

Kendinizi Nasıl Güçlendirirsiniz?

Öğrencilerinizin psikolojik sağlamlığını arttırmak için önce kendinizi güçlendirmeniz ve sonrasında da onlara model olmanız, onlar için koruyucu bir unsur olacaktır.

Neler yapabilirsiniz?

Ruh ve beden sağlığını önemseyin

- Kaliteli uyuyabilir, dengeli beslenebilir, düzenli egzersiz yapabilirsiniz. Günlük rutinlerinizi takip edebilirsiniz.

Destekleyici ilişkiler kurun ve sürdürün

- Yakın aile üyeleri, arkadaşlar ve diğerleri ile destekleyici ilişkiler kurup sürdürebilirsiniz.

Duyularınızı dinleyin ve paylaşın

- Duyularınızı dinleyebilirsiniz. Sizi rahatsız eden duygularla baş etmek için kullandığınız becerileri kullanabilirsiniz. Eğer bu beceriler baş etmenizde yardımcı olmuyorsa yeni beceriler öğrenebilirsiniz.

Yapabildiklerinize odaklanın

- Güçlü yönlerinize, başarılarınıza ve yapabildiklerinize odaklanıp umudunuzu ve benlik saygınızı arttırabilirsiniz.

Hedefler koyun

- Kendiniz için ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyabilir ve bu hedeflere doğru ilerleyebilirsiniz.

Uyum sağlamaya çaba gösterin

- Değişen yaşam koşullarına uyum sağlayabilecek bir plan oluşturabilirsiniz. Zamanınızı bu plan çerçevesinde yönetebilirsiniz.

Esnek düşünün

- Yaşamda meydana gelen değişimlere uyum sağlayabilmek için daha esnek düşünebilirsiniz. Kaygınızı artıran düşünceleri kontrol etmeye ve azaltmak için çaba gösterebilirsiniz.

Keyif aldığınız etkinlikleri yapın

- Sizin için keyifli olan, stresinizi azaltan yemek yapmak, taş boyamak, kitap okumak gibi etkinlikleri yapmaya çalışabilirsiniz.

Neler yapabilirsiniz?

Taniyin, Paylaşın ve Takdir Edin

Öğrencinizi tanıyarak, keşettiğiniz özellikleri öğrencinizle paylaşarak ve bu özellikleri takdir ederek öğrencinizle destekleyici yakın bir ilişki kurabilirsiniz.

Destekleyin

Yeni arkadaş ilişkilerinin oluşmasını teşvik edebilir ve nezaketin, övgünün, anlayışın var olduğu arkadaş ilişkilerini destekleyebilirsiniz.

Okul Ortamını Düzenleyin

Öğrencinizin gereksinimlerine ve özelliklerine göre sınıf ve okul ortamını düzenleyebilirsiniz. Düzenlemeler sırasında devinimi ön plana çıkaran, ilgi çekici yöntemler kullanabilirsiniz.

İş Birliği Yapın

Öğrencinizin ailesiyle ve diğer okul çalışanlarıyla iletişim hâlinde öğrencinin gelişimini takip edebilirsiniz. Gerek duyduğunuzda diğer önemli kişilerden destek alabilirsiniz.

Paylaşımı Destekleyin

Öğrencinin duygularını ve düşüncelerini paylaşabileceği ortamlar oluşturabilirsiniz.

Katılımı Destekleyin

Öğrencinin katılımını önemseyerek, onu katılması yönünde teşvik edebilirsiniz.

Öğrencinizi Nasıl Güçlendirirsiniz?

Öğrenciler için destekleyici öğrenci-öğretmen ilişkisi koruyucu bir faktördür. Bu koruyucu faktörü oluşturmak ve öğrencilerin psikolojik sağlamlığını arttırmak için yaptıklarınız önemlidir.

OKUL ÖNCESİ

ÖĞRETMENLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

NEDİR?

Bireyin incinebilirliğini artıran dezavantajların veya örseleyici yaşantıların sonunda ortaya çıkan riskli durumlara sosyal-ekolojik bağlamdaki koruyucu faktörlerin aracılığıyla uyum sağlayıp iyi oluşu devam ettirme ve geliştirme kapasitesidir.

NASIL ANLARIZ?

Psikolojik olarak sağlam olup olmadığımızı anlamak için psikolojik sağlamlığın temel bileşenleri olan olumlu sonuç göstergeleri, risk ve koruyucu faktörleri hakkında bilgi sahibi olmamız gerekmektedir.

Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini azaltan ya da ortadan kaldıran, bireyin sağlıklı uyumunu sağlayan ve gelişimini destekleyen etmenlerdir. Görselde bu faktörler çocuğun etrafını saran kalkan ve gökkuşağı olarak resmedilmiştir. Bu görselde olduğu gibi çocuğun destekleyici akran ve aile ilişkilerine sahip olması, kendine güvenmesi, kendini okula ait hissetmesi risk faktörlerine rağmen sağlıklı bir gelişim göstermesine katkı sağlamaktadır. Meteorlar farklı yerlerden çarpıyor olsa da çocuk koruyucu faktörler sayesinde iyi oluşunu sürdürebilmektedir. Gökkuşağının bir katmanı veya kalkanın bir parçası meteor olması nedeniyle zarar görse de diğer koruyucu faktörler etkisini gösterebilmektedir.

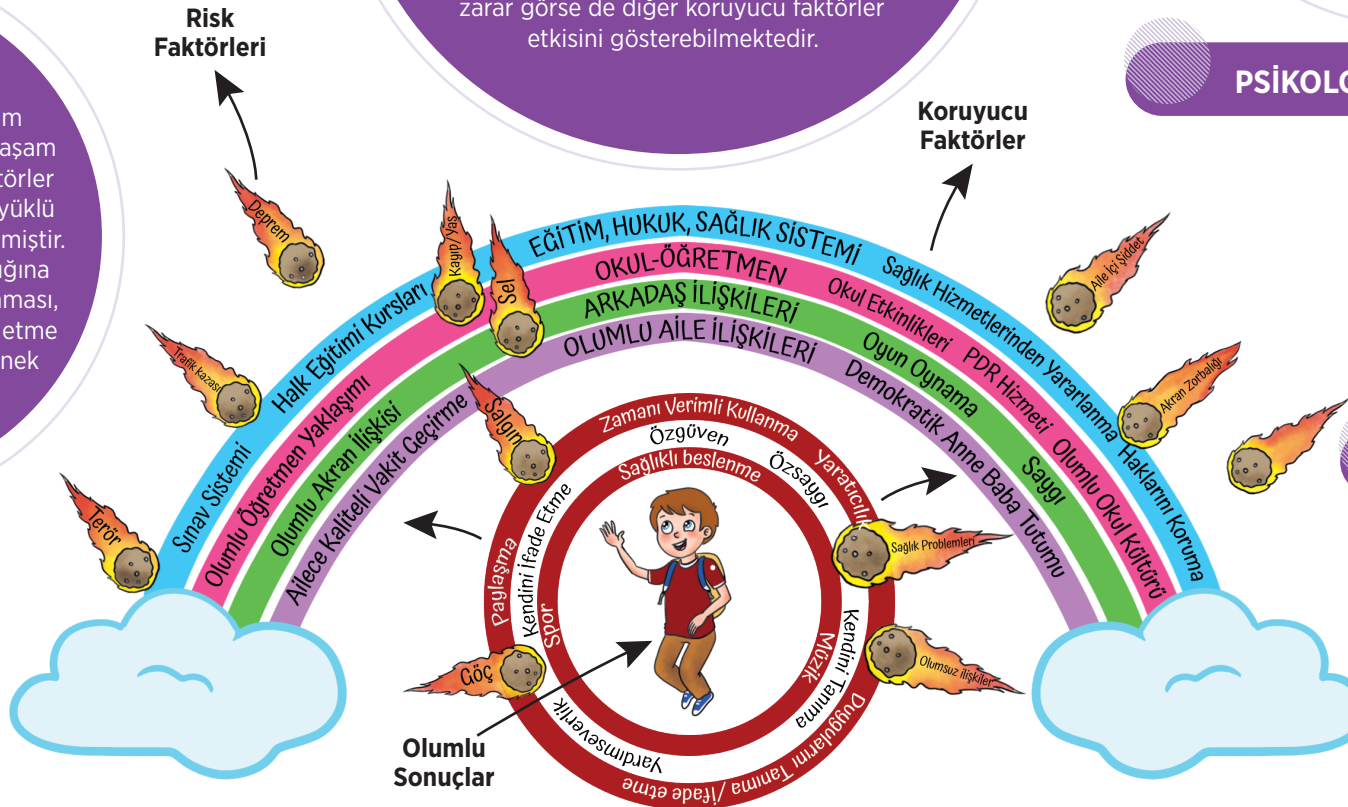
Olumlu Sonuçlar

Olumlu sonuçlar, risk faktörlerine maruz kalan bireylerin koruyucu faktörler aracılığıyla pozitif uyumuna ve işlevselliğe katkı sağlayan olumlu göstergelerdir. Bu sonuçlar görselde çocuğun kendini kalkan içinde güvende hissetmesi, okul çantasını alarak okula gitmek istemesi şeklinde resmedilmiştir. Akademik başarı, iyimserlik, umut gibi özelliklerin yüksek olması, aile üyeleriyle, akranlarla ve öğretmenlerle güçlü ilişkilerin kurulması olumlu sonuçlara örnektir.

Risk Faktörleri

Risk faktörleri, bireylerin gelişim ve uyumlarını tehdit eden zorlu yaşam olayları ya da faktörlerdir. Bu faktörler görselde çocuğa doğru gelen büyüklü küçüklü meteorlar olarak resmedilmiştir. Doğal afet yaşama, akran zorbalığına maruz kalma, ebeveynlerin boşanması, ekonomik güçlükler yaşama, göç etme gibi unsurlar risk faktörlerine örnek verilebilir.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Neden önemlidir?

- Psikolojik sağlamlığı yüksek olan çocuklar;
- Daha sağlıklıdırlar ve uzun yaşarlar.
 - Destekleyici yakın ilişkiler kurarlar.
 - Okul ortamında daha başarılıdırlar.
 - Duygularını kontrol edebilirler.
 - Zorluklar sonrasında kolay uyum sağlarlar.

SAHİP OLDUKLARIMLA MUTLU VE GÜÇLÜYÜM