

PSİKO-SOSYAL EĞİTİM (EBEVEYNLER İÇİN)

Psiko-sosyal Eğitimin Amaçları:

1. Travmatik olayların normal psikolojik etkileri hakkında insanları bilgilendirmek
2. İlgili bireylere kendi tepkilerini anlama ve paylaşma olanağı vermek,
3. İnsanlara tepkilerinin doğal olduğunu göstermek ve normalleştirmek.
4. Okul sistemi ile aileler arasında yaşantıların paylaşılmasını sağlamak, böylece iki sistem arasındaki bağı güçlendirmek.
5. Travmatik durumlara karşı olumlu baş çıkma yöntemlerini öğretmek ve gerektiğinde kullanılmasını sağlamak.
6. Çocukların tepkilerinin normale dönmesini sağlamaya uygun bir ortam oluşturmak.

TRAVMA:

Bireyin yaşamını doğrudan tehdit eden, ani, ürkütücü, korku verici boyuttaki tüm yaşantılar *travmatik yaşantı* olarak anılır.

Gündelik hayatın aniden altüst olması, ke-sintiye uğramasıdır.

Travmatik yaşantılar; bireyin beden ve ruh sağlığını bozabilir. Çünkü:

- a. Başlangıçları anidir,
- b. Beklenilmeyendir,
- c. Acil durum niteliğindedir,
- d. Geniş insan topluluklarını etkiler,
- e. Yoğun stresli bir durumdur.

Travmatik durumların ortaya çıkmasına neden olan faktörler;

1. Bedensel hastalık, yaralanma, sakatlanma:

Organ kaybı
Yaşamı tehdit eden hastalıklar
Ameliyat

2. Beklenmedik ölümler:

Kazalar
Ölümcül hastalıklar
Cinayet
İntihar

3. Suç: saldırganlık ve kurbanları:

Cinsel istismar
Şiddet

4. Doğal ve teknolojik felaketler

Yangın
Deprem
Sel
Uçak kazaları

5. Savaş ve ilişkili eylemler:

İşgal ve diğer askeri müdahaleler
Terör
Esir düşme
Göç...vb.

6. Çağdaş yaşamın getirdiği krizler:

Madde bağımlılığı
Ekonomik krizler
İşsizlik
Enflasyon

Göç

Ayrılma / Boşanma

Tüm travmatik olaylar sırasında yaşanan tepkiler 4 dönemde gerçekleşir:

1. Şok
2. Tepki
3. Kabullenme
4. Yeniden Uyum

*Bu tepkiler; anormal, beklenmedik bir duruma verilen **NORMAL TEPKİLER**' dir.*

TRAVMA SONRASI BEKLENEN TEPKİLER:

Travma yaşamış bireylerde asağıdaki tepkilerden bazıları ortaya çıkabilir.

1. DUYGUSAL ALANDA:

Korku, Çaresizlik, Umutsuzluk, Utanç Duyma
Suçluluk Duygusu, Endişe...vb.

2. ZİHİNSEL ALANDA:

Öğrenme konusunda sorunlar yaşanabilir.
Algılama azalabilir, dikkat dağılabilir.
Hafıza zayıflayabilir, unutkanlıklar olabilir.

3. FİZİKSEL ALANDA:

Yorgunluk, uyku ve yeme problemleri, ani irkilmeler, öfke patlamaları, bedensel hastalık şikayetleri...vb.

4. SOSYAL ALANDA:

İş ve okul arkadaşlarıyla sorunlar, kişiler arası iletişimde çatışmalar, aşırı yargılayıcı ve suçlayıcı olma, her şeyi kontrol etme isteği...vb.

TRAVMANIN AİLELER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ:

Travma aile yapısını ve rollerini değiştirebilir.

Akraba, arkadaş ve komşuların desteğinden uzak kalmaya yol açabilir.

Aile üyeleri kendilerini birbirlerinden uzaklaşmış hissedebilirler.

Aile bireylerinde travmatik olay hakkında konuşmada güçlük ve başkalarını üzmemek için konuşmaktan kaçınma görülebilir.

Aile içinde tartışmalar ve aile bireyleri arasında çatışma ortaya çıkabilir.

Çocukların güven gereksinimleri artabilir ve daha çok ilgi görmek isteyebilirler.

Ailenin birlikte olması ve hoş vakit geçirmek için koşullar uygun olmayabilir.

Aile bireyleri arasında tutum ve davranışlarda farklılıklar ve çatışmalar ortaya çıkabilir. Maddi ve manevi kaynakların azalması sorun olabilir.

BİREYLERİN TRAVMATİK OLAYLARDAN “ETKİLENMELERİNİ BELİRLEYEN ETKİLER”

1. Aşırı durumlara tanık olma: Ölümden kıl payı kurtulma, yaralanma, ölmekte olan birini görme, yaralının taşınmasını izleme...vb.

2. Stres yaratan durumlara “maruz kalma süresi”:

Süre ne kadar uzunsa kişinin etkileneceği de o denli artar.

3. Yaşamın tehlikede olduğunu düşünme: Birey savaş, deprem, sel, yangın yada kaza sonucu öleceğini düşünmüşse daha fazla etkilenir.

4. Çocuğun ya da kişinin “başa çıkma gücü”:

Kişilerde travmatik olay öncesi var olan başa çıkma gücü etkilenecektir azalır.

5. Anne-baba tepkileri: Anne-babaları olumsuz tepki gösteren çocuklar, travmatik olaydan daha fazla etkileneceklerdir.

TRAVMATİK OLAYLARLA BAŞA ÇIKMA:

AİLELERE ÖNERİLER:

1. Stres yaratan durumun varlığını kabul etme.
2. Sorunları hep birlikte uğraşarak çözme.
3. Yaşamla ilgili yeni ve olumlu bir bakış açısı geliştirme.
4. Aile içinde birlik ve şefkat olması.
5. Aile içinde açık ve etkili iletişim.
6. Aile içi rol ve beklentilerde esneklik olması.
7. Aile ortamının güven verici olması.

TRAVMATİK OLAYLARA KARŞI DAYANIKLI ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR ?

- 1) Çocuğa ait olma, sevilme ve güven duygusu aşılmalı.
- 2) Kendisine güven ve öz kontrol duygusunu geliştirin.
- 3) Tutarlı disiplin uygulayın.
- 4) Problem çözme ve sosyal becerilerini geliştirin.

“PSİKO-SOSYAL EĞİTİM”

NEDEN PSİKOSOSYAL MÜDAHALE



**NİZİP ABDULKADİR SAYIN
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

0342 517 82 48

<http://nizipram.meb.k12.tr>

**Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Hizmetleri Bölümü**