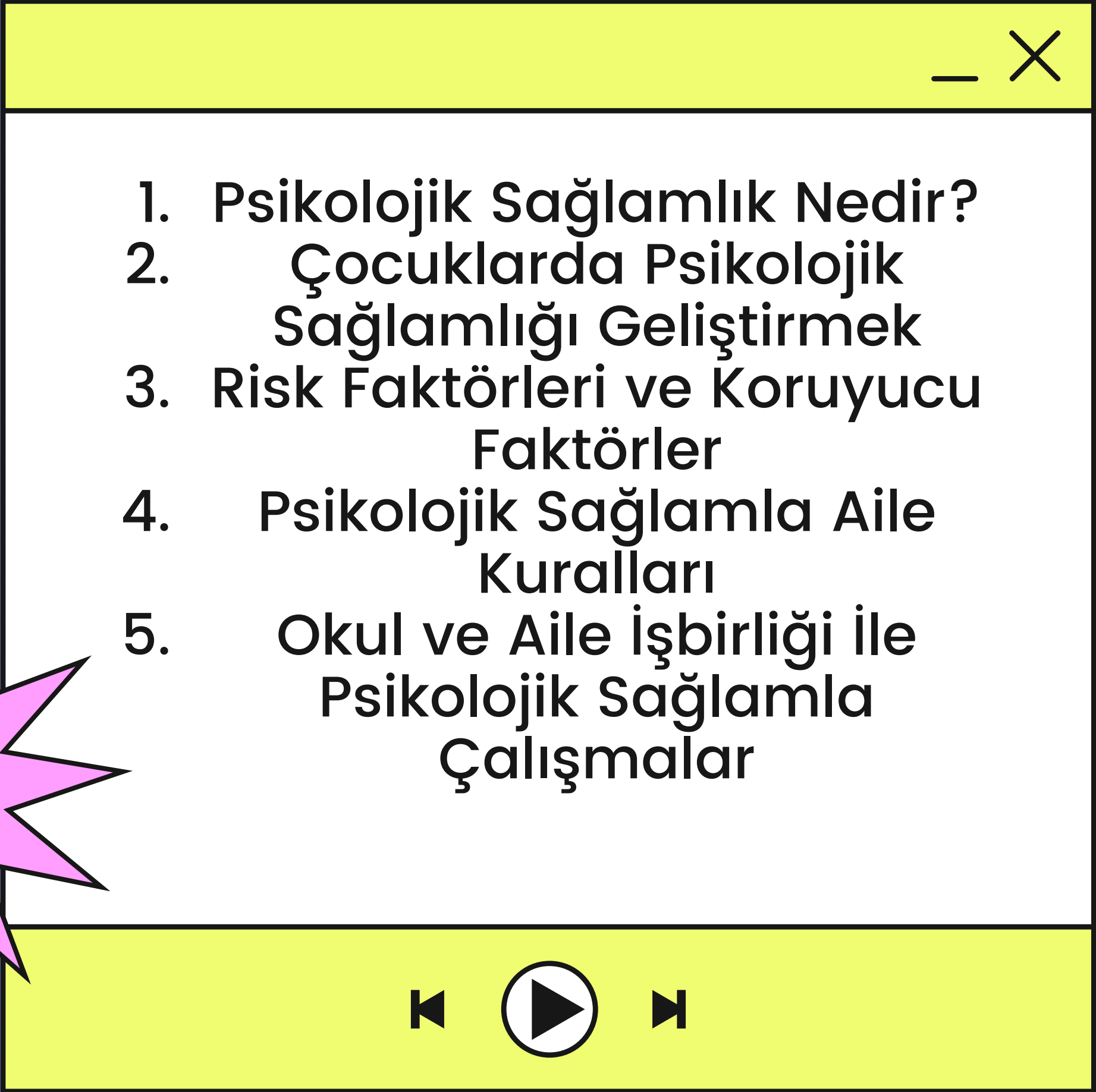
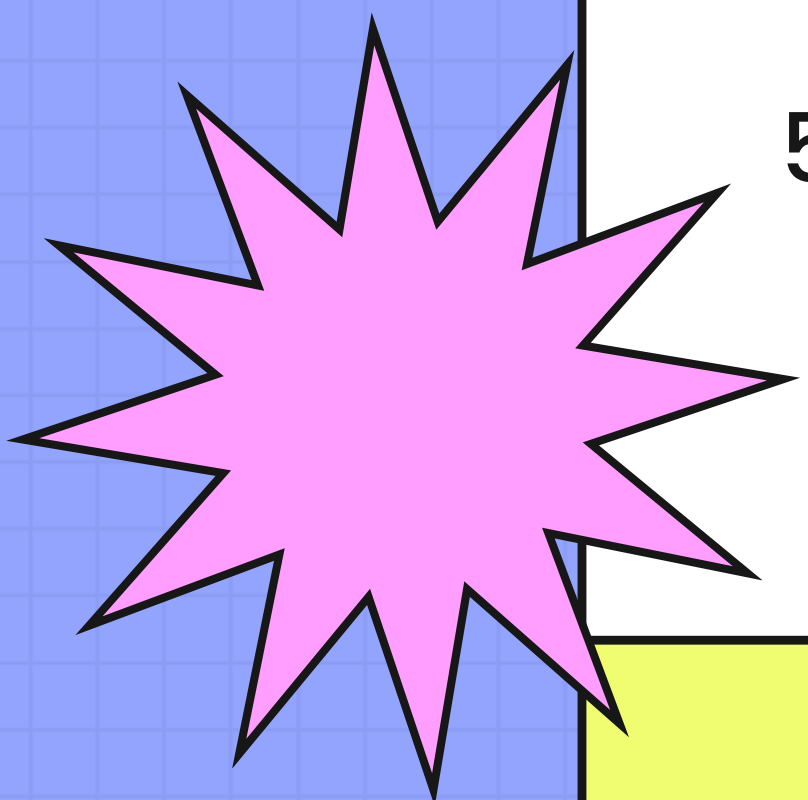
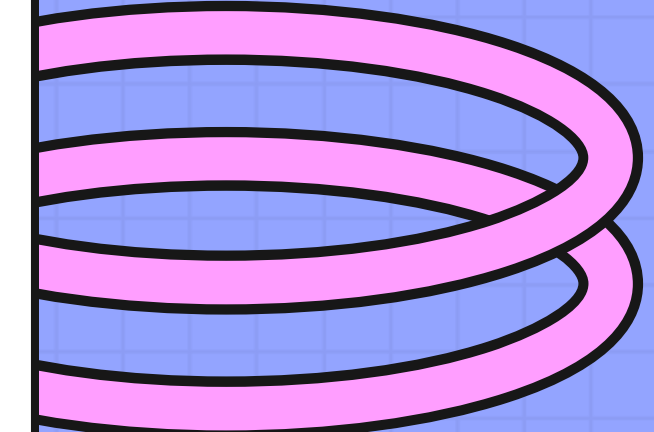
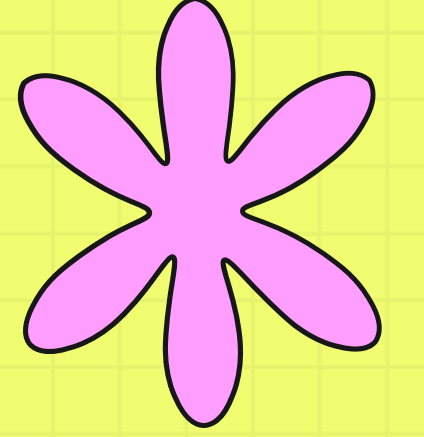


PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VELİ BÜLTENİ

- 
- 
- 
1. Psikolojik Sağlamlık Nedir?
 2. Çocuklarda Psikolojik Sağlamlığı Geliştirmek
 3. Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler
 4. Psikolojik Saęlamla Aile Kuralları
 5. Okul ve Aile İşbirliği ile Psikolojik Saęlamla Çalışmalar



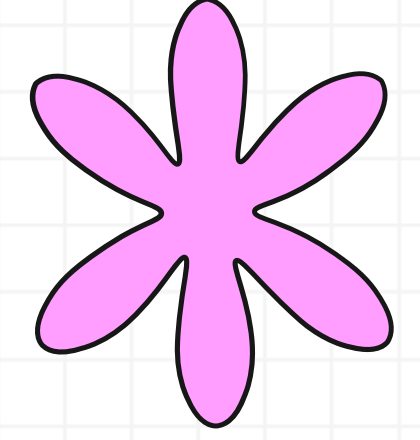
Psikolojik Sağlamlık Nedir?



Psikolojik sağlamlık, bireyin zor koşullar karşısında bu olumsuzlukların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelir.

GÜÇLÜKLERE KARŞI KORUYUCU BİR GÜÇ OLAN
PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK,
BİREYLERİN TÜM İLİŞKİLERİNDE VE YAŞAMIN HER AŞAMASINDA
İYİ OLUŞUNA HİZMET EDER.

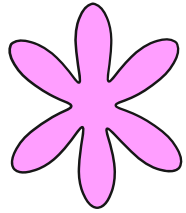
Çocuklarda Psikolojik Sağlamlığı Geliştirmek



Çocuklarınızın psikolojik sağlamlığını geliştirmek için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

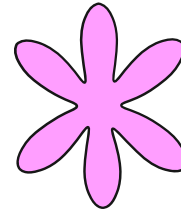
Duygu Farkındalığı:

Duyguları fark edin
ve evde duygusal
bir diyalog ortamı
yaratın.



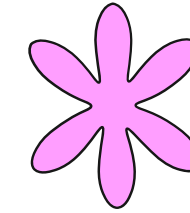
Kabul ve Destek:

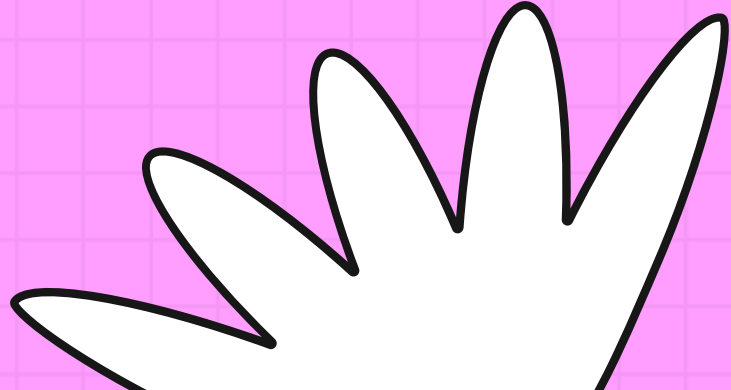
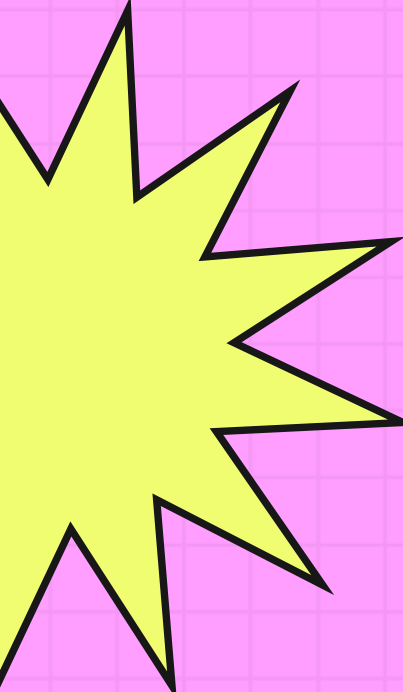
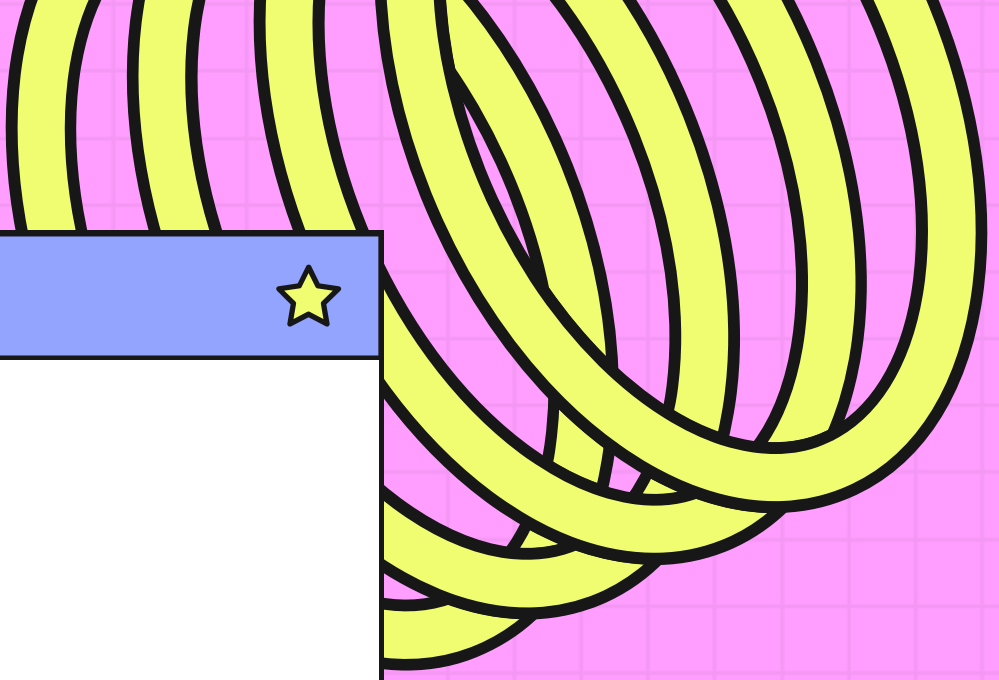
Çocukların
duygularını kabul
edin ve
anlamlandırmaların
a yardımcı olun.



Pozitif İletişim:

Olumlu ve mantıklı
düşünmeyi teşvik
edin.





Risk ve Koruyucu Faktörler

Risk Faktörleri

Erken Doğum

Çevresel Sorunlar

Kronik hastalıklar

Ebeveynlerin hastalığı

Ailesel sorunlar

Ekonomik zorluklar

Olumsuz yaşam olayları

Koruyucu Faktörler

Anne-baba ve çocuk arasında yakın ilişkiler.

Olumlu aile iklimi ve düzenli bir ev ortamı.

Sosyal destek ve sağlık hizmetlerine erişim.

Psikolojik Sağlamlık: Aile Kuralları

- Birbirimizi Anlama ve Destek: Zor zamanlarda birbirimize şefkat gösterin ve anlayışla yaklaşın.
- Değişen Duygular: Duyguların değişebileceğini ve geçici olduğunu kabullenin.
- Koşulsuz Sevgi: Birbirinizi her zaman sevin ve koruyun.

OKUL VE AİLE İŞBİRLİĞİ

ÇOCUĞUNUZUN PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIĞINI DESTEKLEMELİK İÇİN
OKUL İLE İŞ BİRLİĞİ İÇİNDE
OLMALISINIZ. OKULDA VERİLEN
REHBERLİK VE DESTEK
HİZMETLERİNDEN
YARARLANABİLİRSİNİZ.