

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINIZI ARTTIRMAK İÇİN

EN ZOR ZAMANLARINIZDA SİZE
NEYİN KORUDUĞUNU BULUN.

EN
SON NE ZAMAN KÖTÜ BİR ŞEY
YAŞADIĞINIZI VE SİZİ NEYİN
TEKRAR AYAĞA KALDIRDIĞINI
TESPİT EDN. BUNUNLA NASIL
BAŞA ÇIKMIŞTİM SORUSUNU SIK
SIK KENDİNİZE SORUP CEVABINI
BULUN.

GÜÇLÜ YÖNLERİNİZİ
FARK EDİN VE
ONLARA
ODAKLANIN.

SAĞLIĞINIZI ÖNEMSEYİN. KENDİNİZE
BAKMAYI İHMA ETMEYİN. DÜZENLİ
BESLENMEYE VE SAĞLIKLI BESİNLER
TÜKETMEYE ÖZEN GÖSTERİN.

YOĞUN STRES YA DA
KAYGI YAŞADIĞINIZI
FARK ETTİĞİNİZDE
AKLINIZDAN GEÇENLERİ
GÖZDEN GEÇİREREK
DOĞRU, GERÇEKÇİ VE
OLUMLU ŞEYLER
DÜŞÜNMEYE ÖZEN
GÖSTERİN.

AİLENİZ,
ARKADAŞLARINIZ VE
ÇEVRENİZDEKİ DİĞER
KİŞİLERLE İYİ İLİŞKİLER
KURUN VE ONLARLA VAKİT GEÇİRİN.

UMUDUNUZU
KAYBETMEYİN
GELECEĞE DAR OLUMLU
BR BAKIŞ AÇISI SZE
OLAYLARLA BAŞ ETME
GÜCÜ VERR

DEĞİŞTİREBİLECEKLERİNİZE
ODAKLANIN.
HER BİRİMİZİN
HAYATTA

DEĞİŞTİREMEYECEĞİ
ŞEYLER OLACAKTIR.
BAŞINIZA GELEN
STRES DOLU OLAYLARI
DEĞİŞTİREMEYEBİLİR
SİNİZ, FAKAT BU
OLAYLARA BAKIŞ
AÇINIZI VE TAVRINIZI
DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VELİ BROŞÜRÜ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

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

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.. Yetenekler ve ilgiler doğrultusunda onu destekleyin ve cesaretlendirin. Yaşına ve gelişimine uygun olmayan beklentiler oluşturmayın.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK OLAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

- Zorluklar karşısında yılmazlar, zorluklarla etkl br 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.

UNUTMAYIN Kİ EN KARANLIK
AN ŞAFAK SÖKMEDEN BİR
ÖNCEKİ ANDIR!

**BİR BAŞKA İFADEYLE;
bireyin olumsuzluklarla,
önemli değişikliklerle ve
tehdit edici durumlarla
karşılaştığında bunların
üstesinden gelebilme
kapasitesi olarak
tanımlanmaktadır.**