

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

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



Şentepe Mah. Şentepe 4
Sok. No:1/A

<https://bismilram.meb.k12.tr>

0 (412) 503 70 40

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VELİ BROŞÜRÜ



* ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NASIL GELİŞTİRİLİR? *

Çocuğun duygu ve düşüncelerini anlayarak ona ifade etmeniz; okul, aile ve sosyal ilişkilerinde aynı becerileri kendisinin sergilemesine fırsat tanıyacaktır.

Kendini keşfetme sürecinde destekleyici olmak ve içinde bulunduğu gelişim döneminin özellikleri hakkında bilgi edinmek çocuğunuzu daha iyi anlamana yardımcı olacaktır.

Ailece kaliteli zaman geçirmek ve birlikte sosyal aktivitelere katılmak çocuğun psikolojik sağlamlığını geliştirmesine yardımcı olacaktır.



AİLESEL KORUYUCU FAKTÖRLER

- * Aile bağlarının güçlü olması
- * Problem çözmede işbirlikçi yaklaşım
- * Etkili ebeveynlik becerileri
- * Destekleyici ve güvenli aile ortamı
- * Aile dinamiklerinin sağlıklı olması
- * Ebeveyn ruh sağlığının yüksek olması
- * Ebeveynin çocuklarının duygularını anlaması ve ifade etmesini desteklemesi

