

- Çocuklarınıza duygusal olarak sevildiklerini ve değerli olduklarını hissettirmeli onlarla kaliteli vakit geçirmelisiniz.
- Çocuklarınızın sağlıklı beslenmelerini, yeterince uyumalarını ve yaşlarına uygun fiziksel aktivitelere katılmalarını sağlayarak fiziksel sağlıklarını geliştirmelisiniz.
- Çocuklarınıza yardıma istemenin normal bir davranış olduğunu öğretmeli ve zor durumlarında kimlerden destek alabileceğini konuşmalısınız.



## UNUTMAYIN!

### ANNE- BABALAR YAPAR

Sevgi ve dikkat  
gösterdiğinizde

Dinleyip anlamaya  
çalıştığınızda

Sakin  
kalabildiğinizde

Durup yeniden  
düşündüğünüzde

Hatalarını normal  
karşılığınızda

Onları fark  
ettiğinizde

Olumlu düşünen  
insanlar olduğunuzda

### ÇOCUKLAR ÖĞRENİR

Değerli olma  
duygusunu öğrenir.

Başkalarını dinlemeyi  
öğrenir.

Başa çıkma  
durumlarını öğrenir.

Yaratıcı olmayı  
öğrenir.

Vazgeçmemeyi  
öğrenir.

Özgüvenli bir birey  
olmayı öğrenir.

Umutlu olmayı  
öğrenir.

## SELAHADDİN EYYUBİ İLK- ORTAOKULU

### PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ VELİ BROŞÜRÜ

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

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

Psikolojik sağlamlık, birey için sadece güçlüklerle karşı koruyucu bir güç değildir, aynı zamanda bireylerin tüm ilişkilerinde, büründüğü tüm rollerde kısacası yaşamın her aşamasında onlarla birliktedir ve bireylerin iyi oluşuna hizmet etmektedir.

Psikolojik sağlamlık sahip olduğumuz ya da olmadığımız bir yetenek değildir, yaşam boyu geliştirmek için çalışabileceğimiz bir beceridir. Bunun için mümkün olduğunca erken yaşta bu beceri geliştirilmeye başlanılmalıdır. Çocuklar anne-babalarını izleyerek pek çok şey öğrenmektedir. Anne-babalar günlük stresli olaylarla nasıl baş ederlerse çocuklarına onu öğretmiş olurlar.

**NURCAN KOCAMAN**

**OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI**

## Psikolojik Sağlamlığı Geliştirmek Neden Önemlidir?

Psikolojik sağlamlık becerisi insanların hayatına büyük fark katar. Zorluklara karşı sağlamlık gösteren insanlar;

- Daha sağlıklı ve daha uzun yaşarlar,
- İlişkilerinde daha mutlulardır,
- İş ve okul hayatlarında daha başarılılardır,
- Depresyon riskleri daha düşüktür,
- Problem çözme, dikkat ve uyumlu olma becerileri yüksektir,
- Kendi özelliklerini bilir ve hedefleri vardır.



*“En uzun, en Çaresiz  
gününü düşün.*

*Sabah Olmadı mı?”*

*Reşat Nuri Güntekin*

## Psikolojik Sağlamlığı Geliştirmek İçin;

1. Güçlü yönlerinizi fark edin ve geliştirin.
2. Sosyal ortamlara dahil olun.
3. Aile bağlarınızı güçlendirin.
4. Yapmaktan zevk aldığınız hobiler edinin.
5. Umudu hayatınızdan hiç eksik etmeyin.
6. Olumlu düşüncelere odaklanın.

## Anne-Baba Olarak Çocuklarımızın Psikolojik Sağlamlıklarını Nasıl Arttırırız?

- Duygu ve düşüncelerinizi ifade edebilmeleri için çocuklarınıza fırsat vermelisiniz ki kendilerini daha güçlü hissetmelerini sağlayarak özgüven duygularının gelişimine de katkı sağlayın.
- Karşılaştıkları problemleri çabucak çözümlenmek yerine onlara kendi problemlerini çözebilmeleri için fırsat vermelisiniz.
- Bir başarısızlık ya da hayal kırıklığı yaşadıklarında, gösterdikleri çabayı överek tekrar denemeleri için cesaretlendirmelisiniz.
- Duygularını ifade eden, pozitif kalabilen, baş etme becerilerini kullanabilen, sorumluluk bilincine sahip olan ebeveynler olarak pozitif rol model olmalısınız.
- Hatalarının gelişim ve öğrenme süreçlerinin bir parçası olduğunu onlara öğretmeli ve bu hatalardan ders çıkarmalarını sağlamalısınız.