

Psikolojik sağlamlık nedir?

*İşleyen sağlıklı sistemini zorlayıcı durumlara karşılaşan veya travma oluşturma ihtimali olan olaylara maruz kalan bir kişinin, grubun veya topluluğun **olumlu ruhsal sonuşlarla** çıkmasına sebep olan **GELİŐİMSEL SÜREÇ**.*

Tanımda psikolojik sağlamlığın 2 temel özelliğine vurgu yapılmakta, kişinin zorlu olaylara olumlu uyum sağlayabilmesi ve zorluklar geçtiğinde eski haline geri dönebilmesi gerekiyor.



Zorlayıcı durumlar nelerdir?

Hayatımızda istenmeyen olayların olması denilebilir.

Örneğin Göçler, savaşlar, aile ile olan çatışmalar, arkadaşlıklar arası yaşanan çatışmalar, sınavlar, maddi zorluklar , yeni ortamlara girmek , ciddi hastalıklar , sevdiği birinin ölümu vb.



Psikolojik sağlamlık için neye ihtiyaım var?

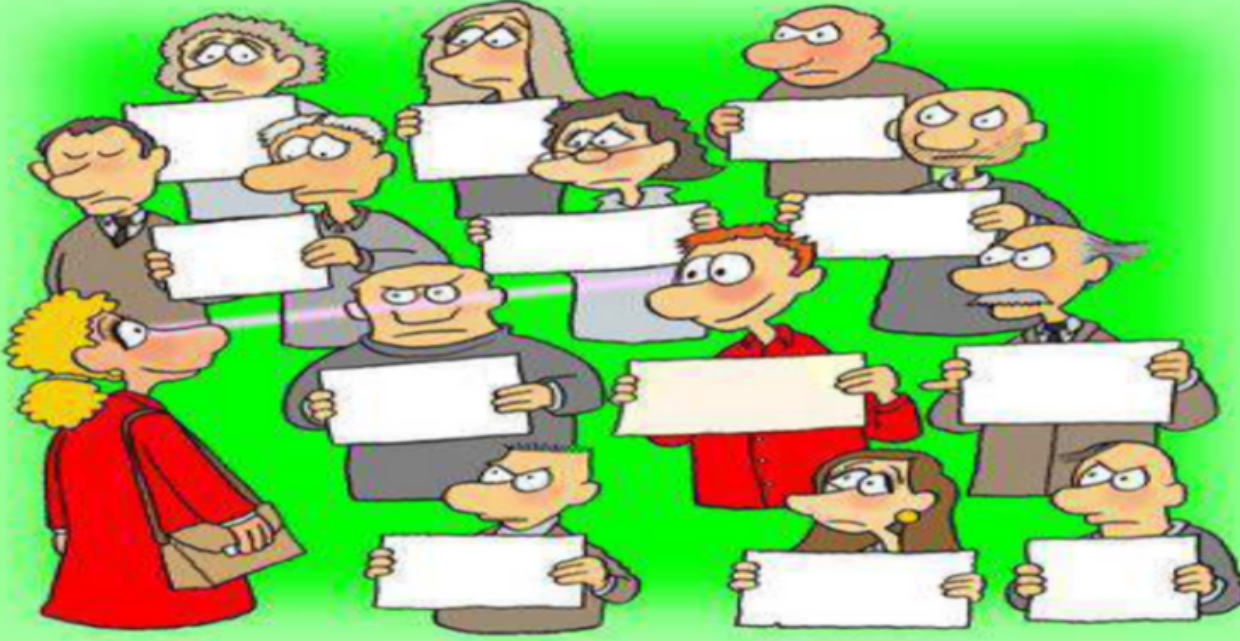


Bireyin psikolojik sağlamlığını arttırabilmesi için bu dört bileşeni gerçekleştirmesi gerekir . Sizler velileri olarak bu dört bileşeni özümseyip bunları çocuklarınıza aktarmanız ve çocuğunuzun bunları yaparken onlara destek olmanız gerekmektedir. Çocuğunuzun yeteneklerine güvenmeli , yetenekleri doğrultusunda bir plan yapmalarına yardımcı olmalı ve zorlu bir durumla karşılaştıklarında tekrar ayağa kalkmaları için yanlarında olduğunuzu çocuğunuza hissettirmeniz gerekmektedir. Çocuklar için en büyük rol modellerin başında anne ve babalar gelir. Bundan dolayı sizin de zorluklar karşısında yılmamanız ve tekrar ayağa kalkmanız gerekir.



**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
HEMEN GERÇEKLEŐMEZ. BELLİ
BİR SÜREÇ VE BİRİKİM
SONUCUNDA KENDİNİ
GŐSTERİR**

İki insan arasındaki en kısa iletişim gülümsemektir.



Psikolojik sağlamlığı arttırmak için yapmamız ve bilmemiz gereken bazı durumlar vardır. Bunların başında değişimin hayatımızın bir parçası olduğu ve bunun doğal bir durum olduğunun farkında olmamız gerekir. Bireylerin bu değişimlerden olumlu değişiklikleri bir fırsat olarak bilmesi ve kendini geliştirmesi , olumsuz değişiklikler içinde bunlara uyum sağlaması ve pes etmemesi gerekir.

Çakırbey Ortaokulu

Bireyler zorlu durumlarla karşılaştıklarında bunları aşılmaz dağlar olarak görmemeli aksine kendini güçlendirecek bir durum olduğunun farkına varması gerekmektedir. Bu zorlu durumun üstesinden gelmek için ailesinden , öğretmenlerinden ve arkadaş çevresinden yardım istemesi gerekir. Bu yardımlar sayesinde farklı bakış açıları kazanabilir ve daha rahat bir şekilde zorlu durumun üstesinden gelebilir ve uyum sağlayabilir.



Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi