

ÖĞRETMEN

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Hayatımızda karşılaşılabileceğimiz zorlu olaylar (deprem, sel, savaş, salgın hastalıklar ...vb.) karşısında sahip olduğumuz koruyucu faktörlerimizi (aile, kişilik özellikleri, sosyal çevre ...vb.) kullanarak duruma uyum sağlayabilme becerisi olarak da ifade edilebiliriz.

Hepimizin risk faktörleri (ebeveyn ölümü, ihmal veya istismara uğrama ...vb.) ve bu faktörler karşısındaki koruyucu faktörleri farklılık gösterdiği için Psikolojik sağlamlık düzeyi kişiden kişiye göre değişiklik gösterebilir.

Psikolojik olarak sağlam bireylerin istenmeyen olaylar karşısında diğer bireylere nazaran uyum sağlama süreci daha hızlı olduğu söylenebilir.

Geliştirilebilir bir beceri de denebilir. Bireylerin olumsuz olaylar karşısında koruyucu faktörlerini arttırması/geliştirmesi (Örneğin problem çözme, stresle baş etme ...vb.) psikolojik sağlamlık düzeyinin de artmasına katkı sunabilir.

ÖĞRETMEN

ÖĞRENCİLERDE RİSK FAKTÖRLERİ



BİREYSEL

Madde Kullanımı, Erken Ergenlik, Değersizlik Hissi, Utangaçlık, Özgüven Eksikliği, Zayıf Sosyal Beceriler, Onaylanma ve Sosyal Desteğe Aşırı İhtiyaç

AİLESEL

Aielede ruh sağlığı problemleri ve kronik rahatsızlıkların olması, boşanma, ölüm, yeterince ilgi ve desteğin olmaması, kaygılı ebeveyn, aile içi iletişimin yetersiz, sağlıksız olması

OKUL SİSTEMİ

Akran Zorbalığı, Akademik Başarısızlıklar, Saldırgan davranışlar

ÇEVRESEL

İhmal ve istismara maruz kalmak/tanık olmak, , toplumsal olaylar (deprem, sel... vb), toplumsal şiddet, bağımlılık türlerinin yaygın olması, cinsel sağlık eğitimi eksikliği, yoksulluk

ÖĞRETMEN

ÖĞRENCİLER İÇİN KORUYUCU FAKTÖRLER



BİREYSEL

Problem çözme/baş etme becerisi, fiziksel gelişimin sağlıklı olması, olumlu bakış açısı/mizaç, yeterlilik ve yapabilirlik hissi, güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olma, hedefler belirleme, sosyal yetkinlik

AİLESEL

Destekleyici aile tutumu, aile içinde (bir aile üyesi dahi olsa) sağlıklı ve olumlu ilişkiler, bireyin yeterliliklerini bilip gerçekçi beklentiler içinde olan ebeveyn tutumu

OKUL SİSTEMİ

Okula bağlılık, aitlik hissi, sosyal destek (akran/arkadaş), olumlu ve yapıcı öğretmen/idareci tutumları, akademik ve sosyal ortamın yeterliliği, okulda öğrenci kulüplerinin varlığı

ÇEVRESEL

Destekleyici bir tutumda olan (bir de olsa) yetişkinin varlığı, Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.)

ÖĞRETMEN

ÖĞRETMEN
OLARAK BİZLER
NELER
YAPABİLİRİZ?



ÖĞRENCİLERLE YAPICI VE DESTEKLEYİCİ İLİŞKİLER KURABİLİRİZ

Öğrencilerimizin duygularını, düşüncelerine önem vermemiz ve bunu hissettirmemiz, hatalarında 'ne yapmaması gerektiği?'nden çok 'ne yapması/ nasıl yapabileceği?' üzerinde durulması bu ilişkileri destekleyebilir.

BAŞARISIZLIKLARDAN DERS ÇIKARMALARINA YARDIMCI OLABİLİRİZ

Değerli meslektaşlarımız öğrencilerimize yaptığımız önleyici çalışmaların kalıcı ve devamlı olması için velilerimizi sürece dahil etmemiz oldukça önemli

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ ÖĞRETEBİLİRİZ

Öz farkındalık, öz denetim, sosyal farkındalık, ilişki becerileri ve karar verme becerilerini geliştirici akran işbirliğine teşvik edici öğrenme stratejileri kullanılabilir.

ÖĞRETMEN AFİŞİ

ÖĞRETMEN
OLARAK BİZLER
NELER
YAPABİLİRİZ?



OLUMLU DUYGULARI TEŞVİK EDİLEBİLİRİZ

Yaptıkları olumlu davranışların pekiştirilmesi öğrencilerin okula karşı aitlik hissini arttırabileceği gibi öğrencilerin öz saygılarının gelişmesine de destek olabilir. Bu nedenle okula karşı aitlik ve olumlu duygular geliştirebilecekleri etkinliklere yer verilebilir. (Aydın öğrencisi ...vb.)

OLUMLU ÖĞRENME ORTAMI OLUŞTURULABİLİRİZ

Sorumluluk almak bireylerde sorumluluk aldıkları durum ya da ortam için aitlik hissi geliştirmelerine katkı sağlayabilir bu nedenle öğrencilerinizin de fikir belirte bildiği, kendilerini ifade edebildikleri işbirliğine dayalı öğrenme stratejilerine biraz daha fazla yer verilebilir.

ÖĞRENCİNİN GÜÇLÜ YÖNLERİNİ BELİRLEYEBİLİRİZ

Öğrencilerinizin olumsuz/ zayıf yönlerinden çok olumlu ve güçlü yönlerini fark etmeniz ve öğrencilerinize de fark ettirmeniz ayrıca bu güçlü yönlerini nasıl kullanabileceklerine dair bir farkındalık oluşturmanız öğrencilerinizin kendilerine karşı olumlu bir benlik algısı oluşturmalarına katkı sağlayacaktır.

ÖĞRETMEN AFİŞİ

ÖĞRETMEN
OLARAK BİZLER
NELER
YAPABİLİRİZ?



AMAÇ VE ANLAM ANLAYIŞI OLUŞTURMALARINA YARDIMCI OLABİLİRİZ

Değerli hedefler doğrultusunda çalışmak öğrencilerin iyi olma duygusunu artırır ve bu da öğrenci başarısı üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Bu nedenle sivil toplum ve yardım kuruluşlarına destek olabilmek gibi başkalarına katkıda bulunmalarını sağlayabilecek fırsatlar sağlanabilir.

ÖĞRENMEYE OLAN İLGİSİ ARTTIRABİLİRİZ

Öğrencilerin kendilerini her yönden ifade edebilecekleri esnek öğrenme ortamları oluşturmak öğrencilerin kendi performanslarını sunmalarına ve başarı hissini tatmalarına fırsat sağlayabilir. Bu durum ise derse, sınıfa hatta okula karşı olumlu duygular beslemelerine ve aitlik hissi yaşamalarına yardımcı olabilir.

SINIF DIŞI AKTİVİTELER VE EĞLENCE DUYGUSUNA TEŞVİK EDİLEBİLİRİZ

Sınıf dışı aktiviteler (piknik, okul gezisi vb.) planlanabilir. Okul kulüplerine katılım konusunda öğrencilerinizi teşvik edebilirsiniz. Sınıf içinde de eğlence için zaman ayrılabilir.

ÖĞRETMEN AFİŞİ

ÖĞRETMEN
OLARAK BİZLER
NELER
YAPABİLİRİZ?



HAYAT BECERİLERİ GELİŞTİRMELERİNE YARDIMCI OLABİLİRİZ

Öğrencilerin dâhil olacağı ve sorumluluk alabileceği etkinlikler düzenlenebilir.

İş tecrübesi kazanabilecekleri gönüllü işler oluşturulabilir.
(Örneğin okulda oluşturulabilecek Türkçe sokağı için öğrencilerin fikirleri alınıp duvarları boyamada gönüllü öğrencilerden yardım alınması gibi.)

KİŞİSEL DENEYİMLERİNİ DÜŞÜNMEYİ TEŞVİK EDEBİLİRİZ

Öğrencilerinizin kişisel güç kaynaklarını keşfetmelerini/odaklanmalarını sağlayacak düşündürecek yazılı alıştırmalar, etkinlikler düzenlenebilir. (Örnek sorulara https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_10/07144603_psikolojik_sagYlamlYk_lise_oYgYretmen.pdf adresindeki slayttan ulaşabilirsiniz.)

KENDİ KENDİNE YANSITMAYI TEŞVİK EDEBİLİRİZ

Video, film, kitap kritikleri yapılabilir. Özellikle bu kaynaklardaki kahramanlık özelliği gösteren karakterlerin psikolojik sağlımlıkları üzerine konuşulabilir. Bu karakterlerin güçlü yönleri ve bu kahramanlarla orta özellikleri var mı? varsa neler? vb. yönlendirici sorularla öğrencilerinizin güçlü yönlerini görmelerini teşvik edebilirsiniz.

ÖĞRETMEN AFİŞİ

ÖĞRETMEN
OLARAK BİZLER
NELER
YAPABİLİRİZ?



SONUÇ ODAKLI DEĞİL SÜREÇ ODAKLI DÜŞÜNMELEİNİ DESTEKLEYEBİLİRİZ

Öğrencilerinizin sonucu istediği gibi olmasa da bir işi başarmak için süreç içerisinde gösterdiği çaba ve emeği takdir etmeniz ve fark ettirmeniz oldukça önemli. Biliyoruz ki her birey tektir ve her bireyin kapasitesi birbirinden farklı bu nedenle bir işi başarmak noktasında kimimiz daha kolay yaparken kimimiz zorlanabilir. Bu noktada öğrencilerinizin motivasyonlarını kaybetmemeleri ve öz saygılarını geliştirmeleri adına onların çabalarına odaklanmanız ve bunu fark etmeniz oldukça önemli.

MODEL OLABİLİRİZ

Öğrencilerinize gösterdiğiniz anlayışı kendinize de gösterin. Örneğin kendi güçlü yönlerinize de odaklanabilir, sosyal destek kaynaklarınızı artırabilir, topluma faydalı olabilecek sorumluluk projeleri oluşturabilir ve en önemlisi kendiniz için de sonuç odaklı değil süreç odaklı düşünüp emeğinizi fark edebilir, risk ve koruyucu faktörlerinizin farkında olabilirsiniz.

PROFESYONEL DESTEK

Bazen öğrencileriniz de sizler de elinizden geleni yaparsınız fakat yine de zorlandığınız zamanlar olabilir bu zamanlarda bir uzmandan destek alabilirsiniz.

Peki Bu Uzmanlar Kim?

- Okul Rehberlik Servisleri (Öğrencileriniz için)
- RAM (Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinde çalışan psikolojik danışmanlar)
- Psikologlar
- Psikiyatristler