

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Bireyin, zorlu veya stresli yaşam olaylarına rağmen dış etkenleri düşünmek yerine kendisinin neler yapabileceğine odaklanarak başarılı bir şekilde uyum sağlaması sürecidir.

Genel anlamda psikolojik sağlamlık; birey, aile ve toplum genelinde koruyucu bir kalkan ve zorlu olaylarla başa çıkma sistemidir.

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler stres oluşturan yaşam olayları karşısında diğer insanlara göre daha iyi uyum sağlar ve bedensel ve psikolojik anlamda olumsuz etkilenme durumları daha az olur.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK OLAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

- Zorluklar karşısında yılmazlar, zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkarlar.
- Empati ve etkin iletişim becerilerine sahiptirler
- Olumsuz deneyimlerinden ders alırlar.
- Yaşamlarından daha fazla doyum elde ederler.
- Kendilerini oldukları gibi kabul ederler.
- Gerçekçi yaşam amaçları vardır.
- Yeniliklere ve gelişmeye açıktırlar.



ÇOCUKLARINIZIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI ARTIRMAK İÇİN

- Her çocuğun biricik ve kendine özgü olduğunu kabul edin.
- Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat gösterin.
- Onu dinleyin ve düşüncelerini önemseyin.
- Aile bireylerinin kendisini ifade edebildiği demokratik bir aile tutumu benimseyin.
- Çocuğunuza zorlu durumlar karşısında davranışlarınızı örnek alabileceği iyi bir model olun.
- Çocuğun sorumluluk almasını özendirin.
- Çocuklarınızı başka çocuklarla kıyaslamayın ve başka arkadaşları üzerinden örnek göstermeyin.
- Çocuğunuzun olumsuz davranışlarına karşı göstereceğiniz tepkilerde aşırı olmayın.
- Çocuğunuzun yalnız kaldığı zamanı azaltın, çocuğunuzun sizle ve arkadaşları ile verimli zaman geçirmesi psikolojik sağlamlığını artırır.

GENÇ OSMAN ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ