

Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Çocuklar Yetiřtirmek



1

Çocuęunuzla doğduğu andan itibaren ve gelişiminin her aşamasında olumlu bağlar kurarak güvenli bağlanmayı gerçekleştirin.



7

Çocuęunuza, yardıma ihtiyacı olduğunda yardım isteme becerisini kazandırın.



Çocuęunuzu koşulsuz sevdiğinizi ifade edin ve hissettirin. Değerli olduğunu hissetmesini sağlayın.

2



Çocuęunuz bir sorunla karşılaştığında sorunu onun yerine çözmeyin. Çocuęunuzun düşünmesini sağlayarak problem çözüme becerilerini geliştirmesine destek olun.

8

3

Çocuęun duygularının farkında olmasına ve ifade etmesine fırsat verin. Siz de duygularınızı paylaşarak örnek olun.



9

Çocuklarınızı başka çocuklarla kıyaslamayın ve başka arkadaşları örnek göstermeyin. Her çocuk biricik ve özeldir.



Çocuęunuza zorlu durumlar karşısında davranışlarınızı örnek alabileceği pozitif bir rol model olun.

10



Çocuęa sosyalleşebileceği ve akran ilişkilerini geliştirebileceği fırsatlar sunun. Bu, çocuğun etkili iletişim becerilerini öğrenmesine katkı sağlayacaktır.

4



5

Çocuęunuza gelişim düzeyine uygun sorumluluklar vererek sorumluluk bilincini kazandırın.



Kolejtepe Mahallesi, 15 Temmuz Şehitler Bulvarı No:1, Şahinbey/GAZİANTEP



Aile bireylerinin kendisini ifade edebildięi demokratik bir aile tutumu benimseyin.

6



0342 231 86 25



<http://sahinbeyram.meb.k12.tr/>

ŞAHİNBEY
REHBERLİK VE ARAřTIRMA
MERKEZİ

Psikolojik
Sağlamlık

-Veli Broşürü-

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik Sağlık; insanın olumsuzluklar karşısında gösterdiği uyum ve zorluklarla başa çıkabilme becerisidir.



gibi risk faktörlerini hayatımızdan çıkarmak her zaman mümkün olmayabilir. Ancak;



gibi koruyucu faktörlerimizi geliştirerek olumsuz yaşam olaylarıyla daha güçlü başa çıkabiliriz !

Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireyler;

- ✓ Etkili iletişim becerilerine sahip
- ✓ Etkili problem çözme becerilerine sahip
- ✓ Yeni yaşantılara açık
- ✓ Özgüveni yüksek
- ✓ Olumlu gelecek beklentisine sahip
- ✓ İyimser
- ✓ Gelişime açık
- ✓ Olumlu sosyal ilişkilere sahip
- ✓ Mizah duygusu gelişmiş
- ✓ Kendini olduğu gibi kabul eden
- ✓ Gerçekçi yaşam amaçları olan bireylerdir.



Psikolojik Sağlamlığınızı Güçlendirmek İçin;

- 1 Sağlığınıza dikkat edin, spor yapın.
- 2 Yaşamın anlamlı ve değerli olduğunu fark edin.
- 3 Güçlü yönlerinizi fark edin ve onlara odaklanın.
- 4 Kendinize kısa vadeli ve gerçekçi hedefler belirleyin. Bu hedeflere ulaşmak için çabalayın.
- 5 Aileniz, arkadaşlarınız ve çevrenizdeki diğer insanlarla iyi ilişkiler kurun, onlarla vakit geçirin. Sosyalleşin!
- 6 İyimser bir bakış açısına sahip olun ve karşılaştığınız zorluklara karşı olumlu bakış açısı geliştirin.
- 7 Problemler karşısında kullanabileceğiniz etkili başa çıkma yöntemlerini keşfedin.
- 8 Umutlu olun, geleceğe umutla bakın. Bu size zorluklarla baş etme gücü verecektir.