

Kendiniz İçin Yapabilecekleriniz

**"AMACI OLMAYAN GEMİYE HİÇBİR RÜZGAR
YARDIM EDEMEZ"**

Hayatınıza anlam katacak amaçlar edinin.

**"SENİ ÖLDÜRMEYEN SENİ
GÜÇLENDİRİR"**

Zorlu yaşam olaylarının aşılmaz
olmadığını fark edin.

**"DÜZENİM BOZULUR, HAYATIM ALT ÜST
OLUR DİYE ENDİŞE ETME. NEREDEN
BİLİYORSUN HAYATIN ALTININ
ÜSTÜNDEN DAHA İYİ OLMAYACAĞINI?"**

Hayatınız her an değişebilir. Bu işlerin
kötüleceği anlamına gelmez, değişime
açık olun.

**"TEBESSÜM, KANA EN HIZLI KARIŞAN
İLAÇTIR."**

Mizah anlayışınızı güçlendirin.

**"KİMSE GÖRMEK İSTEMEYENDEN
DAHA
KÖR DEĞİLDİR."**

Daha önce üstesinden geldiğiniz
zorluklar varsa onları
düşünün ve kendinizi takdir edin.

**"BAŞI DERTTE OLAN SİZSENİZ ŞEFKAT
DUYMANIZ NE KADAR DA KOLAYDIR"**

Kendinize şefkat gösterin.

**"YALNIZLIK MÜZİĞİN BİLE SENİ
DİNLEMESİDİR"**

Sosyal desteklerinizin farkında olun.

Kaynakça

1. ARSLAN, G. (2015). Ergenlerde psikolojik
sağlamlık: bireysel koruyucu faktörlerin rolü.
Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,
5(44), 73-82.
2. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik
Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2021) Okulda Psikolojik
Sağlamlığı Korumak: Öğretmenler için bilgilendirme
rehberi
3. [https://midyatram.meb.k12.tr/
meb_iys_dosyalar/47/09/761459/dosyalar/2021_11/0815
4906_PSIKOLOJIK-SAGLAMLIK.pdf](https://midyatram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/47/09/761459/dosyalar/2021_11/08154906_PSIKOLOJIK-SAGLAMLIK.pdf)



Psikolojik Sağlamlık

Öğretmen Broşürü

Cumhuriyet Ortaokulu Rehberlik
Servisi

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlık, yaşamdaki zorlu deneyimler karşısında ruh sağlığını koruyabilme ve yaşam kalitesini ya da iyilik halini sürdürebilme anlamına gelmektedir. Yılmazlık, ruhun esnekliği, kendini toparlama gücü olarak özetlenebilir.

NEDEN ÖNEMLİDİR?

Zorlayıcı olaylarla başa çıkma becerisi olan psikolojik sağlık, birey, aile ve toplum genelinde koruyucu bir kalkan görevi görmektedir. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler stres yaratan yaşam olayları karşısında diğer insanlara göre daha iyi uyum sağlarlar, sonradan öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir güçtür.

Öğrenciler İçin Risk Faktörleri:

- Ergenlik dönemi ile birlikte meydana gelen fiziksel ve hormonal değişimler,
- Duygu dünyasındaki hızlı geçişler,
- Artan sorumluluklar,
- Aile ve arkadaşlık ilişkilerini sürdürmede yaşanan değişimler,
- Zayıf sosyal beceriler,
- Olumsuz aile ve akran çevresi...

Öğrenciler İçin Koruyucu Faktörler:

- Olumlu benlik algısına sahip olma ya da bu yönde gelişim gösterme,
- Sahip olunan güçlü özellikleri fark etme,
- Olumlu ve besleyici arkadaşlık ilişkileri,
- Geleceğe ilişkin hedef ve amaç,
- Destekleyici ebeveyn...



Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlıklarına Katkıda Bulunmak İçin Öneriler

- Öğrenciler, yapabildiği ve başarı sergilediği alanlarda desteklenebilir,
- Güçlü yönlerini keşfetmeleri konusunda teşvik edilebilir,
- Geleceğe ilişkin amaç belirleyebilmeleri konusunda yardımcı olunabilir,
- Olumlu bir sınıf atmosferi oluşturmaya çalışılabilir,
- Sınıfta iş birliğini, aidiyeti ve okula bağlılığı geliştirmek adına grup çalışmaları ile öğrenciler desteklenebilir,
- Öğrenciler ile olumlu ve destekleyici ilişkiler kurulmaya çalışılabilir,
- Öğrencilerin sosyal beceri geliştirmesine yardımcı olunabilir.

