



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR ?

**Zor koşullar altında olumlu ve beklenmedik başarılar kazanma ve sıra dışı koşul ve durumlara uyum sağlama becerisidir.**



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI ARTIRMAK İÇİN ÖNERİLER

- Güçlü yönlerinizi fark edin.
- Güçlü yönlerinizi analiz edin
- Yakınlarınıza "psikolojik sağlamlık" tan bahsedin. Yakınlarınızın koruyucu faktörlerini bulmalarına yardımcı olun
- Yalnız kaldığınız zamanı azaltın. Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür.
- Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinleriniz olsun. Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun.
- Umudu hayatınızdan çıkarmayın. Bizi her gecenin sabahı her karanlığın aydınlığı olacağı düşüncesine yönelten içimizdeki umuttur.
- Profesyonel destek alın

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK EL BROŞÜRÜ



## ONİKİŞUBAT REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



0 (344) 216 16 60

Necip Fazıl Mahallesi Kadir Paşa  
Bulvarı No 3 İç Kapı No 1  
Onikişubat / KAHRAMANMARAŞ

<http://onikisubatram.meb.k12.tr/>

ÖLDÜRMEYEN ŞEY GÜÇLENDİRİR

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI  
KORUYUCU FAKTÖRLER



## HAYAT REÇETESİ

- Ufak şeyleri dert etmeyin.
- Erkenden kalkmaya çalışın.
- Hayatı olduğu gibi kabul edin.
- Bırakın ara sıra canınız sıkılsın.
- Rastgele iyilikler yapmaya çalışın.
- Başkalarını suçlamayı artık bırakın.
- Her şeye hakim olmaya çalışmayın.
- Her an bir şeyler öğrenmeye açık olun.
- İnsanların gözlerine bakın ve gülümseyin.
- Bırakın bazen başkaları haklı olsun.
- Herkesin onayını almaya çalışmayın.
- Vaktinizi minnettarlık içinde harcayın.
- Sevgi kapasitenizi geliştirin.
- Gerçeği olduğu gibi kabul edin.

- ZEKA
- KOLAY MIZAÇ
- İÇ KONTROL ODAĞI
- BENLİK SAYGISI
- ÖZYETKİNLİK
- ÖZFARKINDALIK
- ÖZERKLİK
- İYİMSERLİK VE UMUT
- ETKİLİ PROBLEM ÇÖZME BECERİSİNE SAHİP OLMAK
- SOSYAL YETERLİK



“Bir durumu değiştiremiyorsak,  
kendimizi değiştirmemiz gerekir.”

Viktor Frankl



## KRİZ DURUMLARINDA ÇOCUKLAR İÇİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Çocuklar ciddi kriz durumlarında kaygı, korku, panik, endişe, şaşkınlık, yaşanan olayı anlamlandıramama gibi duyguları daha yoğun bir şekilde yaşayabilirler. Yetişkinlerden farklı olarak duygularını farklı yollarda ifade edebilirler.

## NE YAPABİLİRİZ?

- KRİZ DURUMLARINDA ÇOCUĞA UYGUN AÇIKLAMALARDA BULUNUN!
- YAŞAM OLAYLARINDA YORUMLAMALARINIZI BİR ÇOCUĞUN İZLEDİĞİNİ UNUTMAYIN!
- KRİZ DURUMUNDA YANINDA OLDUĞUNUZU HİSSETTİRİN!
- KENDİNİ İFADE ETMESİ KONUSUNDA ONU CESARETLENDİRİN!
- ÇOCUĞUN RUTİNLERİNİ BOZMAMAYA DİKKAT EDİN!