

# Psikolojik Sağlamlık

## Aileler İçin Bilgilendirme Rehberi

### PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Bireyin incinebilirliğini artıran dezavantajların veya örseleyici yaşantıların sonunda ortaya çıkan riskli durumlara sosyal-ekolojik bağlamdaki koruyucu faktörlerin aracılığıyla uyum sağlayıp iyi oluşu devam ettirme ve geliştirme kapasitesidir

Psikolojik Sağlamlığa sahip kişilerin en temel özellikleri;

- Tehlikeli durumlara hızlı tepki verme
- Yoğun olumsuz duyguları kabul etme
- İlişki kurma, destek alma, umutlu olma
- Sevilen biri olduğuna inanma
- Kendisine başkalarına saygılı olma
- Sorumluluk alma
- Gelecek tasarımı
- Öfkeyi olumlu yönde kullanma
- Travmatik olaylara karşı bakış açısını yeniden yapılandırma



Ergenlerin psikolojik sağlamlığını artırmaya yardımcı temel özellikler:

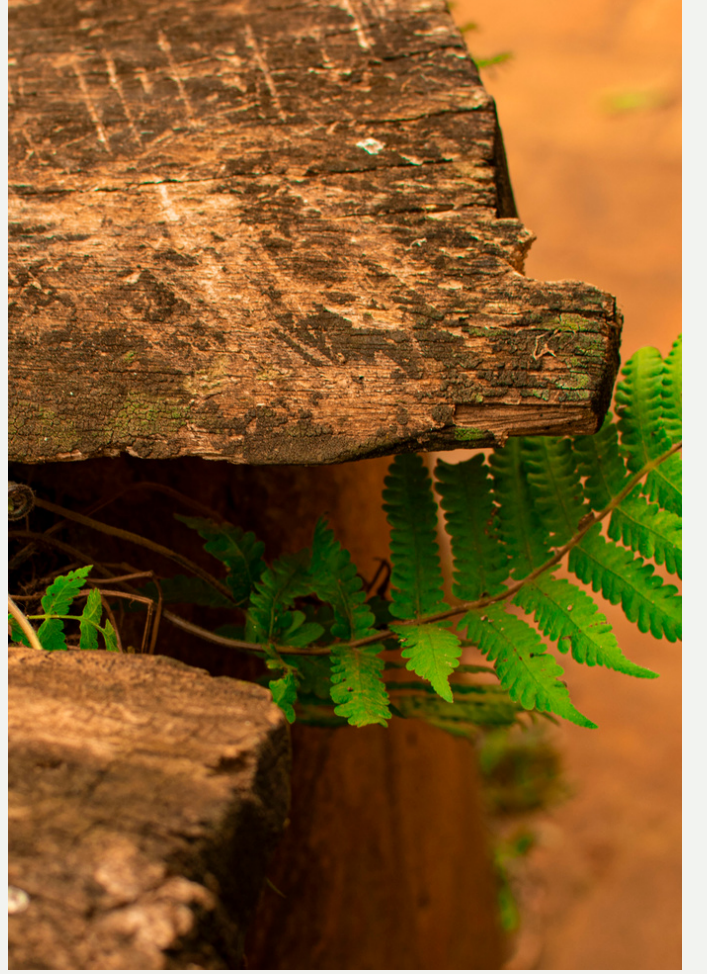
- **Sağlıklı Kişisel Kimlik**  
Sağlıklı bir kişisel kimlik geliştiren ergenler karşılaştıkları engelleri daha çabuk aşma yeteneğine sahiptir.
- **Duygu Düzenleme Becerileri**  
Duygusal dalgalanmalarla başa çıkmak için sağlıklı başa çıkma becerileri geliştiren ergenlerin, sıkıntılardan kurtulma şansı daha yüksektir.
- **Kişilerarası Destek Sistemi**  
Bir ergenin olumlu rol modelleri ve sağlıklı bir kişilerarası destek sistemine sahip olması psikolojik sağlamlığını etkiler. Özellikle ebeveyn ve öğretmenleri tarafından desteklendiğini hisseden ergenlerin sağlıklı karar almaları ve duygularını ifade etmeleri daha olasıdır

# Psikolojik Sağlamlık

*Aileler İçin Bilgilendirme Rehberi*

## Psikolojik Sağlamlığı Destekleyici Ebeveyn Tutum ve Davranışları

- Bağ kurun
- Başkalarına yardım etmesini sağlayın
- Günlük rutine bağlı kalmasını destekleyin
- Kişisel öz bakım becerilerini destekleyin
- Hedeflerine doğru ilerlemesinde destek olun



## Psikolojik Sağlamlığı Destekleyici Ebeveyn Tutum ve Davranışları

- Olumlu hayat görüşü geliştirmesine destek olun
- Umutlu bir bakış açısı geliştirmesine model olun
- Kendini keşfetmesi için cesaretlendirin
- Değişikliklere uyum sağlamasına destek olun
- Karakter gelişimini destekleyin
- Kontrolü paylaşın
- Çocuğunuzun okulu ile iletişimde kalın