

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?



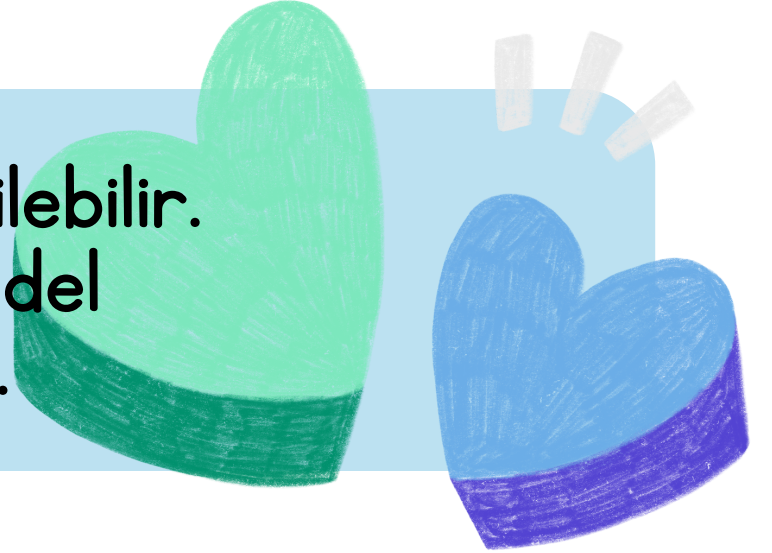
Hayatımız boyunca çeşitli sebeplerle kendimizi mutsuz, üzgün, çaresiz ya da değersiz hissettiğimiz anlar yaşayabiliyoruz..

Böyle anlarda bizi bu olumsuz ruh halinden çıkaran becerilere "PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK" denir.



Bir çocuk sevildiğini, önemsendiğini, desteklendiğini hissettiğinde çiçek gibi açacaktır. Size de bu çiçeğin kokusu yayılacaktır.

Bu beceri öğrenilebilir. onlara rol model olabilirsiniz.



Bunun için önce kendinize şefkatle yaklaşmanız ilk adım olabilir.

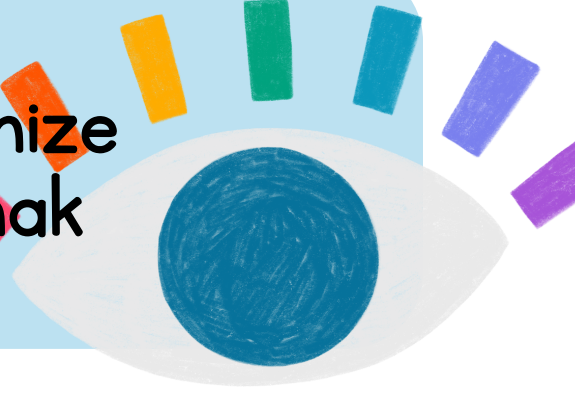


# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İÇİN



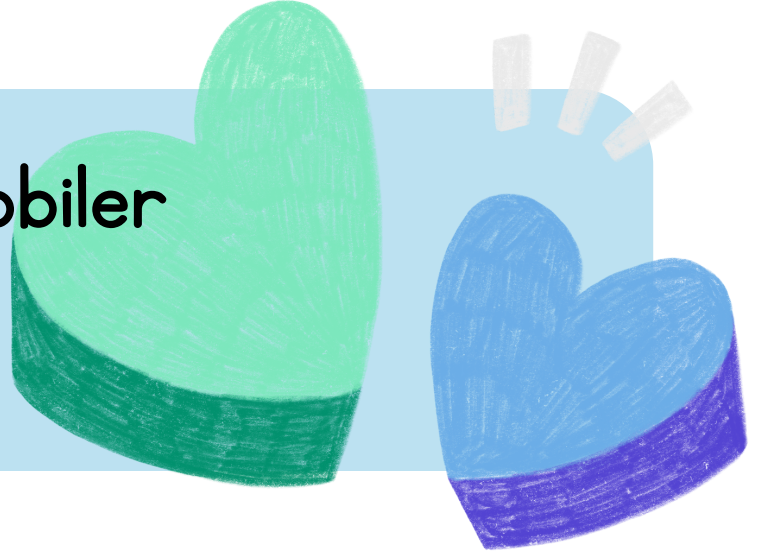
Hatalara karşı daha esnek  
olabilmek, kendimize kızmadan  
şefkatle yaklaşarak yeniden  
denemek

Üstesinden gelebileceğimize  
dair inancımızı diri tutmak

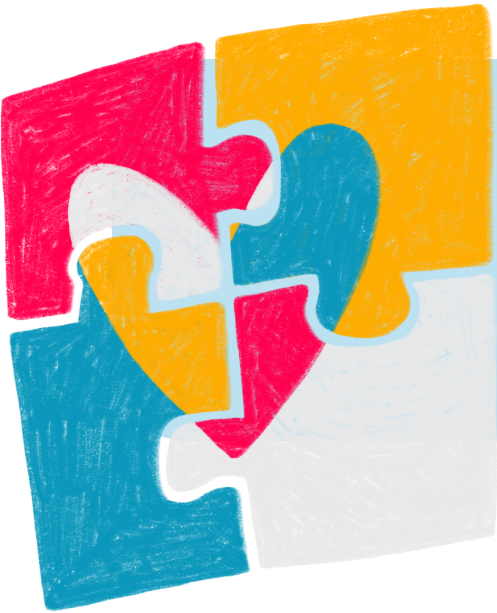


Duyguları tanımak,  
anlamaya çalışmak ve ifade etmek

Bize iyi gelen hobiler  
bulmak



Hayata dair olumlu  
cümleleri daha sık  
kullanmak.



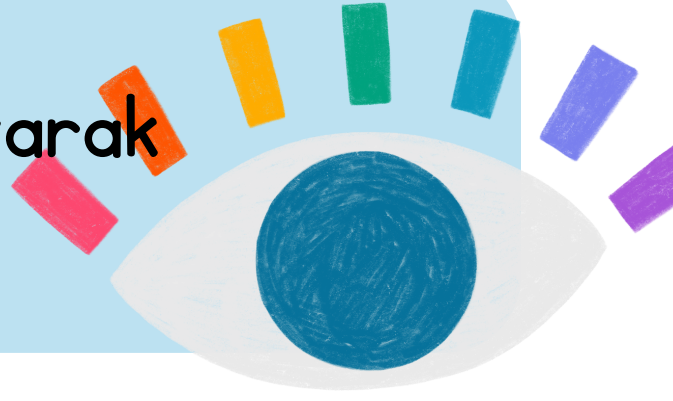


# ÇOCUĞUMA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



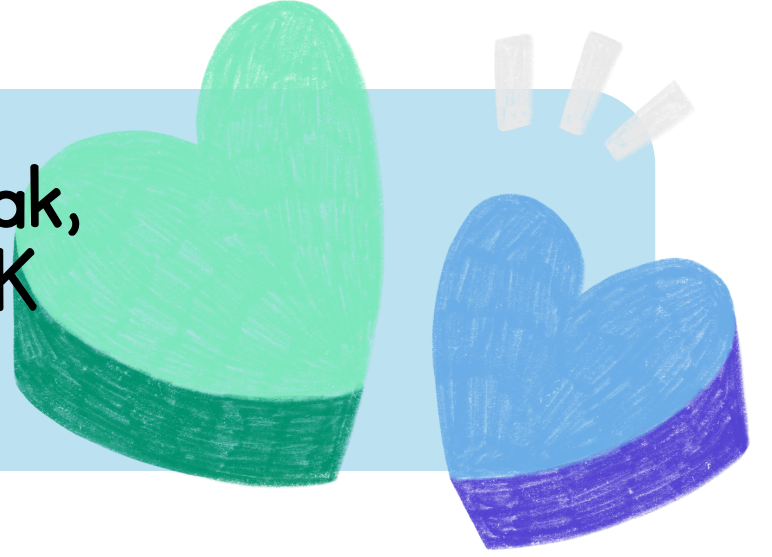
Sevgi dolu YAKLAŞARAK

Birlikte OYUN oynayarak



Onunla GURUR  
duyarak

Anı paylaşarak,  
ANLAYARAK



OLUMLU örnekler  
sunarak



Derya TURĞUT  
Psikolojik Danışman  
Rehber Öğretmen

