



Okullar Psikolojik Sağlamlığı Nasıl Destekleyebilir?

- Öğrenciler için okula bağlılık, anahtar koruyucu faktörlerdendir.

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

- Spor ve Sanatsal Etkinliklerin Planlanması

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

- Okul-Ev İlişisini Geliştirin

Ebeveynlerle okul arasındaki ilişkiyi geliştirmeye yönelik etnkler, toplantı ve organizasyonlar okul-ev ilişkisini sağlamlaştıracaktır.

Psikolojik Sağlamlığı Destekleyici Öğretmen Tutum ve Davranışları Nelerdir?

- Sosyal becerileri öğretmek

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

- Olumlu duyguları teşvik etmek

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

- Öğrencinin güçlü yönlerin belirlemek

Öğrencilerin yeteneklerini ve olumlu nitelikler tanımlayan 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 için fırsatlar sağlamak, hayatta anlam ve amaç anlayışı oluşturmalarına yardımcı olur. Sivil toplum ve yardım kuruluşlarına destek olabilmeleri için fırsat verin.

PSİKOLOJİK SAğLAMLIK

ÖĞRETMENLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

Okul Rehberlik Servisi

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.

Psikolojik Sağlamlığı Arttırmayı Sağlayan Temel Özellikler

• Sağlıklı Kişisel Kimlik

Sağlıklı bir kişisel kimlik geliştiren ergenler karşılaştıkları engeller daha çabuk aşma yeteneğine sahiptir.

• Duygu Düzenleme Becerileri

Duygusal dalgalanmalarla başa çıkmak için sağlıklı başa çıkma beceriler geliştiren ergenlerin, sıkıntılardan kurtulma şansı daha yüksektir.

• Kişilerarası Destek Sistemi

Bir ergenin olumlu rol modeller ve sağlıklı bir kişilerarası destek sistemine sahip olması psikolojik sağlamlığını etkiler. Özellikle ebeveyn ve öğretmenler tarafından desteklendiğini hisseden ergenlerin sağlıklı karar almaları ve duygularını ifade etmeleri daha olasıdır.



Psikolojik Sağlamlık 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 hedefler oluşturma
- Etkili problem çözme becerileri

Ailesel koruyucu faktörler

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

Okul Sistemi Koruyucu Faktörleri

- Okula bağlılık
- Akran/arkadaş desteği
- Olumlu öğretmen tutumları

Çevresel Koruyucu Faktörler

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

Psikolojik Sağlamlık Risk Faktörleri

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
- Ebeveynlerin boşanması
- Ebeveyn ölümü
- Ebeveynlerle sağlıklı iletişim
- Ebeveynlerden ilgi ve destek görülmemesi
- Kaygılı ebeveyn

Okul sistemi risk faktörleri

- Akran zorbalığı
- Akademik başarısızlık
- Akranlara karşı saldırganlık

Çevresel risk faktörleri

- İhmal ve istismara maruz kalma
- Salgın ve doğal afet gibi toplumsal travmalar
- Toplumsal şiddet
- Madde kullanımının yaygınlığı • Cinsel sağlık eğitim eksikliği
- Yoksulluk