

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK OLAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

- Zorluklar karşısında yılmazlar, zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkarlar.
- Empati ve etkin iletişim becerisine sahiptirler.
- Olumsuz deneyimlerden ders alırlar.
- Yaşamlarından daha fazla doyum elde ederler.
- İyimserdirler.
- Kendilerini oldukları gibi kabul ederler.
- Gerçekçi yaşam amaçları vardır.
- Yeniliklere ve gelişmeye açıktırlar.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINIZI ARTIRMAK İÇİN

Aileniz, arkadaşlarınız ve çevrenizdeki diğer kişilerle iyi ilişkiler kurun.

Güçlü yönlerinizi fark edin ve onlara odaklanın.

En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. En son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını tespit edin. Bununla nasıl başa çıkmıştım sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun.

Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevrenizle vakit geçirmeye çalışın.

Umudunuzu kaybetmeyin. Geleceğe dair olumlu bir bakış açısı size olaylarla baş etme gücü verir.

SAĞLIĞINIZI ÖNEMSEYİN.

Kendinize bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin. Yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçenleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin.

DEĞİŞTİREBİLECEKLERİNİZE ODAKLANIN.

Her birimizin hayatta değiştiremeyeceği şeyler olacaktır. Başınıza gelen stres dolu olayları değiştiremeyebilirsiniz, fakat bu olaylara bakış açınızı ve tavrınızı değiştirebilirsiniz

ANKO
1 9 8 5

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

ÖĞRETMENLER İÇİN

ÖĞRENCİLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI KORUMAK VE GELİŞTİRMEK İÇİN

1 Bilimsel, Somut ve Gerçekçi Bilgiler Edinmek



2 Travmatik Yaşantılara Duyarlı Bir Okul İklimi Oluşturmak

Travmatize öğrencilerin okul içinde damgalanmalarının önüne geçmek, bazı hatırlatıcı unsurlar karşısında yeniden travma yaşamalarına engel olmak, fiziksel-sosyal-duygusal açıdan güvende olmalarını sağlamak ve travmatik yaşantılara duyarlı bir okul iklimi oluşturmak için tüm yönetici, öğretmen ve okul personelinin iş birliği içinde ortak çalışmalar (program, etkinlik, prosedür vb.) yürütmesi önemlidir.

3 Psikolojik Travmayı Öğrencilerin Bakış Açısıyla Ele Almak

Travmaya duyarlı bir öğretmen olarak yaşananlar sizin açınızdan pek sorun teşkil etmese bile olayları öğrencinizin bakış açısından görmeye ve ele almaya özen gösteriniz.

4 Öğrencilerin Gelişimsel Özelliklerini Göz Önünde Bulundurmak

Çocuk ve ergenlerin travmatik deneyimlere farklı tepkiler gösterebileceğini göz önünde bulundurunuz. Çocuk ve ergenler duyduklarından, gördüklerinden ya da yaşadıklarından yetişkinlere göre daha yoğun etkilenebilir ve travmatik stres tepkilerini farklı şekillerde yansıtabilirler.

5 Öğrencilerin Kendilerini Güvende Hissetmelerine Destek Olmak

Özellikle, kendilerine yakın ilgi ve anlayış gösteren, onları her koşulda kabul eden, onların başarılı olacağına inanan ve sosyal destek sağlayan öğretmenlerin varlığı öğrencilerin psikolojik sağlamlığını ciddi oranda artırmaktadır.

ÖĞRENCİLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI KORUMAK VE GELİŞTİRMEK İÇİN

6 Öğrencilerin Duygusal ve Sosyal Gelişimine Öncelik Vermek

Öğrencilerin hissettikleri duyguları fark etme, tanıma ve tanımlayabilme, yaşadıkları duyguları düzenleme, olumsuz duyguları yönetebilme ve aynı zamanda başkalarının duygularına dikkat edebilme gibi çeşitli konularda bilgi ve becerilerini artırmalarına yönelik sınıf içi etkinlikler yapılması oldukça önemlidir.

7 Öğrencilerin Yeniden Travma Yaşamalarını Önlemek



Travmatik stres tepkilerini tetikleme olasılığı bulunan hatırlatıcılar konusunda genel bir bilgi sahibi olmak oldukça önemlidir. Özellikle sınıf ortamında öğrencilerinizde gözlemleyeceğiniz ani huzursuzluk ve panik tepkileri, o an için sınıfta sizin fark etmediğiniz bir hatırlatıcının varlığının işareti olabilir.

8 Öğrencilere Sosyal Destek Vermek

Öğrencileriyle yakından ilgilenen, onları dinleyen ve destekleyen, onlara koşulsuz saygı ve şefkat gösteren, her koşulda öğrencilerine yönelik gerçekçi ve yüksek beklentiler taşıdığını hissettiren, öğrencilerinin sınıf ya da okul içinde çeşitli etkinliklere katılımını destekleyen ve öğrencilerinin birbirleriyle sağlıklı arkadaşlık ilişkileri geliştirmelerine katkı sağlayan öğretmenler, öğrencileri için eşsiz bir sosyal destek kaynağıdır.

9 Kendine Zaman Ayırmak

Travmatik yaşam olayları karşısında hiç kimse incinmez değildir. Her insan yaşadığı zorlu deneyimlerden az ya da çok etkilenebilir. Öğrencilerinizin psikolojik sağlamlığını korumak için öncelikle kendi sağlığını önemsemelisiniz.



ÖĞRENCİLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI KORUMAK VE GELİŞTİRMEK İÇİN

10 Öğrencilerin Kendilerini İfade Etmelerine Yardımcı Olmak

Öğrencinizi etkin bir şekilde dinlemek, onun deneyimlerini anlamaya çalışmak, onun şu an neler hissettiğine odaklanmak ve bu arada duygusal tepkilerini ve davranışlarını gözlemlemek en etkili yaklaşım olacaktır. Bu süreçte öğretmenlik mesleğinin rol ve sorumluluklarını aşan bir durum gözlemlediğinizde, öğrencinin okul rehber öğretmeni/psikolojik danışmanına ya da bulunduğunuz yerdeki rehberlik ve araştırma merkezine başvurmasını sağlamak en sağlıklı çözüm yolu olacaktır. Ayrıca tüm bu paylaşım sürecinde ve sonrasında “gizlilik” ilkelerine göre hareket etmeniz, öğrencinizin mahremiyetini korumak açısından oldukça önemlidir.

11 Öğrencilerin Yaşam Anlamını ve Amacını Bulmalarını Desteklemek

Gerçekleştirilen birçok bilimsel çalışma, öğrencilerinin her koşulda başarılı bir birey olacağına inanan, öğrencilerine gerçekçi ve yüksek beklentiler aşıl原因 ve onlara destek olmayı sürdüren öğretmenlerin varlığının çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını artırmada oldukça önemli bir koruyucu faktör olduğunu göstermektedir.

12 Öğrencilere Model Olmak



Öğrencilerin kendilerini ifade etmelerine imkân vererek, duygu ve düşüncelerinizi uygun bir dille paylaşarak, onlarla hoşça vakit geçirerek, okulda herkesin yaşına uygun sorumluluk almasını sağlayarak, olumlu düşünmeye özen göstererek, öğrencilerinize her koşulda değer verdiğinizi hissettirerek, sabır ve şefkat göstererek, destekleyici davranarak, öğrencilerinizin başarılarını her zaman takdir ederek ve çözüm odaklı davranışlar sergileyerek (sosyal öğrenme yoluyla) öğrencilerinizin psikolojik sağlamlık becerileri geliştirmelerine büyük katkı sağlayabilirsiniz.