



Psikolojik Sağlamlık



Psikolojik Sağlamlık Nedir ve Neden Önemlidir?



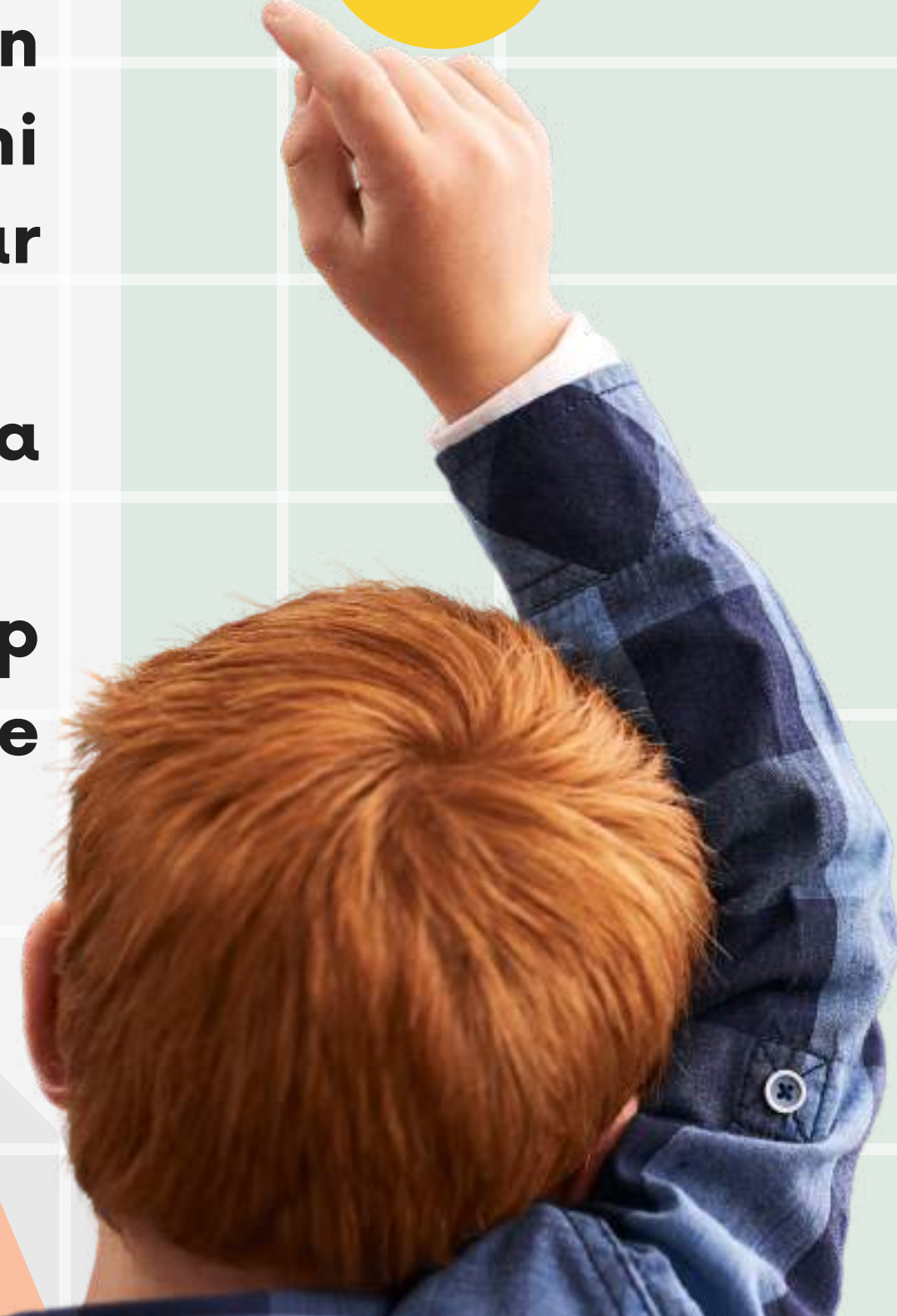
- Psikolojik sağlamlık, zorluklarla daha iyi başa çıkmamızı sağlar.
- Kendimizi daha mutlu hissederiz ve yeni şeyler öğrenmeye daha istekli oluruz.

- Hayatta bazen üzücü veya zor şeyler olabilir. Buna örseleyici yaşantılar diyoruz. Bu tür durumlar karşısında nasıl davranacağımızı öğrenmek önemlidir çünkü bize zorluklarla başa çıkma ve mutlu olma konusunda yardımcı olur.
- Psikolojik sağlamlık, zorluklarla karşılaştığımızda pes etmemek ve ayağa kalkabilmek demektir. Örneğin, oyun oynarken düşüp biraz acısa bile tekrar ayağa kalkmak psikolojik sağlamlık göstermektir.

Psikolojik Sağlamlığı Olan Kişilerin Özellikleri Nelerdir?

3

- Arkadaşınla oyun oynarken düştüğünde hemen ağlamayıp tekrar ayağa kalkar mısın? Ya da yeni bir şeyler denemekten korkar mısın? Bunlar psikolojik sağlamlıkla ilgili!
- Psikolojik olarak sağlam kişiler zorluklarla karşılaştıklarında kolay pes etmezler.
- Örneğin, sınıfta bir soruyu yapamadığında üzölüp ağlamak yerine öğretmenle konuşup öğrenmeye çalışmak psikolojik sağlamlık göstermektir.



Psikolojik Sağlamlığınızı Nasıl Güçlendirirsiniz ?

4

- **Güçlü ve Geliştirilebilir Yanlarınızla Kendinizi Tanıyın**
- **Duygularınızı Düzenleyin ve Zorluklarla Başa Çıkın**
- **Düşünme Biçiminizi Anlayın ve Alternatif Çözümler Üretin**
- **Zorlayıcı Yaşam Olayları Geçicidir ve Başa Çıkmayı Öğren**
- **Yaşamınızda Aktif Rol Üstlenin**
- **Sosyal Destek Al ve Ait Ol**
- **Olumlu Bakış Açısı Sergile**

Güçlü ve Geliştirilebilir Yanlarınızla Kendinizi Tanıyın

5



- Kendini tanımak önemlidir çünkü bu, seni mutlu ve başarılı bir insan yapar.
- **Güçlü Yanlarını Düşün:** En güzel resmini kim çizer? En hızlı kim koşar? Bunlar senin güçlü yanların.
- **Geliştirilebilir Yanlarını Düşün:** Belki de yazı yazmak veya matematik problemlerini çözmek senin için biraz zordur. Bu, geliştirilebilir yanların demektir.
- **Kendine Karşı Nazik Ol ve Kendini Geliştirmeye Devam Et:** Herkesin güçlü ve geliştirilebilir yanları vardır. Yapamadığında kendine kızma, yapabilmek için daha çok çaba göster.

Duygularınızı Düzenleyin ve Zorluklarla Başa Çıkın

6



- **Duygularını kontrol etmek önemlidir:** Çünkü zorluklarla başa çıkmamıza yardımcı olur. Duygular normaldir. Önemli olan onları nasıl yönettiğimizdir.
- **Duygularını fark et, ifade et ve derin nefes alarak sakinleş:** Zorlandığında yardım istemekten çekinme. Duygu düzenlemesi, psikolojik sağlamlık için çok önemlidir.

Düşünme Biçiminizi Anlayın ve Alternatif Çözümler Üretin

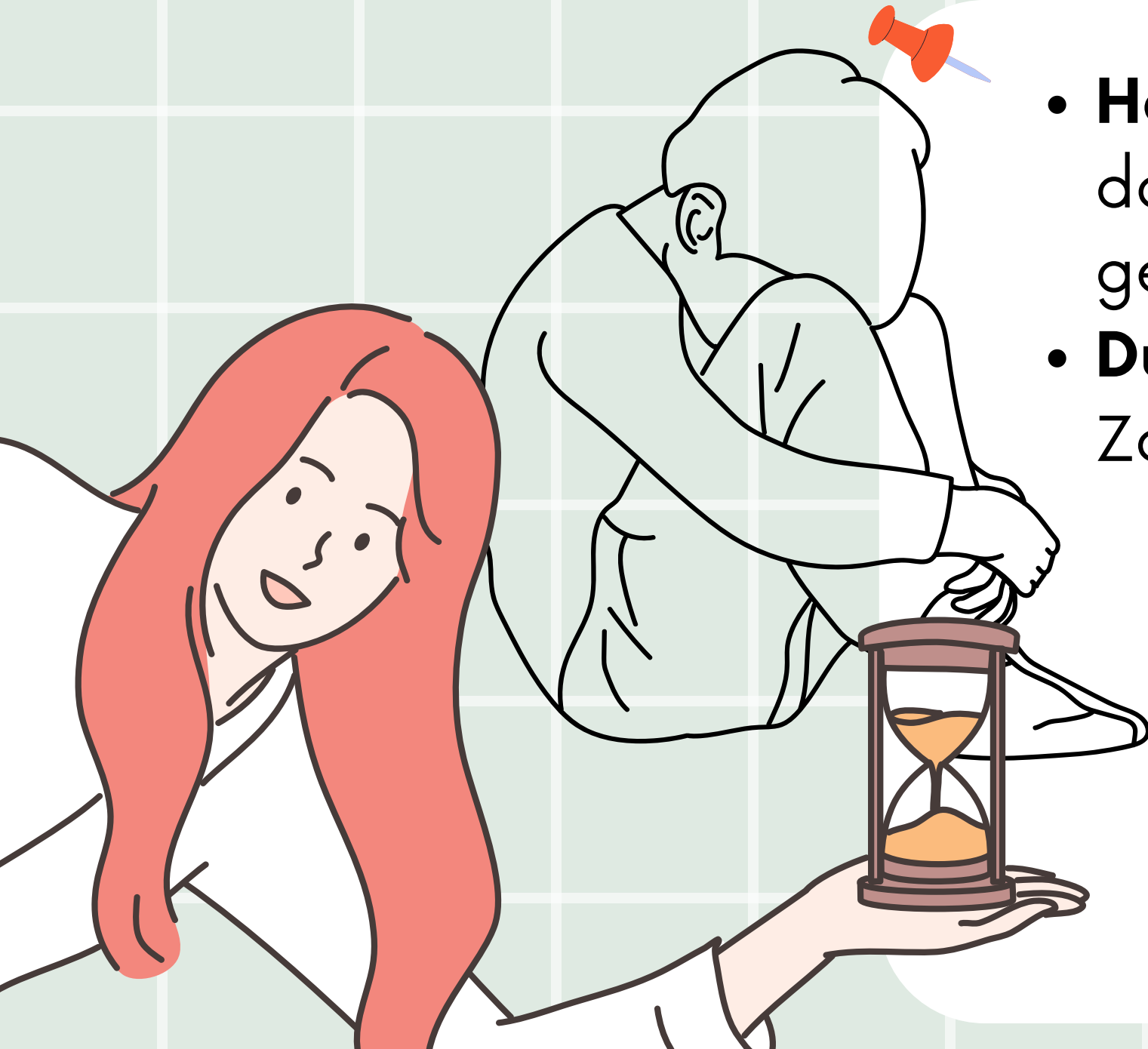
7

- **Zor Durumlarda Nasıl Düşündüğün ve Nasıl Çözümler Ürettiğin Önemli:** Olumlu ve gerçekçi düşünmek, yeni çözümler bulmamıza yardımcı olur.
- **Sorunları Farklı Açılardan Düşün ve Yaratıcı Ol:** Zorluklarla başa çıkmak için düşünme biçimlerini anlamak ve yeni çözümler üretmek önemlidir.



Zorlayıcı Yaşam Olayları Geçicidir, Başa Çıkmayı Öğren

8



- **Hayatta üzücü olaylar yaşayabiliriz:** Bu olaylar duygusal, davranışsal ve sosyal etkilere neden olabilir. Bu duyguların geçici olduğunu unutma.
- **Duygularını ifade et, destek al ve kendine iyi bak:** Zorlayıcı yaşam olaylarıyla başa çıkmanın yollarını öğren.



Yaşamınızda Aktif Rol Üstlenin

9



- **Hayatında aktif rol almak önemlidir:** Çünkü bu, kendi kararlarını vermek ve sorumluluk almak demektir. Kendine uygun hedefler belirle ve plan yap.
- **Kendini tanı, güçlü yönlerini kullan ve geliştirilebilir yönlerini geliştir:** Aktif rol almak, özgüvenli ve başarılı olmanı sağlar.



Sosyal Destek Al ve Ait Ol

10



- **Zorluklarla tek başına başa çıkmak zor olabilir:** Ailen, öğretmenlerin, arkadaşların ve psikologlar sana destek olabilir.
- **Sevdikleriyle zaman geçir, yardımsever ol ve farklılıklara saygı duy:** Ait olma duygusunu güçlendirmek için çeşitli sosyal destek kaynaklarından yararlan.



Olumlu Bakış Açısı Sergile

11



- **Geleceğe umutlu bakmak**, motivasyonumuzu artırır ve daha mutlu olmamızı sağlar. Güçlü yönlerine odaklan, hedefler belirle ve olumlu düşün.
- **Zorluklar karşısında pes etme** ve **destek almayı** unutma. Her şeyin bir başlangıcı vardır ve küçük adımlarla büyük hedeflere ulaşabilirsin.

