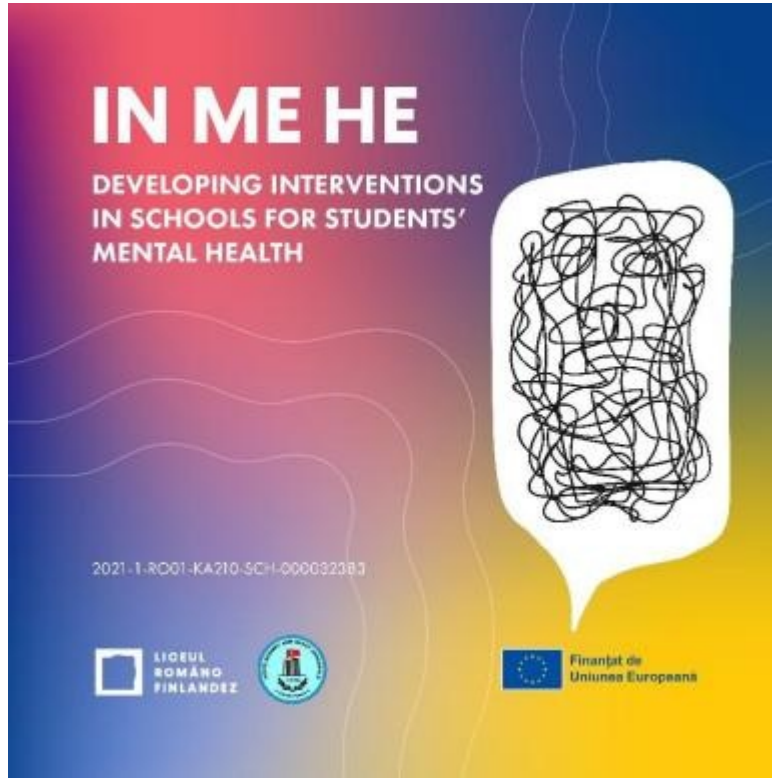


OKULLARDA ÖĞRENCİLERİN ZİHİN SAĞLIĞININ KORUNMASI

ÖĞRETMENLER İÇİN REHBER



İçindekiler

Okul Psikologuna Ne Zaman Başvurmalıyım?	2
Psikoeğitim.....	4
Sınıf Saati/Öğretmenler İçin Kaynaklar	5
3.1 İlk Sınıf Saatleri İçin:	5
3.2. Zaman Kapsülü	6
3.3 Zorbalık Önleme	7
3.4. Buluşma ve Bağlantı İçin Tombala Oyunu	8
3.5. Örnek Başlığıyla İlham İçin:	9
Gözlem Yeteneği Eğitimci Öğretmen	10
Öğretmenlerin, Öğrencilerin Ruhsal Sağlığına İlişkin Genel Hedefleri ..	12
Bibliyografi	12

1. Okul Psikologuyla Ne Zaman İrtibata Geçmeliyim?

Eğitim kurumu, öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan bir psikolog ekibine sahiptir. Bu ekip, öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarını ele alır, öğretmenlerle işbirliği yaparak çalışma ortamları oluşturur, ailelere duygusal, sosyal ve davranışsal konularda iletişimde yardımcı olur, çocuklar için yaşa uygun programlar geliştirir, öğretmenler için atölye çalışmaları düzenler ve psikolojik sınıf yönetimi konularında rehberlik yapar. Psikopedagojik kabinin faaliyetleri güncel yasal normlara uygun olarak gerçekleştirilir.

Okul kültüründe, öğrenciler için üç tür psikolojik destek uygulanmaktadır:

Genel destek (tüm öğrencilerin temel paketin bir parçası olarak psikolojik yardım alması, her lise öğrencisinin aile veya öğretmenlerin talebi üzerine iki saatlik danışmanlık alması);

Bağlamsal destek, öğrencinin (aile ölümü, boşanma veya diğer dengeleyici olaylar gibi) travma yaşadığı durumlarda sağlanır;

Özel destek, dahil edici eğitim ve özel ihtiyaçları olan öğrencilere yönelik özelleştirilmiş yardımların yanı sıra öğretmenlere yönelik psikoeğitim ve danışmanlık içerir.

❖ Okul psikologunun hizmetleri, öğretmenlerin öğrencilerinde belirli sorunlar gözlemledikleri durumlarda talep edilebilir:

Devamsızlık;

Dikkat eksikliği;

Diğer arkadaşlarla çatışmalar;

Tekrarlayan uygun olmayan davranışlar;

Depresyon/kaygı belirtileri;

Akademik performansta önemli değişiklikler;

Alkol/madde kullanımı, dikkat eksikliği;

Ebeveynler tarafından gözlemlenen konular ebeveynlerle özel olarak düzenlenen toplantılarda ele alınırken sınıf psikoloğunun da bulunması önerilir.

❖ Psikolog hizmetleri aynı zamanda sınıf liderlerinin veya öğretmenlerin mesleki sorunları için de talep edilebilir:

İş yükü;

Meslektaşlarla çatışmalar;

Ebeveynlerle çatışmalar;

Belirli öğrencilerle ilişkilerin kötü yönetimi;

Boşanma, ölüm ve kazalar gibi denge bozucu olaylarla başa çıkma;

Zaman yönetimi;

Psikologun kapsamına giren sınıf saatlerine destek;

Malzemeler/kaynaklar/aydınlatmalar için talepler: Duygusal rahatlama;

❖ Ebeveynler, çocuklarının yaşamındaki aşağıdaki yönleri gözlemlediklerinde yardım arayabilirler:

Açıklanamayan korkular;

Duygusal ve sosyo-duygusal konularla ilgili destek (içsel çatışmalar, düşük özsaygı, okul, aile veya duygusal stres, aşırı utangaçlık);

Boşanma, kaza, ev içi şiddet mağduru gibi yaşam olaylarından kaynaklanan duygusal travmalar;

Ruh sağlığı sorunları (depresyon, kaygı);

Hem aile içinde hem de dışında (öğretmenler veya arkadaşlarla) iletişim sorunları;

Zorbalık;- mesleki danışmanlık faaliyetleri aracılığıyla akademik ve mesleki oryantasyonda destek;

- Belirli zeka türlerine göre öğrenme sürecinin optimize edilmesini desteklemek ve ruh sağlığı eğitim programlarını teşvik etmek;

Bilinmesi gereken önemli noktalar!

Okul psikoloğu teşhis koymaz (bu, bir değerlendirmenin ardından klinik psikolog tarafından yapılır).

Okul psikoloğu ebeveynleri, çocukları veya öğretmenleri yargılamaz, ancak etkili bir şekilde işbirliği yapmalarına yardımcı olur.

Okul psikoloğunun rolü, öğretmen-öğrenci-veli arasındaki bağlantıya aracılık etmektir.

Psikoloğun ofisteki planlı görüşmeler sırasında erişebildiği bilgiler gizlidir ve üçüncü taraflara iletilmeyecektir.

"İhtiyaç duyulduğunda yardım aramanızı tavsiye ederim!" Sorunun farkına varmak, çözüme giden yolda atılacak ilk adımdır. Öğrenciyi tanıyan başka bir meslektaşınıza danışabilir ya da doğrudan okul psikoloğuna gidebilirsiniz!"

2. Psikoeğitim

Psikoeğitim, sorunlu içerikler hakkında teorik destek sağlayabilirsek herhangi bir konuya yaklaşılabileceği önermesinden yola çıkar. Teorik bilgi ile psikoeğitim arasındaki köprüdür.

ve gerçek yaşam.

Psikoeğitim, psikoterapi ve eğitimi birleştiren bir terapötik müdahale biçimidir. Hem bireysel olarak hem de öğretmenlere yönelik eğitim oturumlarında veya ebeveynlerle yapılan toplantılarda kullanılabilir. "Psikoeğitim" terimi bilgilendirmeye, bilinç düzeyini artırmaya ve farkındalık, hedef sorunla ilgili iletişim ve ilişkisel becerilerin geliştirilmesi

Psikoeğitim şunları içerir:

- Çocuğun mevcut sorununu yansıtan bir yön hakkında bilgilendirmek, aynı zamanda uygun yardımı almak için hangi danışmanlık müdahalelerini önermek.
- Açıklayıcı bilgiler sağlayarak bir ruh sağlığı sorununu gidermek.
- Davranış modelleri oluşturarak sorunları önlemek (örnek: iddialı iletişim için erken eğitim)
- Belirli bir zamanda karşılaştıkları zorlu durumla başa çıkabilmeleri için öğrencinin güçlü yönlerini geliştirmek.

Okul psikoloğunun görev tanımı hakkında bilgilendirme.

- Ebeveynleri ve öğretmenleri, bir çocuğun hayatında ortaya çıkan gelişim psikolojisiyle ilgili durumlara yaklaşmaya hazırlamak.
- Ebeveynlere, eğitim sürecine katılımları konusunda okulun beklentileri hakkında danışmanlık yapmak.
- Sınıfta ders saatleri boyunca öğrenciler ve öğretmenler arasındaki etkileşimi gözlemlemek.
- Öğrenme güçlüğü, sosyal problemler, davranış problemleri, duygusal düzenleme gibi sorunları olan öğrencileri gözlemlemek ve onlara rehberlik etmek.
- Psikolojik değerlendirme ve müdahale süreci için önerilerde bulunma (klinik değerlendirme, psikolojik danışma, psikoterapi).
- Şiddet, zorbalık, okul terki gibi durumlarda müdahale ve önleme programlarının uygulanması.
- Çocuğun yaşadığı zorlu durumlarda (düşük benlik saygısı, evde ya da okulda yaşanan çatışmalar, stres) destek sağlanması.

- Duygu düzenleme becerileri, dürtü kontrolü, takım çalışması, iletişim, motivasyon, iyilik halini artırma, kendini tanıma gibi konularda eğitim faaliyetleri yürütmek.
- Öğrencilerle bireysel danışmanlık faaliyetlerinin yürütülmesi.
- Çocukların anaokuluna uyum sağlamaları veya bir eğitim döneminden diğerine geçişleri konusunda öğrenci ve velilere destek olunması, ev-okul geçişinin kolaylaştırılması.
- Gergin, uygunsuz durumların veya hassas konuların ele alınmasında ebeveynleri ve öğretmenleri desteklemek.
- Her çocuğun ihtiyaçlarına göre uyarlanmış kişiselleştirilmiş öğretim planları geliştirmede öğretmenleri desteklemek.
- Okul-aile-toplum işbirliğini kolaylaştırmak.

3. Ders saati/öğretmenler için kaynaklar

3.1 İlk ders saati için:

- Yılın sloganının önemi nedir?

LRF'nin 4 temel değerinden - Saygı, Sorumluluk, Destek ve Katılım - yön ve anlam - sınıf kurallarını birlikte belirleyebiliriz.

- İhtiyaçlarımıza ve değerlerimize cevap verecek sınıftaki her öğrenci için ödev - "Sınıfımızdaki işler" (internette daha fazla materyal mevcut)

3.2. Zaman kapsülü - Hikaye devam ediyor

Talimatlar: Her boşluğu doldurun ve formu katlayın. Sınıf öğretmeni tarafından saklanacaktır ve

yıl/seviye sonunda açılacaktır.

İsim

Yaş

Takma adınız:

En sevdiği hikaye kahramanının/favori oyunun adı:

En iyi arkadaşının adı:

Bu yazdan en sevdiğim anı:

Çok minnettarım:

Bu yıl benim için en büyük zorluk:

Olmak istediğim:

Zaman kapsülü açılmadan önce hayatımın bir sonraki yönünü değiştirmek istiyorum:

"Her boşluğu doldurun ve formu katlayın."

3.3 Zorbalığı Önleme

İlkokul/Ortaokul aktiviteleri

Years
1-6

Amaç:
Öğrencileri neler yapabileceklerini düşünmeye teşvik etmek
okul ortamlarında zorbalığı önlemeye yardımcı olmak için ne
yapmalı

Malzemeler

 Yün veya İp

 Geniş bir alan



Yöntem:

- Öğrencileri daire şeklinde yerleştirin..
- Kırdildeki ilk öğrenciden ipi parmağına üç kez dolmasını isteyin, böylece çıkmaz.
- İlk öğrenci elindeki yün ya da ipi gruptaki diğer öğrencilere verir.
- Her öğrenci yün veya ipi bir sonraki kişiye geçirirken ona bir iltifat verir.
- Çemberdeki herkes parmağını yün ya da ipten oluşan iltifat ağına sokana kadar bunu tekrarlayın.
- Şimdi gerçekten eğlenceli bölüme geçelim: İltifat ağınızı çözmeye çalışın
- Her bir öğrenci parmağındaki yün ya da şilti sıyrırken, kendileriyle ilgili bir gerçeği ve zorbalığı önlemek için nasıl çalışacaklarını söylemek zorundadırlar.

Fotoğraf 3-F sınıfı
Endike İlkokulu, Hull, İngiltere
iltifat ağı etkinliği.



3.4. Tanışma ve bağlantı için Bingo oyunu

Talimatlar: 5 öğrenciden oluşan takımlar oluşturulur. Her takıma bir form verilir ve odada bulunanlar arasından formdaki kriterlere uyan öğrencileri bulmaları gerekir (isim boş kutuya not edilecektir). Tüm boşlukları tamamlayan ilk takım kazanacaktır, ancak yazılan isimlerin doğruluğunu kontrol etmeden önce değil (formda belirtilenlerin onaylanması gerekmektedir)

Başka bir şehirden veya ülkeden gelmiş birisi	Kedi ve köpek dışındaki hayvanlara sahip bir kişi	En uzun boylu kişi	Takım sporuyla uğraşan bir kişi	Kolunu veya bacağını kırmış bir kişi
İngilizceyi akıcı konuşan bir kişi(Kanıtla!)	Enstrüman çalabilen bir kişi	Uçakla seyahat etmiş bir kişi	Büyükanne ve büyükbabası köyde yaşayan bir kişi	“Mucize”adlı filmi izlememiş yada kitabını okumamış bir kişi
Cam kırmış bir kişi	En az iki kardeşi olan birisi	Çikolata sevmeyen birisi	Tek çocuk olan birisi	İyi esprisi olan bir kişi(Espri yap!)
Dans etmeyi seven biri	Ata binmiş bir kişi	Doktor olmak isteyen birisi	Grup içindeki en yaşlı kişi	Okumayı çok seven birisi
Tavuk derisi yemiş bir kişi	Tiktok izlemeyen bir kişi	Sıradışı bir tutkusu olan bir kişi	İngilizce bir şarkının sözlerini bilen bir kişi (Şarkıyı söyle!)	Ocak ayında kayak yapmaya giden bir kişi

3.5. Îlham olması için.Örnekler başlığıyla birlikte verilmiştir:

[Autocunoastere - Activitate dirigentie - Deschide caseta \(wordwall.net\)](#)

[Stres-dirigentie V -anagrama rebusului manual pg19 - Anagramă \(wordwall.net\)](#)

[-final de an scolar-dirigentie;Clasa a IX-a - Chestionar \(wordwall.net\)](#)

[Consiliere si dezvoltare personala - Roata aleatoare \(wordwall.net\)](#)

[Te provoc la ... încredere - Roata aleatoare \(wordwall.net\)](#)

[Dacă aş fi... - Cărţi aleatorii \(wordwall.net\)](#)

[Toti avem un talent - Diferiti dar impreuna - Povesti scurte pentru copii - YouTube](#)

[Te provoc... \(Joc didactic\) - Digitaledu](#)

[Scapă de griji \(Joc didactic\) - Digitaledu](#)

[Emoții pozitive, emoții negative \(Exercițiu\) - Digitaledu](#)

[Roata dorințelor. „Dacă aş fi...” \(Joc didactic\) - Digitaledu](#)

<https://ecdn.teacherspayteachers.com/thumbitem/End-of-the-Year-Class-Compliments-FREE-079803000-1369092717-1478964923/original-704033-3.jpg>

<https://bullyingfree-live-storage.s3.amazonaws.com/public/Uploads/The-Emotions-Alphabet.pdf>

<https://bullyingfree-live-storage.s3.amazonaws.com/public/Uploads/Web-of-compliments.pdf>

[What Animal Am I Quiz - BestFunQuiz](#)

[Consiliere și dezvoltare personală \(edu.ro\)](#)

[Teste psihologice online | La-Psiholog.ro](#)

[Understand Your Child Better With These Child Psychology Tips \(childdevelopmentinfo.com\)](#)

[Despre acest blog – Psihologia Sănătății Aplicate \(practicalhealthpsychology.com\)](#)

[Eduedu.ro - Știri la zi despre educație](#)

[STRATEGII FOLOSITE DE PROFESORI PENTRU SPRIJINIREA ELEVILOR CU CERINTE EDUCATIVE SPECIALE \(snsh.ro\)](#)

4. Öğretmen, gözlemlene yeteneği eğitmeni

Gözlem, çevremizi ve başkalarını araştırmanın en erişilebilir yöntemidir; bir bilgi aracıdır ve her yaş için etkili bir öğrenme aracıdır. Gözlem yoluyla, düşünme, dil, hayal gücü, dikkat ve hafıza geliştirilir ve eğitilir. Öğrencilere 0. sınıftan itibaren periyodik olarak çeşitli egzersizler yaptırılabilir. gözlem becerileri.

Gözlemin geliştirilmesi için alıştırmalar:

1. Bireysel - Öğretmenler tarafından önerilen gözlem konuları: Sabah güne nasıl başlıyorum? Arkadaşlarımla gittiğimde park neye benziyor? Yazın doğa nasıl görünüyor? Ve sonbaharda? Masa arkadaşım neye benziyor? Gözlem, öğrenci tarafından yapılan araştırmanın hikaye anlatımı, çizim ya da ifade yoluyla başkalarına aktarılmasıyla somutlaştırılır. hareket yoluyla (dans, pandomim).

2. Gruplar halinde -

- Ayna Oyunu - İki kişilik takımlar halinde birbirlerine dönük otururlar. İçlerinden biri bir hareket yapar ve diğeri aynadaki yansıması gibi onu taklit eder. Öğretmenin komutuyla roller değiştirilir. Bir başka varyasyon da, hareketi başlatan kişinin, diğerlerinden biri Öğrenciler karar verir.

- Partneriniz neye benziyor? - Öğrenciler sınıfta serbestçe dolaşırlar ve öğretmenin işaretiyle 10 saniye boyunca eşleşirler, bu süre zarfında birbirlerini incelerler ve mümkün olduğunca çok fiziksel ve kıyafet detayını hatırlarlar. Öğretmenin komutuyla, birbirlerini göremeyecek şekilde sırt sırta otururlar ve her biri oyun arkadaşı hakkında hatırladıklarını anlatır. görünüm.

- Partnerinizi Tanıyın! - Öğrenciler eşleşir, birbirlerinin fiziksel ve kıyafet detaylarını gözlemler 10 saniye boyunca, gözleri bağlı bir şekilde, dokunma duyusunu kullanarak partnerlerini bulmaya teşvik edilirler.

5. Dikkatin Yoğunlaştırılması

Dikkat, psikolojide istemsiz dikkat ve gönüllü dikkat olarak sınıflandırılır.

İstemsiz dikkat kısa sürelidir çünkü uyarıların yeniliği ile doğru orantılıdır öğrencilerin maruz kaldığı.
Gönüllü dikkat, dikkatli olma niyetini ve bunu yapmak için gönüllü bir çabayı içerir.
İstemli dikkatin geliştirilmesi için alıştırmalar:
Bir Bardak Su

Her öğrenci bir bardak su tutarken bir parkurda (zorluk seviyesi öğrencilerin yaşına göre belirlenir) gezinir. Amaç, parkurun bir ucundan diğer ucuna camı mümkün olan en kısa sürede sağlam bir şekilde yerleştirmek.

Ha - He - Hi - Ho - Hu - Hă - Hî Hareket Patlaması ve Seslendirme ile Egzersiz**

öğrenciler daire şeklinde oturur. Her alkışta ha, he, hi, ho, hu, hă, hî hecelerinden birini söyleyerek, oyun durdurulana kadar bu sırayla sürekli olarak alkışları sağa doğru geçirirler. Egzersizin amacı aynı hareket ve konuşma ritmini korumaktır; alkış takımının her üyesinden geçerek dolaşmalıdır. Bu, dağıtılmış dikkati ve farklı hareketlere tepki hızını geliştirir.
uyarılar (işitsel, görsel, vokal).

6. Öğrenciler Arasındaki Çatışmaları Yönetme

Çatışmalar, öğrencilerin hayatlarında çok sık ortaya çıkar ve sorunu çözmek için tepki vermek zorunda kaldıkları bağlamlar sağlar. Bu, aşağıdakileri öğrendikleri kontrollü bir çerçevedir
Öfke, korku, adaletsizlik, başkalarıyla uyumsuzluk gibi çeşitli duyguları yönetmek.
Öğretmenlerin rehberliği ve ortaya çıkan çatışmaların dikkatli bir şekilde yönetilmesi
ahlaki, vatandaşlık ilkeleri ve diyalogun geliştirilmesi için gereklidir.

Egzersiz Yapmak İstiyorum / Yapmak İstemiyorum

Öğrenciler kendilerini çiftler halinde organize ederler. Prensiptir: Çocuklardan biri "İstiyorum!", diğeri "İstemiyorum!" diyerek iddiada bulunur ve alıştırmayı üzerinde çalışır. "İstiyorum!" diyen öğrenci "istiyorum" pozisyonunda kalarak çatışmayı çözme/çözüm önerme yükümlülüğüne sahiptir. Diğer öğrenci de aynı şekilde çatışmayı çözme yükümlülüğüne sahiptir, ancak "İstemiyorum!" pozisyonundan. İkili arasındaki diyalog, iki karşıt pozisyon için sosyal olarak kabul edilebilir argümanlar getirmelidir. Aynı alıştırmayı yapabilirim/Yapamam , bırakırım /Bırakmam ,ver onu/vermeyeceğim ve öğrenciler arasındaki çatışmalarda ortaya çıkabilecek diğer ifadelerle de yapılabilir. Alıştırma boyunca uygun bir konuşma tonunun korunması ve saldırganlık anına dönüşmemesine dikkat edilmesi önemlidir. Amaç onurlandırmaktır, Geçerli noktalar üzerinden iki pozisyonu değerlendirmek ve her iki katılımcı için de makul bir çözüm bulmak.

7. Öğretmenlerin, öğrencilerin ruh sağlığı ile ilgili olarak göz önünde bulundurdıkları genel hedefler

- Öğrencilerin grup bağlamında uyumlu ve verimli bir şekilde işlev görme becerilerini geliştirmek;
- Aile dışındaki bir sosyal gruptaki insanlarla kolayca, doğru ve bilinçli bir şekilde ilişki kurabilen, diyalog kurallarına ve okul yönetmeliklerine saygı duyan karakterler oluşturmak.
- Kişisel becerilerin keşfedilmesi ve uygulanması.
- Dikkat, gözlem duygusu, aktif hayal gücü, yaratıcı düşünme ve takım ruhu oluşturma ve geliştirme.
- Kendine ve aynı zamanda başkalarına karşı olumlu bir tutum oluşturmak ve uygulamak.

Bibliyografya

1. The Whole-BrainChild: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind" de Daniel J. Siegel și Tina Payne Bryson
2. Crețu, T.: Psihologia vârstelor, Editura Polirom, Iași, 2009
3. Rotaru, D.: Jocuriteatrale. Manual pentru clasele 0 – IV, Editura UNATC Press, 2016