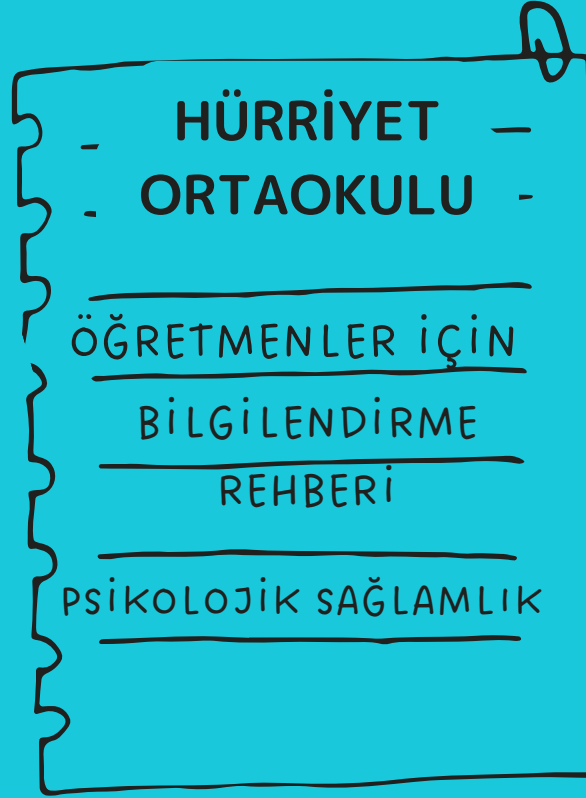


PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK GÖSTEREN ÖĞRENCİ ÖZELLİKLERİ

- İhtiyaç hissettiğinde yardım isteyebilir.
- Bulduğu ortama kendini ait hisseder.
- Okula bağlılık gösterir.
- Okulda sağlıklı ilişkiler kurabilir.
- Öğrenme motivasyonuna sahiptir.



- Geleceğe ilişkin amaçları vardır.
- Stresli durumlarda aktif olarak başa çıkabilir.
- Güçlü ve geliştirilebilir özelliklerini bilir.



ÖNERİLER

- Öğretmen kendi psikolojik sağlığını keşfetmelidir.
- Öğretmen güçlü yönleriyle rol model olmalıdır.
- Öğrenci, yapabildiği ve başarı sergilediği alanda desteklenmelidir.
- Öğrenci için koruyucu faktör olduğunu fark etmelidir.
- Öğrenciler ile besleyici ilişkiler kurmalıdır.
- Öğrencilerin güçlü yönlerini keşfetmeleri sağlanmalıdır.
- Öğrencinin gelişimini ve güçlenmesini desteklemek için psikolojik danışman ile iş birliği yapmalıdır.
- Öğrencilerin geleceğe ilişkin amaç oluşturmalarına yardımcı olunmalıdır.
- Olumlu sınıf atmosferi oluşturulmalıdır.
- Sınıfta öğrenciler arasında iş birliği ve okula bağlılığı geliştirmek üzere grup çalışmaları desteklenmelidir.





RİSK FAKTÖRLERİ

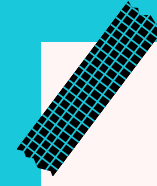
- Ergenlik dönemiyle birlikte gelen fiziksel, zihinsel ve hormonal değişimler.
- Duygu dünyasındaki hızlı geçişler.
- İlkokuldan ortaokula geçişle daha fazla dersle artan sorumluluklar.
- Aile ilişkilerini sürdürmede değişimler.
- Akran ilişkilerini başlatma ve devam ettirmede yeni roller.
- Bir üst öğrenim kurumuna geçişle birlikte sınav performansına ilişkin yaşanan stres.
- Özellikle 5. sınıflar için yaş grubu olarak ilkokulda en büyükken, ortaokulda en küçük olmanın getirdiği zorluklar.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlamlık zorluklara uyum sağlama kapasitesi olarak bilinir. Çocukların zorluklar karşısında yılmaması ve vazgeçmemesini sağlayan sihirli ve sıradan bir güçtür.

Çocuklar da yetişkinler gibi yaşamın içinde zorlayıcı durumlarla karşılaşabilirler. Bu zorlayıcı yaşantılar, riskli durumlara neden olabileceği gibi bir fırsata da dönüşebilir. Öğrencinizin sahip olduğu veya sizin ona sunduğunuz kaynaklar, bu kriz durumlarından öğrencilerin güçlenerek çıkmasını destekler.



KORUYUCU FAKTÖRLER

- Sahip olunan güçlü özellikler.
- Olumlu benlik saygısı inşa etme.
- Besleyici arkadaş ilişkileri ve ortamı.
- Öğrenmeye karşı istek ve motivasyon.
- Geleceğe ilişkin hedef ve amaç.
- Sorumluluk alabilme.

