



Psikolojik sağlamlık, latince "resilience" kelimesinden türetilmiştir ve bir maddenin elastiki olması ve eski haline kolay bir şekilde yeniden dönebilmesi anlamlarına gelmektedir.

Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.

Psikolojik Sağlamlığımızı Güçlendirmek İçin Neler Yapılmalı?

Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterilmeli.

Yođun stres ya da kaygı yaşanıldığında gerçekçi ve olumlu şeyler düşünölmeli

Olumsuz olaylara karşı bakış açıları ve tavırlar değiştirilmeli

Sorun üzerine çalışıp, yeni yöntemler geliştirmeli

İleriye dönük hedefler koyulmalı ve bu hedef doğrultusunda ilerlenmeli.



GELECEĐE DAİR OLUMLU BİR BAKIŞ AÇISI SİZE OLAYLARLA BAŞ ETME GÜCÜ VERİR.

**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
DÜZEYLERİ YÜKSEK
BİREYLERİN;
KARŞILAŞTIKLARI
YOKSULLUK, ŞİDDET,
HASTALIK VE DAHA PEK ÇOK
STRESLİ YAŞAM OLAYIYLA,
DAHA BAŞARILI BİR BİÇİMDE
MÜCADELE ETTİKLERİ
SAPTANMIŞTIR.**



**ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIĞINI
ARTIRMAK İÇİN**

**HER ÇOCUĞUN BİRİCİK
OLDUĞUNU KABUL EDİN.**

**YAKINLIK VE ŞEFKAT GÖSTERİN.
DÜŞÜNCELERİNİ ÖNEMSEYİN.**

**YAPTIKLARININ
SORUMLULUĞUNU ALMASI İÇİN
ONA FIRSATLAR TANIYIN.**

**MÜMKÜN OLDUĞUNCA ÇEŞİTLİ
ALANLARDA KENDİNİ
TANIMASINA FIRSATLAR
OLUŞTURUN.**

**SPOR, SANAT
V.B.**

**ZORLANDIĞINDA SİZDEN
YARDIM ALABECEĞİNİ
BELİRTİN**

**YETENEKLER VE İLGİLERİ
DOĞRULTUSUNDA
DESTEKLEYİN VE
CESARETLENDİRİN.**

