

## Kendinizi Nasıl Güçlendirirsiniz?

Öğrencilerinizin psikolojik sağlamlığını arttırmak için önce kendinizi güçlendirmeniz ve sonrasında da onlara model olmanız, onlar için koruyucu bir unsur olacaktır.

## Neler yapabilirsiniz?

### Ruh ve beden sağlığını önemseyin

- Kaliteli uyuyabilir, dengeli beslenebilir, düzenli egzersiz yapabilirsiniz. Günlük rutinlerinizi takip edebilirsiniz.

### Destekleyici ilişkiler kurun ve sürdürün

- Yakın aile üyeleri, arkadaşlar ve diğerleri ile destekleyici ilişkiler kurup sürdürebilirsiniz.

### Duyularınızı dinleyin ve paylaşın

- Duyularınızı dinleyebilirsiniz. Sizi rahatsız eden duygularla baş etmek için kullandığınız becerileri kullanabilirsiniz. Eğer bu beceriler baş etmenizde yardımcı olmuyorsa yeni beceriler öğrenebilirsiniz.

### Yapabildiklerinize odaklanın

- Güçlü yönlerinize, başarılarınıza ve yapabildiklerinize odaklanıp umudunuzu ve benlik saygınızı arttırabilirsiniz.

### Hedefler koyun

- Kendiniz için ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyabilir ve bu hedeflere doğru ilerleyebilirsiniz.

### Uyum sağlamaya çaba gösterin

- Değişen yaşam koşullarına uyum sağlayabilecek bir plan oluşturabilirsiniz. Zamanınızı bu plan çerçevesinde yönetebilirsiniz.

### Esnek düşünün

- Yaşamda meydana gelen değişimlere uyum sağlayabilmek için daha esnek düşünebilirsiniz. Kaygınızı artıran düşünceleri kontrol etmeye ve azaltmak için çaba gösterebilirsiniz.

### Keyif aldığınız etkinlikleri yapın

- Sizin için keyifli olan, stresinizi azaltan yemek yapmak, taş boyamak, kitap okumak gibi etkinlikleri yapmaya çalışabilirsiniz.

## Neler yapabilirsiniz?

### Taniyin, Paylaşın ve Takdir Edin

Öğrencinizi tanıyarak, keşettiğiniz özellikleri öğrencinizle paylaşarak ve bu özellikleri takdir ederek öğrencinizle destekleyici yakın bir ilişki kurabilirsiniz.

### Destekleyin

Yeni arkadaş ilişkilerinin oluşmasını teşvik edebilir ve nezaketin, övgünün, anlayışın var olduğu arkadaş ilişkilerini destekleyebilirsiniz.

### Okul Ortamını Düzenleyin

Öğrencinizin gereksinimlerine ve özelliklerine göre sınıf ve okul ortamını düzenleyebilirsiniz. Düzenlemeler sırasında devinimi ön plana çıkaran, ilgi çekici yöntemler kullanabilirsiniz.

### İş Birliği Yapın

Öğrencinizin ailesiyle ve diğer okul çalışanlarıyla iletişim hâlinde öğrencinin gelişimini takip edebilirsiniz. Gerek duyduğunuzda diğer önemli kişilerden destek alabilirsiniz.

### Paylaşımı Destekleyin

Öğrencinin duygularını ve düşüncelerini paylaşabileceği ortamlar oluşturabilirsiniz.

### Katılımı Destekleyin

Öğrencinin katılımını önemseyerek, onu katılması yönünde teşvik edebilirsiniz.

### Öğrencinizi Nasıl Güçlendirirsiniz?

Öğrenciler için destekleyici öğrenci-öğretmen ilişkisi koruyucu bir faktördür. Bu koruyucu faktörü oluşturmak ve öğrencilerin psikolojik sağlamlığını arttırmak için yaptıklarınız önemlidir.

## OKUL ÖNCESİ

## ÖĞRETMENLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

