



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

VELİ BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI

HAZIRLAYAN

ESRA TÜRKAL

PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBER ÖĞRETMEN

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlamlık temel olarak; bireyin esnek olmasını, zorluklar karşısında güçlü kalabilmesini ve yaşanan sarsıntıdan sonra toparlanabilmesini ifade eder.

Psikolojik sağlamlığı kendini toparlama gücü, yılmazlık ya da esneklik olarak da açıklayabiliriz.

Psikolojik sağlamlık, yere nasıl bırakılırsa bırakılsın hep dik bir durum alan hacıyatmaz oyuncağı gibi zor durumlara karşılaşıldığında kendini toparlama gücüdür.





Psikolojik sağlamlığın genetik yönleri olsa da büyük oranda geliştirilebilecek özellikler bütünüdür. Psikolojik sağamlık zeka, iletişim kurma becerisi, eğitim düzeyi, aile içi iletişim gibi genetik ve çevresel çeşitli faktörlerden etkilenmektedir.



Psikolojik sağlamlığı etkileyen önemli faktörlerden biri aile içi iletişimdir.

Demokratik anne-baba tutumunun sergilendiği, aile bireylerinin birbirleriyle olumlu ilişki kurabildiği, bireylerin birbirlerini dinledikleri ve sağlıklı iletişimin olduğu aile ortamında yetişen bireylerin psikolojik sağlamlığının daha yüksek olduğu görülmüştür.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İÇİN AİLELERE ÖNERİLER

Çocuğunuzu tanıyın;

gelişim özelliklerini öğrenmek, ilgi alanlarını, korkularını, hedeflerini, bilmek onunla güçlü bir iletişim kurmanıza ve zorlu yaşam olaylarına karşı onu hazırlamanızda yardımcı olacaktır.



Çocuğunuzu **dinleyin**, sorduğu sorulara cevap verin ve size soru sorabileceğini ifade edin. Çocuğunuzla konuşurken göz teması kurmaya özen gösterin. Kendini ifade etmesi için fırsat verin. Etkili iletişimin olduğu ailelerde çocuklar anlaşılmiş ve güvende hissederler.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İÇİN AİLELERE ÖNERİLER



Çocuğunuza yaşına uygun **sorumluluklar** vererek problem çözme becerisi kazanmasını ve kendine güveninin artmasını sağlayın.

Çocukların sorunlarla başa çıkma becerisini, dinlemeyi, paylaşmayı, merhameti, duygularını ifade etme yollarını, sorunlar karşısında verdiği tepkileri anne -babasını **örnek** alarak öğrendiklerini unutmayın.