

2. Herkesin hayatta iyi yapabildiği şeyler vardır. Siz de en iyi yapabildiğiniz şeyleri farkedin... Kendinize “BEN NELERİ İYİ YAPABİLİYORUM ?” diye sorun ve onlara odaklanın...

“spor dalları-müzik-resim- tiyatro- çocuk oyunları- halk oyunları- zeka oyunları- genel kültür-genel yetenek-türkçe- matematik-hayat bilgisi-fen bilgisi- sosyal bilgiler-el becerileri- kağıt katlama” gibi yeteneklerimiz...



3. Kendinize GÜVENDİĞİM VE YARDIM İSTEYEBİLECEĞİM KİŞİLER KİMLER ? diye sorun..

Sizi zorlayan, sarsan, üzen bir durumla karşılaştığınızda AİLENİZDEN, AKRABALARINIZDAN, OKULUNUZDAN, ARKADAŞ ÇEVRESİNİZDEN yardım isteyebileceğiniz kişiler var ve yalnız değilsiniz. Bunlar kimler olabilir:

- Anne,baba,abi, abla, kardeş...
- Dede,nene, amca, dayı, teyze, hala vb..
- Öğretmenleriniz, rehber öğretmen...
- Sevdiğiniz arkadaşlarınız...



4. Kendinize “BENİ MUTLU EDEN OLAYLAR, KİŞİLER VE DURUMLAR NELER?”

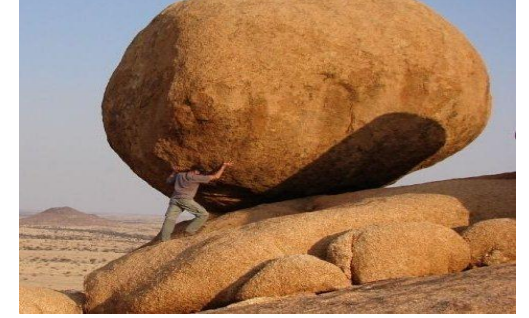
diye sorun... ÇOCUKLAR BAKIN ŞİMDİ :

Hayatta sadece bizi ÜZEN, SARSAN, ZORLAYAN olaylar yoktur! Hayatta bizi MUTLU EDEN olaylar, kişiler de vardır!

Üzülduğümüzde, baş etmekte zorlandığımız sorunlarımız olduğunda BİZİ MUTLU EDEN ŞEYLERİ DÜŞÜNÜRDEK kendimizi daha iyi hissedebiliriz...



ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME (Psikolojik Sağlık)



ÇOCUKLAAAR..!
PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIĞINIZI
NASIL
GELİŞTİRİRSİNİZ ?



İŞGİR ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR ?

Psikolojik Sağlık bizi ÜZEN ZORLAYAN olaylara karşı DAYANIKLI olmak demektir.

Yani zor koşullara, olumsuz olaylara, çok üzücü durumlara, facialara, baskı ve stres durumlarına karşı uyum sağlamak, uygun baş etme yolları bulmak, çözüm yolları geliştirmektir.

Çocuklar... Bazen insanlar AYNI üzücü olayları yaşasalar da FARKLI tepkiler verebilirler.



ÖRNEK: Okulda iki arkadaşınızla dalga geçildiğini düşünün. Birinci arkadaşınız kendisiyle dalga geçildikten sonra sessizleşip, kimseye bir şey söylemeyip bu davranışa boyun eğerek üzölmeye devam ederken;

ikinci arkadaşınız ise yardım isteyebileceği kişileri düşünüp yardım isteyebilir ya da dalga geçen arkadaşıyla bu davranışın sebepleri hakkında konuşarak problemini çözebilir ve hayatına devam eder.

ÇOCUKLAR DİKKAT...!

--İnsanlar sağlıklı beslenirse, düzenli uyurlarsa, spor yaparlarsa BEDENEN güçlü ve sağlıklı olurlar.

--Bizim de; bizi üzen, bizi zorlayan olaylar karşısında ne kadar GÜÇLÜ, SAĞLAM ve DAYANIKLI olduğumuzu gösteren şey "PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK" tır.

--Güçlü bir psikolojik sağlamlığımız olursa üzücü olaylar karşısında çok hırpalanmayız, üzülsük de kendimizi çabuk toplarız, hayatımızı önceki gibi mutlu hale getirebiliriz.

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişiler zorlayıcı durumlara karşılaştıklarında tıpkı bir HACİYATMAZ gibi sarsılsalar da tekrar oldukları duruma geri dönerler.



Nasıl bedenimize iyi bakıp güçlendirebiliyorsak aynı şekilde psikolojik sağlamlığımızı da güçlendirebiliriz.

EVET ÇOCUKLAR...!

Bizi üzen, baş etmekte zorlandığımız olaylar, kişiler karşısında daha GÜÇLÜ VE DAYANIKLI olabilmek için NELER yapabiliriz...?

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI NASIL GÜÇLENDİREBİLİRİZ ?

1. Kendinize "BENİ GÜÇLÜ YAPAN ÖZELLİKLERİM NELER ?" diye sorun ve sizi üzen, zorlayan durumlar olduğunda bu güçlü özelliklerinizi aklınıza getirin...

"sabır-özgüven-cesaret-doğruluk- karalılık sorumluluk- mücadele-dürüstlük- mertlik- çalışkanlık-dayanıklılık..." gibi özellikler...

