

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINIZI GELİŞTİRMEK İÇİN:

- ✓ **Beden sağlığınızla ilgilenin.** Bedeninize bakın koruyun güçlendirin. Sağlıklı beslenmek, su içmek, hareket ve egzersiz bedensel gücünüzü arttıracaktır.
- ✓ **Doğayla temas halinde kalın.** Doğayı canlıları mevsimleri izleyin ve doğal akışa eşlik edin, açık havada daha çok zaman geçirin.
- ✓ **Maneviyatınızı güçlendirin.** Manevi olarak size kendinizi daha iyi hissettirecek rutinler, aktiviteler belirleyin. Dua, meditasyon, yoga gibi etkinliklere katılın. İhtiyaç sahibi insanlar için manevi sosyal sorumluluk organizasyonlarına destek olun.
- ✓ **Mükemmeliyetçi olmayı bırakın.** Kendinizle ilgili iyi olan tüm emek ve çabalarınızı kutlayarak, daha iyi arayışınızın iyilerinizi yok etmesine izin vermeyin.
- ✓ **Yaşamınızda size ilham veren amaçlar bularak, yaşamınızı anlamlandırın.** Yapmak istediklerinizi ertelemek yerine küçük adımlardan başlayın. Ulaşılmaz gibi görünen o büyük hedefler yerine "Bugün başarabileceğim, gitmek istediğim yere beni ulaştıracak ne yapabilirim?" sorusu üzerinde çalışın.
- ✓ **Yaşadığınız zorlayıcı duygularda duyguya kendinizi kaptırmak yerine duygunuzu kabul edin ve bir an önce,** "Neye ihtiyacım var? Ne gibi çözüm yolları bulabilirim?" vb. sorularla çözüm odaklı olmayı seçin.
- ✓ **Değişime direnmeyin, eşlik etmeyi seçin.** Değişim hayatın bir parçasıdır, direnmeyi değil kendinizde düzenlemeler yaparak değişimi anlamak kendi becerilerinizi geliştirmek için emek verin. Her durumda umut ve iyimserliği elden bırakmayın.



Psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin,

- ✓ Kendi kaynaklarının farkında olduğu,
- ✓ Problem çözme, dikkat ve adapte olma yeteneklerinin gelişmiş olduğu,
- ✓ Gerçekçi yaşam amaçlarının olduğu,
- ✓ Öz-yeterlilik, öz-denetim, öz-saygı, öz-güven ve özerkliklerinin gelişmiş olduğu,
- ✓ Duygularını düzenleyebildikleri,
- ✓ Duygularının farkında olup onları bastırmadıkları,
- ✓ İyimser ve ümit var kişiler oldukları,
- ✓ Kendilerini oldukları gibi kabul ettikleri,
- ✓ Mizah anlayışlarının olduğu,
- ✓ Pozitif duyguları daha çok yaşadıkları,
- ✓ Maneviyat sahibi oldukları,
- ✓ Değiştiremeyecekleri şeyleri kabullendikleri,
- ✓ Fiziksel olarak aktif kişiler oldukları,
- ✓ Ve başlarına gelen olayların geçici olduğunun farkında oldukları gözlenmiş.

ŞEHİT TEVHİT AKKAN ANAOKULU
Eryaman Mah.262. sokak no:8 Eryaman
ETİMESGUT/ANKARA

2021-2022 EĞİTİM ÖĞRET YILI
ŞEHİT TEVHİT AKKAN
ANAOKULU



"Psikolojik Sağlamlık" ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ

"Uzun zamandan beridir hayatın, gerçek hayatın başlamak üzere olduğu izlenimine kapılmıştım. Fakat her zaman yolumun üzerinde bir engel vardı. Her zaman erişilmesi gereken bir şey ve bitmemiş bir iş mevcuttu. Hizmet edilecek zaman ve ödenecek borçlar bir türlü yakamı bırakmıyordu. Bunlar bitince, hayat başlayacaktı. Sonunda anladım ki tüm bu engeller hayatın ta kendisiydi. Tüm bu engeller benim hayatımdı.

Alfred D.Souza

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK,

Genel anlamda psikolojik sağlamlık; birey, aile ve toplum genelinde koruyucu bir kalkan ve zorlu olaylarla başa çıkma sistemidir

Psikolojik sağlamlığın tek bir boyutta açıklanamayacağı söylenebilir. Ancak tanımların hepsinde bazı ortak noktaların olduğu da görülmektedir.

Bu ortak noktalar, psikolojik sağlamlık olgusunun **dinamik bir süreç** olması; **geliştirilebilir** özellikler içermesi; **travma ve zorlu yaşam olaylarıyla** etkili baş edebilmeyi ve **sağlıklı uyum** gösterme ya da **yeterlik geliştirebilme** süreçlerini içermesi; psikolojik sağlamlığın gelişebilmesi için bireyin risk ya da zorluğa maruz kalması ve duruma uyum sağlayarak yaşamın farklı alanlarında başarı elde etmesi; aynı zamanda psikolojik sağlamlık için bireylerin koruyucu faktörler olarak nitelenen birtakım kişilik özelliklerine sahip olmasıdır..

İnci' nin Hikayesi...



Değerli bir mücevher olan inci istiridyenin içine giren yabancı maddelerden kendini koruma mekanizmasının sonucu oluşur . İstiridyeye, yabancı maddeyi sedef mineraliyle sarar.

Zaman geçtikçe daha çok sedef ile kaplanan bu yabancı madde en sonunda parlak ve sert bir taş döner. İşte bu taş inci denir

İnsanların da istiridyeler gibi zorluklarla mücadele ederken kullandığı bir

yetenekleri vardır: Psikolojik Sağlamlık

- ✚ Psikolojik sağlamlık, bir kişilik özelliği değildir.
- ✚ Hepimiz bu yeteneğe sahibiz
- ✚ Psikolojik sağlamlık kişiden kişiye değişen zaman içinde artabilen veya azalabilen bir özelliğe sahiptir



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN FAYDALARI NELERDİR?

Psikolojik sağlamlığı biyolojik dengemizi koruyan ve tehlike durumlarında vücut sistemimizin en az zarar görmesini sağlayan bağışıklık sistemimize benzetebiliriz.

Akıl ve ruh sağlığımız için risk taşıyan durumlarda psikolojik sağlamlık bir savunma sistemi olarak görev görür.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINIZI GELİŞTİRMEK İÇİN:

- ✓ **Becerilerinizi gözden geçirin.** Bugün kendinize özgü saydığınız beceri ve özelliklerinizi nerede ve ne şekilde geliştirdiğinizin farkına varın. Yaşadığınız olayların her biri sizde ne gibi beceriler gelişimini destekledi, size neler öğretti, sıkça değerlendirin. Geçmişinizden, başınıza gelen olaylardan öğrenin. "Bu bana ne öğretti? Bu olayda hangi kapasitelerim gelişti?" sorusunu kendinize yöneltin
- ✓ **Deneyimlerinizi zenginleştirin,** sıradanlıktan uzaklaşın, yaşamınıza farklılıklar katın, kendinize farklı beceriler ekleyebilmek için girişimlerde bulunun.
- ✓ **Bağlantı halinde kalın, bağ kurun.** Bağ kurmak zorlayıcı yaşam olaylarıyla baş edebilmemiz de size yalnız olmadığınızı, her şeye rağmen yanınızda olduğu gerçeğini hatırlatır. Duygularınızı gören ve destekleyebilen şefkatli insanlarla bağlarınızı geliştirin. Sosyal ilişkilerinizi geliştirin dostlarınızla ilişkilerinizi güçlendirmek için emek verin. Kendinizi yakın hissettiğiniz ortak amaçlar taşıdığınız gruplara ve topluluklara katılın