



SEVGİLİ EBEVEYN,



Hayatımız boyunca çeşitli sebeplerle kendimizi mutsuz, üzgün, çaresiz ya da değersiz hissettiğimiz anlar yaşayabiliyoruz. Böyle anlarda bizi olumsuz ruh halinden çıkarabilen bir beceriden bahsetmek istiyorum.”PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK “.Psikolojik sağlık yaşamda karşılaştığımız zorluklarla baş etme becerisi anlamına gelmektedir. psikolojik sağlık geliştirilebilen bir beceridir. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK geliştirilebilen bir beceridir.

tıpkı bizler gibi çocuklarımızda yaşamda çeşitli sebeplerden dolayı olumsuz durumlarla karşılaşabilmektedir. Yaşadıkları her olumsuz durumda ebeveynler olarak onların yanında olamayabiliriz. Bu nedenle onlara zorluklarla tek başlarına da baş edebilme becerisini kazandırmamız çok kıymetlidir.

psikolojik sağlamlığımızı dinç tutacak birtakım öneriler şöyle sıralanmaktadır.

- sağlıklı ve düzenli uyku
- sağlıklı ve düzenli beslenme
- düzenli egzersiz
- yakın ve anlamlı ilişkiler kurmak
- hatalarımıza karşı esnek olabilmek ,kendimize kızmadan anlayışla yaklaşarak yeniden denemek
- gerektiğinde uzman desteği almak
- doğada zaman geçirmek
- duygularımızı tanımak, anlamk ve ifade etmek
- üstesinden gelebileceğimize dair inancımızı diri tutmak
- bize iy gelen hobiler bulmak
- stres yaratan durumlardan uzaklaşmak.



REHBERLİK SERVİSİ