



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Bireyin incinebilirliğini artıran dezavantajların veya örseleyici yaşantıların sonunda ortaya çıkan riskli durumlara sosyal-ekolojik bağlamdaki koruyucu faktörlerin aracılığıyla uyum sağlayıp iyi oluşu devam ettirme ve geliştirme kapasitesidir

Psikolojik olarak sağlam olup olmadığımızı anlamak için psikolojik sağlamlığın temel bileşenleri olan olumlu sonuç göstergeleri, risk ve koruyucu faktörleri hakkında bilgi sahibi olmamız gerekmektedir

Neler yapabilirsiniz?

- Ruh ve beden sağlığını önemseyin. Kaliteli uyuyabilir, dengeli beslenebilir, düzenli egzersiz yapabilirsiniz. Günlük rutinlerinizi takip edebilirsiniz.
- Destekleyici ilişkiler kurun ve sürdürün • Yakın aile üyeleri, arkadaşlar ve diğerleri ile destekleyici ilişkiler kurup sürdürebilirsiniz.
- Duygularınızı dinleyin ve paylaşın • Sizi rahatsız eden duygularla baş etmek için kullandığınız becerileri kullanabilirsiniz. Eğer bu beceriler baş etmenizde yardımcı olmuyorsa yeni beceriler edinebilirsiniz.
- Yapabildiklerinize odaklanın • Güçlü yönlerinize, başarılarınıza ve yapabildiklerinize odaklanıp umudunuzu ve benlik saygınızı arttırabilirsiniz.
- Hedefler koyun • Kendiniz için ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyabilir ve bu hedeflere doğru ilerleyebilirsiniz.
- Uyum sağlamaya çaba gösterin • Değişen yaşam koşullarına uyum sağlayabilecek bir plan oluşturabilirsiniz. Zamanınızı bu plan çerçevesinde yönetebilirsiniz

psikolojik sağlamlık

veli broşürü

Kendinizi Nasıl Güçlendirirsiniz?

- Çocuklarınızın psikolojik sağlamlığını arttırmak için önce kendinizi güçlendirmeniz ve sonrasında da onlara model olmanız, onlar için kolaylaştırıcı olacaktır



PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK

OLUMLU
DÜŞÜN

İLETİŞİM
KUR

SORUMLULUK AL



1. Destekleyici İlişki Kurun
Çocuğunuza dikkatinizi vererek, onunla oyun oynayarak, şarkılar söyleyerek, müzik dinleyerek, sarılarak ve ona sevdiğinizi söyleyerek sevgi dolu bir ilişki kurabilirsiniz

Çocuğunuzun psikolojik sağlamlığı arttırmak için neler yapabilirsiniz?

2. Dinleyin
Çocuğunuza duygularını sorarak, duygularınızı paylaşarak, ona yalnız olmadığını söyleyerek, düşüncelerini önemseyerek çocuğunuzu dinleyebilirsiniz.

3. Yeni Becerilerin Kazanımı İçin Cesaretlendirin
Çocuğunuza sorumluluk alması için fırsatlar sunarak, ev içi kuralların oluşturulmasına katkı sağlayarak ve yeni bir davranışın sorunlarını tartışarak öz-düzenleme becerilerini kazandırabilirsiniz.

4. Çocuğunuzu Nasıl Güçlendirirsiniz?
Çocuklar, sevildiklerini, anlaşıldıklarını ve kabul edildiklerini hissettiklerinde karşılaştıkları zorlayıcı yaşam olaylarının etkileriyle daha kolay baş edebilirler

HAYAT ANAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ