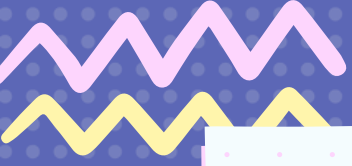


# PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK



# Nelerden Bahsedeceğiz?



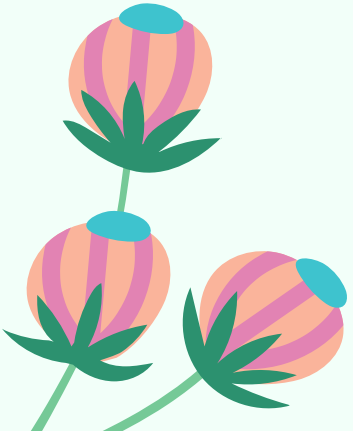
**Psikolojik  
sağlamlılık  
nedir?**

**Psikolojik  
sağlamlığımızı  
artırmak için  
neler  
yapabiliriz?**

**Doğal yüzler  
etkinliği**

**Konu özeti**

- **Bazen hayatımızda aniden gelişen, bizleri çok etkileyen, korkutan ve üzen olaylar olabilir.**
- **Bu olayların etkisinden hiç kurtulamayacakmış gibi hissedebiliriz. Bunlara travmatik yaşantılar/travmatik olaylar denir.**
- **Şimdi bu olaylardan bazılarının neler olabileceğine birlikte bakalım.**





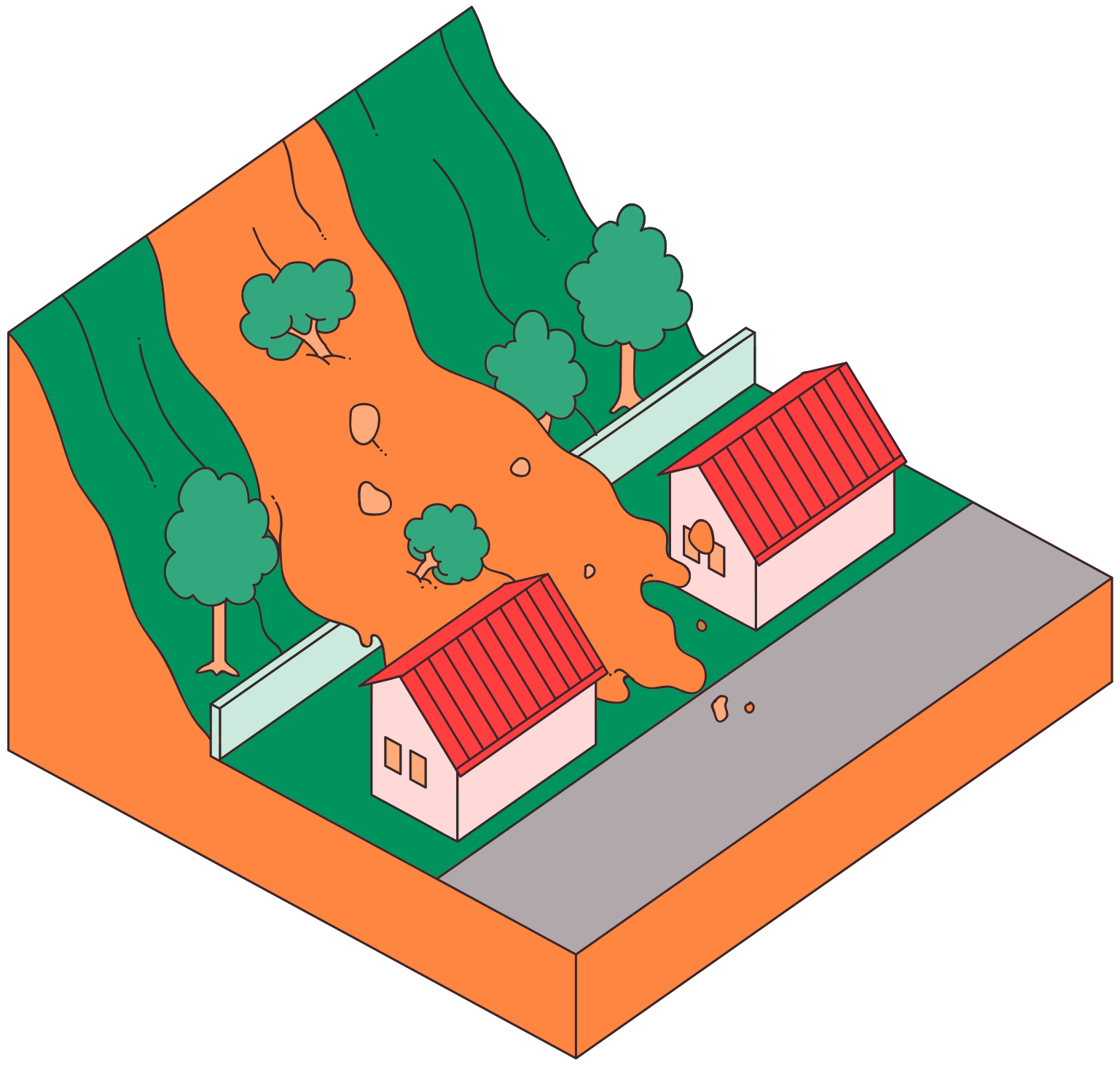




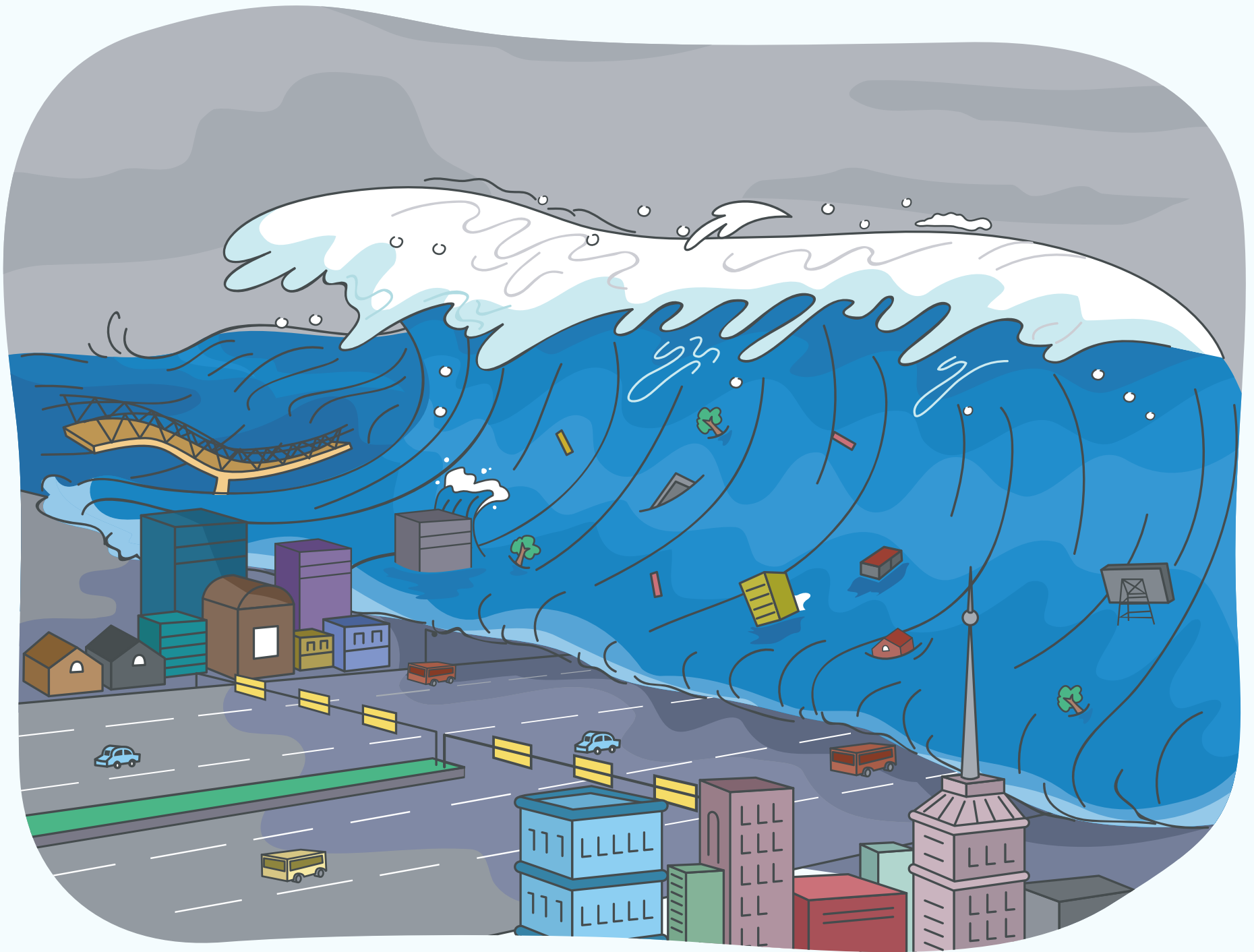




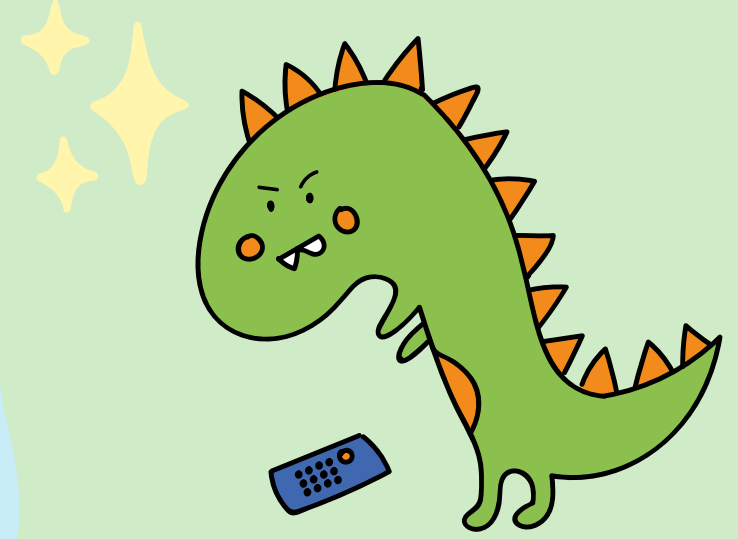








Bazen hayatımızda hiç istemediğimiz olaylarla karşılaşabiliriz.



Bu olaylar üzülmemize, korkmamıza veya kötü hissetmemize neden olabilir.



**Örneğin deprem gibi bir doğal afet olduğunda, sevdiğimiz, beslediğimiz bir hayvan öldüğünde ya da bazı insanlar dokunuşlarıyla bizi rahatsız ettiklerinde üzülebiliriz, korkabiliriz.**





**Böyle olaylar yaşadığımızda kendimizi  
kötü hissetmemiz çok normaldir**

**Zamanla bu duygulardan kurtuluruz  
ve kendimizi daha iyi hissederiz.**

# Psikolojik sağlamlılık nedir?

**Yaşadığımız zorlayıcı olaylarla başarılı bir şekilde baş etme ve uyum sağlayabilme becerimizdir. Zorluklarla mücadele etmemizi sağlayan koruyucu bir güçtür.**



**Hacı yatmaz oyuncuğı gibi,  
darbe yese de  
kendiliğinden ayağa  
kalkabilme becerisidir...**

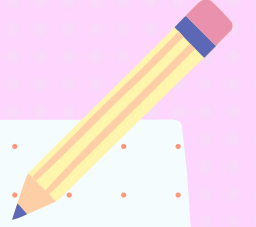
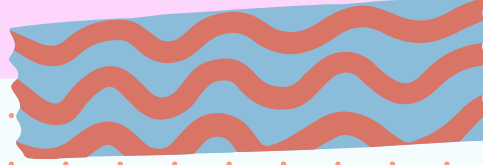


## **NEDEN ÖNEMLİDİR?**

**Psikolojik sağlamlılık kapasitesini geliştiren bireyler:**

- **Daha sağlıklıdır.**
- **İlişkilerinde daha mutludurlar.**
- **Aile, arkadaş ve öğretmenleriyle güçlü ilişkiler geliştirirler.**
- **Okul ya da iş ortamında daha başarılıdırlar.**
- **Daha az olumsuz duygulanım yaşarlar.**





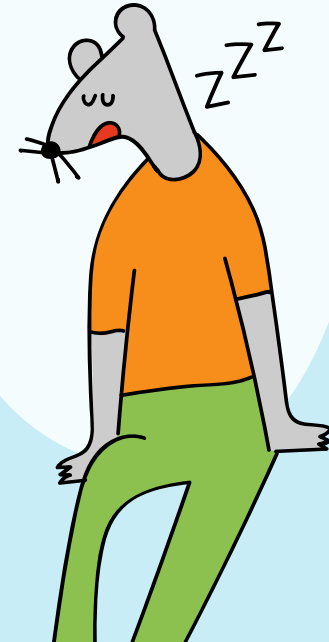
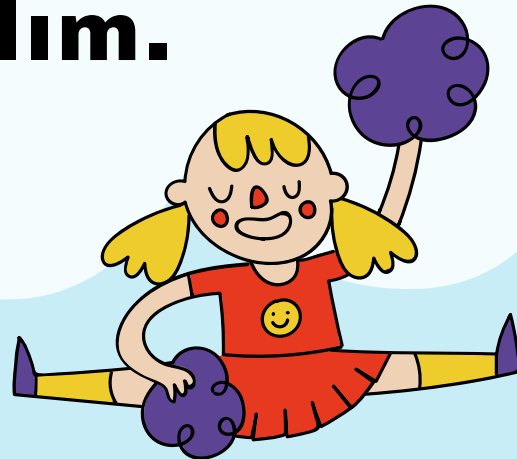
**Peki, yaşadığımız olumsuz olayların  
üzerimizdeki etkilerini azaltmak  
için neler yapabiliriz?**



- **Arkadaşlarımızla güzel zaman geçirelim.**
- **Kendimizi kötü hissettiğimiz ve çözüm bulamadığımız durumlar olduğunda ailemizden ve öğretmenlerimizden yardım isteyelim.**
- **Yaşadığımız duyguları ailemize ve öğretmenlerimize söyleyelim**

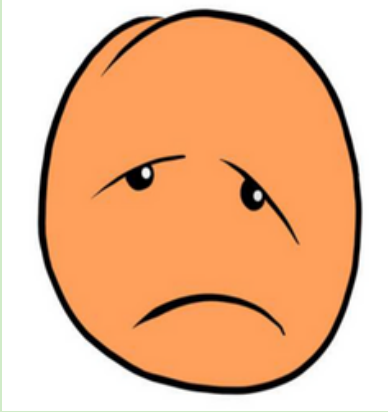


- **Her Őeyin çok daha güzel olacağı ve düzeleceği konusunda umutlu olalım.**
- **Kendimizi iyi hissettiğimiz etkinliklere yönelelim.**
- **Sağlıklı ve dengeli beslenelim.**
- **Düzenli uyuyalım.**
- **Kendimize güvenelim.**
- **Spor yapalım.**

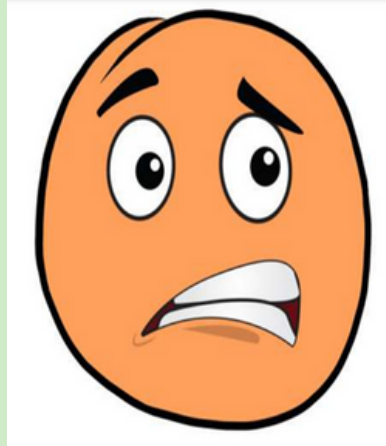


# Doğal Yüzler Etkinliği

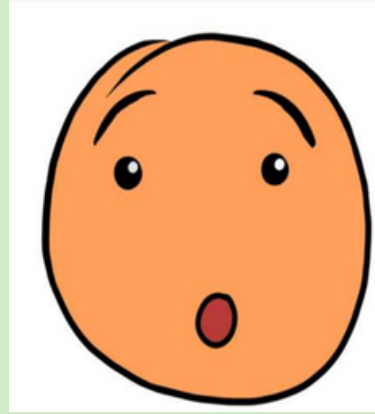
Dışarıda çok yağmur yağdığı için parka gidemediniz. Bu durumda ne hissedersiniz?



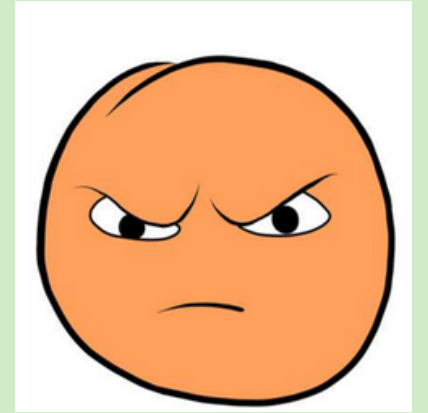
Üzgün



Korkmuş



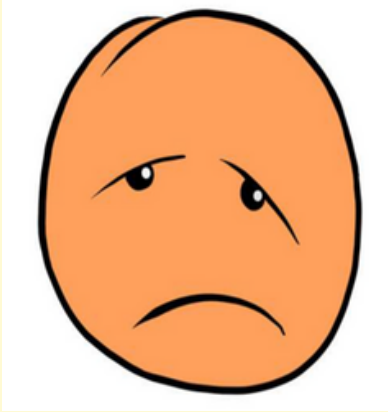
Şaşırmış



Öfkeli

# Doğal Yüzler Etkinliği

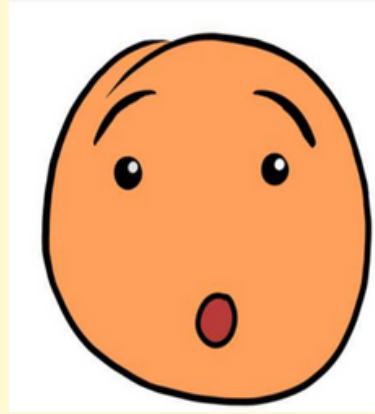
Bir arkadaşınızın, en sevdiğiniz oyuncacđınızı izinsiz götürdüğünü fark ettiniz. Bu durumda ne hissedersiniz?



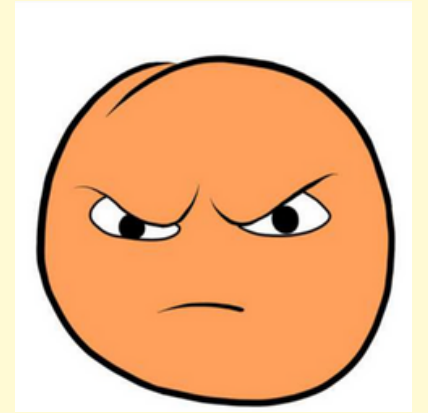
Üzgün



Korkmuş



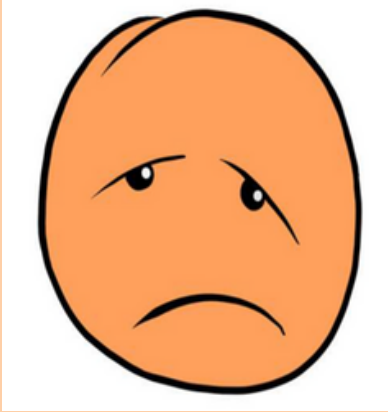
Şaşırmış



Öfkeli

# Doğal Yüzler Etkinliği

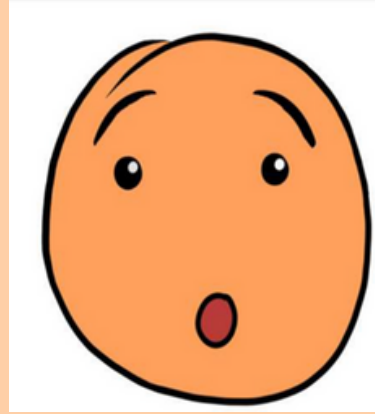
Yemek/kantin sırasında bir arkadaşınız önünüze geçti. Bu durumda ne hissedersiniz?



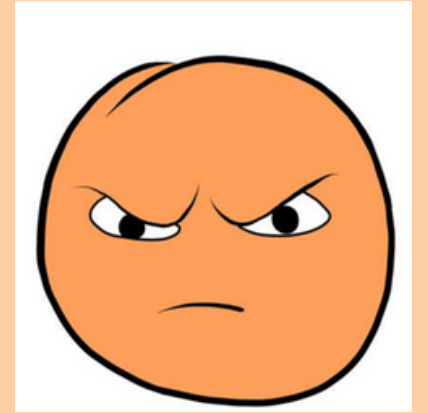
Üzgün



Korkmuş



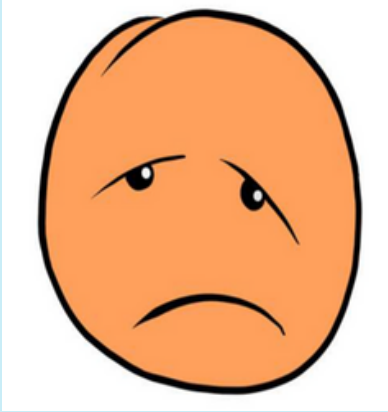
Şaşırmış



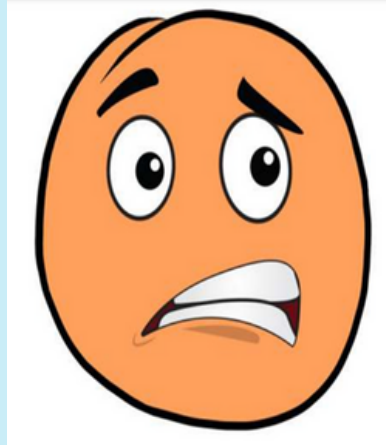
Öfkeli

# Doğal Yüzler Etkinliği

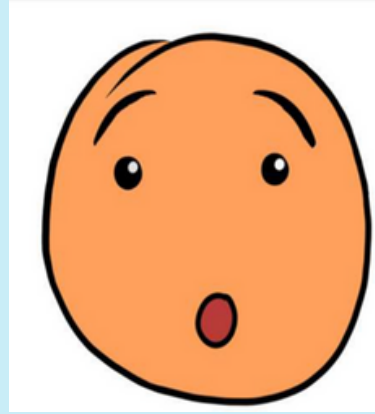
En sevdiğiniz arkadaşınız okuldan ayrıldı. Bu durumda ne hissedersiniz?



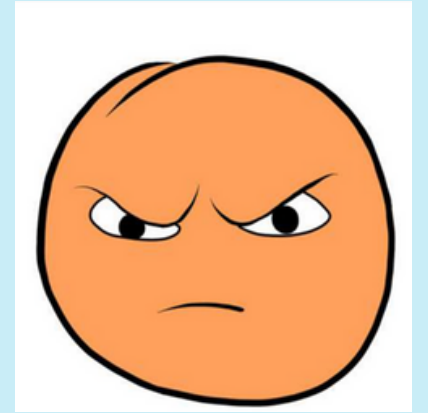
Üzgün



Korkmuş



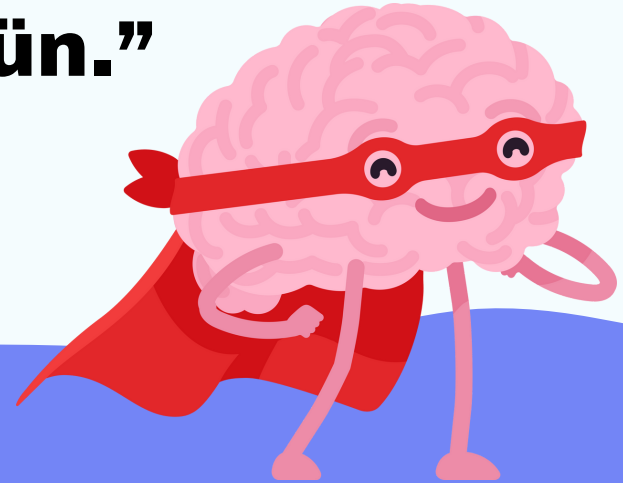
Şaşırmış



Öfkeli

**Sizi korkutan, üzen olayları düşünmenizi istiyorum.**

**Düşündüğünüz bu olaylardan birini seçip bu olayda size yardım edebilecek, sizi kurtaracak çevrenizdeki birini düşünün. Bu kişi sizin kurtarıcınızmış, kahramanınızmış gibi düşünün.”**







**Kahramanınız size nasıl yardım etti?”**

**Kahramanınız size yardım ettikten sonra kendinizi nasıl hissettiniz?”**

