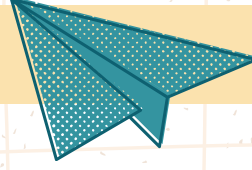


# Veli Bülteni Psikolojik Sağlamlık



EKİM 2024



*Psikolojik sağlamlık yaşamda karşılaştığımız olumsuz tebrübelere karşı kendimizi toparlayabilme ve iyileştirebilme gücümüzdür.*

Pandemi süreciyle birlikte daha çok duymaya başladığımız psikolojik sağlamlık ifadesi yılmazlık, zorluklara adapte olabilme, kendini toplarlama gücü, stresle baş edebilme, zorluklara uyum sağlayabilme anlamlarına gelir. Aslında doğumla birlikte başlayan hayat yolculuğunda her an karşımıza çıkacak olan zorluklar karşısında baş etmek için neler yaptığımız, nasıl davrandığımız gibi süreçlerin tümünü içerir.



Aile çocuğun ilk ve en uzun süreli okuludur. Çocuklar birçok şeyi ilk karşılaştıkları insanlar olan anne babalarından ve bakım verenlerinden öğrenirler. Yaşanan olaylara, karşılaşılan durumlara ebeveynler nasıl tepki verirse çocukta o tepkileri gözlemler ve bu tepkiler zamanla çocuğun doğruları haline gelir.

*Size ve çocuklarımıza keyifli bir eğitim dönemi diliyoruz. Herhangi bir soru, öneri veya endişeniz varsa, lütfen bizimle iletişime geçmekten çekinmeyin.*



## Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin zellikleri

- + Kendilerini oldukları gibi kabul ederler.
- + Olumsuz yaşam deneyimlerinden ders çıkarırlar.
- + Gerçekçi hedefleri vardır.
- + Başarılı olacaklarına inanırlar.
- + Yeniliklere, değişimlere açık olurlar.
- + Etkin iletişim becerilerine sahip olurlar.

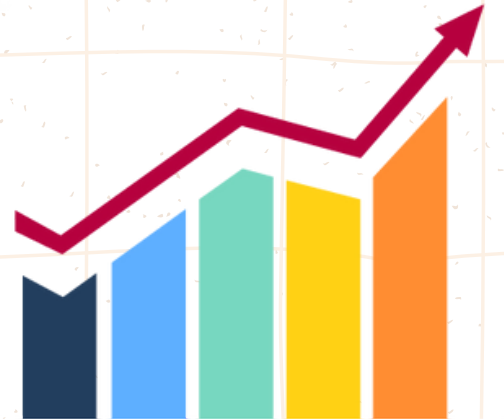
Peki psikolojik dayanıklılığımızı artırmak mümkün müdür?

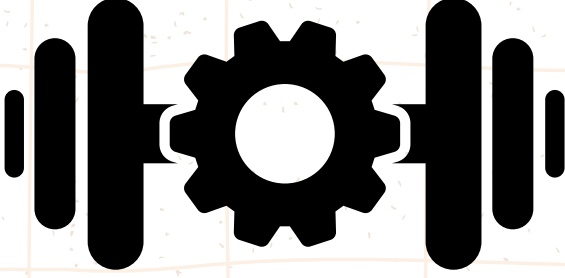
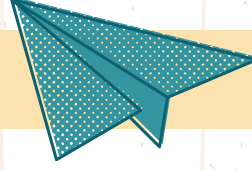


NELER YAPILABİLİR?

+ Anne baba olmak dünya üzerindeki en zor mesleklerden biridir. Unutmamanız gereken ilk nokta değişime, kendini geliştirmeye açık olmalısınız. Çocuklarınız bunları sizden öğrenecek unutmayın.

+ önerilerin çoğu düşünerek üzerinde analiz etmeyi, kendinizi yakından tanımayı içeriyor. Farkındalığınızı artırıcı etkinliklerde kendini geliştirme sürecini destekler. Düşünmeye başladıysanız hanenize bir artı koyun doğru yoldasınız.





+ Anne baba olarak güçlü yönlerinizi fark etmek için çabalayın. En zor zamanlarınızda sizi ayağa kaldıran neydi tespit etmeye çalışın.

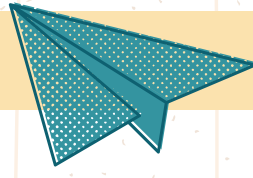
+ Arkadaşlarınızla zaman geçirin, sosyalleşin. Çoğu zaman zor durumlarda yalnız kalmak iyi gelmez, çevrenizde size destek veren birilerinin varlığı daha iyidir.

+ Bir problemle karşılaştığınızda problem yokmuş gibi davranmayın, sorunun kaynağını bulmaya çalışın nasıl çözülebileceğini araştırın. Başka hayatınız olmayacak kendinize iyi davranın.

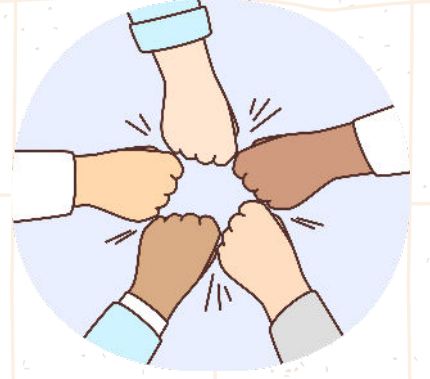
+ Zorlandığınız konuları araştırmaktan çekinmeyin, bilgi düzeyinizi artırmak için çabalayın.

+ Sizler sağlığınıza dikkat eden bireyler olursanız çocuklarınızda öyle olacaklar bu sebeple sağlığınıza dikkat edin. Günlük spor yapıyor musunuz? En minimumdan başlayarak yürüyüşü hayatınıza dahil etmeye çalışın.





+ Sürekli olumsuzluklara odaklanmak günlük hayatımızı çekilmez kılar. Olumluya odaklanmaya çalışın.



+ Hayat uzun bir maraton, biliyorsunuz ki her konuda bilgi sahibi olmanız imkansız bu sebeple güvendiğiniz büyüklerden veya aynı durumu yaşamış diğer insanlardan fikir almak çok değerlidir.

+ Gerektiğinde bir uzmandan yardım alma noktasında cesur olmaya çabalayın.

