



Çocuklarınız için;

Bilgi edinin, bilgi verin
İzin verin
Güven verin
Koruyun
Sorumluluk verin
Model olun, rutini koruyun

Dinleyin
Normalleştirin
Rahatlatın
Birlikte vakit geçirin
Uzmana başvurun

SALGIN SÜRECİNDE NE YAPABİLİRSİN?

Koronavirüsle ilgili bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.

Düşüncelerinizi gözden geçirin.

Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin. Olumlu düşünün.

Kendinize zaman ayırın.

Ailenizle birlikte nitelikli zaman geçirin. Oyun, etkinlik vb. aile içi ilişkilerinizi de geliştirecektir.

Şu an bir araya gelemediğiniz aile üyeleri, akrabalar, arkadaşlarınız ile görüntülü konuşun.

Film, kitap, dizi, el işi vb. hobilerinize yer ayırın.

Beslenmenize dikkat edin. Bağışıklığınızı yüksek tutun.

Düzenli uyumaya, spor yapmaya çalışın.



Keşan Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Tel: 0284 712 5155

Mail: ramkesan22@gmail.com

<http://kesanram.meb.k12.tr/>



**Keşan Rehberlik ve Araştırma
Merkezi**



**PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK
BROŞÜRÜ**

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

İnsanın olumsuzluklar karşısında gösterdiği uyum ve zorluklarla başa çıkabilme becerisidir.



GÜCÜNÜN FARKINA VAR!

Problem çözme becerilerim
Sosyal becerilerim
Annem-babam ile yakın ilişkilerim
Güvenli aile ortamım
Koruyucu aile ortamım
Sosyal ilişkilerim



Özgüvenim
Özsaygım
Öz-yeterliliğim
Olumlu bakış açım
Sağlığım

PSİKOLOJİK SAĞLAM KİŞİLER;

İyimser, Dışadönük ve yeni yaşantılara açıktırlar.

Stresli ve zorlayıcı olaylarla mantıklı bir şekilde mücadele ederler.

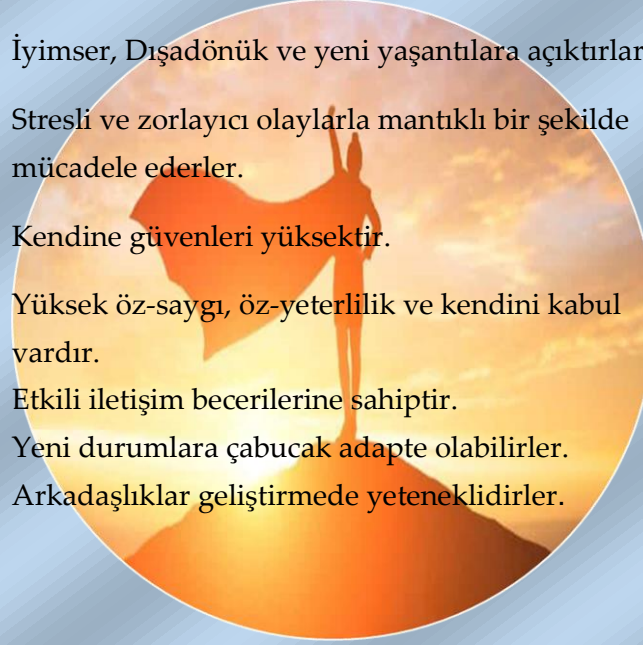
Kendine güvenleri yüksektir.

Yüksek öz-saygı, öz-yeterlilik ve kendini kabul vardır.

Etkili iletişim becerilerine sahiptir.

Yeni durumlara çabucak adapte olabilirler.

Arkadaşlıklar geliştirmede yeteneklidirler.



Nietzsche Der ki:

«ÖLDÜRMEYEN ŞEY GÜÇLENDİRİR»



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARTAR...

Zaman yönetimini öğrenmek.

Yaşamın anlamlı ve değerli olduğunu farkında olmak.

Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul etmek.

Zorluk gelmeden kaynaklarınızı belirlemek ve acil durum planı yapmak

Sorun üzerine çalışıp, yeni yöntemler geliştirmeye bakmak.

Bedeninize iyi bakmak, sağlığınıza dikkat etmek.

Bilginizi arttırmak. Doğru bilgi hayat kurtarır.

İleriye dönük hedefler koymak ve bu hedef doğrultusunda ilerlemek.

İyimser bakış açısına sahip olmak.
(Gelecek için umut ataşına.)

Kendinize güvenmek.

Etrafınızdakilerle iyi ilişkiler kurmak, yeni bağlantılar kurmaya çalışmak.

Problemler karşısında kullanılabilecek aktif başa çıkma yöntemlerini bilmek.(Çözüm odaklı düşünme, duygu yönetimi, alternatifler üretme bir sorunla karşılaşınca durup düşünmek