

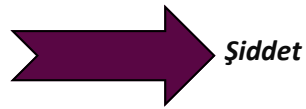
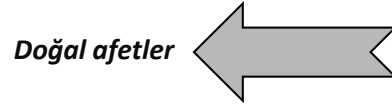
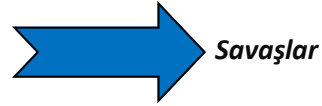
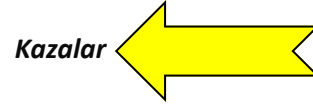


Psikolojik sağlamlığı; hani o ne kadar iteklen-  
se de yeniden ayağa kalkan hacıyatmazlara ya  
da ne kadar sıkarsak sıkalım yeniden eski hali-  
ne dönen stres toplarına benzetebiliriz :)

Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara karşın  
kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden ba-  
şarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yete-  
neği anlamına gelmektedir.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalar-  
da, psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bi-  
reylerin; karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, has-  
talık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla,  
daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri  
saptanmıştır.

### Psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyen olaylar:



## PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

İLKOKUL ÖĞRENCİLERİ İÇİN

### KOCASINAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

📍 Fatih Mh. Ahmet Paşa Cd. Açık Sk. No:22 38010 Kocasinan / Kayseri

☎ 0 352 231 68 07 (Pbx)

🌐 www.kocasinanram.meb.k12.tr

✉ 169918@meb.k12.tr

📱 YouTube+8+1 kocasinanram



**KOCASINAN**  
Rehberlik ve Araştırma Merkezi

## Psikolojik sağlamlığı arttırmak için neler yapılabilir?

- ☞ Güvendiğiniz insanlarla bağ kurun.
- ☞ Gününüzü planlayın. Yatış ve kalkış saatlerine dikkat edin.
- ☞ Spor ve egzersiz yapın. Takım oyunlarına katılın.
- ☞ Olabildiğince oyun oynayın ve doğaya çıkın.
- ☞ Sosyal destek sizi iyi hissettirecektir. Sosyal bağları ihmal etmeyin.
- ☞ Profesyonel destek almaktan çekinmeyin.



*zorluklara karşı mücadele etmemiz, psikolojimizin sağlamlığını gösterir...*



**Sevgili Çocuklar,**

### Psikolojik Sağlamlılığınız Neden Güçlü Olmalı?

- ☞ Yaşantınızın henüz başlarındasınız bu yüzden olumsuz olaylarla karşılaşma olasılığı yüksektir.
- ☞ Sosyal yaşamın parçası olduğumuzda her an keyfimizi kaçırarak olaylar olabilir.
- ☞ Okul ortamı sosyal bir ortam olduğundan zorlu süreçleri vardır.
- ☞ Başarılı olmak ve mutlu bir birey olmak için dayanıklı bir yapıya sahip olmak gerekir.

## Psikolojik sağlamlığı yüksek olan çocukların özellikleri

- Güven duydukları insanların varlığını bildikleri,
- Sosyal oldukları,
- Oyun oynamaya ve oyun kurmaya yatkın oldukları,
- Problem çözme, dikkat ve adapte olma yeteneklerinin gelişmiş olduğu,
- Duygularını düzenleyebildikleri,
- Duygularının farkında olup onları bastırmadıkları,
- Kendilerini oldukları gibi kabul ettikleri,
- Mizah anlayışlarının olduğu,
- Pozitif duyguları daha çok yaşadıkları,
- Ve başlarına gelen olayların geçici olduğunun farkında oldukları gözlenmiştir.

