

## ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI GELİŞTİRMEK

- Sevgi ve saygıya dayalı sıcak ilişkiler kurmak, güvende olduklarını hissettirmek, hem fiziksel hem de hayal güçlerini geliştirecek oyun ortamları oluşturmak, sosyal becerilerini geliştirecek ortamlar oluşturulmak faydalı olacaktır.
- Duygu ve düşüncelerini dinlemek, empatik bir bakış açısıyla yaklaşmak çocuklarda da empatik bir bakış açısı kazandırmak açısından önemlidir.
- Ekran başında geçirilen sürenin azaltılması, aile ile geçirilen nitelikli zamanın artırılması, birlikte kitap okuma, parka gitme, ev işlerini yapma vb. psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde önemlidir.
- Çocukların kaygı ya da stres hissettikleri anlarda kendilerini nasıl rahatlatmaları gerektiği ile ilgili Yardımcı olup, onlara gevşeme



- Çocuklara erişmek istedikleri bir hedef koymalarına yardımcı olmak, hayatlarına anlam katmaları için yararlı olacaktır.
- Çocuklara kendilerini iyi hissetmediklerinde başvuracakları 'iyi hissetme duraklarının neler olduğunu Keşfetmelerinde yardımcı olunmalıdır. Örneğin, iyi yaptıkları yapmaktan keyif aldıkları hobiler geliştirmek, kendileri ile gurur duymalarını sağlamak psikolojik sağlamlık açısından destekleyici olacaktır.
- Çocuklar için belirsizliğin olmaması, belli bir düzen dahilinde hayatın akışının sürmesi, kaygı ve korkularının azalmasını sağlar. Bu sebeple çocuklara günlük rutinler

Ahmet Hamdi Tanpınar Ortaokulu  
Sizinle Sizin İçin

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VELİ BROŞÜRÜ



Bil ki önemli değildir kaç kez yenildiğin. Çünkü asıl önemli olan, Kaç yenilgiden sonra yeniden doğrulabildiğin...

Hazırlayan:  
Ahmet KARTAL  
Psikolojik Danışman

## Psikolojik Sağlık Nedir?

Psikolojik sağlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.



Psikolojik sağlıkla ilgili yapılan çalışmalarda; psikolojik sağlık

düzeyleri yüksek bireylerin, karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla, daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri saptanmıştır.

Benzer olumsuz olaylar yaşayıp da başarısız olmuş bireylerin psikolojik



Hayatınızın başlangıcından değil ama finalinden sorumlu olacaksınız...

### Psikolojik Sağlık Denildiğinde Akla İlk Gelenler:

- Stresli durumlara uyum sağlama,
- Olumsuzluklara rağmen hasta olmama,
- Stres ve zorluklara rağmen işlevsel olma,
- Stresli yaşantılardan sonra kendini toplama,
- Ve iyileşme gibi tanımlar bulunmaktadır.

### Psikolojik Sağlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri

- İyimser, dışadönük ve yeni yaşantılara açıktırlar.
- Kendine güvenleri yüksektir.
- Yüksek öz-saygı, öz yeterlilik ve kendine kabul vardır.
- Etkili iletişim becerilerine sahiptirler.
- Stresli ve travmatik olaylarla mantıklı bir şekilde mücadele ederler.
- Yeni durumlara çabucak adapte olabilirler.
- Arkadaşlıklar geliştirmede yeteneklidirler.



### Psikolojik Sağlığı Artırma Yolları:

- İyi bir özgüven duygusu geliştirmek:** Değerli olduğunuzu ve iyiye layık olduğunuzu kendinize hatırlatabilirsiniz.
- İyimserlik ve umut geliştirmek:** Hayata dâhil olabilir ve getirdiği zorlukları iyimser yollarla çözmeye çalışabilirsiniz.
- Minnettarlık ve takdir geliştirmek:** Sahip olduklarınızı takdir edebilir ve düzenli olarak gündelik hayatınızda minnettarlık uygulayabilirsiniz.
- Esnek ve uyarlanabilir bir bakış açısı geliştirmek:** Düşüncelerinizi katı veya değişmez olmaktan koruyun. Farklı durumlara karşı öncelikle sakin kalmaya çalışabilirsiniz.
- Olumlu, iyimser bakış açısı tarzı geliştirmek:** Bardağı yarı boş yerine yarı dolu olarak görmeyi tercih edebilirsiniz.
- Zihinsel Çeviklik:** Durumlara farklı perspektiflerden bakmak adına hayatınızdaki diğer kişilerin görüşlerini dikkate alabilirsiniz.