

# Psikolojik Saęlamlık Nedir?

“Bireyin incinebilirliğini artıran dezavantajların veya örsleyici yaşantıların sonunda ortaya çıkan riskli durumlara sosyal-ekolojik bağlamdaki koruyucu faktörlerin aracılığıyla uyum sağlayıp iyi oluşu devam ettirme ve geliştirme kapasitesidir.”

## Baęcılar Nasreddin Hoca Anaokulu



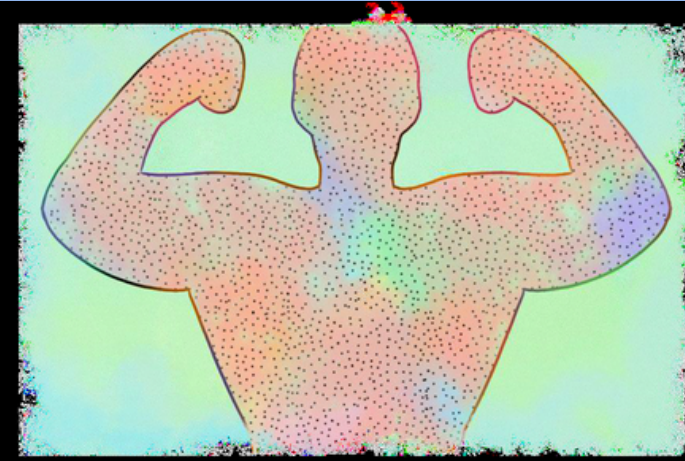
★ Demirkapı, Önder Sk. No:9,  
34214 Bağcılar/İstanbul

★ (0212) 447 23 60

★ <https://nasreddinhocaanaokulubaęcilar.meb.k12.tr>



## PSİKOLOJİK SAęLAMLIK VELİ BROŞÜRÜ



Okul Psikolojik  
Danışmanı  
Şeyda  
POLATTİMUR



# Psikolojik Saęlamlık Neden Önemlidir?

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan çocuklar;

1-Daha sağlıklıdırlar.

2-Destekleyici yakın ilişkiler kurarlar.

3-Okul ortamında daha başarılıdırlar.

4-Duygularını kontrol edebilirler.

5-Zorluklar sonrasında kolay uyum saęlarlar.



Çocuklarda psikolojik sağlamlığın gelişimi öncelikle çevresindeki yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeyine bağlıdır. Bu nedenle işe öncelikle kendi psikolojik sağlamlığınızı güçlendirerek başlamalısınız.

İyi uyuyarak, sağlıklı beslenerek ve düzenli egzersiz yaparak iyi oluşunuzu destekleyebilirsiniz

Yakın aile üyeleri, arkadaşlar ve diğerleri ile destekleyici ve besleyici ilişkiler kurup sürdürebilirsiniz.

Kendiniz için ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyabilir ve bu hedeflere doğru ilerleyebilirsiniz.

Neler  
Yapabilir  
sınız?

Yaşamda meydana gelen değişimlere uyum sağlayabilmek için daha esnek düşünebilirsiniz.

Keyif aldığınız etkinlikler yapabilirsiniz.

Sizin için keyifli olan, stresinizi azaltan yemek yapmak, taş boyamak, kitap okumak gibi etkinlikler yapmaya çalışabilirsiniz.

Stres yaratan olayları daha geniş bağlamda ele alabilir, bu durumlarda iyimser ve umut dolu bakış açınızı korumaya gayret edebilirsiniz.

Güçlü yönlerinize, başarılarınıza ve yapabildiklerinize odaklanıp umudunuzu ve benlik saygınızı arttırabilirsiniz.

