



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Hayatta pek çok stresli ve zorlu dönemler vardır. Aileler ve çocuklar farklı zamanlarda ve farklı sebeplerden dolayı bunalmış hissedebilir.

Psikolojik sağlamlık, ciddi yaşam zorluklarını aşma ve normale dönmenin, gelişmenin yollarını bulma yeteneğidir.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK GELİŞTİRMEK NEDEN ÖNEMLİDİR?

Psikolojik sağlamlık becerisi insanların hayatına büyük fark katar. Zorluklara karşı sağlamlık gösteren insanlar;

- Daha sağlıklı ve daha uzun yaşar
- İlişkilerinde daha mutlulardır,
- İş ve okul hayatlarında daha başarılılardır,
- Depresyon riskleri daha düşüktür.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINIZI ARTIRMAK İÇİN

Güçlü yönlerinizi fark edin ve onlara odaklanın.

Aleniz, arkadaşlarınız ve çevrenizdeki diğer kişilerle iyi ilişkiler kurun.

En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. En son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve siz neyin tekrar ayağa kaldırdığını tespit edin. Bununla nasıl başa çıkmıştım sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun.

UMUDUNUZU KAYBETMEYİN
Geleceğe dar olumlu bir bakış açısı size olaylarla baş etme gücü verir

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

Psikolojik Sağlamlığı Yüksek olan Bireylerin Belirgin Özellikleri Nelerdir?

- Öz-saygı düzeyleri yüksek
- İçten denetimli,
- Sorun çözmede becerikli,
- İyimser, zeki, esnek,
- Mizah anlayışları yüksek,
- Zorluklar karşısında yılmazlar
- zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkarlar.
- Empati ve etkin iletişim becerisine sahiptirler.
- Olumsuz deneyimlerden ders alırlar.
- Yaşamlarından daha fazla doyum elde ederler.
- Kendilerini oldukları gibi kabul ederler.
- Gerçekçi yaşam amaçları vardır.
- Yeniliklere ve gelişmeye açıktırlar.

ÇOCUKLARIMIZIN 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 güvenler 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.

UNUTMAYIN Kİ; EN KARANLIK AN, ŞAFAK SÖKMEYEN BİR ÖNCEKİ ANDIR!