# PSİKOLOJİK

SAĞLAMLIĞINIZI ARTIRMAK İÇİN

## Aileniz,

**SAĞLIĞINIZI ÖNEMSEYİN.**

Kendinize bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli

**DEĞİŞTİREBİLE- CEKLERİNİZE ODAKLANIN.**

Her birimizin hayatta

## arkadașlarınız ve çevrenizdeki diğer kișilerle iyi ilișkiler kurun.

Güçlü yönlerinizi

fark edin ve onlara odaklanın.

beslenmeye ve

sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin.

Yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde

değiştiremeyeceği şeyler olacaktır.

Başınıza gelen stres dolu olayları değiştiremeyebilir

En zor zamanlarınızda sizi

neyin koruduğunu bulun. En son ne zaman kötü bir șey yașadığınızı ve sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını tespit edin. Bununla nasıl bașa çıkmıștım sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun.

aklınızdan geçenleri

gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin.

siniz, fakat bu olaylara bakış açınızı ve tavrınızı değiştirebilirsiniz.

**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK**

Arkadașlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevreniz ile vakit geçirmeye çalıșın.

UMUDUNUZU KAYBETMEYİN

Geleceğe dair olumlu bir bakıș açısı size olaylarla baș etme gücü verir.

UNUTMAYIN Kİ EN KARANLIK

AN ŞAFAK SÖKMEDEN BİR ÖNCEKİ ANDIR!

**YILMAZLIK,**

**KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ**

****

**PSİKOLOJİK**

**SAĞLAMLIK NEDİR?**

Psikolojik sağlamlık, çok zor koșullara karșın kișinin bu olumsuz koșulların üstesinden bașarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.



Bir bașka ifadeyle bireyin olumsuzluklarla, önemli değișikliklerle ve tehdit edici durumlarla karșılaștığında bunların üstesinde gelebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK OLAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

Zorluklar karșısında yılmazlar, zorluklarla etkili bir șekilde bașa çıkarlar.

Empati ve etkin iletișim becerisine sahiptirler.

Olumsuz deneyimlerden ders alırlar. Yașamlarından daha fazla doyum elde ederler.

İyimserdirler.

Kendilerini oldukları gibi kabul ederler.

Gerçekçi yașam amaçları vardır. Yeniliklere ve gelișmeye açıktırlar.

**ÇOCUKLARINIZIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI ARTIRMAK İÇİN**

Her çocuğun biricik ve kendine özgü olduğunu kabul edin.

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

Onu dinleyin ve düșüncelerini önemseyin.

Çocuğunuza samimi bir șekilde 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 görüșünü alın ve makul çerçevelerde olan kararlarında destek olun.

Mümkün olduğunca çeșitli alanlarda kendini tanımasına fırsatlar olușturun. Spor, sanat v.b.

Zorlandığında sizden yardım alabileceğini belirtin..

Yetenekleri ve ilgileri doğrultusunda onu destekleyin ve cesaretlendirin.

Yașına ve gelișimine uygun olmayan beklentiler olușturmayın.

