

## 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 sağlıklarının 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

Aileler çocukların ilk eğitimcileridir. Okullar ailenin eğitimdeki birincil rolünü tanıyarak öğrenci için iş birliği yürütmelidir. Okullardaki aile katılımlı faaliyetler öğrencinin iyilik hâli ve psikolojik sağlığının gelişmesinde büyük bir etkiye sahiptir.

Ebeveynlerle okul arasındaki ilişkiyi geliştirmeye yönelik etkinlikler, toplantı ve organizasyonlar okul-ev ilişkisini güçlendirecektir.

## Psikolojik Sağlıklı Destekleyici Öğretmen Tutum ve Davranışları Nelerdir?



### ✓ Öğrencilerle destekleyici ilişkiler kurmak

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

### ✓ 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 hayati 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 bir söz sahibi olduklarını hissettiklerinde okula karşı aidiyet ve bağlılık duygusu hissederler.

### ✓ Öğrencinin güçlü yönlerini belirlemek

Öğrencilerin yeteneklerini ve olumlu nitelikleri 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 verir.

### ✓ Olumlu tutum, kendine inanma ve iletişimin gelişimini desteklemek

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

### ✓ Öğrencinin öğrenmeye olan ilgisini artırmak

Esnek öğretim metotları kullanın ve performanslarını göstermelerine fırsat sunun.

### ✓ Eğlence duygusunu teşvik etmek

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

### ✓ Hayat becerilerini geliştirmesine yardımcı olmak

Gönüllü işlere yönlendirerek iş tecrübeleri kazanmalarına yardımcı olun. Öğrencilerin dahil olacağı ve sorumluluk alabileceği etkinlikler düzenleyin. Girişimciliklerini geliştirecek bu etkinlikler psikolojik sağlıklarının gelişmesinde etkin rol alacaktır.

## LİSE

## ÖĞRETMENLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Bedriye Haluk Özmen MTAL  
REHBERLİK SERVİSİ

GÖRKEM KARAER

Ergenler, yetişkinliğe giden yolculuklarında birçok zorlukla karşılaşır. 13-18 yaş arası ergenlerde bu dönemin getirdiği kendini arama, değişen bedene uyum sağlama gibi zorlayıcı faktörlerin yanında arkadaş gruplarından dışlanma, akademik başarısızlık gibi durumlar stres vericidir.

Tüm bunlara rağmen çoğu ergen çocukluktan yetişkinliğe sağlıklı bir geçiş yapar. Bu geçişte katkıda bulunan önemli faktörlerden biri **psikolojik sağlamlıktır**.

## 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.



### Ergenlerin psikolojik sağlamlığını artırmaya yardımcı temel özellikler

#### Sağlıklı Kişisel Kimlik

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

#### ✓ Duygu Düzenleme Becerileri

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

#### ✓ Kişilerarası Destek Sistemi

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

Ergenler yaşadıkları duyguyu ne kadar anlayabilirlerse fırtınayı atlama için direnci geliştirme olanakları o kadar artar.



## 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
- 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 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 özyeterlilik
- 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.)