

ÖĞRETMENLER İÇİN
BİLGİLENDİRME
REHBERİ

Psikolojik
Sağlamlık



Ergenler, yetişkinliğe doğru giden yolculuklarında gelişimsel olarak birçok değişimle karşılaşır. Bu durum onlar için stres verici olabilmektedir.

Bunun yanında liseye yeni başlamış olmanın getirdiği kaygı, ailesinden uzakta pansiyonda yaşayan öğrencilerimizin uyum zorlukları, 10.sınıflar için alan seçme hazırlıkları ve üniversite sınavının yaklaşıyor olmasından dolayı yaşadıkları stres de onların psikolojisini etkilemektedir.

Psikolojik sağlamlık, öğrencilerin bu süreci sağlıklı atlatabilmesi için büyük önem taşımaktadır.

Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Bireylerin olumsuz duygusal deneyimlerin üstesinden gelme, stres verici ya da potansiyel travmatik deneyimler karşısında uyum sağlayıcı örüntüler sergileme yeteneği olarak ele alınmaktadır (Stomff, 2019).

Risk Faktörleri

Bireysel Risk Faktörleri

- *Erken ergenlik
- *Madde kullanımı
- *Onay ve sosyal desteğe aşırı ihtiyaç
- *Utangaçlık
- *Özgüven eksikliği
- *Zayıf sosyal beceriler

Ailesel Risk Faktörleri

- *Ebeveynlerden ilgi ve destek görülmemesi
- *Sağlıksız iletişim / olumsuz tutum
- *Boşanma veya ölüm
- *Ebeveynlerde kronik rahatsızlık/psikopatoloji
- *Kaygılı ve baskıcı ebeveynler

Okul Sistemi Risk Faktörleri

- *Akran Zorbalığı
- *Akademik Başarısızlık
- *Olumsuz öğretmen tutumları

Çevresel Risk Faktörleri

- *İhmal ve istismara maruz kalma
- *Salgın ve doğal afet gibi toplumsal travmalar
- *Yoksulluk

Koruyucu Faktörler

Bireysel Koruyucu Faktörler

- *Uyum gösterme ve baş etme becerisi
- *Sağlıklı fiziksel gelişim
- *Olumlu veya kolay mizaç
- *Benlik saygısı ve özyeterlik
- *Kişisel farkındalık ve kendini kabul

Ailesel Koruyucu Faktörler

- *Destekleyici ebeveyn ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler
- *Ergene yönelik gerçekçi beklentiler ve teşvik

Okul Sistemi Koruyucu Faktörler

- *Okula bağlılık
- *Akran/arkadaş desteği
- *Olumlu öğretmen tutumları
- *Yeterli akademik ve sosyal ortamın varlığı
- *Okul kulüplerinin varlığı

Çevresel Koruyucu Faktörler

- *Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler
- *Etkili toplumsal kaynaklar

Okullar Psikolojik Sağlamlığı Nasıl Etkileyebilir?

Okula Bağlılık

İlgili ve destekleyici okul ortamı, bağlı olma ve ait olma duygusunu destekleyerek ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının gelişmesi için zemin hazırlar.

Sosyal Etkinliklerin Planlanması

Çeşitli kulüp faaliyetleri ve spor etkinlikleri öğrencilerin sosyal ve duygusal gelişimlerine olumlu katkı sağlayarak motivasyon sağlar.

Okul-Ev İlişkisi

Okullardaki aile katılımını sağlayacak etkinlikler, ailelerin öğrencilerle yakından ilgilenebilmesi için önemlidir.

Psikolojik Sağlamlığı Destekleyici Öğretmen Tutum ve Davranışları

Öğrencilerle destekleyici ilişkiler kurmak

*Sağlıklı ve olumlu öğrenci-öğretmen ilişkisi, öğrencilerin kendilerini değerli hissetmeleri için anahtar bir faktördür.

Başarısızlıklardan ders almalarını sağlamak

*Öğrenciye yalnızca hatalarını belirtmek yerine, nasıl düzeltebileceğini ve fırsata dönüştürülebileceğinin aktarılması problemlerin hayatın normal bir parçası olduğu algısı oluşmasına ve çözülebilir olduğuna inanabilmesini sağlar.

Öğrencinin güçlü yönlerini belirlemek

*Öğrenciyle iletişim kurulurken, yeteneklerini ve olumlu niteliklerini tanımlayan vurgular yapmak güçlü bir öz-değer duygusu inşa etmelerine yardımcı olur.

Amaç ve anlam anlayışı oluşturmalarına yardımcı olmak

*Kendileri için yol haritası çizmek, o işe neden başladıklarını hatırlatmaya yardımcı olurken, psikolojik sağlamlıklarını artırmaya katkı sağlar.

Eğlence duygusunu teşvik etmek

*Okul kulüplerine yönlendirmek ve sınıf içinde sınıf rehberliği etkinliklerine zaman ayırmak aidiyet duygusunu güçlendirir.

*Hayat becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak

Gönüllü işlere yönlendirerek sorumluluk alabileceği alanlar yaratabilirsiniz.



Psikolojik Saęlamlıęa Sahip Ergenler

***Kendisinin ve
evresindeki
bireylerin
duygularını
anlayabilir.**

**Olumlu, karşılıklı
saygılı ilişkiler kurar
ve sürdürebilir.**

***Gelecek için amaç
ve hedeflere sahiptir.**

***Zorlu yařam
olaylarına karşı
direnç geliřtirip
dayanıklılığını
artırabilir.**

