



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Zor koşullara, olumsuz olaylara, çok üzücü durumlara, facialara, baskı ve stres durumlarına uyum sağlayabilmek, uygun baş etme yolları bulmak, çözüm yolları geliştirebilmek.



ALPARSLAN
ORTAOKULU

PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK

REHBERLİK SERVİSİ

Zorluklar; arkadaşlık sorunları, yeni yere taşınmak, zorbalık, ebeveynlerin ayrılması veya sevilen birinin kaybı, doğal afet, salgın hastalık (cov_d-19), kaza, vb. yaşam deneyimleri olabilir.



DAYANIKLI OLMAK İÇİN NE YAPABİLİRİZ.

- Her problemin bir çözümü var.
- Değişim hayatın kendisidir(Bizim değişmemiz normâl olduğunu bilmeliyiz).
- Kendimize güvenmeliyiz.
- Bilgilerimizi artırmalıyız.
- İyi bir plan yapmalıyız(zorluklar gelmeden planımız hazır olmalı).
- Hedefimiz olmalı(Benim amacım ne?).
- Zorluklar karşısında üstesinden gelebilecek yöntemler bulmalı, güvendiğimiz kişilerden yardım ve fikir almalıyız.

YASEMİN DALKILIÇ DÜNYA SU ALTI DALIŞ REKORTMENİ

- 6 dakika nefesimi tutabiliyorum.
- Ciğerlerim sizden farklı değil.
- Ben sizlere göre daha iyi nefes kullanıyorum.
- Akciğerleri doldurmayla ilgili teknikleri kullanıyorum.
- Her gün nefes çalışmaları yapıyorum.
- Normal bir insan ciğerlerini yüzde 30 civarında kullanırken, ben yüzde 100'ün üzerine çıkıyorum.'



ZOR DURUMLARDA KENDİMİZE MESAJLAR.

- Hayat her zaman istediğimiz gibi gitmeyebilir. Bazen işler yolunda gitmez, ama başa çıkacağız.
- Hiç kimse mükemmel değildir, hepimiz hatalar yaparız ve hatalarımızdan bir şeyler öğreniriz.
- Hepimizin güçlü yönleri var ve bazı konularda diğerlerinden daha iyiyiz.
- Hayal kırıklıklarının çoğu geçicidir ve zamanla bizim için daha az önemli hale gelecektir.
- Çoğu sorun hayatımızın yalnızca küçük bir bölümünü etkiler. Hâlâ başka becerilerimiz, diğer arkadaşlarımız ve dört gözle bekleyeceğimiz başka şeyler var.