

KEÇİÖREN BİLİM VE SÂNAT MERKEZİ

PSİKOLOJİK DANIŞMA
VE REHBERLİK SERVİSİ

VELİ BROŞÜRÜ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK
BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ



Güçlü iletişim ve problem çözme
becerileri

Sosyal yetkinlik

Amaca dönük davranma

İyimser bir gelecek duygusu

ZORLU YAŞAM OLAYLARINA VERİLEN ORTAK STRES TEPKİLER

- Kendini güvende hissetmeme
- Kendini değersiz hissetme
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Sürekli üzgün olma
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- Aşırı umursamazlık
- Kendini katı ve duygusuz hissetme
- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
- Dünyayı anlamsız ve boş görme
- Dikkat eksikliği,
- Karar verme güçlüğü
- Sık sık terleme, titreme
- Uykusuzluk ve uyku sorunları
- İştah bozuklukları
- Baş ve karın ağrısı gibi somatik şikâyetler
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik
- İçer kapanma,
- İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması
- Günlük aktivitelerden zevk alamama



PSIKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTIRMAYA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER

- Zorlu yaşantı ile ilgili bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin
- Zorlu yaşantı ile ilgili korunma yöntemlerini öğrenin
- Medyayı sağlıklı kullanın
- Sağlığınızı önemseyin
- Düşüncelerinizi gözden geçirin
- Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin
- Kendinize zaman ayırın
- Aileniz ile birlikte zaman geçirin
- Duygu ve düşüncelerinizi sevdiğinizle paylaşın
- Toplumsal dayanışmayı pekiştirin.
- Uzmanla başvurun.



AİLELERİN BİRLİKTE YAPACAKLARI ETKİNLİKLER

- Çocukların kuklalar aracılığıyla yaşadıklarını hikayeleştirerek ifade etmesini sağlamak
- Çocukların duygularını ve düşüncelerini resim/şarkı yoluyla ifade etmelerini sağlamak
- Duygularının bedensel etkilerini fark etme
- Çocukların hastalıklardan korunmak için önlemler almasını sağlama
- Çocukların gevşeme egzersizleriyle rahatlamasını sağlama

Gerektiğinde Psikolojik Yardım Alın;

- Psikolojik Danışmanlar
- Öğrenci danışma büroları
- çocuk ve ergen psikiyatri uzmanları
- Psikiyatri Uzmanları
- Psikologlar



Psikolojik Danışma Rehberlik Servisi
İLETİŞİM;
0 312 514 81 45
<http://keciorenbilsem.meb.k12.tr>

KAYNAKÇA;
MEB Dökümanlar,
Örnek broşürler