

## OKULDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



PSK. DAN. GAYE ÖZDER



### PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Yaşamdaki  
zorlu  
deneyimler  
karşısında  
ruh  
sağlığını



koruyabilme ve yaşam kalitesini ya da iyilik halini sürdürülebilirlik anlamına gelmektedir. Başka bir deyişle psikolojik sağlamlık, "travmatik yaşam olayları karşısında bireylerin yaşadıkları riskli süreçte sağlıklı şekilde uyum gösterebilmelerini ve etkin bir şekilde toparlanmalarını" ifade

### Bireylerin psikolojik sağlamlığını arttıran en temel kişisel özellikler;

- yüksek öz farkındalık,
- öz yeterlik ve öz güvene sahip olma,
- duyguları sağlıklı biçimde düzenleyebilme,
- çözüm odaklı davranabilme,
- gerçekçi bir iyimserlik ve umut taşıma,
- etkili sosyal beceriler (iletişim, girişkenlik, karar verme vb.) kazanmış olma,
- sorumluluk alabilme,
- mizah anlayışına sahip olma,
- fiziksel sağlık şeklinde sıralanabilir.



# OKULDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI KORUMAK VE GELİŞTİRMEK

- Bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.
- Travmatik yaşantılara duyarlı bir okul iklimi oluşturun.
- Psikolojik travmayı öğrencilerin bakış açısıyla ele alın.
- Öğrencilerin gelişimsel özelliklerini göz önünde bulundurun.
- Öğrencilerin kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olun.



- Öğrencilerin duygusal ve sosyal gelişimine öncelik verin.
- Öğrencilerin yeniden travma yaşamalarını önleyin.
- Öğrencilere sosyal destek verin.
- Öğrencilerin kendilerini ifade etmelerine yardımcı olun.
- Öğrencilerin yaşam anlamı ve amacı oluşturmalarını destekleyin.

- Aile katılımını sağlayın.
- Öğrencilere model olun.
- Kendinizi ihmal etmeyin.
- Müşavirlik ve uzman desteği alın.

