

OKULLAR PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI NASIL DESTEKLEYEBİLİR?

Öğrenciler için okula bağlılık, anahtar koruyucu faktörlerdendir.

İlgili ve destekleyici okul ortamı, bağlı olma ve ait olma duygusunu destekleyerek ergenlerin psikolojik sağlımlıklarının gelişmesini sağlar.

Spor ve Sanatsal Etkinliklerin Plânlanması

Akademik gelişimin yanı sıra öğrencilerin sosyal ve duygusal gelişimlerini destekleyecek etkinliklerin plânlanması, çeşitli kulüp faaliyetlerinin desteklenmesi öğrencilerin okula bağlılığını artıracaktır.

Okul-Ev İlişkisini Geliştirin.

Aile çocuğun ilk eğitimcisidir.Okullar öğrenci için aile ile iş birliği yürütmelidir.Okullardaki aile katılımlı faaliyetler öğrencinin iyilik hâli ve psikolojik sağlımlığının gelişmesinde büyük bir etkiye sahiptir.Aile ile okul arasındaki ilişkiyi geliştirmeye yönelik etkinlikler, toplantı ve organizasyonlar okul-ev ilişkisini sağlamlaştıracaktır.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI DESTEKLEYİCİ ÖĞRETMEN TUTUM ve DAVRANIŞLARI NELERDİR?

Öğrencilerle destekleyici ilişkiler kurmak

Sağlıklı bir öğretmen-öğrenci ilişkisi, öğrencilerin öğretmenler tarafından görüldüklerini, duygu ve düşüncelerinin anlaşıldığını hissettikleri ilişkilere.

Öğrencilerin başarısızlıklarından ders almasına yardımcı olmak

Başarısızlık, aksilikler ve hayal kırıklığının öğrenmenin beklenen ve normal bir parçası olduğu bir sınıf kültürü oluşturun.

Sosyal becerileri öğretmek

Akranlarıyla iş birliğine dayalı öğrenme stratejilerinin kullanılması, becerileri pekiştirmek ve öğrencilere sosyal becerileri uygulama fırsatları sağlamak için büyük önem taşır.

Olumlu Duyguları Teşvik Etmek

Okula bağlılığı geliştirecek etkinlikler ve onurlandırılmak lise öğrencilerini olumlu duygulara teşvik eder.Saygılı bir davranışa değer verildiğinde ve öğrenciler söz sahibi olduklarını hissettiklerinde okula karşı bağlılık ve aidiyet duygusu hissederler.

Öğrencinin güçlü yönlerini belirlemek

Öğrencilerin yeteneklerine ve güçlü yönlerine dayalı bir yaklaşım başarılı olmaları ve güçlü bir öz-değer duygusu inşa etmeleri için fırsat verir.

Anlam ve amaç anlayışı oluşturmalarına yardımcı olmak

Öğrencilerin başkalarına katkıda bulunmaları, sivil toplum ve yardım kuruluşlarına destek olabilmeleri için fırsat verin.

Olumlu tutum, kendine inanma ve iletişimin gelişimini desteklemek

Olumlu geribildirim ve cesaretlendirmelerle güven verin.Öğrencilerin duygularını anlamasına ve ifade etmesine yardım edin.Tüm öğrencilerinizle açık iletişimde olun.

Öğrencinin öğrenmeye olan ilgisini artırmak

Esnek öğretim yöntemleri kullanın ve performanslarını göstermelerine imkân verin.

Eğlence duygusunu teşvik etmek

Öğrencilerinizi okul kulüplerine yönlendirin, sınıf içinde eğlence için zaman ayırın, sınıf dışında piknikler, sosyal aktiviteler plânlayın.

Hayat becerilerini geliştirmesine yardımcı olmak

Gönüllü işlere yönlendirerek iş tecrübesi kazanmalarına yardımcı olun.Öğrencilerin dâhil olacağı ve sorumluluk alabileceği etkinlikler düzenleyin.

T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
ANKARA/ÇUBUK
ÇUBUK İBRAHİM YILMAZ KIZ
ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

ÖĞRETMEN BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



Psk. Dan. Rabia KAYALIOĞLU

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlamlık, zorluklara uyum sağlama kapasitesi olarak bilinir. Bireyin zorluklar karşısında yılmaması ve vazgeçmemesini sağlayan sihirli ve sıradan bir güçtür.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NE İŞE YARAR?



Psikolojik sağlamlığa sahip ergenler;



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK RİSK FAKTÖRLERİ

Bireysel Risk Faktörleri	Erken ergenlik, Madde Kullanımı, Onay ve sosyal desteğe aşırı ihtiyaç, Düşük benlik saygısı, Utangaçlık, Özgüven eksikliği, Zayıf Sosyal Beceriler
Ailesel Risk Faktörleri	Ebeveynlerin; kronik rahatsızlığı veya psikopatolojisi, boşanması, bir veya ikisinin ölümü, kaygılı olması, ebeveynlerle sağlıklı iletişim, ebeveynlerden ilgi, destek görememe
Okul Sistemi Risk Faktörleri	Akran Zorbalığı, Akademik başarısızlık, Akranlara karşı saldırganlık
Çevresel Risk Faktörleri	İhmâl ve istismara maruz kalma, Salgın ve doğal afet gibi toplumsal travmalar, Toplumsal şiddet, Madde kullanımının yaygınlığı, Cinsel sağlık eğitimi eksikliği, Yoksulluk

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK 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, Yaşam hedefleri oluşturma, Etkili problem çözme becerileri, İyimserlik ve umut, Sosyal yetkinlik, Mizah duygusuna sahip olma.

Ailesel Koruyucu Faktörler

Destekleyici ebeveyn ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler, Ergene yönelik gerçekçi beklentiler

Okul Sistemi Koruyucu Faktörler

Okula bağlılık, Akran/Arkadaş Desteği, Olumlu Öğretmen Tutumları, Yeterli Akademik ve Sosyal Ortamın Sağlanması, Okul Kulüplerinin Varlığı

Çevresel Koruyucu Faktörler

Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler, Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.)

