

# ERGENLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI ARTIRMAYA YARDIMCI TEMEL ÖZELLİKLER

## SAĞLIKLI KİŞİSEL KİMLİK

Sağlıklı bir kişisel kimlik geliştiren ergenler karşılaştıkları engelleri daha çabuk aşma yeteneğine sahiptir.

## DUYGU DÜZENLEME BECERİSİ

Duygusal dalgalanmalarla başa çıkmak için sağlıklı başa çıkma becerileri geliştiren ergenlerin, sıkıntılardan kurtulma şansı daha yüksektir.

## KİŞİLERARASI DESTEK SİSTEMİ

Bir ergenin olumlu rol modelleri ve sağlıklı bir kişilerarası destek sistemine sahip olması psikolojik sağlamlığını etkiler. Özellikle ebeveyn ve öğretmenleri tarafından desteklendiğini hisseden ergenlerin sağlıklı karar almaları ve duygularını ifade etmeleri daha olasıdır.



**Ergenler yaşadıkları duyguyu ne kadar anlayabilirlerse fırtınayı atlatmak için direnç geliştirme olanakları o kadar artar.**

VELİLER İÇİN

# Psikolojik Sağlık broşürü



**Psikolojik sağlamlık, stres, kaygı, belirsizlik ve hayatın getirdiği diğer zorluklarla baş etme becerisini ifade eder.**

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI

## DESTEKLEYİCİ TUTUMLAR

BAĞ KURUN FİZİKSEL VE DUYGUSAL OLARAK GÜVENME HİSSETMELERİNİ SAĞLAYIN VE DUYGULARINI ANLATMASINA FIRSAT VERİN. İLİŞKİNİZİN OLUMLU MESAJLAR İÇERMESİNE ÖZEN GÖSTERİN.

KİŞİSEL ÖZ BAKIM BECERİLERİNİ DESTEKLEYİN ÇOCUĞUNUZUN EĞLENDİĞİ VE ZEVLK ALDIĞI ETKİNLİKLERE KATILMAK İÇİN ZAMANI OLDUĞUNDAN EMİN OLUN. KENDİNE BAKMAK VE EĞLENMEK ERGENLERİN DENGELİ KALMASINI SAĞLAYARAK STRESLİ ZAMANLARLA DAHA İYİ BAŞA ÇIKMASINA YARDIMCI OLACAKTIR.

HEDEFLERİNE DOĞRU İLERLEMESİNDE DESTEK OLUN HEDEFLER BELİRLEMEK, ÇOCUKLARIN BELİRLİ BİR GÖREVE ODAKLANMALARINA YARDIMCI OLUR. ÇOCUĞUNUZA MAKUL HEDEFLER KOYMASINI ÖĞRETİN VE HER SEFERİNDE BİR ADIM İLERLEMESİNE YARDIMCI OLUN.

KONTROLÜ PAYLAŞIN ÇOCUĞUNUZA SEÇİM HAKKI VERİN. SEÇİMLERİNİN SONUCUNU DENEYİMLEMESİNE İZİN VERİN.

# KARAKTER GELİŞİMİNİ DESTEKLEYİN

Davranışlarının diğerlerini nasıl etkilediğini anlamasına yardımcı olun. Kendini şefkatli bir insan olarak görmesine yardım edin.



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞA SAHİP ERGENLER

KENDİSİNİN VE ÇEVRESİNDEKİ BİREYLERİN DUYGULARINI ANLAYABİLİR.

BAĞIMSIZLIK VE KENDİNE DEĞER VERME DUYGUSUNA SAHIPTİR.

OLUMLU, KARŞILIKLI SAYGILI İLİŞKİLER KURAR VE SÜRDÜREBİLİR.

GELECEK İÇİN AMAÇ VE HEDEFLERE SAHIPTİR

