



## Neler Yapabilirsiniz?

- İyi uyuyarak, sağlıklı beslenerek ve düzenli egzersiz yaparak iyi oluşunuzu destekleyebilirsiniz.
- Yakın aile üyeleri, arkadaşlar ve diğerleri ile iyi ilişkiler kurup sürdürebilirsiniz.
- Stres yaratan olayları daha geniş bağlamda ele alabilir, bu durumlarda iyimser ve umut dolu bakış açınızı korumaya gayret edebilirsiniz.
- Kendiniz için ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyabilir ve bu hedeflere doğru ilerleyebilirsiniz.
- İş doyumunuzu arttırmak için kendi bilgilerinizi güncel tutacak etkinliklere katılabilirsiniz..

## Neler Yapabilirsiniz?

- Öğrencilerinizde kendisini sınıfın, öğrenme ortamının ve akran etkileşimi sürecinin anlamlı bir parçası olduğu hissini yaratmaya çalışabilirsiniz.
- Öğrencilerinizle destekleyici ilişkiler kurabilir, onları yakından tanımaya çalışabilirsiniz.
- Öğrencilerinizin birbirleri arasında destekleyici ilişkiler kurmalarını teşvik edebilirsiniz.

## Nasıl Güçlendirirsiniz?

Çocuklarda psikolojik sağlamlığın gelişimi öncelikle çevresindeki yetişkinlerin psikolojik sağlık düzeyine bağlıdır. Bu nedenle işe öncelikle kendi psikolojik sağlamlığınızı güçlendirerek başlamalısınız...

Psychology

Öğretmen Broşürü



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

# Psikolojik Sağlamlık

- Çocuklar da yetişkinler gibi yaşamın içinde zorlayıcı durumlara karşılaşır. Bu zorlayıcı yaşantılar zaman zaman bir fırsata ya da riskli duruma dönüşebilir. Öğrencilerimizin sahip olduğu, sizin onlara sunduğunuz ve onların erişebildiği çevresel kaynaklar, bu kriz durumlarından öğrencilerinizin güçlenerek çıkmasını ve yaşama karşı daha donanımlı hâle gelmesini sağlar. Psikolojik sağlamlık zorluklara uyum sağlama kapasitesi olarak bilinir. Öğrencilerimizin zorluklar karşısında yılmamasını ve mücadeleden vazgeçmemesini sağlayan koruyucu ve sıradan bir güçtür.



## Risk Faktörleri

Risk faktörleri, bireylerin gelişim ve uyumlarını tehdit eden zorlu yaşam olayları ya da faktörleridir. Öğrencilerimizin yaşamını derinden etkileyebilecek faktörler ya da olaylar bu kapsamda değerlendirilebilir. Kronik hastalığa yakalanma, ebeveyn yoksunluğu yaşama, akran zorbalığına maruz kalma, savaş, göç ya da deprem gibi doğal afet yaşama risk faktörlerine örnek gösterilebilir.

## Koruyucu Faktörler

Risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, bireyin sağlıklı uyumunu ve yeterliklerini geliştiren durumlardır. Güçlü aile bağları, yüksek benlik saygısı, etkili öğretmen-öğrenci ilişkisi, okula aidiyet koruyucu faktörlere örnek gösterilebilir

## Olumlu Sonuçlar

Olumlu sonuçlar, risk faktörlerine maruz kalan bireylerin koruyucu faktörler aracılığıyla pozitif adaptasyon ve işlevselliğe katkı sağlayan olumlu göstergelerdir. Tıpkı yeşil kıyılara varmak ve burada kendini güvende hissetmek gibi... Yüksek iyi oluş, akademik başarı, aile-akran ve öğretmenlerle güçlü ilişkiler geliştirmiş olmak olumlu sonuç göstergelerine örnek gösterilebilir



# Psikolojik Sağlamlık

- Çocuklar da yetişkinler gibi yaşamın içinde zorlayıcı durumlara karşılaşırlar. Bu zorlayıcı yaşantılar zaman zaman bir fırsata ya da riskli duruma dönüşebilir. Öğrencilerimizin sahip olduğu, sizin onlara sunduğunuz ve onların erişebildiği çevresel kaynaklar, bu kriz durumlarından öğrencilerinizin güçlenerek çıkmasını ve yaşama karşı daha donanımlı hâle gelmesini sağlar. Psikolojik sağlamlık zorluklara uyum sağlama kapasitesi olarak bilinir. Öğrencilerimizin zorluklar karşısında yılmamasını ve mücadeleden vazgeçmemesini sağlayan koruyucu ve sıradan bir güçtür.



## Risk Faktörleri

Risk faktörleri, bireylerin gelişim ve uyumlarını tehdit eden zorlu yaşam olayları ya da faktörleridir. Öğrencilerimizin yaşamını derinden etkileyebilecek faktörler ya da olaylar bu kapsamda değerlendirilebilir. Kronik hastalığa yakalanma, ebeveyn yoksunluğu yaşama, akran zorbalığına maruz kalma, savaş, göç ya da deprem gibi doğal afet yaşama risk faktörlerine örnek gösterilebilir.

## Koruyucu Faktörler

Risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, bireyin sağlıklı uyumunu ve yeterliklerini geliştiren durumlardır. Güçlü aile bağları, yüksek benlik saygısı, etkili öğretmen-öğrenci ilişkisi, okula aidiyet koruyucu faktörlere örnek gösterilebilir

## Olumlu Sonuçlar

Olumlu sonuçlar, risk faktörlerine maruz kalan bireylerin koruyucu faktörler aracılığıyla pozitif adaptasyon ve işlevselliğe katkı sağlayan olumlu göstergelerdir. Tıpkı yeşil kıyılara varmak ve burada kendini güvende hissetmek gibi... Yüksek iyi oluş, akademik başarı, aile-akran ve öğretmenlerle güçlü ilişkiler geliştirmiş olmak olumlu sonuç göstergelerine örnek gösterilebilir

