

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlamlık, zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla başedebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır.

## ÖĞRENCİLERİN PSİKOLOJİK TRAVMAYA BAĞLI OLARAK KARŞILAŞACAKLARI SORUNLAR



Psikolojik travma yaşantıları çocuk ve ergenlerin temel bilişsel ve duygusal mekanizmalarında örseleyici rol oynar. Buna bağlı olarak öğrencilerin dikkat, bilinç, bellek, duygu ve duygulanımlarında ciddi değişimler yaşanabilir. Bu durum öğrencilerin öğrenme süreçlerini olumsuz etkileyebilir, sınıf içi etkinliklere katılımlarını azaltabilir, akademik başarılarını düşürebilir ve okula devamsızlık sorunları oluşturabilir.

## NELER YAPMALIYIZ?

- Öğrencilerin psikolojik sağlamlığını korumak ve geliştirmek.
- Travmatik olaylara karşı duyarlı bir sınıf iklimi oluşturmak
- Öğrencilerin gelişimsel özelliklerini dikkate almak
- Öğrencilerin duygusal ve sosyal gelişimlerine destek olmak
- Aile katılımını sağlamak
- Öğrencilere Model Olmak

# ÖĞRENCİLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI KORUMAK VE GELİŞTİMEK.



Travmatik yaşam olayları karşısında çocuk ve ergenler, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Bu yüzden, psikolojik travma riskinin olumsuz etkilerini azaltmak amacıyla okulda psikolojik sağlamlığı korumak ve geliştirmek oldukça önemlidir.

## TRAVMATİK OLAYLARA KARŞI DUYARLI BİR SINIF İKLİMİ 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 yürütmeleri gerekir.

## ÖĞRENCİLERİN GELİŞİMSEL ÖZELLİKLERİNİ DİKKATE ALMAK

Çocuk ve ergenlerin travmatik deneyimlere farklı tepkiler gösterebileceğini göz önünde bulundurunuz. Bilindiği üzere, çocuk ve ergenlerin bilişsel (zihinsel) ve duygusal gelişimleri hâlâ devam ettiğinden henüz tam anlamıyla olgunlaşmamışlardır. Bu nedenle çocuk ve ergenler duyduklarından, gördüklerinden ya da yaşadıklarından yetişkinlere göre daha yoğun etkilenebilir ve travmatik stres tepkilerini farklı şekillerde yansıtabilirler. Dolayısıyla, travmaya duyarlı bir öğretmen olarak, öğrencilerinizi düzenli olarak gözlemlemeyi ve olası değişimlere dikkat etmeyi sürdürmelisiniz.



# ÖĞRENCİLERİN DUYGUSAL VE SOSYAL GELİŞİMLERİNE DESTEK ÖLMAK

Öğrenme ortamlarında öğrencilerin akademik gelişimleri kadar duygusal ve sosyal gelişimlerine de katkı sağlamanın sosyalleşme, kendini ifade etme, sosyal destek kaynaklarını artırma ve psikolojik sağlamlığı geliştirme açısından önemi bilinmektedir. Özellikle risk altında yetişen (aile içi şiddet, ihmal ve istismar vb.) çocuk ve ergenler açısından okullar, kişisel gelişim sağlamak, sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmak ve çeşitli sosyal beceriler kazanmak adına önemli bir işlev görmektedir.



Bu noktada, 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.



## AİLE KATILIMINI SAĞLAMAK

Zorlu ya da örseleyici yaşam olayları ile karşılaşan çocukların psikolojik sağlamlıklarını korumanın en etkili yollarından biri de ailelerin toparlanma sürecine dâhil edilmesidir. Bu zorlu süreçte aile üyeleri arasındaki birliktelik ve güven duygusunun geliştirilmesi ya da aile içinde çocuk ve ergenlerle yakından ilgilenen ve onlara destek veren en az bir yetişkinin varlığı, büyük önem taşımaktadır.



Bu nedenle, okul rehber öğretmeni/psikolojik danışmanları ve okul yöneticilerinin iş birliği ile sorumlu olduğunuz sınıfların velilerine belirli aralıklarla psikoeğitsel etkinlikler düzenlemeniz oldukça yararlı olacaktır.

# ÖĞRENCİLERE MODEL OLMAK

Okuldaki psikolojik sağlamlık, bireysel psikolojik sağlamlığı da artırır. Bu nedenle, bir öğretmen olarak zorlu yaşam olayları karşısında psikolojik sağlamlığın nasıl korunabileceği konusunda öğrencilerinize rol model olabilirsiniz. Örneğin, 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.



**SİİRT REHBERLİK ARAŞTIRMA  
MERKEZİ**

Doğan Mahallesi Şeyh Musa Caddesi No12 Merkez /SİİRT  
0484 223 86 97