

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINIZI ARTIRMAK İÇİN

Aileniz,
arkadaşlarınız ve
çevrenizdeki diğer
kişilerle iyi ilişkiler
kurun.

Güçlü yönlerinizi
fark edin ve
onlara
odaklanın.

En zor zamanlarınızda sizi
neyin koruduğunu bulun. En
son ne zaman kötü bir şey
yaşadığınızı ve sizi neyin
tekrar ayağa kaldırdığını
tespit edin. Bununla nasıl
baş çıkıştım sorusunu sık
sık kendinize sorup cevabını
bulun.

Arkadaşlarınız,
akrabalarınız, aileniz
ve yakın çevreniz ile
vakit geçirmeye
çalışın.

**UMUDUNUZU
KAYBETMEYİN**
Geleceğe dair olumlu
bir bakış açısı size
olaylarla baş etme
gücü verir.

SAĞLIĞINIZI ÖNEMSEYİN.

Kendinize
bakmayı ihmal
etmeyin. Düzenli
beslenmeye ve
sağlıklı yiyecekler
tüketmeye özen
gösterin.

Yoğun stres ya da
kaygı yaşadığınızı
fark ettiğinizde
aklınızdan geçenleri
gözden geçirerek
doğru, gerçekçi ve
olumlu şeyler
düşünmeye özen
gösterin.

DEĞİŞTİREBİLE- CEKLERİNİZE ODAKLANIN.

Her birimizin
hayatta
değiştiremeyeceği
şeyler olacaktır.

Başınıza gelen
stres dolu olayları
değiştiremeyebilir
siniz, fakat bu
olaylara bakış
açınızı ve tavrınızı
değiştirebilirsiniz.

**UNUTMAYIN Kİ EN KARANLIK
AN ŞAFAK SÖKMEDEN BİR
ÖNCEKİ ANDIR!**



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

YILMAZLIK,
KENDİNİ TOPARLAMA
GÜCÜ

ÇOCUKLARINIZIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI ARTIRMAK İÇİN



Her çocuğun biricik ve kendine özgü olduğunu kabul edin.

Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat gösterin.

Onu dinleyin ve düşüncelerini önemseyin.

Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar, kendilerine olan güvenleri artar.



Yapıp ettiklerinin sorumluluğunu alması için ona fırsatlar tanıyın.

Kendisi ile ilgili alınacak kararlarda görüşünü alın ve makul çerçevelerde olan kararlarında destek olun.

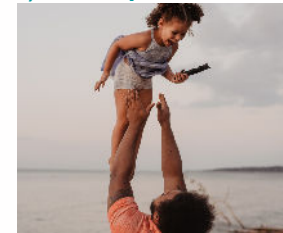
Mümkün olduğunca çeşitli alanlarda kendini tanımasına fırsatlar oluşturun. Spor, sanat v.b.



Zorlandığında sizden yardım alabileceğini belirtin..

Yetenekleri ve ilgileri doğrultusunda onu destekleyin ve cesaretlendirin.

Yaşına ve gelişimine uygun olmayan beklentiler oluşturmayın.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.



Bir başka ifadeyle bireyin olumsuzluklarla, önemli değişikliklerle ve tehdit edici durumlarla karşılaştığında bunların üstesinde gelebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK OLAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

- Zorluklar karşısında yılmazlar, zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkarlar.
- Empati ve etkin iletişim becerisine sahiptirler.
- Olumsuz deneyimlerden ders alırlar.
- Yaşamlarından daha fazla doyum elde ederler.
- İyimserdirler.
- Kendilerini oldukları gibi kabul ederler.
- Gerçekçi yaşam amaçları vardır.
- Yeniliklere ve gelişmeye açıktırlar.