

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

AVCILAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ



REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMANLIK HİZMETLERİ BÖLÜMÜ



NİSAN-2022

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

AVCILAR REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ
MÜDÜRLÜĞÜ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMANLIK HİZMETLERİ
BÖLÜMÜ

Psk. Dan. Merve ÇELİK
Psk. Dan. Serap TINGIROĞLU
Psk. Dan. Rabia GÜNEY
Psk. Dan. İlknur YAVUZ

N İ S A N - 2 0 2 2

- 04 Psikolojik Sağlık Nedir?
- 05 Psikolojik Sağlık Düzeyi Yüksek Olan Kişilerin Özellikleri
- 07 Psikolojik Sağlığı Etkileyen Faktörler
- 08 Risk Faktörleri
- 08 1. Bireysel Risk Faktörleri
- 09 2. Ailesel Risk Faktörleri
- 10 3. Çevresel Risk Faktörleri
- 11 Koruyucu Faktörler
- 11 1. Bireysel Koruyucu Faktörleri
- 12 2. Ailesel Koruyucu Faktörleri
- 13 3. Çevresel Koruyucu Faktörleri
- 14 Psikolojik Sağlık ve Psikolojik Travma
- 15 Çocuk ve Ergenlerde Gözlenen Psikolojik Travma Belirtileri
- 15 0-5 Yaş
- 16 6-12 Yaş
- 17 13-18 Yaş

- 18 Ailelere Öneriler
- 24 Öğretmenlere Öneriler
- 28 Okul Psikolojik Danışmanlarına Öneriler
- 31 Kitap Önerileri
- 35 Film Önerileri
- 44 Yararlanılan Kaynaklar





"Psikolojik sağlamlık, stresi önleyerek değil, stresi nasıl evcilleştireceğinizi ve stres konusunda nasıl ustalaşacağınızı öğrenerek geliştiriliyor."

Iben Dissing Sandahl



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlamlık kavramı, Latince "resilire" kökünden türemiştir ve resilient; esnek ve elastik olma anlamına gelmektedir. Psikolojik sağlamlık, karşılaşılan zor koşullara rağmen, kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir (ÖZ ve BAHADIR YILMAZ, 2009).

Örneğin; pandemi sürecinde kayıp, yas, işsizlik gibi zor durumlar yaşayan insanların bazıları kaygı ve depresyon yaşayıp terapiye ihtiyaç duyarken bazıları olumsuz ruh halinden kısa sürede çıkabilmekte ve günlük yaşamlarına devam edebilmektedir.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYİ YÜKSEK KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ

Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireyler;



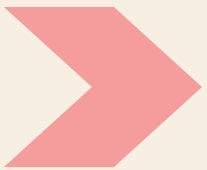
Arkadaş canlısı, insanlarla başarılı iletişim kurabilen,



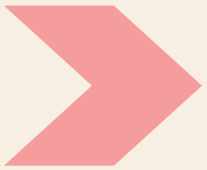
Gerçekçi amaç ve beklentilere sahip,



Karar verebilen, problem çözme odaklı ve strese dayanıklı,



Kendine güven duygusuna sahip,



Kendi kendini motive eden,



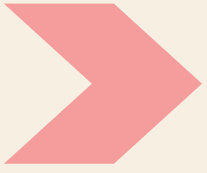
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYİ YÜKSEK KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ



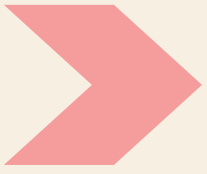
Stresli ve acı veren yaşantıda; yası, kederi, öfkeyi, kaybı ve şaşkınlığı yaşama şansını kendilerine veren, fakat bu duyguların, sabit, durağan hale gelmesine izin vermeyen,



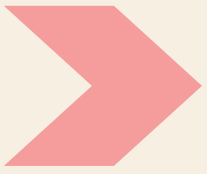
Durağanlıktan sonra değişimi kabul eden,



Olumsuz deneyimlerden ders alan,

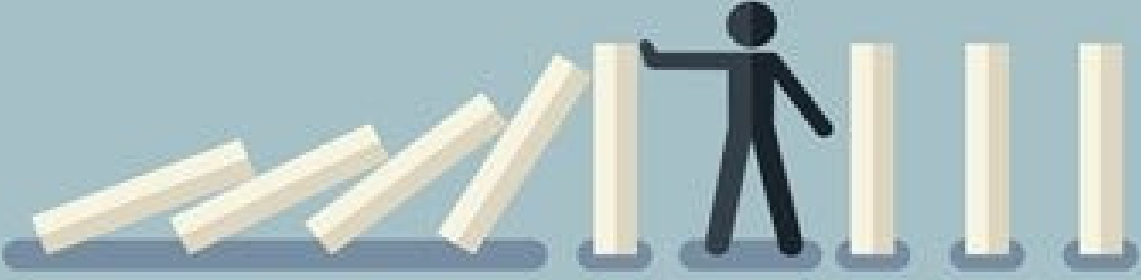


Başkalarıyla işbirliği halinde çalışmaktan hoşlanan,



Sabırlı gibi özelliklere sahiptir (ÖZTÖREL, 2018).





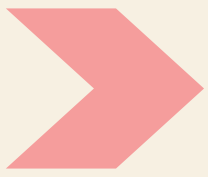
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Psikolojik sağlamlığın gelişiminde, karşılaşılan riskler ve bu risk faktörlerinin olumsuz etkilerinin azaltılmasında veya ortadan kaldırılmasında koruyucu faktörlerin bulunması önemlidir (ÖZ ve BAHADIR YILMAZ, 2009).

Risk, psikolojik sağlamlığın gelişebilmesi için bir önkoşuldur. Risk; bir sorunun oluşma, devam etme ya da daha kötüye gitme olasılığını artıran herhangi bir olay, durum ya da deneyim anlamına gelmektedir. Koruyucu faktörler ise risklerin ve kötü şartların negatif etkilerini azaltan ya da ortadan kaldıran faktörlerdir (ÖZ ve BAHADIR YILMAZ, 2009).

RİSK FAKTÖRLERİ

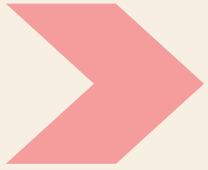
1.BİREYSEL RİSK FAKTÖRLERİ



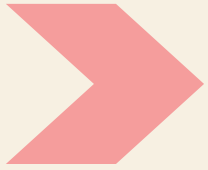
Erken doğum,



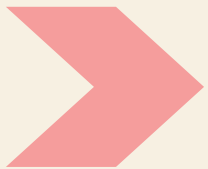
Olumsuz yaşam olayları,



Kronik hastalıklar,



Alkol/ ilaç kullanımı,



Geçimsiz bir mizaca ya da utangaç bir kişiliğe sahip olma,



Düşük IQ seviyesi (ÖZ ve BAHADIR YILMAZ, 2009).



2. AİLESEL RİSK FAKTÖRLERİ



En az dört çocuklu kalabalık aileye sahip olma,



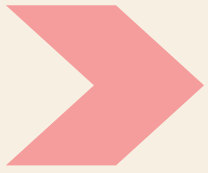
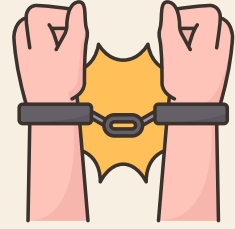
İki çocuk arasındaki sürenin 2 yıldan az olması,



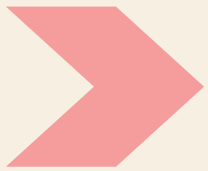
Ruhsal/kronik bir hastalığı olan anne-babaya sahip olma,



Madde kullanan ya da suç işlemiş ebeveyne sahip olma,



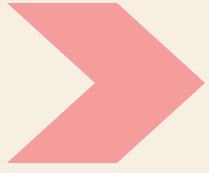
Evlat edinilme,



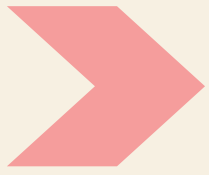
Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyne sahip olma (ÖZ ve BAHADIR YILMAZ, 2009).



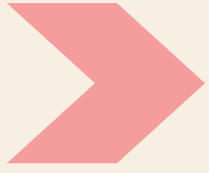
3. ÇEVRESEL RİSK FAKTÖRLERİ



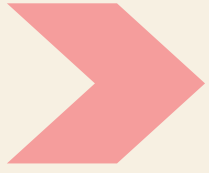
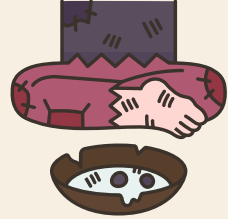
Düşük sosyo-ekonomik durum,



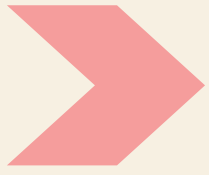
Fiziksel ve cinsel yönden suistimal,



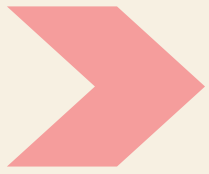
Yoksulluk, evsizlik,



Çocuk ihmali ve yetersiz beslenme,



Olumsuz akran desteği,

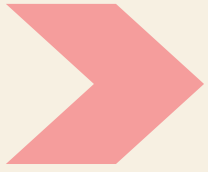


Toplumsal şiddete maruz kalma gibi faktörlerdir (ÖZ ve BAHADIR YILMAZ, 2009).



KORUYUCU FAKTÖRLER

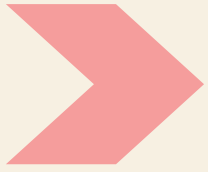
1.BİREYSEL KORUYUCU FAKTÖRLER



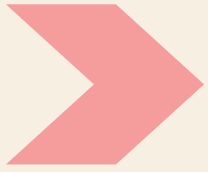
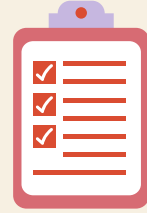
İyi düzeyde zeka/bilişsel yetenek,



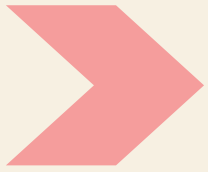
Akademik yeterliliğin olumlu algılanması, yüksek benlik saygısı,



Gelecek için plan yapma ve iyimser olma,



Kendi yaşamı üzerinde kontrol sahibi olma,



Mizah duygusuna ve etkili problem çözme becerilerine sahip olma,



Empati, sorumluluk ve yardımseverlik duygusudur (ÖZ ve BAHADIR YILMAZ, 2009).



2. AİLESEL KORUYUCU FAKTÖRLER



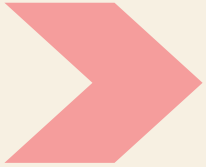
Olumlu anne-çocuk ilişkisi,



Çocukların geleceği için ailenin olumlu beklentiler kurması,



Aileyle birlikte yaşama,



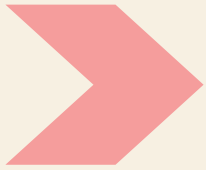
İyi eğitilmiş anne ve babaya sahip olma gibi özelliklerdir (ÖZ ve BAHADIR YILMAZ, 2009).



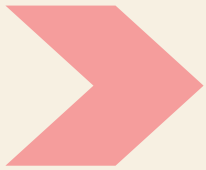
3. ÇEVRESEL KORUYUCU FAKTÖRLER



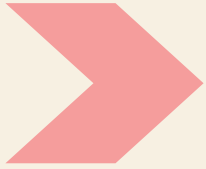
Bir yetişkinle olumlu ilişkiye sahip olma,



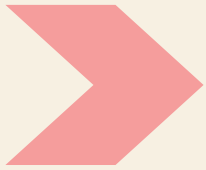
Olumlu toplumsal destek,



Olumlu arkadaş desteği,



Olumlu okul ilişkileri,



Olumlu bir rol modelinin olması gibi özelliklerdir (ÖZ ve BAHADIR YILMAZ, 2009).





PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE PSİKOLOJİK TRAVMA

Günümüzde psikolojik sağlamlık terimi, karşıt anlamı psikolojik travma kavramıyla birlikte karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik travma, örseleyici bir yaşam olayı karşısında bireylerin sergiledikleri yoğun stres tepkilerinin bütünü ifade etmektedir (Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayınları, 2021).

Deprem, sel, fırtına, yangınlar, salgın hastalıklar, kanser, yanık tedavileri, zorlu ameliyatlar, nükleer kazalar, trafik kazaları, savaşlar, terör olayları, zorunlu göçler ve mültecilik, toplumsal şiddet olayları, aile içi şiddet, ihmal ve istismar, boşanma, okul içi şiddet gibi bireyleri derinden etkileyen olaylar travmatik yaşam olaylarına örnek gösterilebilir (Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayınları, 2021).

ÇOCUK VE ERGENLERDE GÖZLENEN PSİKOLOJİK TRAVMA BELİRTİLERİ

0-5 YAŞ

- Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma
- Aşırı huzursuzluk / sinirlilik
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler)
- Öfke nöbetleri geçirme ya da saldırganlık davranışları
- Sürekli kabuslar görme
- Ebeveynlerin yanından hiç ayrılmak istememe
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Yeniden parmak emme ya da geceleri altını ıslatma
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama
- Yaşıtlarına göre aşırı hareketli ya da hareketsiz olma
- Oyunlarda sürekli travmatik olayı canlandırma/yaşama
- Sürekli yaşananlara dair abartılı hikâyeler anlatma (Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayınları, 2021)



ÇOCUK VE ERGENLERDE GÖZLENEN PSİKOLOJİK TRAVMA BELİRTİLERİ

6-12 YAŞ

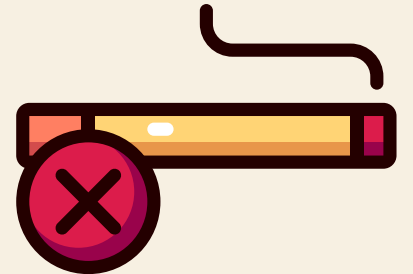
- Sürekli tedirgin ya da panik olma
- Dikkatini bir şeye verememe
- Aşırı güvensiz olma
- Sürekli üzgün olma
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk, Uyku sorunları yaşama
- Asılsız korkular geliştirme
- İçte kapanma, herkesten ve her şeyden uzaklaşma
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Okul problemlerinde artış
- Yaşıtlarından daha fazla ya da daha az yemek yeme
- Yaşıtlarıyla ya da yetişkinlerle kavga etme
- Sürekli kendini suçlama ya da aşırı umursamazlık
- Davranışsal gerileme (parmak emme, tuvalet kazaları,
- Sürekli korkutucu olaylar ya da düşüncelerden söz etme (Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayınları, 2021)



ÇOCUK VE ERGENLERDE GÖZLENEN PSİKOLOJİK TRAVMA BELİRTİLERİ

13-18 YAŞ

- Uyku problemleri (uykusuzluk, kâbus) yaşama
- Sürekli travmatik olaydan söz etme ya da bu olay hiç olmamış gibi davranma
- Salgın hastalığı hatırlatıcı ortamlardan kaçma
- Aşırı alingan ya da öfkeli olma
- Sürekli yorgun olma
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma
- Gelecek ile ilgili sürekli umutsuz konuşma
- Sürekli yalnız kalmak isteme
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Herkesle kavga etme
- Sorunlu davranışlar sergilemeye başlama
- Okul problemlerinde artış
- Sürekli kurallara karşı gelme
- Riskli davranışlarda artış
- Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama (Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayınları, 2021)



AİLELERE ÖNERİLER

1. Bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.



Travmatik bir yaşam olayından etkilenen öğrencilerin psikolojik sağlıklarını artırmanın en iyi yolu, öncelikle doğru ve gerçekçi bilgi edinmektir. Edindiğiniz bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler çerçevesinde travmatik yaşantılara duyarlı okul uygulamalarınızı çeşitlendirebilir ve öğrencilerinize psikososyal destek sağlayabilirsiniz (ÖRGM , 2021).

2. Medyayı Sağlıklı Kullanın.

Yaşanan travmatik olay ile ilgili haberleri 7/24 aralıksız ve aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan görüntüleri ve tartışmaları izlemekten kaçının. Çocukların ve aile üyelerinin medyayı sınırlı düzeyde ve sağlıklı kullanmalarına özen gösterin. Aile olarak, bu süreçte yaşananlara ait görüntü, resim, haber ve tartışmalara gereğinden fazla odaklanmak, sizi ve ailenizi yoğun tehlike ya da tehdit altında hissettirebilir, aile üyelerinin paniğe kapılmasına ve stres tepkilerinizin artmasına neden olabilir (ÖRGM , 2021).



3. Edindiğiniz Doğru Bilgileri Aile Üyeleriyle Paylaşın. Edindiğiniz Bilgileri Paylaşırken Aile Üyelerinin Gelişimsel Özelliklerine Dikkat Edin

Zorlu yaşam olayları karşısında tüm aile üyelerinin yaşadıklarını birbiriyle paylaşması sayesinde yanlış anlaşılmalarda azalır, öğrenilen doğru ve somut bilgiler zenginleşir, aile içi birliktelik ve güven artar, gerçekçi bir iyimserlik ve umut oluşur (ÖRGM , 2021).



4. Aileniz ile Bilgi Paylaşırken Çocuklarınızın Soru Sormalarına İzin Verin.



5. Aile İçindeki Günlük Aktivitelerin ve Rollerin Sürdürülmesine Özen Gösterin.

Travmatik yaşam olayına bağlı olarak ailenin işlevselliğinde kısa ya da uzun süreli değişiklikler veya sınırlılıklar meydana gelebilir, aile içi roller aksayabilir, sorumluluklar değişebilir. Bu tür durumlarda, içinde bulunduğunuz yeni koşullara göre ev içinde ya da aile üyelerinin rol ve sorumluluklarında yeni düzenlemeler oluşturabilirsiniz. Aynı zamanda çocuklarınızın yemek, oyun ya da uyku saatlerinin mümkün olduğunca değişmemesine özen gösterin (ÖRGM , 2021).



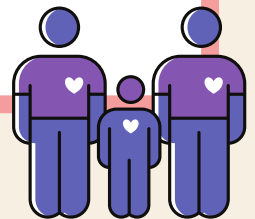
6. Yaşanan Tüm Zorluklara Rağmen Ailenizle Birlikte Vakit Geçirin ve Eğlenceli Şeyler Yapın.

Çocuklarla birlikte yemek hazırlamak ve yemek, ev içinde hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, resim yapmak, şarkı söylemek, zaman zaman eğlenceli masal, fıkra ve öyküler anlatmak, birlikte eğlenceli bir film izlemek ya da sohbet etmek, çocukluk anılarınızı paylaşmak, ailenizin geleneklerine ve kültürüne uygun şekilde kutlama ve eğlenceler düzenlemek gibi çok çeşitli etkinlikler sayesinde aile birlikteliğinin verdiği sevgi, saygı, güven ve aidiyet duygusunu pekiştirmek oldukça önemlidir(ÖRGM , 2021).



7. Aile İçi İletişimi Artırın.

Aile içi iletişim ve etkileşimi geri planda tutmak ve yaşananlar hakkında konuşmamak çocuklarınızın yanlış bilgi edinmelerine ve yoğun kaygı yaşamalarına neden olabilir. Çocuklar, genellikle, onları endişelendiren ve strese neden olan şeyler hakkında konuşmak isterler. Dolayısıyla, çocuklarınızla karşılıklı konuşmak ve sohbet etmek, onların yaşadıkları bu zorlu süreci atlattıkları için en sağlıklı ve doğal yoldur. (ÖRGM , 2021).



8.

Duygulara Odaklanmaya Özen Gösterin.

Psikolojik sağlamlığı yüksek ailelerin bir diğer önemli özelliği ise aile üyelerinin yaşadıkları olumlu ya da olumsuz duyguları birbirlerine sağlıklı bir şekilde ifade edebilmeleridir. Yaşadığınız olumlu (mutluluk, sevgi, müteşekkir olma) ya da olumsuz (üzüntü, kızgınlık, kırgınlık) duygularınızı uygun bir şekilde ifade etme konusunda aile üyelerine örnek olun. Aile bireyleriyle sohbet ederken onların duygularına odaklanmaya özen gösterin, duygularını ifade etmelerine izin verin ve kendi duygularınızı paylaşın. (ÖRGM , 2021).



9.

Ailede Güven Duygusunun Gelişmesine Destek Olun.

Gerçekçi bir şekilde güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek olası tehlike ve risklerden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi çocuklarınıza hatırlatın. Bu noktada, insanları sağlıklı ve güvende tutmak için neler yapıldığından kısaca söz edin. Örneğin küçük yaştaki çocuklara bir hastalık durumunda doktor, hemşire ve hastanelerin hastalanan insanları iyileştirmek için hazır olduklarını belirtin. (ÖRGM , 2021).



10. Çözüm-Odaklı Problem Çözme Stratejileri Kullanın.

Psikolojik sağlamlığı yüksek aileler, yaşadıkları travmatik olay sonucunda karşılaştıkları sorunları tek tek belirler, bunları hep birlikte nasıl çözebileceklerine odaklanır ve var olan enerjilerini bu sorunları çözmek için kullanırlar. Bu noktada, yaşadıklarınıza farklı açılardan bakmanın yararlarını göz önünde bulundurun. Aile için vereceğiniz önemli kararlar konusunda aile üyeleriyle birlikte ortak bir amaç oluşturmaya özen gösterin (ÖRGM , 2021).



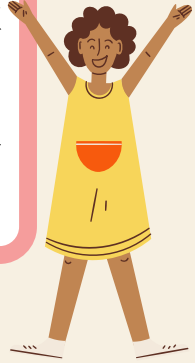
11. Tutum ve Davranışlarınızla Aile Üyelerine Model Olun.

Bir yetişkin olarak travmatik yaşam olayları karşısında psikolojik sağlamlığın nasıl korunabileceği konusunda aile üyelerine rol model olabilirsiniz. Örneğin, aile üyelerinin kendilerini ifade etmelerine imkân vererek, duygu ve düşüncelerinizi uygun bir dille paylaşarak, onlarla hoşça vakit geçirerek, ailede herkesin yaşına uygun sorumluluk almasını sağlayarak, olumlu düşünmeye özen göstererek, onlara her koşulda değer verdiğinizizi hissettirerek, ilgi, sabır ve şefkat göstererek, destekleyici davranarak, aile üyelerinin başarılarını her zaman takdir ederek çocuklarınızın psikolojik sağlamlık becerilerini öğrenmesine büyük katkı sağlayabilirsiniz (ÖRGM , 2021).



12. Kendinize Zaman Ayırın.

Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin. Yeterince dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Mümkünse spor yapın. Unutmayın ki, fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınızı da korur. Zor dönemlerde zaman zaman yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir, ancak kendinizi sevdiğinizden uzaklaştırıp izole etmeyin (ÖRGM , 2021).



13. Uzmanla Başvurun.

Genel bir kural olarak, zorlu ya da örseleyici yaşam olayları karşısında aile üyeleriyle birlikte yaşadığınız yoğun stres ve kaygı ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız psikolojik yardım almak uygun bir yaklaşım olacaktır (ÖRGM , 2021).



ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

1. Bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.

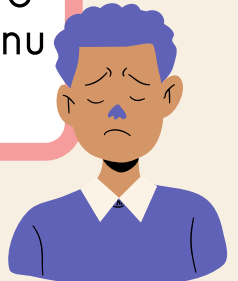
2. Travmatik Yaşantılara Duyarlı Bir Okul İklimi Oluşturun.

Okul birlikteliği ve okula aidiyet sağlandığında, risk altındaki öğrencilerin okul devamsızlıkları azalmakta ve akademik başarıları yükselmektedir. Özellikle, okulun açık alanlarındaki güvenli serbest oyunlar ve etkinlikler sayesinde öğrencilerin dikkat ve motivasyonları artmakta ve onlar derslere daha iyi odaklanmaktadır (ÖRGM , 2021).



3. Psikolojik Travmayı Öğrencilerin Bakış Açısıyla Ele Alın.

Travmaya duyarlı bir öğretmen olarak yaşananlar sizin açınızdan pek sorun teşkil etmese bile olayları öğrencinizin bakış açısından görmeye ve ele almaya özen gösteriniz. Yaşanan olay her ne olursa olsun, öğrencinin güvenlik ve kontrol algısı zarar görüyorsa, öğrenci yaşadıklarıyla sağlıklı bir şekilde baş edemiyorsa ve yoğun çaresizlik, stres ya da kaygı hissediyorsa psikolojik travma riskinin oluştuğunu öngörebilirsiniz (ÖRGM , 2021).



4. Öğrencilerin Gelişimsel Özelliklerini Göz Önünde Bulundurun.

5. Öğrencilerin Kendilerini Güvende Hissetmelerine Destek Olun.

Okul içinde duygusal açıdan güvende hissetmenin temel unsuru ise öğrencilerin yakın ilgi, sakinlik, iyi niyetlilik, koşulsuz kabul ve anlayış temelinde öğretmenleriyle (ve arkadaşlarıyla) kurdukları sağlıklı ilişkilerdir. Özellikle, kendilerine yakın ilgi ve anlayış gösteren, onları her koşulda kabul eden, onların başarılı olacağına inanan ve sosyal destek sağlayan öğretmenlerin varlığı öğrencilerin psikolojik sağlamlığını ciddi oranda artırmaktadır (ÖRGM , 2021).

6. Öğrencilerin Yeniden Travma Yaşamalarını Önleyin.

Yaşanan olaya yönelik "hatırlatıcılar" karşısında stres tepkilerinin yeniden tetiklenmesi önemli bir risktir. Okul ya da sınıf ortamında yaşanabilecek bazı olaylar karşısında çocuk ve ergenler geçmiş travma anına geri dönebilir ve yoğun stres tepkileri gösterebilirler. Özellikle sınıf ortamında öğrencilerinizde gözlemleyeceğiniz ani huzursuzluk ve panik tepkileri, o an için sınıfta sizin fark etmediğiniz bir hatırlatıcının varlığının işareti olabilir (ÖRGM , 2021).



7. Öğrencilerinize Sosyal Destek Verin.



Bir zorlukla karşılaştıklarınızı gözlemlediğinizde öğrencilerinize “ne yaşadıklarını ya da nasıl yardım edebileceğinizi” sorarak yaşadıklarını sizinle paylaşmalarına ortam hazırlayabilirsiniz. Sizinle paylaşımları sonrasında zaman zaman nasıl olduklarını sorarak öğrencinizi önemseydiğinizi, size anlattıklarına değer verdiğinizi ve konuşulanları unutmadığınızı gösterebilirsiniz. Ayrıca öğrencilerinizin olumlu tutum ve davranışlarını ya da başarılarını destekleyerek öz güven ve öz saygılarının artmasına ve umut kazanmalarına katkı sağlayabilirsiniz (ÖRGM , 2021).

8. Öğrencilerin Yaşam Anlamı ve Amacı Oluşturmalarını Destekleyin.



Bir öğretmen olarak öğrencilere okul içinde başarıyla yürütebilecekleri çeşitli sorumluluklar vererek, onlara kendi başlarına karar vermelerine ortam hazırlayan seçenekler sunarak, sağlıklı seçimlerini ya da olumlu davranışlarını düzenli şekilde takdir ederek, öğrencilerin birlikte bir işi tamamlamalarını sağlayarak ya da derslerinizde çeşitli başarı öykülerinden örneklerle anlam ve amaç oluşturmanın (zorlukların üstesinden gelmek adına) önemine değinerek öğrencilerinize katkı sunabilirsiniz (ÖRGM , 2021).

9.

Öğrencilerin Kendilerini İfade Etmelerine Yardımcı Olun.



10.

Aile Katılımını Sağlayın.



11.

Öğrencilerinize Model Olun.



12.

Kendinize Zaman Ayırın.



13.

Müşavirlik ve Uzman Desteği Alın.



OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARINA ÖNERİLER

1. Travmatik Yaşantıların Ardından Edindiğiniz Somut ve Gerçekçi Bilgileri Öğretmenler İle Paylaşın.

Gerçekleştirilen toplantıda travmatik yaşantıyla ilgili doğruluğu kesinleşmiş tüm bilgiler, alınan ve alınmakta olan tedbirler, öğretmenlerin krizin atlatılmasında oynayacakları roller ve görevlerini onlara aktarabilirsiniz. Ayrıca krizin öğrencilerde yaratabileceği etkiler ve bunlarla başa çıkmada yararlanabilecekleri öneriler konusunda da öğretmenlere bilgi verebilirsiniz.

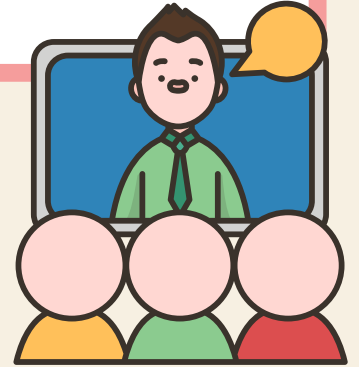


2. Öğrencilerin Duygularını İfade Etmelerine İmkan Tanıyın. İhtiyacı Olduğunu Düşündüğünüz Öğrencilere Psikolojik Danışma Hizmeti Sunun.



3. Travma Yaşantısının Ardından Risk Altındaki Öğrencilere Yönelik Grup Rehberliği Uygulayabilirsiniz.

Bu konuda Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve Unicef'in hazırladığı "Psikososyal Güçlendirici Destek Programı"ndan yararlanabilir ve çeşitli etkinlikler bulabilirsiniz. Aynı zamanda psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler kendine güven duygusu yüksek, benlik farkındalığı geliştirmiş, atılgan, sağlıklı iletişim kurabilen vb. özelliklere sahiptir. Bu konuda öğrencileri geliştirebilmek için de çeşitli eğitim programları düzenlenebilir.



4. Öğretmenlere Konsültasyon Hizmeti Sunabilirsiniz. İhtiyaç Duyan Öğretmenlere Psikolojik Destek Sunabilirsiniz.



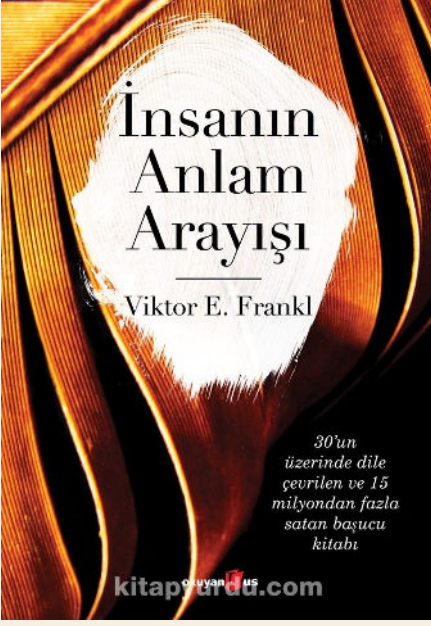
5

Aile İçi İletişim Konusunda Velilere Çeşitli Seminerler Düzenleyebilirsiniz.

Psikolojik sağlamlığın gelişebilmesi için olumlu aile içi ilişkiler oldukça önemli bir koruyucu faktördür. Bu nedenle ebeveynlerin çocuklarla nasıl iletişim kurabilecekleri, çocukların gelişim dönemleri ve gelişim özellikleri gibi konular hakkında bilgilendirmek öğrencilerin psikolojik sağlamlığını geliştirmelerine katkı sağlayacaktır.



KİTAP ÖNERİLERİ

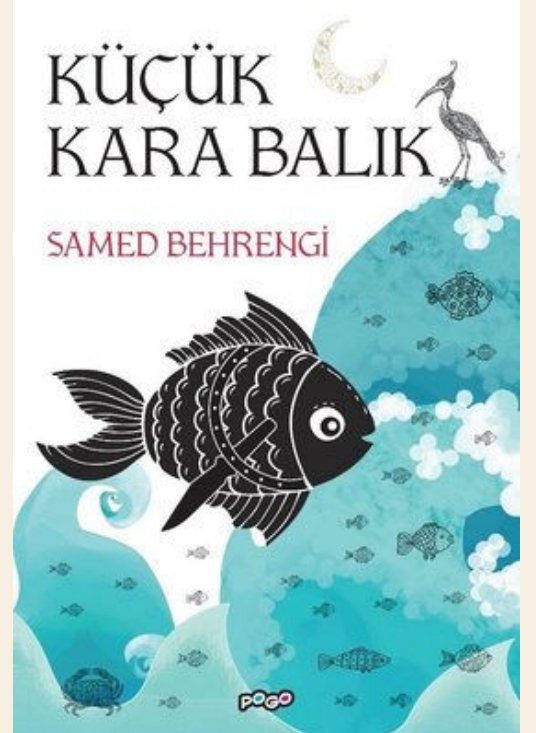


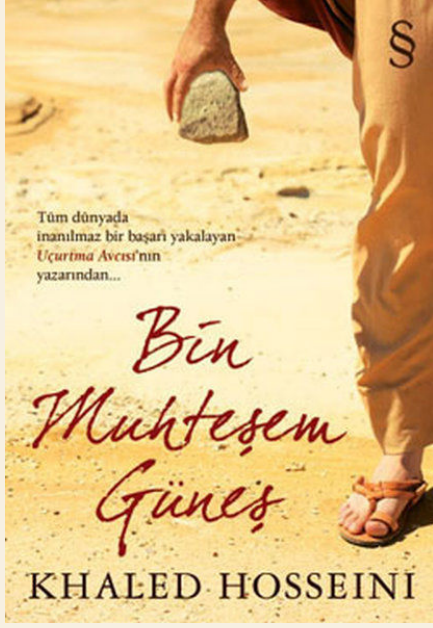
"İNSANIN ANLAM ARAYIŞI" Victor E. Frankl

"İnsan, korkunç ruhsal ve fiziksel stres koşullarında bile tinsel özgürlüğünü, zihinsel bağımsızlığını koruyabilir."



"KÜÇÜK KARA BALIK" Samed Behrengi



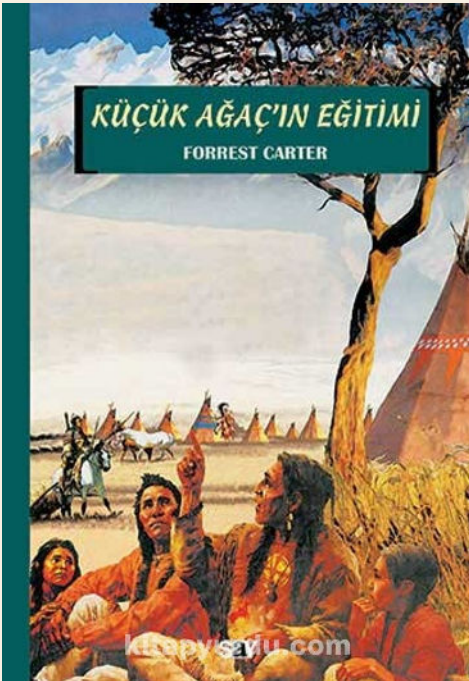


"BİN MUHTEŞEM GÜNEŞ" Khaled HOSSEİNİ

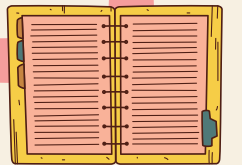
"...ve aynı anda, hayatında ilk kez, kendi yaşamının akışına kendisinin karar verdiğini ayımsadı."

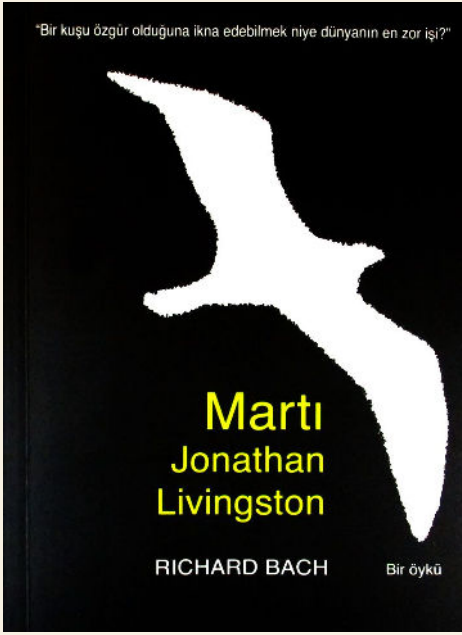


"İYİ HİSSETMEK" David D. Burns



"KÜÇÜK AĞACIN EĞİTİMİ" Forrest Carter





"MARTI"
Jonathan LIVINGSTON



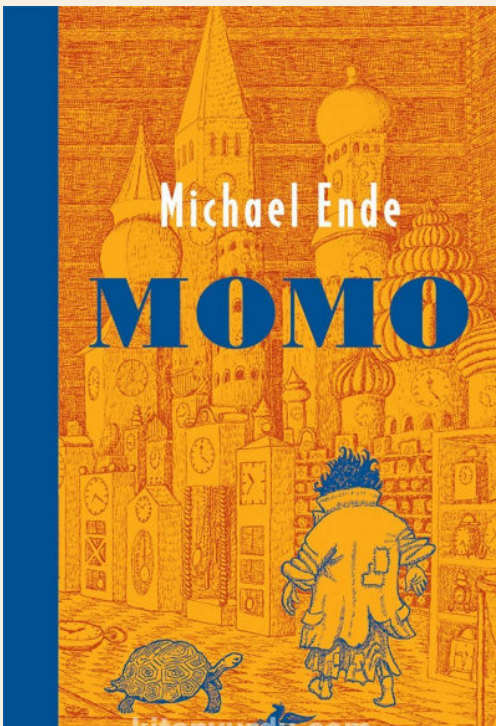
**ÖZ ŞEFKATLİ
FARKINDALIK**

Tahrip Edici Duygularla Başa Çıkabilmek

PEMBE FİLİ DÜŞÜNME'nin yazarı
Zeynep Selvili Çarmıklı'nın önsözünü

CHRISTOPHER K. GERMER

"ÖZ ŞEFKATLİ FARKINDALIK"
Christopher K. Germer



"MOMO"
Michael Ende



DOÇ.DR.ZÜMRA ATALAY

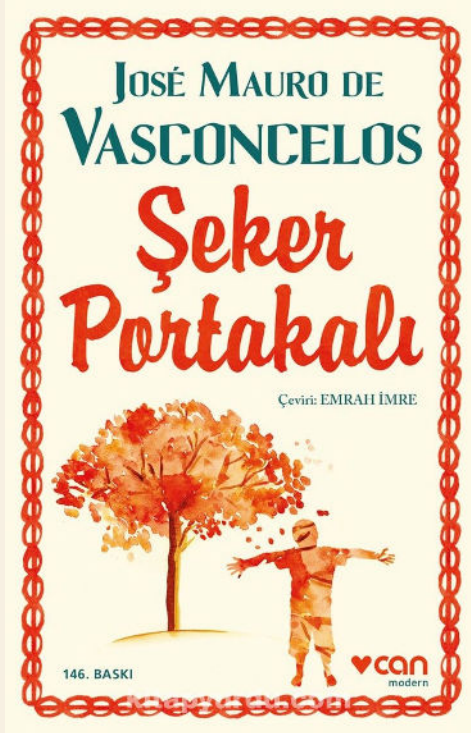
Sefkat



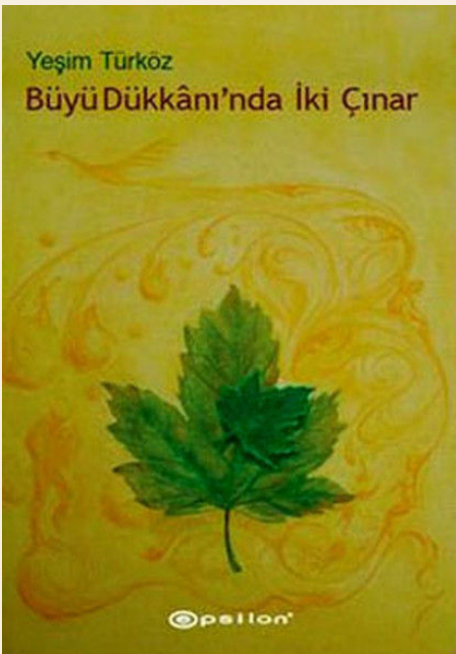
ZORLAYICI DUYGU VE DURUMLARLA
YAŞAYABİLME SANATI

"ŞEFKAT"
Zümra ATALAY

"ŞEKER PORTAKALI"
Jose Mauro De Vasconcelos



Yeşim Türköz
Büyü Dükkânı'nda İki Çınar



"BÜYÜ DÜKKANI'NDA İKİ ÇINAR"
Yeşim TÜRKÖZ

"Oysa gerçek hayatta "mutlu son" değil, "mutlu an" vardır. Elde etmek istediğiniz şeye kavuştuğunuz an bir mutluluk anıdır; ama hayatı o noktada donduramazsınız. Çok istediğiniz bir şeyin gerçekleşmiş olmasının hiç değişikliğe uğramayacağı anlamına gelir mi?"

FİLM ÖNERİLERİ

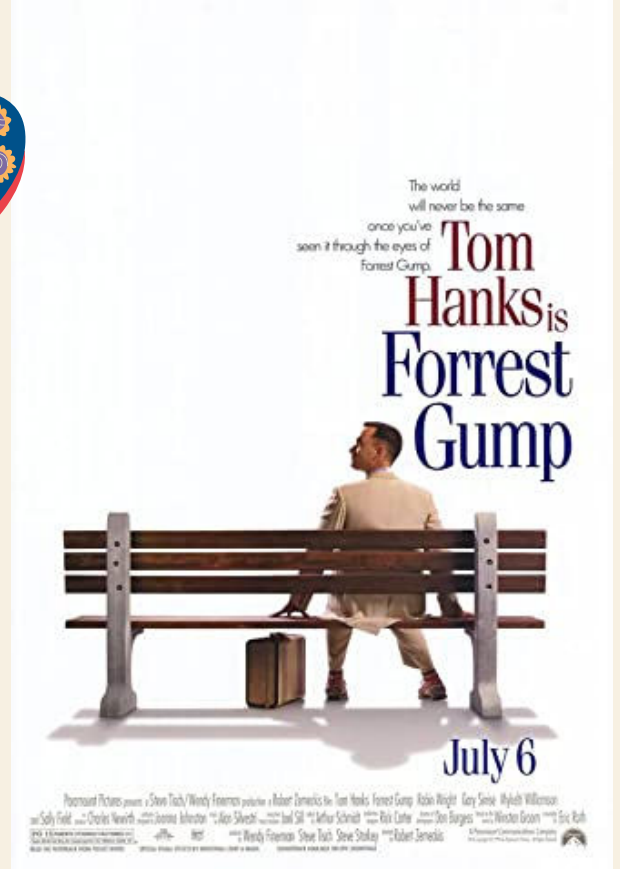


**"UMUDUNU KAYBETME"
(2006)**



**"FORREST GUMP"
(1994)**

"Annem her zaman hayatın bir kutu çikolata gibi olduğunu söylerdi. İçinde ne olduğunu asla bilemezsin."



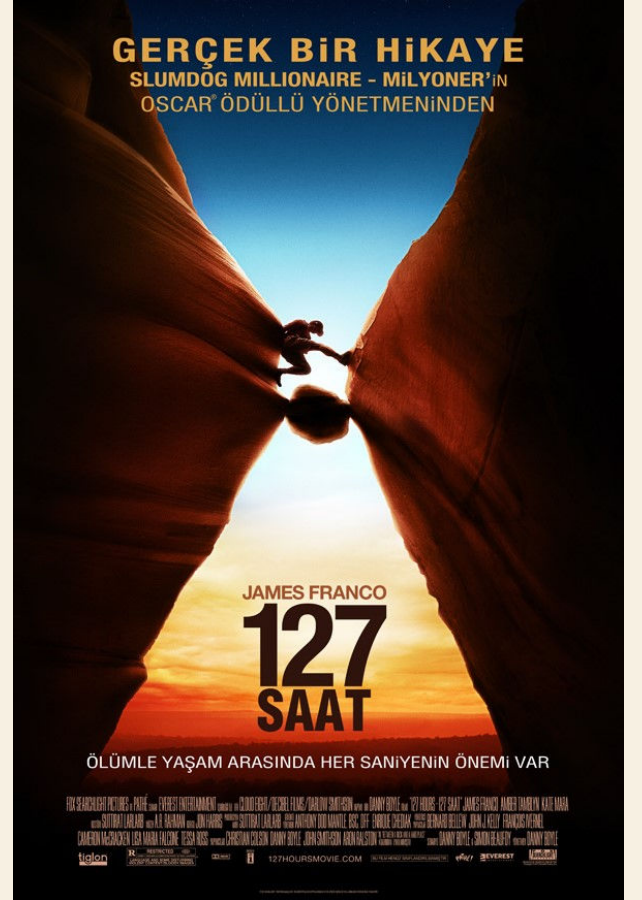


"LION" (2006)

"Yaşananlar, kötü şansın bazen insana hükmedemeyeceği anlamına geliyordu, mucizeler gerçekleşebilirdi."



"127 SAAT" (2010)

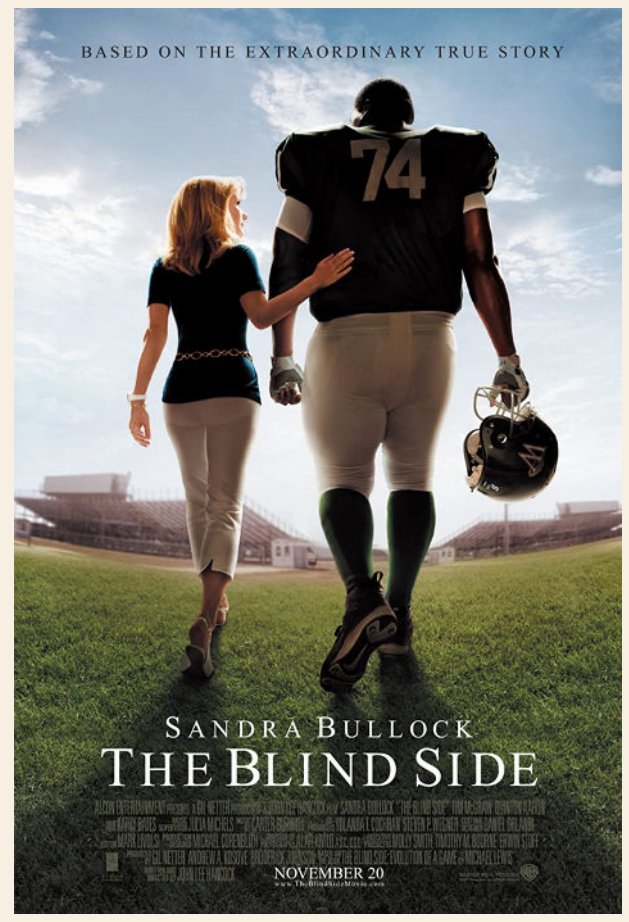




"LIFE IS BEAUTIFUL" (1997)



"THE BLIND SIDE" (2009)



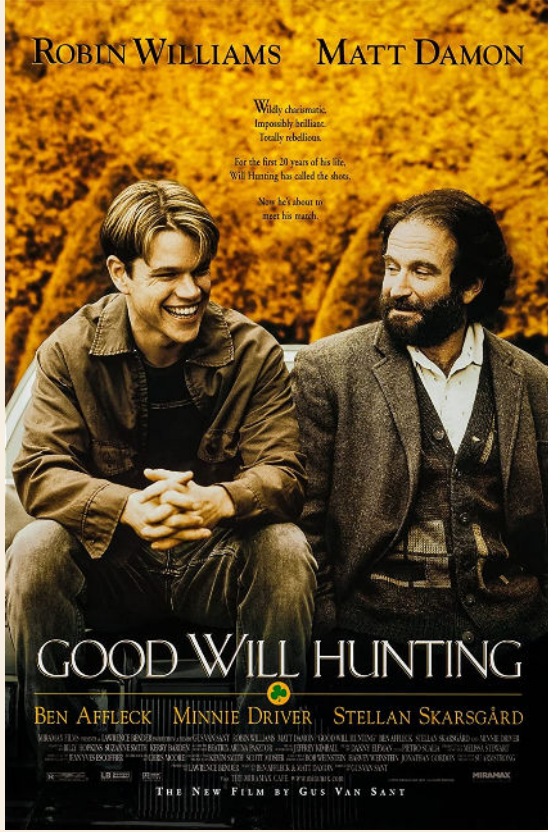


"RÜZGARI DİZGİNLEYEN ÇOCUK" (2019)



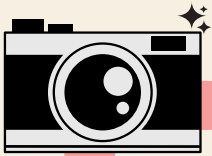
"HER ŞEYİN TEORİSİ" (2014)



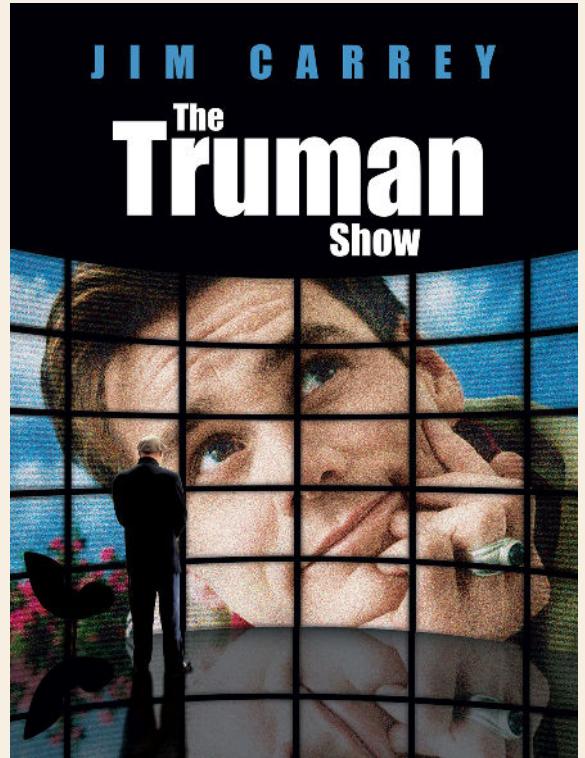


"GOOD WILL HUNTING" (1997)

"Yaşadığın kötü günler, yaşamış olduğun iyi günleri fark etmeni sağlar."



"THE TRUMAN SHOW" (1998)

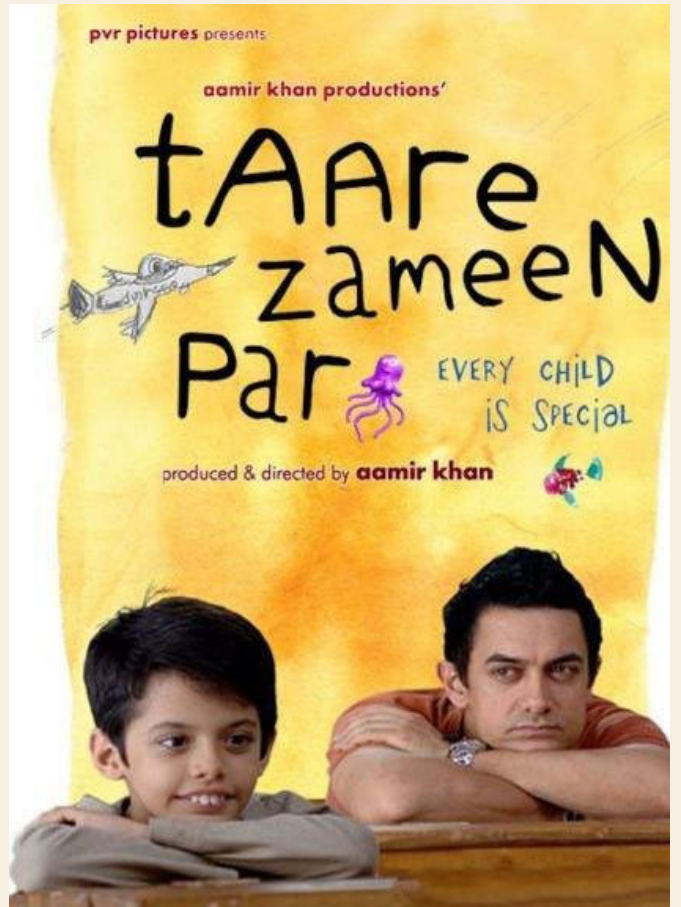


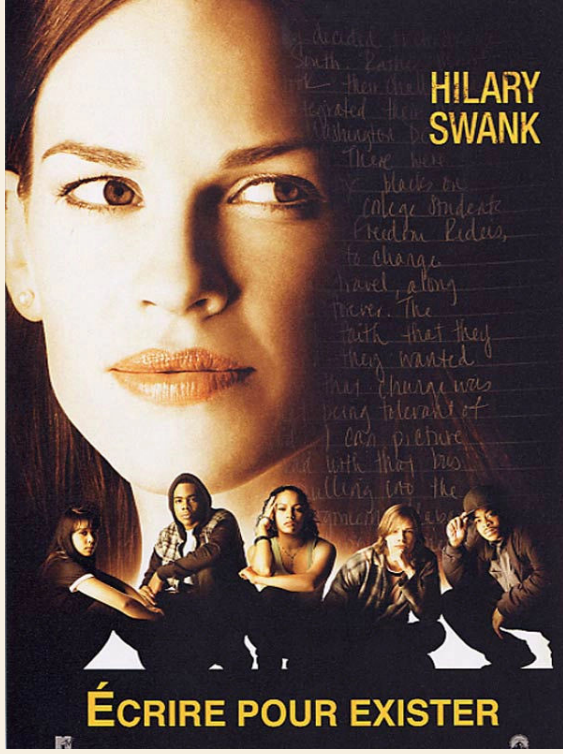


"RAIN MAN" (1988)



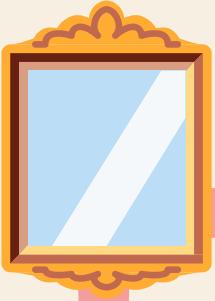
"HER ÇOCUK ÖZELDİR" (2007)





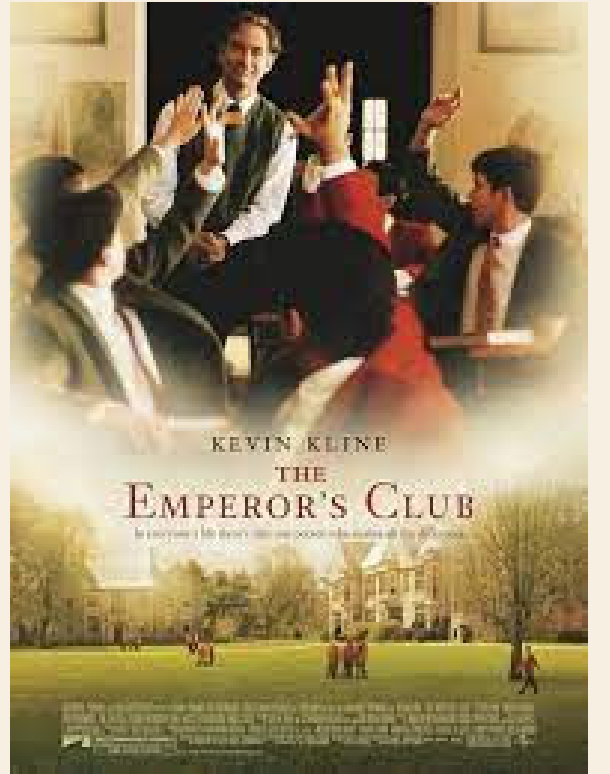
"ÖZGÜRLÜK YAZARLARI" (2007)

"Bu çocukların hayatlarına anlam katmalarına yardım ederken benim hayatım da anlam kazanıyor."



"İMPARATORLAR KULÜBÜ" (2002)

"Hepimiz bir gün kim olduğumuzu anlamak için aynaya bakmak zorunda kalırız."



Unutmayın,
Psikolojik sağlamlık

HACI YATMAZ


oyuncađı gibi, darbe
yese de


kendiliđinden


**ayađa kalkabilme
becerisidir.**



YARARLANILAN KAYNAKLAR

 T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2021). Travmatik yaşam olayları ve ailede psikolojik sağlamlık, Aileler için bilgilendirme rehberi. Ankara. Erişim Adresi: https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2021_05/06185322_Travmatik_YaYam_OlaylarYnda_OYretmenler_Ycin_Bilgilendirme_Rehberi.pdf

 T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2021). Travmatik yaşam olayları ve okulda psikolojik sağlamlık, öğretmenler için bilgilendirme rehberi. Ankara. Erişim Adresi: https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2021_05/06185254_Travmatik_YaYam_OlaylarYnda_Aileler_Ycin_Bilgilendirme_Rehberi.pdf

 ÖZ, F. & BAHADIR YILMAZ, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: psikolojik sağlamlık. Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi, 82-89. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/88536>



ÖZTÖREL, İ. (2018). Psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme düzeylerinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Erişim Adresi:<http://docs.neu.edu.tr/library/6683826296.pdf>