

"Mutluluk  
başkasının  
bahçesinde  
yetişmez;  
kendi ocağımızda  
pişer."

Douglas W. JERROLD

**REHBERLİK SERVİSİ**

**ZELİHA YAVUZ  
GÜRKAN ÇONA**

**ŞEHİT İBRAHİM  
HALİL AÇIKGÖZ  
İLKOKULU**

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK REHBERİ



Hiç kimse sonsuza kadar  
sorunlardan uzak bir hayat  
süremez.

Buna çalışmak nafiye olur.  
Bunun yerine sorunlarla baş  
edebilen, kendini  
yeterli hisseden, çözüm  
üretebilen,  
yardım almaktan çekinmeyen,  
soru soran, duygularını anlatan,  
hata yapmaktan  
veya başarısız olmaktan  
korkmayan psikolojik  
olarak sağlam bireyler olabiliriz.  
Yaşam herkes için mücadelelerle  
dolu bir serüvendir.



## Yeteneklerinizi ve karakterinizin güçlü yönlerini fark edin .

Güçlü yanlarınıza ek olarak zayıf yanlarınızı da tanımanız, bu özelliklerinizi güçlendirmeye çalışmanız açısından önemlidir.

**Sizi geliştiren alışkanlıklar edinin.  
Kitap okuma, spor, satranç...**

Etkili iletişim kurun. Kendinizi ifade ederken uygun bir dil kullanmayı, iletişimde karşı tarafı dinlemeyi unutmayın.



**Hobileriniz için zaman ayırın.**



## Ailenizle ve arkadaşlarınızla iyi ilişkiler kurun.



**Sevdiklerinizle geçirdiğiniz kaliteli zamanı artırın.**

Hayır diyebilmeyi ve rica edebilmeyi bilmelisiniz.

Yaşamdan amaçlarınız olsun. Amaçlarınıza ulaşmak için çabalayın.

Hepimiz güçlüklerle karşılaşırız. Yardım istemekten çekinmeyin. Problem düzeyine göre bir arkadaşınızda, aile üyesinden ya da psikologtan yardım alabilirsiniz.

