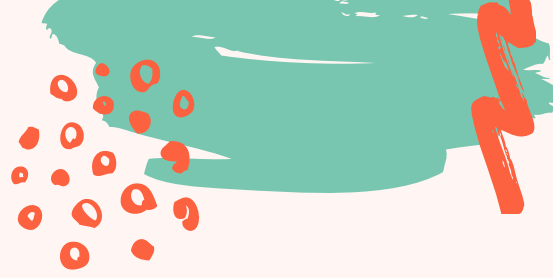
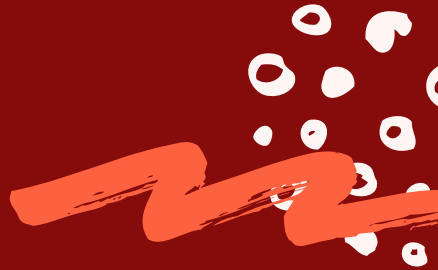


56

**PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK DİNAMİK
BİR YAPIDADIR.
ZAMAN İÇERİSİNDE
GELİŞTİRİLEBİLİR.**



"PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK" İLE İLGİLİ KONUŞUN.

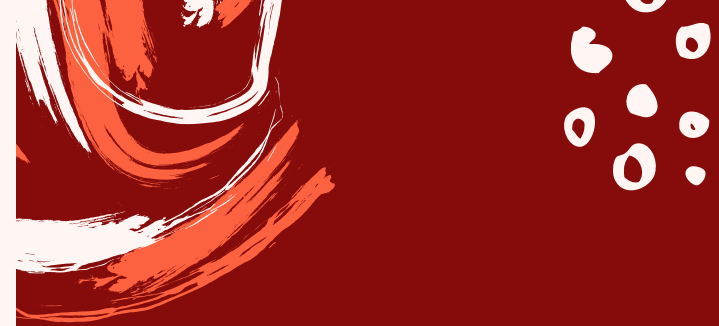
Çocuklarınızla birlikte tartışın. Mizah, iletişim becerileri, atılganlık, duygular ne kadar çok konuşulur ve devrede olursa baş etmemiz o kadar kolaylaşıyor

GELİŞİME AÇIK OLUN

Evde her bir aile bireyinin yaratıcılığını, hayallerini gözden geçirmesi ve yeni uğraşlar edinmesi öz yeterlilik, öz saygı gibi bireysel koruyucu faktörlerimize iyi gelecektir.

FİZİKSEL AKTİVİTELERDE BULUNUN

Zihnin dinamik bir yapısı vardır. Bedeninizle de bu dinamizme katkı sağlayın. Evde spor, pilates, yoga saatleri oluşturabilirsiniz.



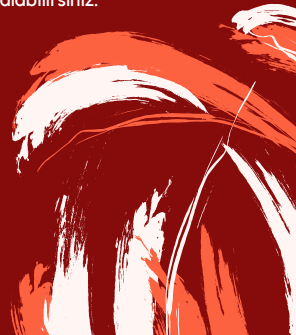
KOÇ OKULU
İLK · ORTA · LİSE

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

ANNE BABALARA ÖNERİLER

DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü ilgili seviye rehber öğretmeninizden bilgi alabilirsiniz.



SAHİP OLDUKLARINIZI FARK EDİN.

Problem çözme becerileriniz, dikkatiniz, baş etme yöntemlerinizi gözden geçirin, sahip olduğunuzu düşündüğünüz olumlu yanlarınızı ve kaynaklarınızı listeleyebilirsiniz. Bunu çocuğunuzla birlikte yapabilirsiniz. Süreçte yaşanan stresin ve zorlukların bu döneme özel olduğunu, duygularınızın normal olduğunu unutmayın

SAHİP OLDUKLARINIZI ANALİZ EDİN.

Olumlu yanlarınızı ve kaynaklarınızı listelediyseniz , son zamanlarda sizi koruyan özelliğinize odaklanın.
En son ne zaman kötü bir şey yaşadınız? Sizi tekrar ayağa kaldıran ne oldu?
Olumsuz olaylar size neyi öğretti? Olay olmasa ne olurdu? Daha farklı olsa ne olurdu
Soruları ile yaşadığınız süreçleri ve kaynaklarınızı analiz etmiş olacaksınız.

RUTİNLER OLUŞTURUN

Ev içerisinde kendiniz ve aileniz için bir rutin belirleyin, bunu bir akış çizelgesi ile yapabilirsiniz. Rutinler ortaya çıkarken aile bireylerinin kendi içerisindeki rutinlerine kulak verin, ev için en sağlıklı koşulları oluşturmaya çalışın. İşlerin normal gitmeye başladığını zihninize göstermek, sağlamlığınızı destekleyecektir.

SOSYALLEŞİN

Yaşadığımız süreçte fiziksel mesafeler aramıza girse de sizler ve çocuklarınız duygusal mesafeler oluşturmayın.
Sevdiklerinizi, arkadaşlarınızı, dostlarınızı ve ailenizi arayabilir, konuşabilirsiniz. Sosyalleşmek koruyucu faktörlerden biridir.

DUYGULARA YER AÇIN.

Mutluluk, neşe, umut, huzur, ilgi, üzüntü, rahatlama, öfke gibi her çeşit duygunuzu anlamaya, bedeninizin neresinde bu duygulara yer bulduğunuzu kavramaya çalışın. Özellikle aile paylaşımlarınızda, evde duygularınızı sık sık dile getirin.

POZİTİF BAKMAYA ÇALIŞIN.

İyimserlik ve umut etmenin, geleceğe dair olumlu hayaller kurmanın zihnimize sağladığı yarar oldukça fazladır. Ayrıca kendinizi tanımaya ve kendinizi olduğunuz gibi kabul etmeye özen gösterin. Pozitif bakma çalışmalarınızı tek başınıza değil, ailenizle birlikte, sohbet saati oluşturacak şekilde planlayabilirsiniz.