

PSİKOLOJİ

Zor kořullarda kiřinin bu olum saęlama yeteneęidir.

Yılmazlık, psikolojik dayanıklı kavramlarla ifade edilmektedir.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Stresli koşulların üstesinden başarıyla

geçmek, kendini toparlama gücü gibi

Psikolojik sağlamlığı artırmak için:

K

yla gelmesi ve uyum

Mizah
anlayışınız geliştirin.





**Yaşamdan amaçlarınız olsun.
Amaçlarınıza ulaşmak için
çabalayın.**





**Öz güvenizi, akademik becerilerinizi,
problem çözme becerilerinizi ve
iletişim becerilerinizi
geliştirin.**

Yeteneklerinizi ve güçlü karakter özelliklerini tanıyın.



Zayıf ve güçlü yanlarınızı tanıyın, bu özellikleri güçlendirmeye çalışın




**Ailenizle, arkadaşlarınızla
öğretmenleriniz ile iyi
ilişkiler kurun.**

Güçlük ile karşılaştığınızla yardım isteyin.

**Geleceęe dair
olumlu ve iyimser bakış açısı
kazanın.**





***...Sınırları olmayan bir
yaşam için; ne kola
muhtaçsın ne bacağa.
İhtiyacın olan tek şey
sınırları olmayan
bir akıl...***

Nick Vujicic