



NEDİR?

Psikolojik sağlamlık, kişilerin stres, travma, zorluklar veya belirsizliklerle başa çıkma yeteneği olarak tanımlanır. Psikolojik sağlamlık sahibi bireyler, yaşamın getirdiği zorluklarla karşılaştıklarında esneklik gösterir, olumsuz olaylardan öğrenir ve kendilerini yeniden toplamak için gerekli kaynaklara sahiptirler.



Bu, duygusal dayanıklılık, adaptasyon yeteneği, pozitif düşünme, problem çözme becerileri gibi özellikleri içerir. Psikolojik sağlamlık, kişilerin hayatlarında karşılaştıkları stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlar ve genel olarak duygusal ve zihinsel refahlarını artırır.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



AİLELERE ÖNERİLER

Kendi ihtiyaçlarınızı da unutmayın: Aile içindeki herkesin kendi ihtiyaçlarına önem vermesi önemlidir. Kendinize zaman ayırın, hobilerinizi sürdürün ve kişisel gelişiminize odaklanın.

Olumlu düşünme ve takdir etme: Aile içinde olumlu bir atmosfer oluşturun. Birbirinizi destekleyin, başarıları takdir edin ve birlikte küçük mutlulukları kutlayın.

Profesyonel yardım alın: İhtiyaç duyulması durumunda, ailecek birlikte terapi veya danışmanlık almaktan çekinmeyin. Profesyonel destek almak, aile içi ilişkileri güçlendirebilir ve psikolojik sağlamlığı artırabilir.

İletişimi güçlendirin: Aile içinde açık ve destekleyici iletişim ortamı oluşturun. Herkesin duygularını ifade etmesine izin verin ve birbirinizle düzenli olarak konuşun.

Birlikte vakit geçirin: Ortak aktiviteler yaparak aile bağlarını güçlendirin. Ailecek spor yapmak, yürüyüşe çıkmak veya oyun oynamak gibi aktiviteler yapabilirsiniz.

Sorun çözme becerilerini geliştirin: Aile içinde sorunları birlikte çözmeyi öğrenin. Birlikte kararlar almak, çatışmaları sağlıklı bir şekilde çözmek ve birbirinize destek olmak önemlidir.

Esneklik ve uyum sağlayın: Değişen koşullara uyum sağlama yeteneğini geliştirin. Planlarınızı esnek tutun ve birlikte yeni durumlara uyum sağlamaya çalışın.

NEDİR?

Psikolojik sağlık, kişilerin stres, travma, zorluklar veya belirsizliklerle başa çıkma yeteneği olarak tanımlanır. Psikolojik sağlık sahibi bireyler, yaşamın getirdiği zorluklarla karşılaştıklarında esneklik gösterir, olumsuz olaylardan öğrenir ve kendilerini yeniden toplamak için gerekli kaynaklara sahiptirler.



Bu, duygusal dayanıklılık, adaptasyon yeteneği, pozitif düşünme, problem çözme becerileri gibi özellikleri içerir. Psikolojik sağlık, kişilerin hayatlarında karşılaştıkları stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlar ve genel olarak duygusal ve zihinsel refahlarını artırır.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



ÖĞRENCİLERE ÖNERİLER

Duyularınızı Tanıyın ve İfade Edin: Kendinizi tanımak ve duygularınızı doğru şekilde ifade etmek önemlidir. Olumsuz duyguları bastırmak yerine, onlarla başa çıkmak için sağlıklı yollar bulun.

Sosyal Destek Ağı Oluşturun: Arkadaşlarınız, aileniz veya güvendiğiniz diğer yetişkinlerle konuşabileceğiniz bir sosyal destek ağı oluşturun. Zor zamanlarınızda size destek olabilecek kişiler bulun.

Stresle Başa Çıkma Becerileri Geliştirin: Ergenlik döneminde stres artabilir. Stresle başa çıkma becerileri geliştirmek, yoga, meditasyon, nefes egzersizleri gibi rahatlama tekniklerini öğrenmek faydalı olabilir.

Kendinizi Kabul Edin: Kendinizi olduğunuz gibi kabul etmek önemlidir. Kendinizi eleştirmek yerine, kendinizi sevgiyle kabul edin ve sürekli olarak gelişen bir birey olduğunuzu unutmayın.

Hedef Belirleyin ve Adım Adım İlerleyin: Kendinize gerçekçi hedefler belirleyin ve bu hedeflere ulaşmak için adım adım ilerleyin. Küçük başarılar elde etmek, motivasyonunuzu artırabilir.

Sağlıklı Yaşam Tarzı: Düzenli egzersiz yapmak, dengeli beslenmek ve yeterli uyku almak fiziksel ve zihinsel sağlığınızı destekleyecektir.

Profesyonel Yardım Almaktan Çekinmeyin: Zor zamanlarınızda veya psikolojik sağlamlığınızı geliştirmek için profesyonel yardım almak oldukça yararlı olabilir. Bir danışman veya terapist, size uygun stratejiler ve destek sağlayabilir.

NEDİR?

Psikolojik sağlamlık, kişilerin stres, travma, zorluklar veya belirsizliklerle başa çıkma yeteneği olarak tanımlanır. Psikolojik sağlamlık sahibi bireyler, yaşamın getirdiği zorluklarla karşılaştıklarında esneklik gösterir, olumsuz olaylardan öğrenir ve kendilerini yeniden toplamak için gerekli kaynaklara sahiptirler.



Bu, duygusal dayanıklılık, adaptasyon yeteneği, pozitif düşünme, problem çözme becerileri gibi özellikleri içerir. Psikolojik sağlamlık, kişilerin hayatlarında karşılaştıkları stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlar ve genel olarak duygusal ve zihinsel refahlarını artırır.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Öz Farkındalık: Öğrencilerin duygularını tanımlarını ve ifade etmelerini teşvik eden aktiviteler. Günlük duygularını yazma, duygularını ifade eden sanat veya müzik çalışmaları gibi.

Problem Çözme Becerileri: Sorunlarla başa çıkma becerilerini geliştiren görevler. Örneğin, öğrencilere bir sorun durumu verilir ve alternatif çözüm yolları bulmaları istenir.

Destekleyici İlişkiler: Öğrencilerin birbirleriyle iletişim kurmasını teşvik eden etkinlikler veya grup çalışmaları. Ortak hedeflere odaklanan projeler veya işbirliği gerektiren oyunlar bu kategoride değerlendirilebilir.

ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

Olumlu Düşünme ve İnançlar: Pozitif düşünceyi teşvik eden ödevler. Öğrencilere, zor durumlarda nasıl olumlu düşünülebileceğini ve güçlü yanlarının farkında olmalarını sağlayacak etkinlikler verilebilir.

Stres Yönetimi: Stresle başa çıkma stratejilerini öğreten görevler. Derin nefes alma, gevşeme teknikleri veya meditasyon gibi aktiviteler öğrencilere stres yönetimini öğretebilir.

Dayanıklılığı Güçlendiren Deneyimler: Öğrencilere geçmişteki zorluklarını hatırlatan ve bunların üstesinden nasıl geldiklerini tartışmalarını sağlayan aktiviteler.