

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlamlık; zorlayıcı yaşam olayları karşısında yaşanan riskli sürece **sağlıklı bir şekilde uyum göstermeyi** ve etkili bir şekilde yeniden toplanma olarak tanımlanabilir.



Somut ve gerçekçi bilgiler edinin



Çocuklarınızın soru sormasına izin verin



Çocuklarınızın sorumluluk almasını sağlayın



Ailenizle birlikte zaman geçirin



Sorunlara değil çözümlere odaklanın

Bilgi Kaynağı: Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü,
Travmatik Yaşam Olayları ve Ailede Psikolojik Sağlamlık