

## Psikolojik Sağlamliğı Destekleyici Ebeveyn Tutum ve Davranışları

- Fiziksel ve duygusal olarak güvende hissetmelerini sağlayın ve duygularını anlatmasına fırsat verin.
- İlişkinizin olumlu mesajlar içermesine özen gösterin.
- Başkalarına yardım etmesini sağlayın
- Çocuęunuzun ihtiyaçları ve fikirlerini göz önünde bulundurarak bir rutin oluşturmak için iş birliği yapın.
- Kişisel öz bakım becerilerini destekleyin
- Hedeflerine doğru ilerlemesinde destek olun
- Olumlu hayat görüşü geliştirmesine destek olun
- Umutlu bir bakış açısı geliştirmesine model olun
- Çocuęunuzun okulu ile iletişimde kalın

## Psikolojik Sağlamlık Nedir?

“Psikolojik sağlamlık, bireyin risk durumunun getirdiği olumsuzluklar karşısında uyum sağlaması ve olumlu sonuçlara ulaşabilmesidir.,



- Kendini keşfetmesi için cesaretlendirin
- Değişikliklere uyum sağlamasına destek olun Karakter gelişimini destekleyin
- Çocuęunuza seçim hakkı verin.
- Seçimlerinin sonucunu deneyimlemesine izin verin.



## PSİKOLOJİK SAğLAMLIK AİLE BİLGİLENDİRME REHBERİ



Herkes için  
gülümseyin:)

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 olduklarında vurgulanmıştır.



**REHBERLİK SERVİSİ**

**Bizi Ziyaret Etmeyi  
UNUTMAYIN!!**