

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

AİLE BİLGİLENDİRME REHBERİ



“Psikolojik sağlamlık, bireyin risk durumunun getirdiği olumsuzluklar karşısında uyum sağlaması ve olumlu sonuşlara ulaşabilmesidir”

- Kendini keřfetmesi için cesaretlendirin
- Deđiřikliklere uyum sađlamasına destek olun
- Karakter geliřimini destekleyin
- Çocuđunuza seçim hakkı verin. Seçimlerinin sonucunu deneyimlemesine izin verin.
- Çocuđunuzun okulu ile iletiřimde kalın



- (412) 504 9352
- <https://erganiram.meb.k12.tr>
- ADNAN MENDERES MAH. KIRALAN DİNK MEVKİSİ KÜME EVLERİ ERGANI MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ BLOK NO 44 İ KAPI NO 1 ERGANİ / DİYARBAKIR

Psikolojik Sağlamlığı Destekleyici Ebeveyn Tutum ve Davranışları

- Fiziksel ve duygusal olarak güvende hissetmelerini sağlayın ve duygularını anlatmasına fırsat verin. İlişkinizin olumlu mesajlar içermesine zen gösterin.
- Başkalarına yardım etmesini sağlayın
- Çocuđunuzun ihtiyaçları ve fikirlerini göz önünde bulundurarak bir rutin oluşturmak için iř birliği yapın.
- Kiřisel z bakım becerilerini destekleyin
- Hedeflerine dođru ilerlemesinde destek olun
- Olumlu hayat görüřü geliřtirmesine destek olun
- Umutlu bir bakış açısı geliştirmesine model olun

Aile içi iletişimin sağlıklı olduğu, demokratik anne-baba tutumunun sergilendiği, anne-babanın hem birbirleriyle hem de çocuklarıyla olumlu ilişki kurabildiği aile ortamında yetişen bireylerin psikolojik sağlamlığının daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur.



“

Psikolojik Sağlamlık, yağmur çamur dinlemeyen öyle muazzam bir tarladır ki; her türlü hava koşulunda ektiğini mutlaka biçersin.

”

Psikolojik sağlamlık yalnızca doğuştan edinilebilen bir özellik olmayıp öğrenilebilir, geliştirebilir ve güçlendirilebilir. Psikolojik sağlamlığı geliştiren ve güçlendiren; bireysel, ailesel ve çevresel etkenler bulunmaktadır.

Bu etkenlere yönelik yapılacak çalışmalar ile çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler olarak yetişmesi sağlanabilir. Ailesel etkenler ile ilgili yapılan araştırmalarda anne-baba tutumlarının oldukça belirleyici olduğu görülmüştür.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda; psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bireylerin karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri görülmüştür. Bu bireylerin, aynı zamanda etkili problem çözme yeteneği ve etkili kişiler arası iletişim becerileri gibi olumlu özelliklere sahip oldukları da vurgulanmıştır.

