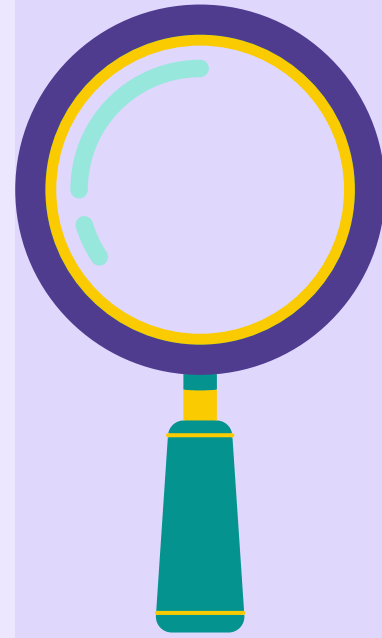


## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK (KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ)

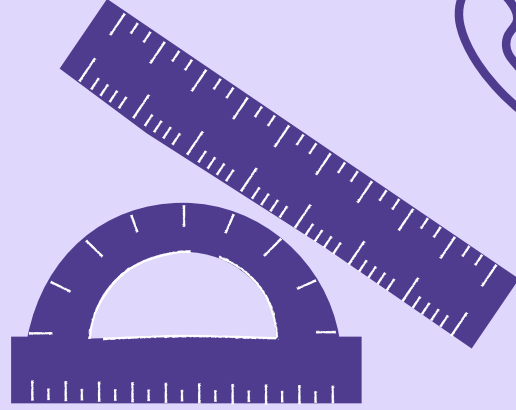
Karşılaşılan zorlukların ve çevresel streslerin üstesinden gelebilmek olarak tanımlanabilir. Psikolojik sağlamlıkla birlikte bireylerden karşılaştığı zorlukların üstesinden gelebilmesini, potansiyel zorluklara karşı ayakta kalabilmesini ve yeni koşullara uyum sağlamasını beklemekteyiz



### İLETİŞİM BİLGİLERİ:

ADRES:  
GAZİ MAH. OKUL SK. NO2  
KARACABEY/BURSA

TELEFON  
0 (224) 676 09 92



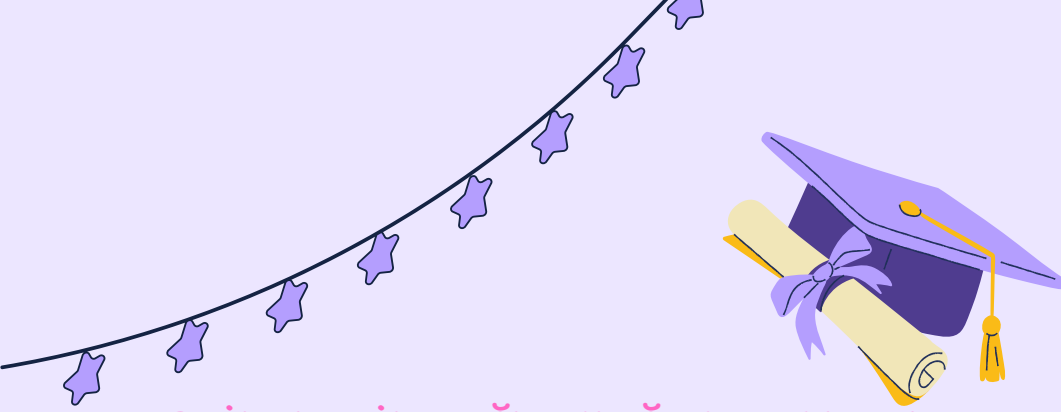
# KARACABEY ORTAOKULU



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?



**Psk. Danışman  
Fatma BABAYİĞİT**



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI NASIL GÜÇLENDİRİRİZ?

- KENDİNİZE VE ÇEVRENİZE KARŞI İYİMSER BİR TUTUM SERGİLEYİN.
- OLUMLU VE ESNEK BAKIŞ AÇISI İLE OLAYLARA KARŞI VERDİĞİNİZ TEPKİLERİ DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ.
- 8 SAAT UYKU, DENGELİ BESLENME, DÜZENLİ EGZERSİZ VE BENZERİ ÖZ-BAKIM BECERİLERİ PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞINIZI GÜÇLENDİRİR.
- EN ZOR DURUMLARDA SİZE NELERİN İYİ GELDİĞİNİ TESPİT ETMEYE ÇALIŞIN.
- SİZİ ZORLU ZAMANLARDA AYAĞA KALDIRANIN NE OLDUĞUNA ODAKLANIN.
- GÜÇLÜ YANLARINIZI TESPİT ETMEYE ÇALIŞIN.
- BİR ARKADAŞLA SOHBET ETMEK, KİTAP OKUMAK YA DA FİLM İZLEMEN GİBİ SİZE İYİ GELECEK GÜNLÜK ALIŞKANLIKLARINIZI BELİRLEYİN.
- AİLENİZ VE YAKIN ÇEVRENİZ İLE SOSYAL İLİŞKİLERİNİZİ GÜÇLENDİRİN.
- OLUMSUZ BİR DURUMLA BAŞ BAŞA KALDIĞINIZ ZAMAN BU DURUMUN YAKINDA GEÇECEĞİNİ DÜŞÜNÜN.
- SOSYAL İLİŞKİLERİN GÜÇLÜ OLMASI DA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İÇİN GEREKLİ KOŞULLARDAN BİRİ OLDUĞUNU UNUTMAYINIZ!
- OKUL REHBERLİK SERVİSİNDEN DESTEK ALINIZ :)

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZ NEDEN GÜÇLÜ OLMALI ?

- YAŞANTINIZIN HENÜZ BAŞLARINDASINIZ. BAZEN NEŞE VERİCİ BAZEN ÜZÜCÜ HER GÜN BİR ÇOK OLAYLA KARŞILAŞIYORUZ. İSTEDİĞİMİZ BİR ÇOK ŞEY BİZİM İSTEDİĞİMİZ GİBİ SONUÇLANMAYABİLİYOR. YA DA PANDEMİ GİBİ BİZİM ELİMİZDE OLMAYAN OLAYLAR GELİŞEBİLİYOR. □ YAŞANAN BU OLUMSUZ DURUMLARDAN EN AZ YARAYLA KURTULABİLMEMİZ İÇİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZIN YÜKSEK OLMASI GEREKMEKTEDİR. □ OKUL ORTAMI SOSYAL BİR ORTAM OLDUĞUNDAN ZORLU SÜREÇLERİ VARDIR. □ BAŞARILI OLMAK VE GİRİŞİMCİ BİR BİREY OLMAK İÇİN DAYANIKLI BİR YAPIYA SAHİP OLMAK GEREKİR. □ MESLEK SAHİBİ OLDUĞUMUZDA PROBLEM ÇÖZME BECERİSİNE SAHİP OLMAMIZ GEREKİR.



Ok ancak geri çekilerek atılır. Hayat sizi zorluklarla geri çekiyorsa, sizi daha büyük bir şeye fırlatacağı içindir. Nişan almaya devam edin. (Paulo Coelho)

Sevgili Çocuklar,

Psikolojik Sağlamlılığınız Neden Güçlü Olmalı?

Yaşantınızın henüz başlarındasınız bu yüzden olumsuz olaylarla karşılaşma olasılığı yüksektir.

Sosyal yaşamın parçası olduğumuzda her an keyfimizi kaçırarak olaylar olabilir.

Okul ortamı sosyal bir ortam olduğundan zorlu süreçleri vardır. □ Başarılı olmak ve mutlu bir birey olmak için dayanıklı bir yapıya sahip olmak gerekir.

