

RİSK FAKTÖRLERİ

Kayıp/yas yaşantıları deneyimleme

İhmal ve istismara maruz kalma

Aile içi şiddet

Akran zorbalığına maruz kalma

Ekonomik zorluklar ve yoksulluk

KORUYUCU FAKTÖRLER

Olumlu mizaç

Yüksek benlik saygısı

Güçlü aile bağları

Yakın bir arkadaş, akraba, komşuya sahip olma

Sosyal destek



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlamlık, bireylerin olumsuz duygusal deneyimlerin üstesinden gelme, stres verici ya da potansiyel travmatik deneyimler karşısında uyum sağlayıcı örüntüler sergileme yeteneği olarak tanımlanır.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NELERDEN OLUŞUR?

- Olumsuz yaşantıların üstesinden gelmek
- Uyum sağlama ve kendini düzenleme
- Ruh sağlığını korumak
- Kendini toparlamak

KIRAÇ ANAOKULU

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ



KIRAÇ ANAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

Alıştım her yıl baharı dört gözle
beklerim
Kulağım o sabahın kuş
civıltılarında
Bahar geldi mi her tasaya
benden elveda
Ben bütün dallarda açan bütün
çiçeklerim...

CAHİT SITKI TARANCI

- ✓ **Yapabildiklerinize odaklanın**· Güçlü yönlerinize, başarılarınıza ve yapabildiklerinize odaklanıp umudunuzu ve benlik saygınızı arttırabilirsiniz.
- ✓ **Hedefler koyun** · Kendiniz için ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyabilir ve bu hedeflere doğru ilerleyebilirsiniz.
- ✓ **Uyum sağlamaya çaba gösterin** · Değişen yaşam koşullarına uyum sağlayabilecek bir plan oluşturabilirsiniz. Zamanınızı bu plan çerçevesinde yönetebilirsiniz.
- ✓ **Esnek düşünün**. Yaşamda meydana gelen değişimlere uyum sağlayabilmek için daha esnek düşünebilirsiniz. Kaygınızı artıran düşünceleri kontrol etmeye ve azaltmak için çaba gösterebilirsiniz.

Öğrencilerinizin psikolojik sağlamlığını arttırmak için önce kendinizi güçlendirmeniz ve sonrasında da onlara model olmanız, onlar için koruyucu bir unsur olacaktır.

NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- ✓ **Ruh ve beden sağlığını önemseyin**. Kaliteli uyuyabilir, dengeli beslenebilir, düzenli egzersiz yapabilirsiniz. Günlük rutinlerinizi takip edebilirsiniz.
- ✓ **Destekleyici ilişkiler kurun ve sürdürün** · Yakın aile üyeleri, arkadaşlar ve diğerleri ile destekleyici ilişkiler kurup sürdürebilirsiniz.
- ✓ **Duygularınızı dinleyin ve paylaşın**· Duygularınızı dinleyebilirsiniz. Sizi rahatsız eden duygularla baş etmek için kullandığınız becerileri kullanabilirsiniz. Eğer bu beceriler baş etmenizde yardımcı olmuyorsa yeni beceriler öğrenebilirsiniz.