

BAHÇESARAY ANADOLU İMAM  
HATİP LİSESİ



## AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

B.A.İ.H.L. REHBERLİK  
SERVİSİ

PSK. DAN. GAYE ÖZDER

## PSİKOLOJİK DAĞLAMLIK

Psikolojik  
sağlık,  
"yaşamdaki  
zorlu  
deneyimler  
karşısında  
ruh sağlığını  
koruyabilme



ve yaşam kalitesini ya da iyilik  
halini sürdürebilme anlamına  
gelebilmektedir. Başka bir  
deyişle psikolojik sağlık,  
"travmatik yaşam olayları  
karşısında yaşanan riskli  
sürece sağlıklı şekilde uyum  
göstermeyi ve etkili bir şekilde  
yeniden toparlanmayı" ifade  
etmektedir.

## Ailede psikolojik sağlık ise aile üyelerinin;

- Birbirlerine ilgi, anlayış  
ve şefkat göstermelerini,
- Birbirlerine destek  
vererek aile içindeki  
güven duygusunu  
arttırmalarını,
- Ailenin güçlü yönlerini  
kullanarak sağlıklı çözüm  
yolları geliştirmelerini,
- Risk altında dayanıklı  
kalmayı başarmalarını  
ifade etmektedir.



# ► Ailede Psikolojik Sağlamlığı Korumak ve Geliştirmek

- Bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.
- Medyayı sağlıklı kullanın.
- Edindiğiniz doğru bilgileri aile üyeleriyle paylaşın.
- Edindiğiniz bilgileri paylaşırken aile üyelerinin gelişimsel özelliklerine dikkat edin.



- Aile içi iletişimi arttırın.
- Duygulara odaklanmaya özen gösterin.
- Ailede güven duygusunun gelişmesine destek olun.
- Kendinize zaman ayırın.

- Aileniz ile bilgi paylaşırken çocuklarınızın soru sormalarına izin verin.
- Aile içindeki günlük aktivitelerin ve rollerin sürdürülmesine özen gösterin.
- Aile içindeki herkesin yaşına uygun sorumluluk almasına dikkat edin.
- Yaşanan tüm zorluklara rağmen ailenizle birlikte vakit geçirin.

