

• İletişim Becerileri

1. Çocuklarla çalışırken yeri ve zamanı uygun olduğunda şaka yapın, gülümseyin.
2. Göz teması kurun.
3. Açık uçlu sorular sorun ve konuşmalarına izin verin.
4. Yumuşak bir sesle ve acele etmeden konuşun.
5. Çocukla yüz yüze konuşun, gerekirse yere, yanına oturun.
6. Travma yaşayan kişi ağladığında bunun bir katarsis (duygu boşalması) olduğunu bilin ve müdahale etmeyin. Kendini iyi hissettiğinde kendisiyle konuşmaktan memnuniyet duyacağını belirtin.



• Travmanın Aileler Üzerindeki Etkileri

1. Travma aile yapısını ve rollerini değiştirebilir.
2. Akraba, arkadaş ve komşuların desteğinden uzak kalmaya yol açabilir.
3. Aile üyeleri kendilerini birbirlerinden uzaklaşmış hissedebilirler.
4. Aile bireylerinde travmatik olay hakkında konuşmada güçlük ve başkalarını üzmemek için konuşmaktan kaçınma görülebilir.
5. Aile içinde tartışmalar ve aile bireyleri arasında çatışma ortaya çıkabilir.
6. Çocukların güven gereksinimleri artabilir, daha çok ilgi görmek isteyebilirler.
7. Ailenin birlikte olması ve hoş vakit geçirmek için koşullar uygun olmayabilir.
8. Aile bireyleri arasında kayıplarla ilgili yas tutma tutum ve tarzlarındaki farklılıklar ve bunlara bağlı çatışmalar ortaya çıkabilir.

• Travmatik Olaylarla Başa Çıkmak İçin Ailelere Öneriler

- Stres yaratan durumun varlığını kabul etme.
- Sorunları hep birlikte uğraşarak çözme
- Yaşamla ilgili yeni ve olumlu bir bakış açısı geliştirme
- Aile içinde birlik ve şefkatin olması
- Aile içinde açık ve etkili iletişim
- Aile içi rol ve beklentilerde esneklik olması
- Aile ortamının güven verici olması
- Aile içinde oluşan sorunlarda iletişimde ben dilini kullanarak üstesinden gelinmeye çalışılması
- Birlikte yapılacak ve kendilerine iyi gelen aktiviteler




SUR RAM

Cami Nebi Mahallesi İnönü Caddesi Şeran Plaza
Kat/5 Sur/DİYARBAKIR
Telefon :0412 224 00 06
E-posta : surram021@gmail.com

YAS VE TRAVMA



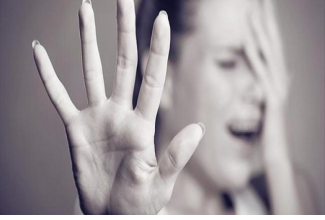
- ▶ Yas ve Travma Kavramları
- ▶ Travma Sonrası Yaşlara Göre Tepkiler
- ▶ Çocuklara Nasıl Yaklaşmalıyız?
- ▶ Öğrencilerle Çalışırken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar
- ▶ Okulun ve Öğretmenlerin Rolü
- ▶ İletişim Becerileri
- ▶ Travmanın Aileler Üzerindeki Etkileri
- ▶ Travmatik Olaylarla Başa Çıkmak İçin Ailelere Öneriler



SUR REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ
2018-2019

Hazırlayan: Turan ÇELİK

YAS VE TRAVMA



YAS: Birinin ölümünden duyulan derin acıdır.

TRAVMA: Kişinin fiziksel, duygusal, davranışsal bütünlüğüne tehdit oluşturan, baş edilmesi zor ve normal yaşam şartlarını güçleştiren yaşantılar ve durumlardır.

İnsan biyolojik bir varlıktır. Doğar, büyür ve ölür. Bu süreçte birçok arkadaş edinir, olay yaşar ve birçok durumla karşılaşır. Bu süreç zarfında edinilen bu birikimler kimi durumlarda (bunlar önceden bilinen durumlar olabildiği gibi beklenmedik de olabilir) son bulabilir. İşte bu tarz durumlarda kişide üzüntü hali ortaya çıkabilir. Bu durumlar yas diye nitelendirilir. Bu tarz durumlarda ortaya çıkacak her davranış içtenlik kavramıyla anlatılabilen davranışlardır. Bu sürecin 3 aydan uzun sürmesi durumunda ise kişinin sağlık durumunu ve toplumsal yaşamını etkileyen durumlar ortaya çıkabilmektedir. Peki bu tarz travma durumları genel olarak nasıl yaşanır.

=> Trafik Kazası => Şiddet

=> Bir Yakının Kaybı => Doğal Afetler vb.

Yasın Evreleri

- 1.evre: Bu evrede kişi ölümün gerçekliğini kavramakta zorlanır. Yaşadıkları karşısında şaşkın, donuk, tepkisiz olabilir.
- 2.evre: Kişi kaybın acısını giderek fazla hisseder, yoğun üzüntü ve özlem duyguları yaşar, ölen kişiyi arar, ağlamalar olur.
- 3.evre: Kaybın geri dönmeyeceği gerçeğinin giderek fark edilmesiyle ümitsizlik ve çaresizlik duyguları ortaya çıkar.
- 4.evre: Aylar içinde ölümün kesinliğinin ve sonuçlarının kabul edilmesiyle kişinin özlem ve üzüntü duygularının yoğunluğu giderek azalır.



Acı parmak izi gibidir. Her bireyde farklılık gösterir

• Travma Sonrası Yaşlara Göre Tepkiler

Travmada yaşa bağlı olarak oluşan travma sonrası stres tepkilerinin yanında genel olarak da oluşan bazı davranışlar vardır.

=>İstenmeden akla gelen düşünce ve görüntüler

=>Fizyolojik uyarılmışlık

=>Kaçınma

• Okul Çağındaki Çocuklarda(7-12 Yaş)

1. Daha hareketli, saldırgan ve talep edici olma
2. Sınıfta ve evde davranış bozukluğu gösterme
3. Sessiz, mesafeli ve depresif durum
4. Oyunlara karşı ilgisizlik
5. Önceden edinilmiş bazı davranışlarda güvensiz ve bağımlı hale gelerek görülen gerileme davranışları



• Ergenlerde TSSB Tepkileri

1. Günlük etkinliklere karşı ilgi kaybı
2. İştah ve uyku sorunları
3. Anne-babalarla tartışma ve çatışmanın artması
4. Dünya ve geleceği hakkında olumsuz tutumlar

• Çocuklara Nasıl Yaklaşmalıyız?

1. Aile ve arkadaşlarıyla duygularını paylaşmalarına ve ifade etmelerine yardım edin
2. Gündelik faaliyetlere katılmalarını ve spor yapmalarını teşvik edin
3. Varsa travma sonrası yeniden yapılandırma çalışmalarına katılmaları ve başkalarına yardım etmeleri için onları teşvik edin
4. Çocuklarda oyun oynamalarına teşvik ed, merak ettikleri şeyleri açıklayın
5. Basit ve yapılandırılmış görevler verin, ufak sorumluluk almalarına izin verin

• Öğrencilerle Çalışırken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- Bilgi verirken açık ve kesin bir dil kullanın.
- Diğer kişilerin de benzer duygu ve yaşantılar geçirdiğini göstererek öğrencilerin tepkilerini normalleştirin.
- Öğrencilerin yaptığı olumlu yorumlara geri dönün ve bunları pekiştirin.
- Öğrencileri konuşmaları için zorlamayın. İstedikleri zaman tartışmalarına izin verin
- Travma sonrasında yaşadıklarının ve tepkilerinin anlaşılabilir olduğunu anlamalarına yardımcı olun.

• Okulun ve Öğretmenlerin Rolü

1. Okulda bulunmak, oyun ve diğer okul etkinliklerine katılmak çocuklarda özellikle travmatik yaşantı dönemlerinde çok ihtiyaç duydukları süreklilik, değişmezlik ve normallik hissinin oluşmasına yardımcı olur.
2. Çocukların gereksinimlerini daha kolaylıkla iletmelerine neden olur.
3. Öğretmenler eğitim ve öğretim görevlerinin yanı sıra çocukların mutlu ve sağlıklı büyümelerine yardımcı olacak bir gelişme ve öğrenme ortamı yaratırlar.
4. Çocuklarla daha çok birlikte oldukları için, onları gereksinimlerini herkesten iyi bilir ve gerektiğinde onlara yardım edebilirler.
5. Öğretmenlerin yardımıyla, daha ileri düzeyde psikolojik yardıma gereksinim duyan çocuklar belirlenebilir.



Çocukları etkileyen toplumsal olaylar o toplumun gelecekteki sosyolojik yapısının temellerini atar.