

# Çocuklarda Psikolojik Sağlamlık (İlkokul)

Öğretmen Sunumu



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



gefördert von  
**KFW**



# İÇERİK



**01**  
**Çocuk**  
**Ruh**  
**Sağlığı**



**02** | **Psikolojik**  
**Sağlamlık**



**03** | **Ebeveynlere**  
**Öneriler**

# Dünya Sağlık Örgütü (WHO-2001)

Sağlık; “sadece hastalık ve sakatlığın olmaması değil fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hâli” olarak tanımlanır.



# Çocuk Ruh Sağlığı

- Çocukluk ve ergenlik çağı, son dönemde artan şekilde ruh sağlığı sorunları yaşanan dönemler arasına girmiştir (Amaral vd., 2020).
- Dünya Sağlık Örgütü (2020) verilerine göre küresel düzeyde rastlanan sağlık bozulmalarının %16'sı ergenlerin yaşadığı ruh sağlığı sorunlarıdır.
- Ruhsal zorlanmaya yol açan örseleyici durumlar ve olaylar bireylerin tüm yaşamları süresince işlevselliklerini, iyilik hâllerini ve strese maruz kaldıklarında verdikleri tepkileri olumsuz yönde etkilemektedir (SAMHSA, 2014).

# Çocuk Ruh Sağlığı

- Ruh sağlığındaki bozulmalar çoğunlukla 14 yaş itibarıyla ortaya çıkmakta, ancak önemli bir kısmı tespit ya da tedavi edilememektedir (Kessler vd., 2007).
- Erken dönemde tespit ve müdahale edilmediği takdirde ruh sağlığı sorunları yetişkinlik dönemine uzanmaktadır (Dünya Sağlık Örgütü, 2020).
- Ruh Sağlığı Vakfı'nın (2020) verilerine göre ruh sağlığı sorunu yaşayan çocuk ve ergenlerin büyük çoğunluğu (%70) için belirtilerinin erken dönemde fark edilmesi, önleyici ve iyileştirici müdahalelerin hayata geçirilmesi gibi uygun şartlar bulunmamaktadır.

# Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları

- Fiziksel, cinsel ya da duygusal istismara maruz kalma
- Duygusal ya da fiziksel ihmale maruz kalma
- Yoksulluk
- Annenin ev ortamında şiddete maruz kalması
- Birlikte yaşanılan aile üyelerinden birinin alkol ya da madde bağımlısı olması
- Aile üyelerinden birinin ruh sağlığının bozulmuş olması
- Yakın birinin kaybı
- Boşanma ya da ebeveynin hapse girmesi gibi sebeplerle aile ortamının işlevselliğini yitirmesi

# Çocukluk Çağı Travmaları

- Kalp (Dong vd., 2004), diyabet, akciğer, karaciğer hastalıkları (Dong, vd., 2003),
- Kanser (Ports, vd., 2019) gibi kronik rahatsızlıkları (Felitti, vd., 1998; Bellis, vd., 2019),
- Obezite (Williamson, vd., 2002), sigara, alkol, madde gibi bağımlılık yapıcı madde kullanımını (Strine, vd., 2012; Strine, vd., 2012; Stein, vd., 2017),
- Suç davranışlarına yönelme riskini (Lansford, vd., 2007) ve
- İntihar eğilimlerini (de Mattos Souza, vd., 2016; Thompson, Kingree, ve Lamis, 2019) arttırmaktadır.

# Toplum Merkezi Olarak Okullar

- Okul çağındaki çocukların yüksek oranlarda travmaya maruz kalmaları (Finkelhor, Turner, Shattuck ve Hamby, 2015) okul sistemini travmatik etkiyi ve belirtileri daha iyi tanıma anlamaya zorlamaktadır.
- Bir toplumun refah seviyesinin yükselmesi ve her anlamda ilerleyebilmesi, çocukların gelişimlerini sürdürdükleri ev, okul gibi ortamların ne kadar olumlu olduğu ile doğru orantılıdır (Harvard University Center on the Developing Child, 2021).
- Öğretmenler çocukların zorlu yaşam koşullarından nasıl etkilendiklerini değiştirme ve iyileşmelerini kolaylaştırma fırsatına sahiplerdir (John Hopkinks Urban Health Institute, 2015).

# Psikolojik Sağlamlığın Ruh Sağlığı Üzerine Olumlu Etkisi

Yapılan araştırmalarda;

- Psikolojik sağlamlığa sahip ergenlerin depresyon, stres ve kaygı düzeylerinin düşük olduğu (Dray vd., 2014; Dray vd., 2017; Pereira vd., 2016; Skrove, Romundstad ve Indredavik, 2013)
- Psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik etkinliklere katılan ergenlerin ruh sağlığı problemlerinin azaldığı (Cutuli vd., 2006; Brunwasser, Gillham ve Kim, 2009; Sun ve Stewart, 2010)
- Psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluşu (Sagone ve DeCaroli, 2014; Sagone ve De Caroli, 2013; Vinayak ve Judge, 2018) ve öznel iyi oluşu (Li vd., 2017; McGarry vd., 2013) arttırdığı sonuçları elde edilmiştir.

# PS: Beş Temel Boyut

## Olumsuz Yaşantıların Üstesinden Gelmek

Özellikle kriz ve travma durumları gibi meydan okuyucu olumsuzlukların üstesinden gelmek hatta var olan kapasitenin üzerine çıkarak gelişim göstermek **Psikolojik Sağlamlık** kavramının en temel boyutudur.



# PS: Beş Temel Boyut

## Uyum Sağlama ve Kendini Düzenleme

Zorlayıcı olumsuzluklar ve aniden günlük yaşamı sarsan örseleyici olaylar sonrasında ortaya çıkan yeni durumlara uyum sağlamak ve olumlu bir tutum belirlemek kavramının bir diğer temel özelliğidir.



# PS: Beş Temel Boyut

## Sıradan Sihir

Bu tanımlamayla psikolojik sağlamlığın her bireyde ve bireyin günlük yaşamında bulunan sıradan bir olgudur (Masten, 2001). Olağanüstü bir durum ya da özellik gibi değerlendirilmesine gerek yoktur.



# PS: Beş Temel Boyut

## Ruh Sağlığını Korumak

Bireyin depresyon, kaygı, TSSB gibi ruh sağlığı problemleri yaşamaması ya da ruh sağlığı sorunlarını daha yönetilebilir düzeyde yaşaması psikolojik sağlamlık ile ilişkilidir.

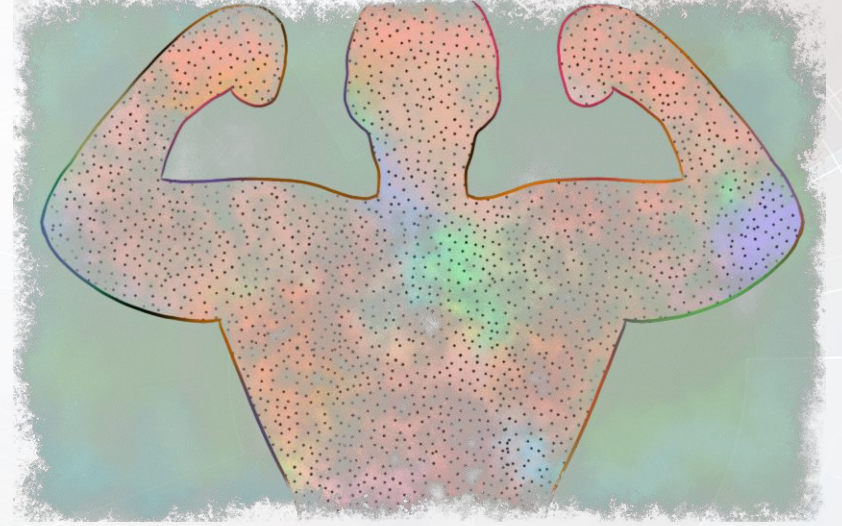
Psikolojik sağlamlık bireyi ruh sağlığı sorunlarından uzak tutan ve tampon görevi gören bir etkiye sahiptir.



# PS: Beş Temel Boyut

## Kendini Toparlamak

Travmadan sonra ayağa kalkmak, zor durumdan kurtulup toparlanmak ve iyi oluşun temel çizgisine dönebilmek kavramının anahtar bileşenlerinden biridir.



# Psikolojik Sağlamlık: Beş Temel Boyut



## Olumsuz Yaşantıların Üstesinden Gelmek

Özellikle kriz ve travma durumları  
gibi meydan okuyucu  
olumsuzlukların üstesinden gelmek  
hatta var olan kapasitenin üzerine  
çıkarak gelişim göstermek **Psikolojik**  
**Sağlamlık** kavramının en temel  
boyutudur.



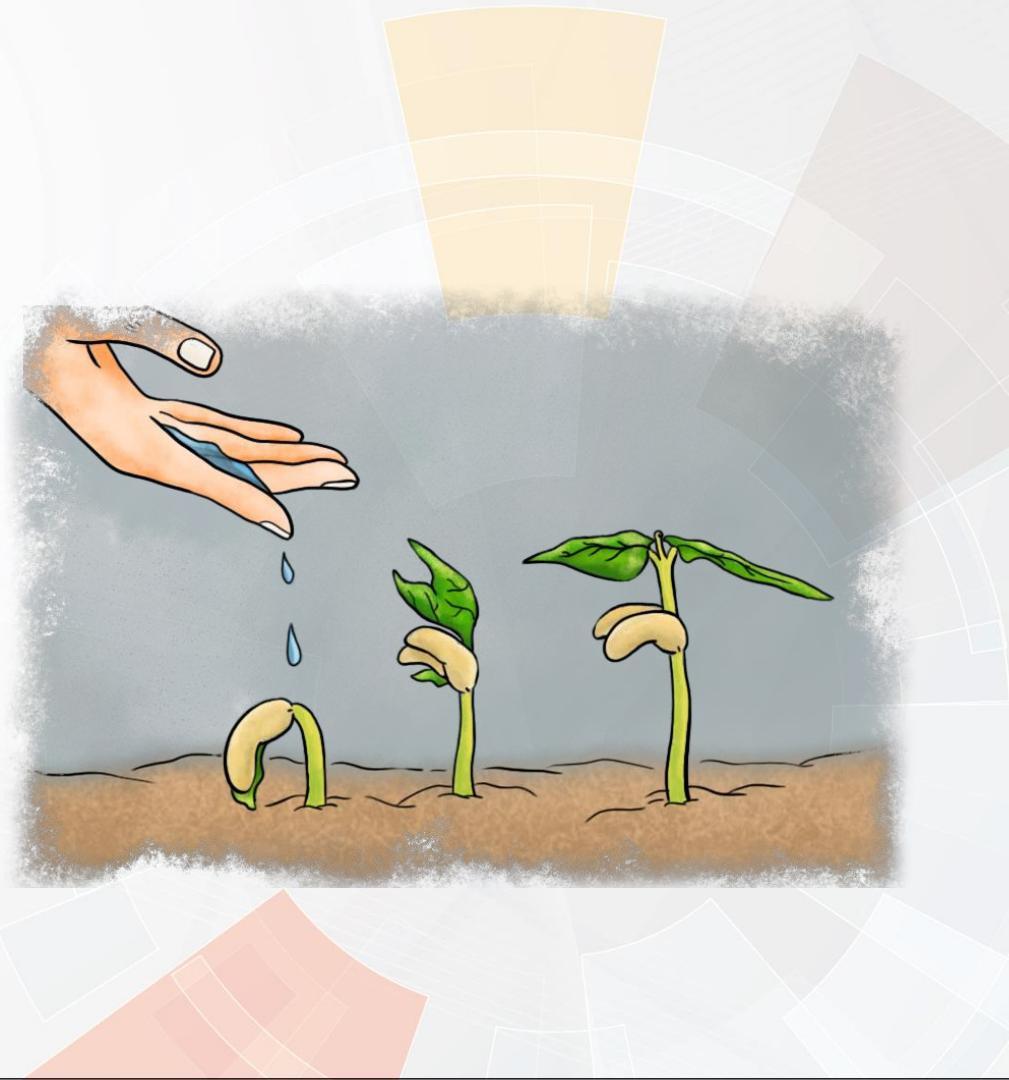
## Uyum Sağlama ve Kendini Düzenleme

Zorlayıcı olumsuzluklar ve aniden günlük yaşamı sarsan örseleyici olaylar sonrasında ortaya çıkan yeni durumlara uyum sağlamak ve olumlu bir tutum belirlemek kavramının bir diğer temel özelliğidir.



## Sıradan Sihir

Bu tanımlamayla psikolojik sağlamliğın her bireyde ve bireyin günlük yaşamında bulunan sıradan bir olgudur (Masten, 2001). Olağanüstü bir durum ya da özellik gibi değerlendirilmesine gerek yoktur.



## Ruh Sağlığını Korumak

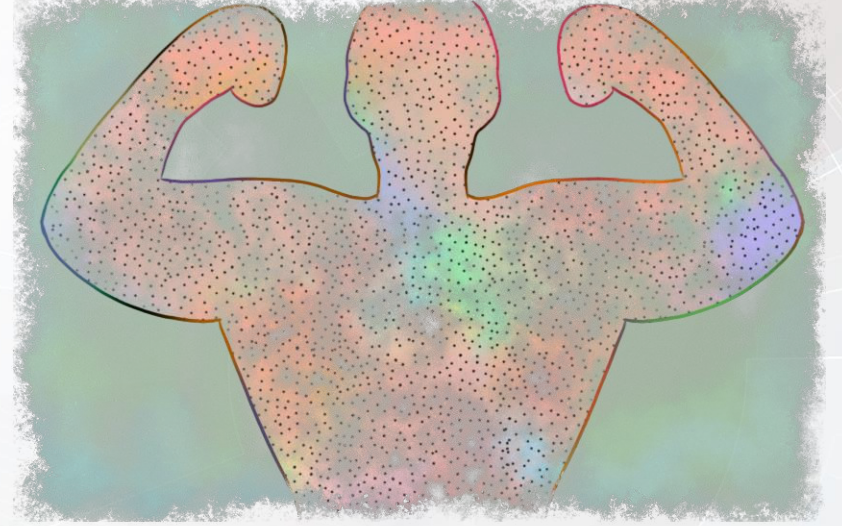
Bireyin depresyon, kaygı, TSSB gibi ruh sağlığı problemleri yaşamaması ya da ruh sağlığı sorunlarını daha yönetilebilir düzeyde yaşaması psikolojik sağlamlık ile ilişkilidir.

Psikolojik sağlamlık bireyi ruh sağlığı sorunlarından uzak tutan ve tampon görevi gören bir etkiye sahiptir.



## Kendini Toparlamak

Travmadan sonra ayağa kalkmak, zor durumdan kurtulup toparlanmak ve iyi oluşun temel çizgisine dönebilmek kavramın anahtar bileşenlerinden biridir.



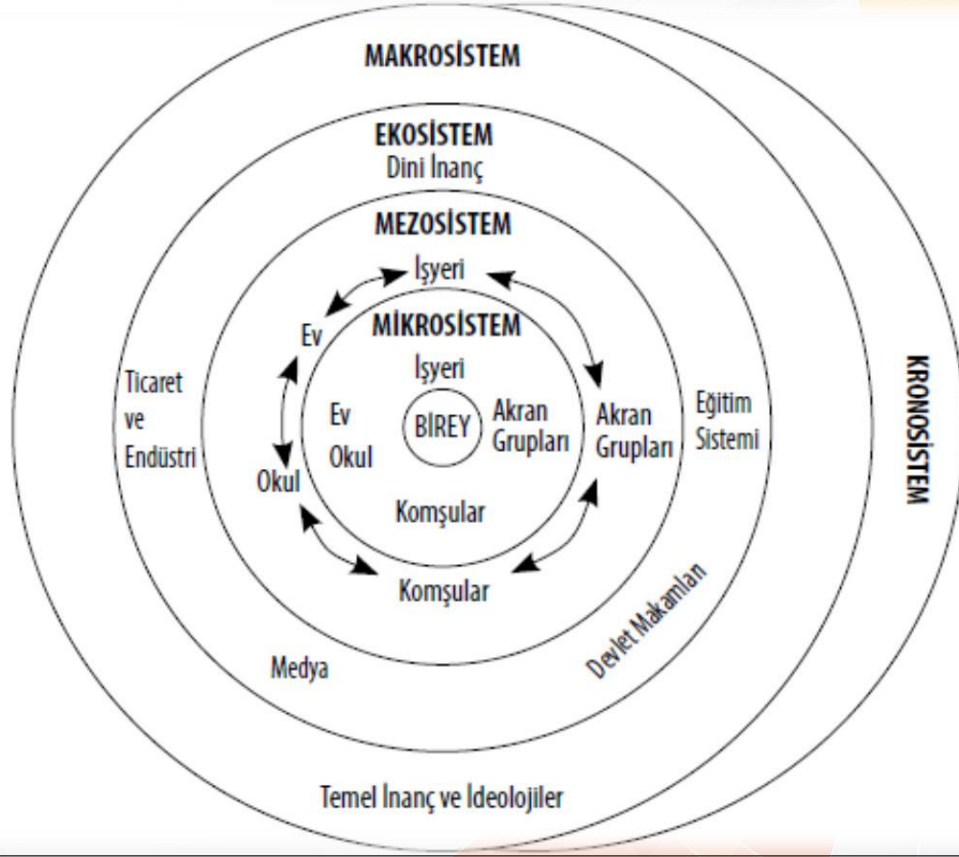
# Psikolojik Sağlamlık Ortak Tanım: Denge Unsuru

Bireyin incinebilirliğini artıran dezavantajların veya örseleyici yaşantıların sonunda ortaya çıkan riskli durumlara sosyal-ekolojik bağlamdaki koruyucu faktörlerin aracılığıyla uyum sağlayıp iyi oluşu devam ettirme ve geliştirme kapasitesi  
(Kararımak ve Işık, 2021; personal communication)

# Bronfenbrenner: Ekolojik Sistem Kuramı

- Gelişime etki eden çoklu ekolojilerin varlığının öngörüldüğü bu kuram, toplum, okul, politik sistemler gibi bireyin içinde yaşadığı pek çok kurumun ve ortamın gelişim üzerindeki etkisine vurgu yapar (Trawick Swith, 2013).
- Ekolojik sistem kuramı, gelişimi doğrudan etkileyen yapıları sınıflandırır; bu sınıflandırmada birey merkezde bulunur ve bireyi çevreleyen iç içe geçmiş beş sosyokültürel katman, birbiri ile etkileşim hâlinde bireyin gelişimini biçimlendirir.

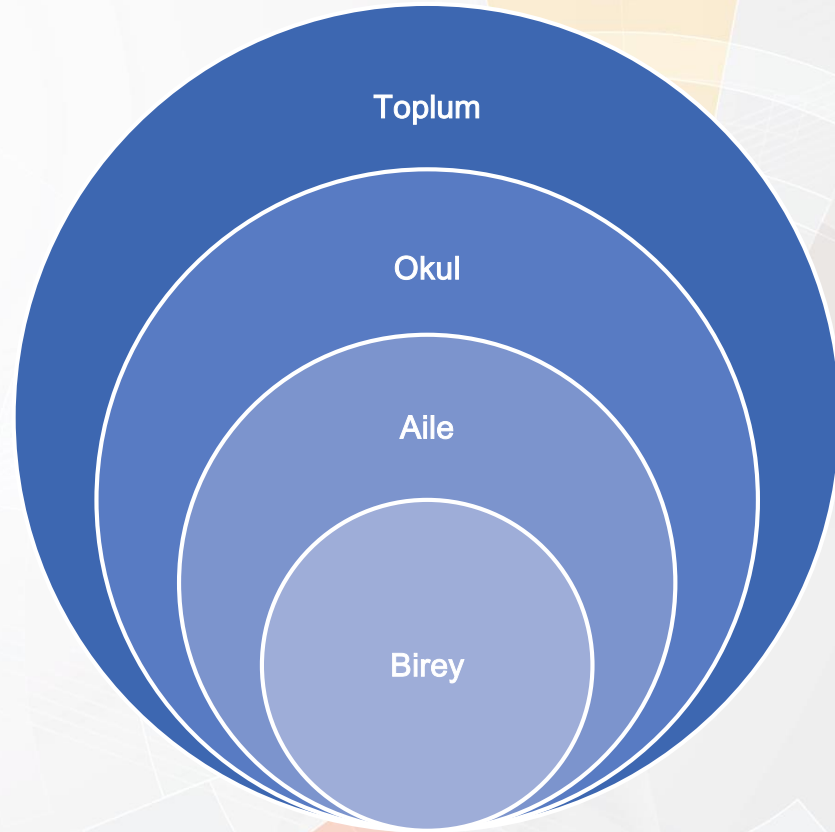
# Bronfenbrenner: Ekolojik Sistem Kuramı



# PS: Çoklu Sistem Yaklaşımları

- Çocuğun olumsuzluklara rağmen sağlıklı gelişimini yordayan sosyal ve fiziksel ekolojik çevresindeki merkeze yakın (temel bakım veren kişi) ve merkezden uzak (coğrafya) olan tüm faktörler dikkate alınmaktadır.
- Psikolojik sağlamlık; sistemin devamını, gelişimini ve işlevini tehdit eden zorluklara çoklu sistemik bir süreçler aracılığıyla uyum sağlamak için gösterdiği dinamik bir sistemin kapasitesidir (Masten ve diğerleri; 2021).

# Risk ve Koruyucu Faktörler



# Risk Faktörleri



# Risk Faktörleri

Erken doğum

Olumsuz yaşam olayları

Kronik hastalıklar

Madde kullanımı

İntihar girişimi

Kayıp/yas yaşantıları deneyimleme

İhmal ve istismara maruz kalma

Suç işleme

Engellilik durumu

Düşük benlik saygısına sahip olma



**Bireysel  
Risk  
Faktörleri**

# Risk Faktörleri

## Ailesel Risk Faktörleri



Ebeveynlerin kronik hastalığı ya da

psikopatolojisi

Ebeveyn boşanması

Ebeveyn kaybı/yoksunluğu

Madde kullanan/suç öyküsü olan

ebeveyne sahip olma

Olumsuz ebeveyn tutumları

Aile içi çatışma

Aile içi şiddet

Ailede çocuk

# Risk Faktörleri

Akademik başarısızlık

Akran zorbalığına maruz kalma

Okula aidiyetin yetersiz olması

Etkin olmayan öğretmen tutumu

Olumsuz sınıf/okul iklimi

Okul devamsızlığı/okul terki

Çok sık okul değiştirme

Güvenli olmayan okul çevresi

**Okul Sistemi  
Risk  
Faktörleri**



# Risk Faktörleri

Ekonomik zorluklar ve yoksulluk

Evsizlik, evden kaçma

Savaş

Terör eylemleri

Göç ve göçmenlik

Doğal afetler

Azınlık stresi yaşama

Kültürel ayrımcılığa maruz kalma

Sosyal çevreden şiddet görme

Sosyal destek verecek kuruluşların olmaması

Çevresel  
Risk  
Faktörleri



# Koruyucu Faktörleri

İç denetim odağı

Yüksek benlik saygısı

Güçlü öz-yeterlik algısı

Yüksek duygusal zeka

Stresle başa çıkma becerileri

Problem çözme becerileri

Pro-sosyal beceriler

Öz düzenleme becerileri

Günlük rutin ve ritüellerin varlığı

Yaşamda anlam oluşturma

Umut, merak, cesaret, mizah, iyimserlik vb.

güçlü yönlerle sahip olma



**Bireysel  
Koruyucu  
Faktörleri**

Güçlü aile bağları

Etkili ebeveynlik becerileri

Destekleyici ve besleyici

aile ilişkilerine sahip olma

Duyarlı bakım veren aile

üyelerine sahip olma

Ailenin kendi kültürel

kimliğine yönelik olumlu

bakış açısı



**Ailesel  
Koruyucu  
Faktörleri**

# Koruyucu Faktörleri

## Okul Sistemi Koruyucu Faktörleri



- Etkili öğretmen-öğrenci ilişkisi
- Ebeveynlerin okula katılımı
- Olumlu akran ilişkileri
- Okula bağlılık ve okul aidiyeti
- Olumlu sınıf/okul iklimi
- Etkin eğitim/okul yönetimi politikaları
- İlgili, şefkatli ve kapsayıcı sınıf ortamı

Yakın bir dosta/akraba/komşuya sahip olma

Sosyal destek

Destekleyici ve kabul edici toplum ile etkileşim

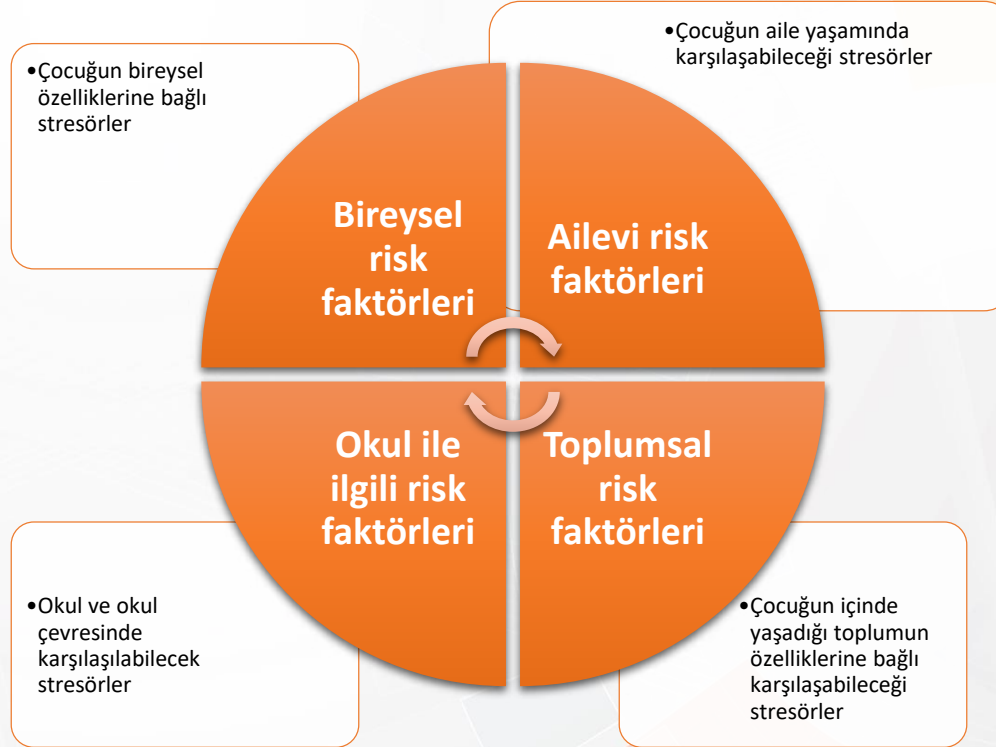
Güvenli çevre ve toplum

Sosyo-ekonomik destek alınabilecek kurumların varlığı



## Çevresel Koruyucu Faktörleri

# Çocukluk Dönemi Risk Faktörleri



# Bireysel Risk Faktörleri

## Zor mizaç

Esnek olmama, olumsuz duygulanım, zayıf konsantrasyon, içe kapanma

## Özel gereksinimli olma

Kendini iyi ifade edememe, durumunun anlaşılabilmesi

## İhmal ve istismar yaşantıları

Duygusal, psikolojik, eğitim, sağlık ihmaline maruz kalma

## Yaştlarından fiziksel gelişim/görüntü açısından farklı olma

Daha uzun/kısa boylu olma, kilolu/zayıf olma, çilli olma, gözlük takma vb.

## Gelişimsel ve genetik faktörler

Cinsiyet, erken doğum, nörogelişimsel travmalar

## Zayıf sosyal beceriler

İletişim ve problem çözme becerilerinin zayıf olması, sürekli onay alma ihtiyacı duyma

## Çocukluk çağı davranış ve uyum problemleri yaşama

Çocukluk depresyonu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, ayrılık anksiyetesi, obezite, Utangaçlık, düşük benlik saygısına sahip olma

## Düşük duygu düzenleme becerisine sahip olma

Duygularını ifade edebilmede güçlük yaşama, duygu patlamaları, ağlama krizleri, takıntılar, karşı gelme, öfke nöbetleri, duygusal donukluk vb. sorunlar yaşama

# Ailevi Risk Faktörleri

## Olumsuz ebeveyn tutumları

Aşırı baskıcı/koruyucu ebeveyn tutumu, ebeveynlik stresi yaşama

## Ebeveyn-çocuk ilişkisine bağlı sorunlar

Kural-sınır koyamama, ebeveynlerin çocukların her istediğini yapması, ebeveynlerin kendini toparlama güçlerinin düşük olması

## Ebeveyn ihmali

Çocukla oyun oynamama, duygularını düşüncelerini dikkate almama, hayallerindeki çocuğu yetiştirmeye çalışma

## Aile içi çatışmalar

Ebeveyn-çocuk çatışması, ebeveynler arası anlaşmazlıklar, kardeş kıskançlığı

## Olumsuz aile ortamı

Suç işleyen ebeveyne sahip olma, ebeveyn patolojisi, çocuk ihmal ve istismarı, ailede madde kullanımı

## Ebeveyn yoksunluğu

Vefat, suç işleme nedeniyle cezaevinde olma, aileyi terk etme, ebeveyn boşaması

# Okul ile İlgili Risk Faktörleri

## Öğretmen ihmali

Çocuğun duygu-düşüncelerini dikkate almama, öğrenciyi zihnindeki kalıba sokmaya çalışma

## Öğretmenin psikolojik sağlamlığının düşük olması

Kendi zorlu yaşam koşulları karşısında uyum sağlama düzeyinin düşük olması

## Akran zorbalığı

Sözel-duygusal şiddete maruz kalma, lakap takma, fiziksel özelliklerle dalga geçme

## Akademik ilerlemede bireysel farklılıklar

okuma-yazmaya erken/geç başlama, öğrenme güçlüğü yaşama, aile, öğretmen ve okul idarecilerinin öğrencilerden gerçekçi olmayan akademik beklentiler içinde olması

## Olumsuz okul-akran çevresi

Akran reddi, dışlanma ve ayrımcılığa maruz kalma, güvenli olmayan okul çevresi

## Olumsuz okul deneyimleri

Okulda şiddete maruz kalma-tanık olma, okula ait hissetmeme, okulda travmatik bir deneyim (kaza, suç vb.) yaşama-şahit olma, okul fobisi

# Çevresel Risk Faktörleri

## **Yakın akrabaların aile üzerindeki olumsuz etkileri**

Büyük ebeveynlerle aynı evde yaşama, kalabalık aile ortamı

## **Akademik başarıya aşırı önem veren toplumsal çevre**

Çocukların yakın çevredeki çocuklarla karşılaştırılması, Ebeveynlerin akademik başarıları düşük olan çocuğundan utanç duyması

## **Toplumsal travmatik deneyimler**

Pandemi koşulları, savaş, doğal afetler, şiddet ve terör eylemleri vb. travmatik deneyimleri

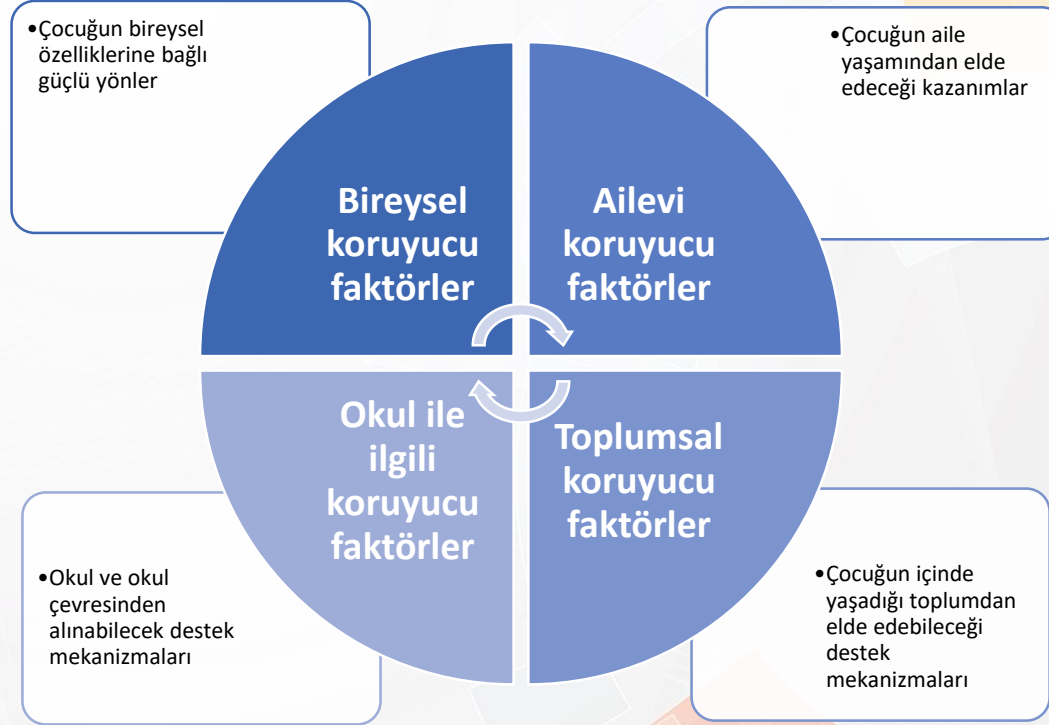
## **Sosyoekonomik faktörler**

Düşük sosyoekonomik durum, yoksulluk, ebeveyn işsizliği, çocuk işçiliği

## **Göç ve göçmenlik**

Göçmen çocuklarda kültürleşme problemleri, farklı bir dili öğrenme ve iletişim kurmada sorunlar yaşama

# Çocukluk Dönemi Koruyucu Faktörleri



# Bireysel Koruyucu Faktörler

## Duygu düzenleme becerilerine sahip olma

Duygularını fark etme, anlama ve kabul edebilme, duygularını ifade edebilme

## Olumlu fiziksel gelişim

Sportif faaliyetlere katılma, fiziksel gelişimi destekleyici oyun ve aktivitelerle katılma, enerjik olma hali, yaşam coşkusu ile hareket etme, dans etme vb.

## Kendi yaşamı üzerinde kontrol algısının yüksek olması

Öz bakım ve öz düzenleme becerileri sergileme, yaşamı ile ilgili küçük sorumluluklar alma ve bağımsız bir şekilde eyleme geçme

## Yüksek entelektüel ve bilişsel kapasite

Olaylara farklı açıdan bakabilme, bilişsel olarak esnek olma, yaşama ve öğrenmeye ilgi, merak ve coşku ile yaklaşma

## Olumlu mizaç ve karakter özellikleri

Mizah duygusuna sahip olma, sevgi dolu, dışa dönük, çalışkan, iyimser, empatik, keşfetmeye meraklı, hayalci, neşeli, muzip olma vb. özelliklerinin güçlü ve gelişmiş olması

## Sosyal becerilerinin gelişmiş olması

Kendini ifade edebilme, ilişki başlatma ve sürdürebilme, diğerleriyle iş birliği kurabilme, yardım isteme-verme, izin isteme, paylaşma, yönergelere uyma, etkin dinleme vb. becerilerinin gelişmiş olması

## Problem çözme ve başa çıkma becerilerinin gelişmiş olması

Bir güçlük ile karşılaştığında kimden, nereden ve nasıl yardım alacağını bilme, başa çıkma süreçlerinde alternatif yollar denemeye istekli olma

# Ailevi Koruyucu Faktörler

Aile üyeleri ile destekleyici ve besleyici ilişkiler kurabilme

Aile içi kuralların, sınırların, açık, net ve tahmin edilebilir olması

Ebeveynlik becerileri gelişmiş aile üyelerine sahip olma

Düşük ebeveynlik stresi yaşayan aile üyelerine sahip olma

Duyarlı bakım veren aile üyelerine sahip olma

Ebeveynin psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olması

Ebeveynin çocuk gelişimi süreçleri ile ilgili bilgi sahibi olması

Ebeveynin ruh sağlığının ve iyi oluşlarının yüksek olması

Ebeveynin stres yönetimi becerileri ile çocuklarına olumlu rol model olabilmesi

Ebeveynin çocukların duygularını anlaması ve ifade etmesini cesaretlendirmesi

# Okul ile İlgili Koruyucu Faktörler

## Etkili öğretmen-öğrenci ilişkisi

Öğretmenlerin çocuk ile besleyici ilişkiler kurabilmesi, çocuğun duygu ve düşüncelerini ifade edebileceği güvenli ortamı sağlaması

## Öğretmenin psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olması

Zorlu koşullar altında stres yönetimi becerileri açısından çocuklara olumlu rol model olması, öğretmenlerin iyi oluş düzeylerinin yüksek olması

## Olumlu akran ilişkileri

Okul ortamında sosyal destek alabileceği yakın bir arkadaşına sahip olma, akranları ile besleyici ilişkiler kurabilme

## Okul bağlılığı ve okula ait hissedebilme

İlgili, şefkatli ve kapsayıcı okul ortamı, olumlu sınıf/okul ikliminin sağlanması, okula zevk alarak gelme, farklılıklara duyarlı sınıf ortamı, etkin psikolojik danışma ve rehberlik servisi

## Okulun akademik başarı ya da ilgi-yetenek keşfetme sürecinde sunduğu fırsatlar

Okulda sanatsal-sportif faaliyetlere ulaşımın kolay olması, öğrenme süreçlerinde içsel motivasyonu ve hedef yönelimini destekleyecek okul ortamı, öğrenme süreçlerinde farklı stillere hitap edebilecek ortamların oluşturulması

## Etkin eğitim/okul yönetimi politikaları

Olumlu ilişkileri ve olumlu cesaretlendirmeyi destekleyebilecek eğitsel kurumlar, okul ve eğitim yöneticilerinin çocuklarda karakter gücü gelişimini ve yaşam becerilerini desteklemeyi hedefleyen bakış açısı

# Çevresel Koruyucu Faktörler

## Sosyal ve kültürel değerler

Sosyal olarak kapsayıcı aile ve çocuk dostu toplumsal değerler ve inanışlara sahip olan yakın çevre, destekleyici ve kabul edici toplumsal çevre

## Güvenli ve çocuk dostu yakın çevre

Sosyal olarak kapsayıcı, aile ve çocuk dostu alanlar, parklar, aktivite alanları, toplu taşıma hizmetleri vb.

## Çocuk dostu kamu politikaları

Çocuk haklarına duyarlı politik tutum, ihmal ve istismara yönelik önleyici yasal çalışmalar

## Yakın çevrede pozitif rol modellerin bulunması

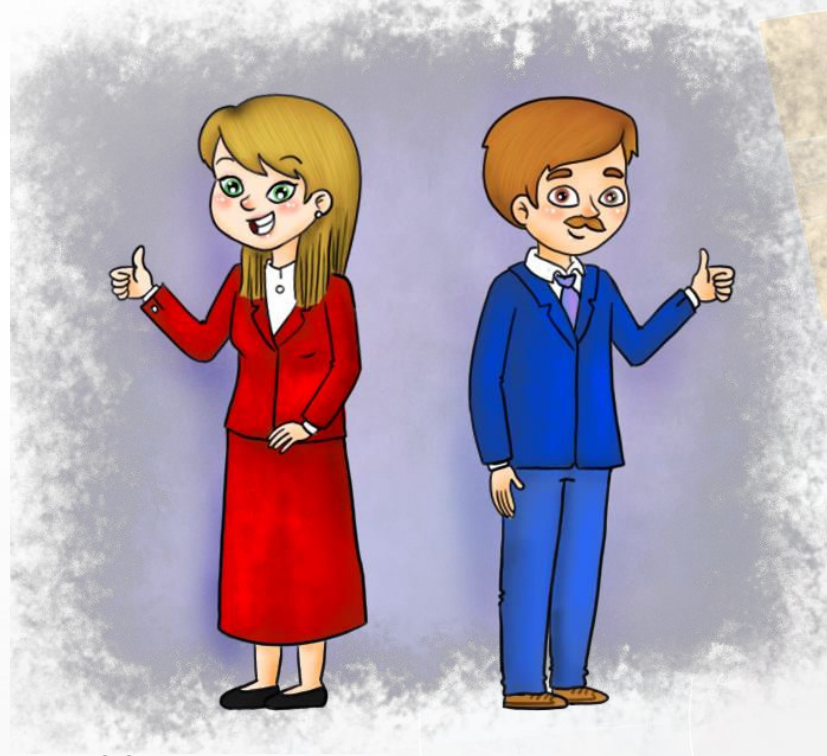
Çocuğun yaşamında duygularını ifade edebileceği ve anlamlı paylaşımlarda bulunabileceği yakın ve destekleyici bir yetişkinin (akraba ve komşu vb.) varlığı

## Çevresel fırsatlar

Çocukların yeni şeyler deneme, güvenli risk almayı öğrenmesi için uygun fırsatların sağlanması, yüksek sosyoekonomik durum, her çocuk için fırsat eşitliğinin sağlanması

## Akranlarla iletişim ve etkileşim kurabilme

Okul dışında akranlarla besleyici ilişkiler kurabilme, yakın bir dost, komşu, akraba vb. akrana sahip olabilmek,



**Öğretmenler  
Neler Yapabilir?**

# Çocukluk Döneminde Psikolojik Sağlamlık Gelişimi

- Her çocuk psikolojik sağlamlık kapasitesi ile dünyaya gelmektedir.
- Ancak bu güçlü yön, üzerinde çalışılarak yaşam boyunca geliştirilebilir.
- Bu nedenle çocukluk döneminde psikolojik sağlamlık gelişimine olabildiğince erken yaşlarda başlamak gerekmektedir.
- Çocukluk döneminde en fazla rol model alınan bireylerin ebeveyn olduğu dikkate alındığında, bu dönemde ebeveynlerin stres verici olaylar karşısındaki tepkileri çocukların başa çıkma becerilerini de etkileyecektir.

# Çocuklarda Psikolojik Sağlamlık Nasıl Geliştirilir?

- Bazı öneriler:



# Destekleyici İlişkiler Kurun, Geliştirin ve Teşvik Edin

Öğrencilerinizle destekleyici ilişkiler kurun, onları yakından tanımaya çalışın.

Öğrencilerinizin birbirleri arasında destekleyici ilişkiler kurmalarını teşvik edin.

Öğrencilerinizin birbirlerine karşı nezaketli, anlayışlı, adil olmalarını teşvik edin.

Öğrenci velileri ile destekleyici ilişkiler kurarak eğitsel süreçlere katılımlarını destekleyin.

Öğrenciyi etkileyebilecek tüm yetişkinleri okul süreçlerinde öğrenciler için birer sosyal destek kaynağı hâline getirmeye çalışın.

Öğrencilerinizde kendisini sınıfın, öğrenme ortamının ve akran etkileşimi sürecinin anlamlı bir parçası olduğu hissini yaratmaya çalışın.

# Özerklik ve Sorumluluk Alma Üzerine Odaklanın.

Sınıf kurallarınızı öğrencileriniz ile birlikte belirleyin.

Öğrencilerinize ders içi ve ders dışında sorumluluk alabileceği fırsatlar tanıyın.

Öğrencilerinizin öğrenme süreçlerine katılımında yaratıcılıklarını kullanabilecekleri aktiviteler planlayın.

Öğrencilerinize günlük yaşamlarında ve sınıf ortamında problemlerini bağımsız bir şekilde çözebileceği uygun ortamlar sağlayın.

Sınıfta öğrencileriniz için özgür, katılımcı ve eşitlikçi bir ortam yaratmaya çalışın.

# Duygu Düzenleme Becerileri Kazanmalarına Yardımcı Olun.

Öğrencilerinizin sınıf ortamında duygularını ifade etmelerine olanak sağlayın.

Öğrencilerinize yoğun duygular yaşamının doğal olduğunu ifade edin ve uygun yollarla duygularını ifade etmelerini destekleyin.

Öğrencilerinize karşındaki kişinin duygularını anlama ve empatik tepkiler vermeyi öğretin ve bu konuda onlara model olmaya çalışın.

Öğrencilere içerisinde zorlu yaşam olayları karşındaki duygularını düzenleyebilen kahramanların yer aldığı hik yeler okuyun.

Öğrencilerinize olumlu-olumsuz tüm duyguların yaşamımız için gerekli olduğunu anlatın.

# Yeni Deneyimler için Fırsatlar Yaratın.

Farklı öğrenme becerilerini geliştirmeye yönelik olarak öğrencilerinize yardımcı olun.

Bazı derslerinizi dışarıda, doğa ile iç içe işlemeye çalışın.

Öğrencilere deney, uygulama gibi doğrudan öğrenme sürecinin aktif bir parçası olabileceği deneyimler yaşatmaya çalışın.

Öğrencilerin derse ilgisinin artması için ders işleme tarzınızı çeşitlendirin. Böylelikle farklı tercihlere sahip öğrenciler zamanlarını kendi sevdikleri yöntemi uygulamak suretiyle öğrenerek geçirecektir.

Var olan problem durumlarını çözümlerken her zaman kullandığınız yöntemlerden daha farklı yöntemler kullanarak öğrencilerinize alternatif çözüm yolları oluşturma konusunda model olun.

# Olumlu Bir Akademik Ortam Yaratın.

Öğrencilerinize başarının yalnızca derslerden alınan notlardan ibaret olmadığını anlatın.

Öğrencilerinizin kendi gizil güçlerini keşfetmelerine yardımcı olun.

Resim, beden eğitimi, yaratıcı drama gibi sanatsal ve sportif etkinlikleri destekleyecek dersleri önemseyin ve öğrencilerinizi ilgi ve yetenekleri doğrultusunda bu faaliyetlere yönlendirin.

Öğrencilerinizin öğrenmeye merak duygusu ile yaklaşmalarını teşvik edecek farklı öğretme stilleri deneyin.

Öğrencilerinizle akademik materyalleri aktarırken düz anlatım tekniği yerine onların ilgi ve merak duygularını tetikleyecek oyun, egzersiz ve hareket temelli ders anlatım tekniklerine başvurun.

Öğrenme materyalini aktarırken o konunun yaşamlarında hangi alanlarda kullanılabileceğini onlara anlatın. Hatta bu konularla ilgili gerçek yaşam hikayelerini içeren pasajlar okuyabilirsiniz.

# Öğrencilerinizin Motivasyonlarını Tetikleyin.

Birlikte ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler belirleyin.

Öğrencileriniz için sınıf içinde güvenli bir ortam yaratın.

Ara sıra sınıfınızın görünümünü öğrencilerin ilgisini çekecek şekilde değiştirin.

Sınıf içerisinde olumlu rekabet ortamı sağlayarak öğrencilerinizde azim, sebat ve öğrenme coşkusu güçlerini geliştirmeye çalışın.

Öğrencilerinizin grup çalışmaları yapmalarına izin verin ve grup içi etkileşimlerini cesaretlendirin.

# Öğrencilerinizin Motivasyonlarını Tetikleyin.

Öğrencilerinizi bol bol cesaretlendirin ve başarabileceği hissini deneyimlemesine yardımcı olun.

Öğrencilerinizin kendilerine olan güvenlerinin artması için güçlü oldukları yönleri keşfetmelerine yardımcı olun.

Öğretmeye yönelik hevesinizi ve heyecanınızı koruyarak öğrencilerinizin öğrenmeye yönelik heves ve heyecanlarını besleyin.

Öğrencilerinize olumlu geri bildirimler vererek kendilerini geliştirmelerine imkan tanıyın.

Öğrenme süreçlerinde kullandığınız sınıf araç ve gereçlerini eğlenceli hâle getirin.

# Kaynakça

- Amaral M. O., Silva D. M., Costa M. G., Gonçalves A. M., Pires S. M., Cruz C. M., Cabral, L. D. R. & Gil, N. C. D. S. P. (2020). ProMenteSã: A teacher training intervention program for mental health promotion at schools. *Acta Paul Enferm*, 33, 1-8
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) psikometrik özellikleri: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi* (16) 1: 1-12.
- Bellis, M. A., Hughes, K., Ford, K., et al. (2019). Life course health consequences and associated annual costs of adverse childhood experiences across Europe and North America: A systematic review and meta-analysis. *Lancet Public Health*, 4(10):517-528.
- Beyond Blue Ltd. (2017). Building resilience in children aged 0–12: A practice guide. Erişim adresi: [https://resources.beyondblue.org.au/prism/file?token=BL/1810\\_A](https://resources.beyondblue.org.au/prism/file?token=BL/1810_A)
- Best Start: Ontario's Maternal, Newborn and Early Child Development Resource Centre (2012). Building Resilience in Young Children Booklet for parents of children from birth to six years
- Brunwasser, S.M., Gillham, J.E. ve Kim, E.S. (2009). A meta-analytic review of the Penn Resiliency Program's effect on depressive symptoms. *Journal of consulting and clinical psychology*. 77(6), 1042–1054. Doi:10.1037/a0017671.
- Cutuli, J.J., Chaplin, T.M., Gillham, J.E., Reivich K.J. ve Seligman, M.E. (2006). Preventing co-occurring depression symptoms in adolescents with conduct problems: the Penn Resiliency Program. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 282–286.
- de Mattos Souza LD, Molina ML, da Silva RA, et al. (2016). History of childhood trauma as risk factors to suicide risk in major depression. *Psychiatry Research*, 246, 612–616.

# Kaynakça

- Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, ... ve Wiggers, J. (2017). Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(10), 813-824.
- Dong, M., Dube, S. R., Felitti, V. J., Giles, W. H., Anda, R. F. (2003). Adverse childhood experiences and self-reported liver disease: New insights into the causal pathway. *Arch Intern Med*, 163(16), 1949-1956.
- Dong, M., Giles, W. H., Felitti, V. J., Dube, S. R., Williams, J. E., Chapman, D. P., Anda, R. F. (2004). Insights into causal pathways for ischemic heart disease: Adverse childhood experiences study. *Circulation*, 110(13), 1761-1766.
- Early Child Development Resource Centre (2012). Building Resilience in Young Children Booklet for parents of children from birth to six years. Erişim adresi: <https://resources.beststart.org/wp-content/uploads/2018/11/K35-E.pdf>
- Ersoy, ř., Nurlu, M., Gökçe, O., & Özmen, B. (2017). 2016 Yılında Dünyada ve Türkiye’de Meydana Gelen Doğa Kaynaklı Afet Kayıplarının İstatistiksel Değerlendirmesi. *Mavi Gezegen Popüler Yerbilim Dergisi*, S, 22, 13-27.
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American journal of preventive medicine*, 14(4), 245-258.
- Finkelhor, D., Turner, H. A., Shattuck, A. ve Hamby, S. L. (2015). Prevalence of childhood exposure to violence, crime, and abuse. *JAMA Pediatrics*, 168, 540–546.

# Kaynakça

- Garnezy, N. (1993). Children in Poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.
- Harvard University Center on the Developing Child. (2021). Resilience. 19 Mart 2021 tarihinde <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience/> adresinden ulaşılmıştır.
- John Hopkins Urban Health Institute. (2015). Healing together: Community level trauma, its causes, consequences and solutions. 20 Mart 2021 tarihinde [https://traumasensitiveschools.org/wp-content/uploads/2015/11/urbanhealth-jhu-SDH\\_2015\\_Summary\\_Report.pdf](https://traumasensitiveschools.org/wp-content/uploads/2015/11/urbanhealth-jhu-SDH_2015_Summary_Report.pdf) adresinden ulaşılmıştır.
- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağıamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-138.
- Kararırmak, Ö. ve Gökmenoğlu, E. (2020). Okullarda kriz danışmanlığı. Ş. Işık (Yay. haz.), *Okullarda rehberlik ve psikolojik danışma içinde* (s.305-337). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık..
- Kessler, R. C. , Angermeyer, M., Anthony, J. C. , vd.. (2007). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. *World Psychiatry*, 6(3), 168–176
- Lansford, J. E., Miller-Johnson, S., Berlin, L. J., Dodge, K. A., Bates, J. E., & Pettit, G. S. (2007). Early physical abuse and later violent delinquency: A prospective longitudinal study. *Child Maltreatment* 12(3), 233-245.
- Li, X., Harrison, S. E., Fairchild, A. J., Chi, P., Zhao, J. ve Zhao, G. (2017). A randomized controlled trial of a resilience-based intervention on psychosocial well-being of children affected by HIV/AIDS: Effects at 6- and 12-month follow-up. *Social Science & Medicine*, 190, 256-264.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.

# Kaynakça

- Mandleco, B. L.; Peery, J. C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13 (3), 99-111.
- Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17.
- McGarry, S., Girdler, S., McDonald, A., Valentine, J., Lee, S. L., . . . ve Elliot, C. (2013). Pediatric health-care professionals; relationship between psychological distress, resilience and coping skills. *Journal of Pediatric and Child Health*, 49(9), 725- 732.
- Pereira, L., Matos, A. P., Pinheiro, M. R. ve Costaa, J. J. (2016). Resilience and depressive symptomatology in adolescents: The moderator effect of psychosocial functioning. *2nd International Conference on Health and Health Psychology*.
- Ports, K. A., Holman, D. M., Guinn, A. S., Pampati, S., Dyer, K. E., Merrick, M. T., Lunsford, N. B., & Metzler, M. (2019). Adverse childhood experiences and the presence of cancer risk factors in adulthood: A scoping review of the literature from 2005 to 2015. *Journal of Pediatric Nursing*, 44, 81–96.
- Prince-Embury, S. & Saklofske, D. H. (2013). *Resilience in children, adolescents, and adults: translating research into practice*. New York: Springer.
- Ruh Sağlığı Vakfı. (2020). Children and young people. 17 Mart 2021 tarihinde <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/c/children-and-young-people>. adresinden ulaşılmıştır.

# Kaynakça

- Sagone, E. ve De Caroli, M. E. (2013). Relationships between resilience, self-efficacy and thinking styles in Italian middle adolescents. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 92, 838-845.
- Sagone, E. ve DeCaroli, M. E (2014). Relationships between Psychological Well-being and Resilience in Middle and Late Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-887.
- SAMHSA. (2014). Results from the 2013 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings. NSDUH Series H-48, HHS Publication No. (SMA) 14-4863
- Skrove, M., Romundstad, P. ve Indredavik, M. S. (2013). Resilience, lifestyle and symptoms of anxiety and depression in adolescence: The Young-HUNT study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(3), 407-416.
- Stein, M. D., Conti, M. T., Kenney, S., Anderson, B. J., Flori, J. N., Risi, M. M., & Bailey, G. L. (2017). Adverse childhood experience effects on opioid use initiation, injection drug use, and overdose among persons with opioid use disorder. *Drug and Alcohol Dependence*, 179, 325–329.
- Strine, T. W., Edwards, V. J., Dube, S. R., Wagenfeld, M., Dhingra, S., Witt Prehn, A., Rasmussen, S., McKnight-Eily, L., & Croft, J. B. (2012). The mediating sex-specific effect of psychological distress on the relationship between adverse childhood experiences and current smoking among adults. *Substance Abuse Treatment, Prevention and Policy*, 7(30), 1-13.

# Kaynakça

- Sun, J. ve Stewart, D. E. (2010). Promoting student resilience and wellbeing: Asia-Pacific resilient children and communities project. T. Lovat, R. Toomey, N. Clement (Ed.) International research handbook on values education and student wellbeing içinde (s. 409-426). Springer, Dordrecht.
- Trawick-Swith, J. (2013). Erken çocukluk döneminde gelişim. Çok kültürlü bir bakış açısı. (Çev. Ed. B. Akman) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Thompson, R., Wiley, T. R. A., Lewis, T., English, D. J., Dubowitz, H., Litrownik, A. J., Isbell, P., & Block, S. (2012). Links between traumatic experiences and expectations about the future in high risk youth. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 4(3), 293-302.
- Vinayak, S. ve Judge, J. (2018). Resilience and Empathy as Predictors of Psychological Wellbeing among Adolescents. International Journal of Health Sciences & Research, 8 (4).
- Williamson, D. F., Thompson, T. J., Anda, R. F., Dietz, W. H., & Felitti, V. (2002). Body weight and obesity in adults and self-reported abuse in childhood. International journal of obesity, 26(8), 1075-1082.
- World Health Organization (2001). WHO Basic documents, (143rd ed). Geneva: WHO.
- Wright, M. O. D. & Masten, A. S. (2006). Resilience processes in development. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), Handbook of resilience in children (ss. 17-37). New York: Springer Science+Business Media, Inc.

# Kaynakça

- World Health Organization (2020). <https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics>
- Zucker, R. A., Wong, M. M., Puttier, L. I. & Fitzgerald, H. E. (2003). Resilience and vulnerability among sons of alcoholics. In S. S. Luthar (Ed.) Resilience and vulnerability Adaptation in the context of childhood adversities (pp. 76-103). New York, NY: Cambridge
- <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Cocuk-2020-37228>
- <https://www.unicef.org/turkey/media/5186/file/TÜRKİYE%20-%20UNICEF%20ÜLKE%20İŞBİRLİĞİ%20PROGRAMI%202016%20-2020.pdf>
- <https://www.unicef.org/turkey/media/5221/file/%20TÜRKİYE'DE%20ÇOCUK%20İSTİSMARI%20VE%20AİLE%20İÇİ%20ŞİDDET%20ARAŞTIRMASI%20-%20Özet%20Raporu%202010.pdf>

# Hazırlayanlar

Prof. Dr. Şerife IŞIK

Dr. Öğr. Üyesi Nazife ÜZBE ATALAY