



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Psikolojik sağlık, bireylerin stresle başa çıkma, duygusal dengeyi koruma ve olumlu düşünce süreçleri geliştirme yeteneklerini ifade eder. Bu durum, kişinin hayatındaki zorlukları etkili bir şekilde aşmasını, duygusal dengeyi sürdürmesini ve güçlü sosyal ilişkiler kurmasını sağlar. Psikolojik sağlık, bireyin içsel kaynaklarına erişim sağlayarak olumlu bir yaşam perspektifi geliştirmesine yardımcı olur, bu da daha sağlıklı bir yaşam sürmesine katkıda bulunur.



**Psikolojik sağlık
zorluklara uyum sağlama
kapasitesi olarak bilinir.
Çocuklarınızın zorluklar
karşısında yılmaması ve
vazgeçmemesini sağlamak
için desteklenmesi gerekir.**



Psikolojik Sağlamlık

**Veli Bilgilendirme
Rehberi**





AİLEVİ RISK FAKTÖRLERİ

- Ebeveynlerin kronik hastalığı
- Ebeveyn boşanması
- Ebeveyn kaybı/yoksunluğu
- Madde kullanan ebeveyne sahip olma
- Suç öyküsü olan aile üyesine sahip olma
- Olumsuz ebeveyn tutumları
- Aile içi çatışma
- Aile içi şiddet

BİZ NE YAPMALIYIZ?

- Duygusal Bağ Kurun
- Başarılarını Takdir Edin
- Sorun Çözme Becerilerini Öğretin
- Değişime Adaptasyonu Destekleyin
- Sosyal Etkileşimi Artırın
- Özdenetim Yeteneklerini Destekleyin, Özerklik Sunun
- Duygularını Tanımasına Yardımcı Olun
- Güçlü ve Zayıf Yönlerini Fark Etmesine Yardımcı Olun



AİLEVİ KORUYUCU FAKTÖRLER

- Güçlü aile bağları
- Etkili ebeveynlik becerileri
- Destekleyici ve besleyici aile ilişkilerine sahip olma
- Duyarlı bakım veren aile üyelerine sahip olma
- Ailenin kendi kültürel kimliğine yönelik olumlu bakış açısı