

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK OLAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ



Stresli ve travmatik olaylarla mantıklı bir şekilde mücadele ederler.

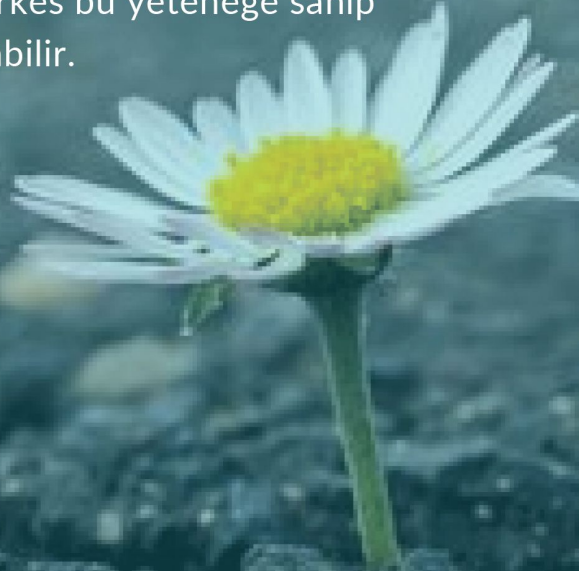
- Empati ve etkili iletişim becerilerine sahiptirler.
- Yeni durumlara kolaylıkla adapte olurlar ve kendilerine olan güvenleri yüksektir.
- Yeniliklere açık ve iyimserdirler



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Zor koşullarda kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarı ile gelmesi ve uyum sağlama yeteneğidir.

Psikolojik sağlamlık bir kişilik özelliği değildir, artırılabilir ve herkes bu yeteneğe sahip olabilir.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

HAZIRLAYAN: ÇAĞLA KUL

- **Diğer insanlar neden bu kadar dayanıklı?**
- **Başkaları yaşadıkları problemlere rağmen neden hala bu kadar mutlu?**
- **Nasıl bu kadar güçlü kalabiliyorsunuz?**

TÜM BU SORULARIN

CEVABI: PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINIZI ARTTIRMAK İÇİN

Amaç bulun.
kendinize dair
hedefleriniz
olsun.

İyi ilişkiler
kurun.

Duygularınızı
tanıyın ve
onları yönetin.

Güçlü yönlerinizi
fark edin ve
onlara
odaklanın.

Geçmişinizden öğrenin. En son
yaşadığınız kötü olayı hatırlayın
ve neyin sizi
tekrar ayağa kaldırdığını
tespit edin. Bununla nasıl
başa çıkmıştım sorusunu sık
sık kendinize sorup cevabını
bulun..

Kendinizi
keşfedin. güçlü ve
zayıf yönlerinizi
tanıyın.

Mizahı kullanın.

Sağlığınıza önemseyin.
Kendinize bakmayı ihmal
etmeyin. Düzenli
beslenmeye ve sağlıklı
yiyecekler tüketmeyi özen
gösterin.

ÇOCUKLARINIZIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI ARTTIRMAK İÇİN

- Öfke kontrolü ve çatışma çözme konularında çocuklarınızı bilinçlendirin.
- 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.



ÇOCUKLARINIZIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI ARTTIRMAK İÇİN

- 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..
- Yetenekler ve ilgiler doğrultusunda onu destekleyin ve cesaretlendirin.
- Yaşına ve gelişimine uygun olmayan beklentiler oluşturmayın.

