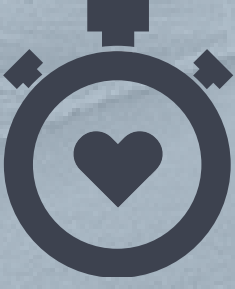


# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

- 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 SAĞLAMLIĞINIZI ARTTIRMAK İÇİN

- Aileniz, arkadaşlarınız ve çevrenizdeki diğer kişilerle iyi ilişkiler kurun.
- 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 çıkmıştım sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun.
- SAĞLIĞINIZI ÖNEMSEYİN! Kendinize bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin.
- Yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçenleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin.
- UMUDUNUZU KAYBETMEYİN! Geleceğe dair olumlu bir bakış açısı size olaylarla baş etme gücü verir.



## ÇOCUKLARINIZIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI ARTTIRMAK 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 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 v.b.
- Zorlandığında sizden yardım alabileceğini belirtin.
- Yetenekler ve ilgiler doğrultusunda onu destekleyin ve cesaretlendirin.
- Yaşına ve gelişimine uygun olmayan beklentiler oluşturmayın.

