

# 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 başa  
çıkıştım sorusunu  
sık sık kendinize  
sorup cevaplayın

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.

DEĞİŞTİREBİLECEKLERİNİZE  
ODAKLANIN.

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

Her birimizin  
hayatta  
değiştiremeyeceği  
şeyler olacaktır.

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

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

UNUTMAYIN Kİ EN KARANLIK  
AN ŞAFAK SÖKMEDEN BİR  
ÖNCEKİ ANDIR!

Şehit Ali Şen Korkut  
Ortaokulu

Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Servisi

PSİKOLOJİK  
SAĞLAMLIK

YILMAZLIK,  
KENDİNİ TOPARLAMA  
GÜCÜ

**"Değerli olan hiçbir şey,  
hayatta mücadelesiz  
kazanılmaz."**



## **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 üstesinden 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 deneyimlerinden ders alırlar.
- Yaşamlarından daha fazla doyum elde ederler
- İyimserdirler.
- Kendilerini oldukları gibi kabul ederler.
- Gerçekçi yaşam amaçları vardır.
- Yeniliklere ve gelişmeye açıktırlar.



## **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. sevdiklerini 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 vb.
- Zorlandığında sizden yardım alabileceğini belirtin.
- Yetenekleri ve ilgileri konusunda onu cesaretlendirin.
- Yaşına ve gelişimine uygun olmayan beklentiler oluşturmayın.