

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK (KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ)

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, ÇOK ZOR KOŞULLARA KARŞIN KARŞIN BU OLUMSUZ KOŞULLARIN ÜSTESİNDEN BAŞARIYLA GELEBİLME VE UYUM SAĞLAYABİLME YETENEĞİ ANLAMINA GELMEKTEDİR.

BİR BAŞKA İFADEYLE BİREYİN OLUMSUZLUKLARLA, ÖNEMLİ DEĞİŞİKLİKLERLE VE TEHDİT EDİCİ DURUMLARLA KARŞILAŞTIĞINDA BUNLARIN ÜSTESİNDEN GELEBİLME KAPASİTESİ OLARAK TANIMLANMAKTADIR.

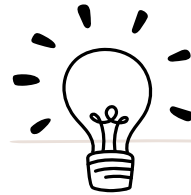
“ 99 DEPREMİNDE ENKAZ ALTINDAN KURTULAN, DEPREMLE ADI ANILAN İZMİT’İN ADINI REKORLARLA BİRLİKTE ANMAYA NİYET EDEN UFUK KOÇAK’IN, 2011’TE DÜNYA DALIŞ REKORTMENLİĞİNE ONU ULAŞTIRAN AYAKLARININ SIRRI NEDİR? ”

Gözlerini kaybetmesine rağmen, Aşık Veyssel'i bağlamayla dost eden ve sayısız eserler üretmeye teşvik eden O'nun hangi özelliğidir?



ADRES:

GAZİ MAH. OKUL SK. NO2  
KARACABEY/BURSA



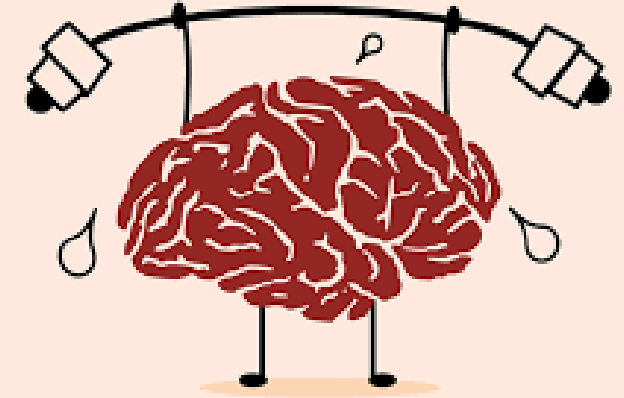
TELEFON

0 (224) 676 09 92

## KARACABEY ORTAOKULU



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?



Psk. Danışman  
Fatma  
BABAYİĞİT



## ÇOCUKLARINIZIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI ARTIRMAK İÇİN !

Her çocuğun biricik ve kendine özgü olduğunu kabul edin.

Onu dinleyin ve düşüncelerini önemseyin. Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar, kendilerine olan güvenleri artar.

Yapıp ettiklerinin sorumluluğunu alması için ona fırsatlar tanıyın. Kendisi ile ilgili alınacak kararlarda görüşünü alın ve makul çerçevelerde olan kararlarında destek olun.

Mümkün olduğunca çeşitli alanlarda kendini tanımasına fırsatlar oluşturun. Spor, sanat v.b.

Zorlandığında sizden yardım alabileceğini belirtin.. Yetenekler ve ilgiler doğrultusunda onu destekleyin ve cesaretlendirin.

Yaşına ve gelişimine uygun olmayan beklentiler oluşturmayın.

Bunun için çok emek veriyor, pek çok iş görüşmesi yapıyor. 1932'de, yoğun ve zorlu bir çalışma döneminin ardından, projesini artık sunabilecek hâle geliyor ama gittiği her kapıdan geri çevriliyor. Yine de aldığı bu ret cevapları onu yolundan döndürmüyor, sadece yolunu değiştiriyor.

Soichiro Honda'nın öyküsü

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK OLAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

ZORLUKLAR KARŞISINDA YILMAZLAR, ZORLUKLARLA ETKİLİ BİR ŞEKİLDE BAŞA ÇIKARLAR.

EMPATİ VE ETKİN İLETİŞİM BECERİSİNE SAHIPTIRLAR.

OLUMSUZ DENEYİMLERDEN DERS ALIRLAR.

YAŞAMLARINDAN DAHA FAZLA DOYUM ELDE EDERLER.

İYİMSERDİRLER. KENDİLERİNİ OLDUKLARI GİBİ KABUL EDERLER.

GERÇEKÇİ YAŞAM AMAÇLARI VARDIR. YENİLİKLERE VE GELİŞMEYE AÇIKTIRLAR.

## PSİKOLOJİK FAKTÖRLERİ

## SAĞLAMLIK

## RİSK

### Bireysel Risk Faktörleri

- Erken ergenlik
- Madde kullanımı • Onay ve sosyal desteğe aşırı ihtiyaç
- Düşük benlik saygısı
- Utangaçlık • Özgüven eksikliği
- Zayıf sosyal beceriler

### Ailesel Risk Faktörleri

- Ebeveynlerin kronik rahatsızlığı veya psikopatolojisi
- Ebeveynlerin boşanması
- Ebeveyn ölümü
- Ebeveynlerle sağlıklı iletişim
- Ebeveynlerden ilgi ve destek görülmemesi
- Kaygılı ebeveyn Ailesel Risk Faktörleri

### Çevresel Risk Faktörleri

- İhmal ve istismara maruz kalma
- Salgın ve doğal afet gibi toplumsal travmalar
- Toplumsal şiddet
- Madde kullanımının yaygınlığı
- Cinsel sağlık eğitimi eksikliği
- Yoksulluk Çevresel Risk Faktörleri

### Okul Sistemi Risk Faktörleri

- Akran zorbalığı
- Akademik başarısızlık
- Akranlara karşı saldırganlık
- Akran zorbalığı
- Akademik başarısızlık • Akranlara karşı saldırganlık