih aralığı** : 20.02.2019– 08.05.2019

**Kontenjan** : 18

**Eğitmciler** : Özcan UYSAL—Hüseyin SINAN

## PFC-L - EĞİTİM PROGRAMI MODÜLLERİ

### Açılış

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

### Aile Tutumlarının Gelişime Etkileri

- “Bizim zamanımızda ergenlik mi vardı?”
- Ergenlik üretilmiş, moda bir deyim mi?
- Ergenler anne babaların mutluluğuna ne yapar?
- Sevgi ve ilgi yoksunluğunun beyin üzerindeki etkileri
- Olumsuz tutumların çocuk ve ergenin kişiliğine etkileri

### Hormonal ve Biyolojik Gelişim

- Ergenlik nasıl başlar? Bizi neler bekliyor?
- Hormonlar ergen beynine neler söyler?
- Bedende meydana gelen değişimler ve etkileri
- Hormonların beyinle etkileşiminin ergenler üzerindeki etkileri

### Cinsel Sağlık Eğitimi

- Çocuk ve ergenler hangi psikoseksüel aşamalardan geçerler?
- Aileler neyi , ne kadar ve nasıl anlatmalı?
- Neden cinsel eğitim verilmeli?

### Beyin Gelişimi

- Ergenlik sürecinde beyinde meydana gelen temel değişimler
- Alın korteksi (PFC) zarar gördüğünde neler olur?
- “Freni olmayan motor gibiler” sözünün nörobilimsel açıklaması nedir?
- Ergenler neden daha fazla risk alırlar?

### Bilişsel-Psiko-Sosyal Gelişim

- Beyin gelişimi bilişsel gelişimi nasıl etkiler?
- Akran etkisi ergen beyninde neler yapar?
- Ergenler neden duygularını yoğun yaşar ve neden duyguları yanlış yorumlarlar?
- Kimlik ve Özerklik kazanma sürecinde neler olur?

### Ergenlerle İletişim ve Çatışma Çözme I

- Ergenlerle iletişim kurmada temel stratejilerimiz
- Ayna nöronlar ve empati
- Yansıtıcı dinleme tekniği
- Ben dili kullanabilme
- İletişim engellerini nasıl çözebiliriz.

### Ergenlerle İletişim ve Çatışma Çözme II

- Ergenlik sürecinde meydana gelen çatışmalar
- Çatışma çözme becerileri

### Teknoloji Kullanımı ve Bağımlılık

- Bağımlılığın beyinde oluşumu?
- Çocuğumun teknoloji bağımlısı olduğunu nasıl anlayabilirim?
- Teknoloji bağımlılığını önleyici stratejiler nelerdir?
- Kimyasal ve davranışsal bağımlılıklar

### Ruhsal ve Duygusal Problemler

- Neden bir çok ruh sağlığı sorunu ergenlik döneminde ortaya çıkar?
- Ergen depresyonunun belirtileri nelerdir?
- Yeme bozuklukları

### Pozitif psikoloji

- Neden pozitif psikolojiye ihtiyaç duyuldu?
- Mutluluğun formülü var mı?
- İyilik hali ruh sağlığımızı nasıl etkiler?
- Mindfulness uygulamaları

### Kapanış

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



# ERGEN RUH SAĞLIĞI

## Aile Eğitim Programı

### 2019

#### PROGRAMA BAŞVURU KOŞULLARI

PFC-L



1. Eğitim programına katılmak isteyen veliler başvurularını okul rehberlik servisine doğrudan yapacaklardır. Telefonla başvuru alınmayacaktır.
2. Program **18 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 katılımcıların başvurusu uygun görülmektedir.
5. Program içeriği ile ilgili kurallar 1. hafta içerisinde **kontrat (sözleşme)** şeklinde belirlenecektir.
6. Programa düzenli olarak devam eden katılımcılara "**Katılım Belgesi**" verilecektir.