

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK GÖSTEREN ÖĞRENCİ ÖZELLİKLERİ

- İhtiyaç hissettiğinde yardım isteyebilir.
- Bulunduğu ortama kendini ait hisseder.
  - Okula bağlılık gösterir.
  - Okulda sağlıklı ilişkiler kurabilir.
  - Öğrenme motivasyonuna sahiptir.



Geleceğe ilişkin amaçları vardır.  
Stresli durumlarla aktif olarak başa çıkabilir.  
Güçlü ve geliştirilebilir özelliklerini bilir.

## Öneriler

- ✓ Öğretmen kendi psikolojik sağlamlığını keşfetmelidir.
- ✓ Öğretmen güçlü yönleri ile rol model olmalıdır.
- ✓ Öğrenci, yapabildiği ve başarı sergilediği alanlarda desteklenmelidir.
- ✓ Öğrenci için koruyucu faktör olduğunu fark etmelidir.
- ✓ Öğrenciler ile besleyici ilişkiler kurmalıdır.
- ✓ Öğrencilerin güçlü yönlerini keşfetmeleri sağlanmalıdır.
- ✓ Öğrencinin gelişimini ve güçlenmesini desteklemek için psikolojik danışman ile iş birliği yapılmalıdır.
- ✓ Öğrencilerin geleceğe ilişkin amaç oluşturmalarına yardımcı olunmalıdır.
- ✓ Olumlu sınıf atmosferi ve iklimi oluşturulmalıdır.
- ✓ Sınıfta öğrenciler arasında iş birliği ve okula bağlılığı geliştirmek üzere grup çalışmaları desteklenmelidir.

## ORTAOKUL

## ÖĞRETMENLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

## RİSK FAKTÖRLERİ

Bireyi tehdit edici yaşam olayları ve durumlardır. Bireysel, ailesel, okul ile ilgili ve toplumsal olarak dörde ayrılabilir.

- ✓ Ergenlik dönemiyle birlikte gelen fiziksel, zihinsel ve hormonal değişimler
- ✓ Duygu dünyasındaki hızlı geçişler.
- ✓ İlkokuldan ortaokula geçişle daha fazla dersle artan sorumluluklar.
- ✓ Aile ilişkilerini sürdürmede değişimler.
- ✓ Akran ilişkilerini başlatma ve devam ettirmede yeni roller.
- ✓ Bir üst öğrenim kurumuna geçişle birlikte sınav performansına ilişkin yaşanan stres.
- ✓ Özellikle 5. sınıflar için yaş grubu olarak ilkokulda en büyükken, ortaokulda en küçük olmanın getirdiği zorluklar.

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Çocuklar da yetişkinler gibi yaşamın içinde zorlayıcı durumlarla karşılaşabilirler. Bu zorlayıcı yaşantılar, riskli durumlara neden olabileceği gibi, bir fırsata da dönüşebilirler. Öğrencinizin sahip olduğu veya sizin ona sunduğunuz kaynaklar, bu kriz durumlarından öğrencilerin güçlenerek çıkmasını destekler. Böylece öğrencinizin yaşam yolculuğunda daha donanımlı olmasını sağlar.

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

## KORUYUCU FAKTÖRLER

Risk ya da zorluğun etkisini azaltan veya ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliliklerini geliştiren özelliklerdir.

### Sahip olunan güçlü özellikler

Olumlu benlik saygısı inşa etme

Besleyici arkadaş ilişkileri ve ortamı

Öğrenmeye karşı istek ve motivasyon

Geleceğe ilişkin hedef ve amaç

Sorumluluk alabilme