

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlık, zor deneyimlerle ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla baş edebilme, uyum sağlayabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır.

Bireyin olumsuzluklarla, önemli değişikliklerle ve tehdit edici durumlarla karşılaştığında bunların üstesinden gelebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır.

Psikolojik Sağlamlığımıza Olumsuz Etkisi Olan Olaylardan Bazıları:

KAZALAR

SALGINLAR

SAVAŞLAR

ŞİDDET

DOĞAL AFET

MEHMET EMİN DEĞER İLKOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

www.mehmetemindegerio.meb.k12.tr
Sanayi Mah. İpekyolu Cad. No:5/C
Kızıltepe/Mardin

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI NASIL
ARTTIRABİLİRİZ?

ÇOCUKLARINIZIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI
ARTTIRMAK İÇİN NE YAPABİLİRSİNİZ?

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI NASIL ARTTIRABİLİRİZ?

MEŞGUL OLUN!

Zihin yüksek düzeyde bir şeylerle meşgul olmadığında , küçük kaygıların onu işgal eder. Bir şey yapmayan kişi ufak tefek dertlerle uğraşıp durur.

SOSYALLEŞİN

Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevrenizle vakit geçirmeye çalışın.

SPOR YAPIN

Egzersiz yapmak fiziksel sağlığınıza iyi geleceği gibi beyin sağlığınıza ve psikolojinize de iyi gelecektir. Sağlıklı beslenin.

OLUMLU DÜŞÜNÜN

Gelecek le ilgili umudunuzu kaybetmeyin. Yaşadığınız zorlukların geçici olduğunu ve bunun üstesinden gelebileceğinizi düşünün.

UZAK DURUN

Olumsuz haberlerden ve kişilerden kaçının. Sosyal medya kullanımınıza dikkat edin.

ÇOCUKLARINIZIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI ARTTIRMAK İÇİN NE YAPABİLİRSİNİZ?

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.

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.

Yetenekler ve ilgiler doğrultusunda onu destekleyin ve cesaretlendirin.

Yaşına ve gelişimine uygun olmayan beklentiler oluşturmayın.

Konfor alanından yüksek performans çıkmaz.

İnsanın kendi içinde ürettiği kargaşa dış dünyadaki gerçek tehlikelerden çok daha ürkütücüdür. Engin GEÇTAN

