

## Nasıl Güçlendirirsiniz?

Çocuklarda psikolojik sağlamlığın gelişimi öncelikle çevresindeki yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeyine bağlıdır. Bu nedenle işe öncelikle kendi psikolojik sağlamlığınızı güçlendirerek başlamalısınız...

## Neler Yapabilirsiniz?

- İyi uyuyarak, sağlıklı beslenerek ve düzenli egzersiz yaparak iyi oluşunuzu destekleyebilirsiniz.
- Yakın aile üyeleri, arkadaşlar ve diğerleri ile iyi ilişkiler kurup sürdürebilirsiniz.
- Stres yaratan olayları daha geniş bağlamda ele alabilir, bu durumlarda iyimser ve umut dolu bakış açınızı korumaya gayret edebilirsiniz.
- Kendiniz için ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyabilir ve bu hedeflere doğru ilerleyebilirsiniz.
- İş doyumunuzu arttırmak için kendi bilgilerinizi güncel tutacak etkinliklere katılabilirsiniz..

## Nasıl Güçlendiririz?

Öğrencilerde psikolojik sağlamlık gelişimi için etkili öğretmen-öğrenci ilişkisi önemli bir koruyucu faktör konumundadır. Bu nedenle öğrencilerinizin psikolojik sağlamlığını geliştirmek için çaba göstermelisiniz...

## Neler Yapabilirsiniz?

- ✓ Öğrencilerinizle destekleyici ilişkiler kurabilir, onları yakından tanımaya çalışabilirsiniz.
- ✓ Öğrencilerinizin birbirleri arasında destekleyici ilişkiler kurmalarını teşvik edebilirsiniz.
- ✓ Öğrencilerinizde kendisini sınıfın, öğrenme ortamının ve akran etkileşimi sürecinin anlamlı bir parçası olduğu hissini yaratmaya çalışabilirsiniz.
- ✓ Öğrencilerinize günlük yaşamlarında ve sınıf ortamında problemlerini bağımsız bir şekilde çözebileceği uygun ortamlar sağlayabilirsiniz.
- ✓ Öğrencilerinizin sınıf ortamında duygularını ifade etmelerine olanak sağlayabilirsiniz.
- ✓ Öğrencilerinize deney, uygulama gibi doğrudan öğrenme sürecinin aktif bir parçası olabileceği deneyimler yaşatmaya çalışabilirsiniz.
- ✓ Öğrencilerinize başarının yalnızca derslerden alınan notlardan ibaret olmadığını anlatabilirsiniz.
- ✓ Öğrencilerinizin kendi gizil güçlerini keşfetmelerine yardımcı olabilirsiniz.
- ✓ Sınıf içerisinde olumlu rekabet ortamı sağlayarak öğrencilerinizde azim, sebat ve öğrenme coşkusu güçlerini geliştirmeye çalışabilirsiniz.
- ✓ Öğretmeye yönelik hevesinizi ve heyecanınızı koruyarak öğrencilerinizin öğrenmeye yönelik heves ve heyecanlarını besleyebilirsiniz.

## İLKOKUL

## ÖĞRETMENLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Çocuklar da yetişkinler gibi yaşamın içinde zorlayıcı durumlarla karşılaşır. Bu zorlayıcı yaşantılar zaman zaman bir fırsata ya da riskli duruma dönüşebilir. Öğrencilerinizin sahip olduğu, sizin onlara sunduğunuz ve onların erişebildiği çevresel kaynaklar, bu kriz durumlarından öğrencilerinizin güçlenerek çıkmasını ve yaşama karşı daha donanımlı hâle gelmesini sağlar. Psikolojik sağlık zorluklara uyum sağlama kapasitesi olarak bilinir. Öğrencilerinizin zorluklar karşısında yılmamasını ve mücadeleden vazgeçmemesini sağlayan koruyucu ve sıradan bir güçtür.

## NASIL ANLARSINIZ?

Psikolojik sağlık olgusunu anlayabilmek için psikolojik sağlamlığın temel bileşenleri hakkında bilgi sahibi olmak gerekmektedir.

### Risk Faktörleri

Risk faktörleri, bireylerin gelişim ve uyumlarını tehdit eden zorlu yaşam olayları ya da faktörleridir. Tıpkı denizdeki yüksek dalgalar, dikenli kayalıklar gibi öğrencilerinizin yaşamını derinden etkileyebilecek faktörler ya da olaylar bu kapsamda değerlendirilebilir. Kronik hastalığa yakalanma, ebeveyn yoksunluğu yaşama, akran zorbalığına maruz kalma, savaş, göç ya da deprem gibi doğal afet yaşama risk faktörlerine örnek gösterilebilir.

## Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, bireyin sağlıklı uyumunu ve yeterliklerini geliştiren durumlardır. Tıpkı resimdeki çocuğu havaya uçuran balonlar ve onu karaya doğru ilerleten rüzgârlar gibi.... Bu balonlardan biri ya da birkaçı patlasa bile diğerlerinin yardımıyla yeşil kıyılara ulaşılabilir. Güçlü aile bağları, yüksek benlik saygısı, etkili öğretmen-öğrenci ilişkisi, okula aidiyet koruyucu faktörlere örnek gösterilebilir.

### Koruyucu Faktörler

### Risk Faktörleri

## Olumlu Sonuçlar

Olumlu sonuçlar, risk faktörlerine maruz kalan bireylerin koruyucu faktörler aracılığıyla pozitif adaptasyon ve işlevselliğe katkı sağlayan olumlu göstergelerdir. Tıpkı yeşil kıyılara varmak ve burada kendini güvende hissetmek gibi... Yüksek iyi oluş, akademik başarı, aile-akran ve öğretmenlerle güçlü ilişkiler geliştirmiş olmak olumlu sonuç göstergelerine örnek gösterilebilir.

## Neden önemlidir?

Psikolojik sağlık insan yaşamında önemli farklılıklar yaratmaktadır. Zorluk ve engeller karşısında psikolojik sağlamlık kapasitesini geliştiren bireyler;

- Daha sağlıklıdırlar ve uzun yaşarlar.
- İlişkilerinde daha mutludurlar.
- Okul ya da iş ortamında daha başarılıdırlar.
- Daha az olumsuz duygulanım yaşarlar.

### Olumlu Sonuçlar

