

TC. MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI  
ADANA-SEYHAN

ZÜBEYDE HANIM ANAOKULU



2023-2024 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI  
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE  
REHBERLİK SERVİSİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VELİ  
BROŞÜRÜ

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik Sağlık, karşılaştığımız zorlayıcı olayların ve olumsuz koşulların üstesinden gelebilme ve bu durumlara uyum sağlayabilme yeteneğidir.



Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda, psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bireylerin, karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla, daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri saptanmıştır.



Hayatınızın başlangıcından değil  
ama finalinden sorumlu  
olacaksınız...

## Psikolojik Sağlamlığımıza Olumsuz Etkisi Olan Olaylar

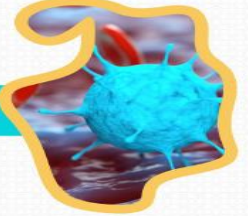
KAZALAR



SAVAŞLAR



SALGINLAR



DOĞAL AFETLER



ŞİDDET



Ve Benzeri...



Dünyayı kontrol edemeyiz.  
Sadece (zaman zaman)  
dünyaya karşı kendi  
tepkilerimizi kontrol  
edebiliriz.

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK OLAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

- 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.
- İyimserdirler.
- Kendilerini oldukları gibi kabul ederler.
- Gerçekçi yaşam amaçları vardır.
- Yeniliklere ve gelişmeye açıktırlar.

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINIZI ARTIRMAK İÇİN

Aileniz, arkadaşlarınız ve çevrenizdeki diğer kişilerle iyi ilişkiler kurun.

Güçlü yönlerinizi fark edin ve onlara odaklanın.

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 kendinize sorup cevabını bulun.

Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevreniz ile vakit geçirmeye çalışın.

**UMUDUNUZU KAYBETMEYİN**  
Geleceğe dair olumlu bir bakış açısı size olaylarla baş etme gücü verir.

## ÇOCUKLARINIZIN 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 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..

Yetenekleri ve ilgileri doğrultusunda onu destekleyin ve cesaretlendirin.

Yaşına ve gelişimine uygun olmayan beklentiler oluşturmayın.



## Ne Yapmalıyım?

- Kendinize karşı nazik olun. Normalden daha fazla depresyon veya anksiyete yaşıyorsanız, yardım almayı deneyin.
- Elinizden geldiğince bir rutin sürdürün. Alışmak zor olsa bile, normal uykunuza, yemeğinize veya iş programınıza bağlı kalmaya çalışın. Bu normallik duygunuzu korumanıza yardımcı olabilir.
- Mümkünse doğaya çıkın. Güneş ışığı ve temiz hava size iyi gelir. Mahallenizde dolaşmak bile kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayabilir. Kalabalığa karışmadığınızdan, insanlardan uzak durduğunuzdan ve bölgenizdeki kısıtlamalara uyduğunuzdan emin olun.
- Kendi kendinize ilaç vermektan kaçının. Anksiyete veya depresyonla baş etmek için alkol veya başka maddeler kullanmamaya dikkat edin