**Psikolojik Sağlamlığı Destekleyici Ebeveyn Tutum ve Davranışları**

- Çocuklarınızla sevgi ve güven ilişkisine dayalı bağ kurun.

- Başkalarına yardım etmeleri için onları cesaretlendirin. Bu sayede kendilerini güçlenmiş hissedeceklerdir.

- Günlük rutinine bağlı kalmasını sağlayın. Rutinler, düzenli bir hayat oluşturacaktır.

- Kendisine ait bir zaman oluşturmasına teşvik edin. Eğlendiği ve keyif aldığı işlerle uğraşmak, psikolojik sağlamlığına olumlu katkı sağlayacaktır.

- Gelişmek için dinlendirici zamanlar oluşturmasına ve yeni şeyler öğrenmesine teşvik edin, özen gösterin.

- Sosyal iletişim becerilerinin güçlenmesini destekleyin. Empati kurma, dinleme becerileri kazandıracaktır. İletişimde olduğu bireylerden destek görmek psikolojik sağlamlığına katkı sağlayacaktır.

- Çocuğunuza güvendiğinizi gösterin, olumlu yönlerini görmesini sağlayın.

- Hedefler belirlemesine ve bu hedefler doğrultusunda çabalamasına destek olun. Hedeflerine olan inancını destekleyin.

- Hayata dair olumlu görüş geliştirmesine destek olun. Umut aşılayıcı bir tutum psikolojik sağlamlığını destekleyecektir.

- Kendisini tanımasına, keşfetmesine katkı sağlayın.

- Yaşam değişimler içeren bir süreçten oluşur. Bu değişimlere uyum sağlaması için destekleyici olun. Değişimlerin hayatın bir parçası olduğunu, hedeflere ulaşılamayacak olduğunda yeni hedefler belirlenebilecegini ifade edin.

- Çocuğunuza seçim hakkı tanıyın. Onlara baskı ve otorite ile yaklaşmayın. Seçimlerinin sonuçlarını deneyimleyebilmeleri için onlara fırsat tanıyın.

- Merhamet, şefkat, adalet, iyilik gibi değer kavramlarını onlara aktarmaya çalışın.

- Görüşlerine önem verin ve onlara söz hakkı tanıyın.

- Problemleri hakkında ürettiği çözüm önerilerini öğrenin. Sağlıklı çözüm önerileri oluşturabilmesi konusunda destekleyici olun.