

Psikososyal Müdahale Hizmetleri

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

ÖğRETMEN OTURUMLARI



1. OTURUM

- ❑ Psikoğitim programının tanıtılması
- ❑ Travma ve travma sonrası stres tepkileri
- ❑ Çocukların gelişimi ve TSS tepkileri
- ❑ Travmatik bir olaydan ya da bir afetten sonraki toparlanmada okulların önemi ve rolü öğretmenlerin toparlanma sürecine etkileri
- ❑ Çocuklar için iletişimin önemi
- ❑ İletişim Kuralları ve İletişim Engelleri
- ❑ Bireylerin travmatik olaylardan etkilenmelerini belirleyen etmenler
- ❑ Travmatik olaylara dayanıklı bireylerin özellikleri

Psikososyal Müdahale Hizmetleri Nedir?

- Bakanlığımız görev, rol ve sorumlulukları bünyesinde, önleyici, koruyucu ve destekleyici çalışmaların tümüdür.
- Temel amaç, potansiyel ve var olan risklere yönelik tedbirlerin alınarak psikososyal gelişimin desteklenmesidir.
- Bu hizmetler, il/ile düzeyinde psikososyal müdahale ekipleri tarafından, okul düzeyinde ise psikolojik danışma ve rehberlik servisleri tarafından gerçekleştirilir.

Milat

- 1999 Marmara Depremi
- Söz konusu çalışmalar halen «Rehberlik Hizmetleri Daire Başkanlığı» bünyesinde planlanmakta ve koordine edilmektedir.



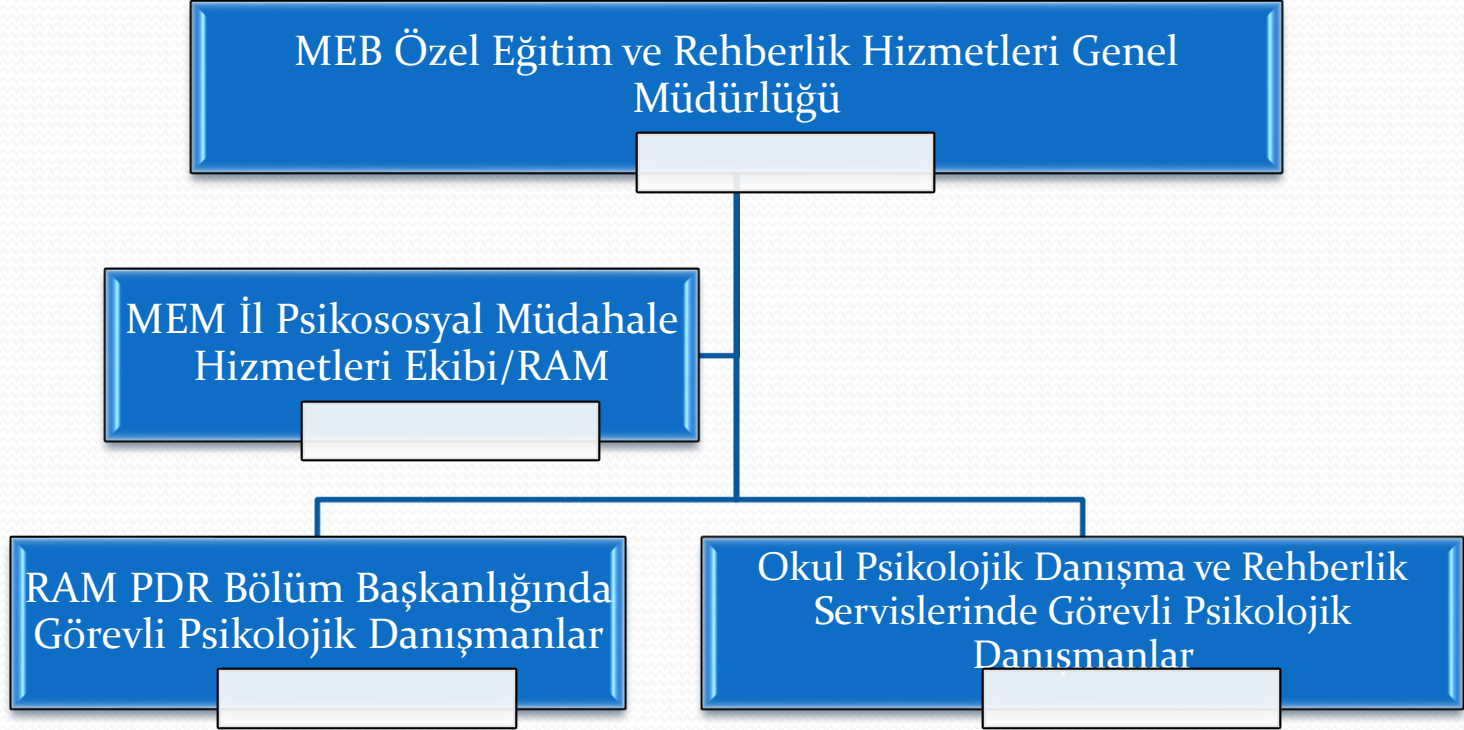
Dayanak/Prosedür

MEB Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri
Yönetmeliği

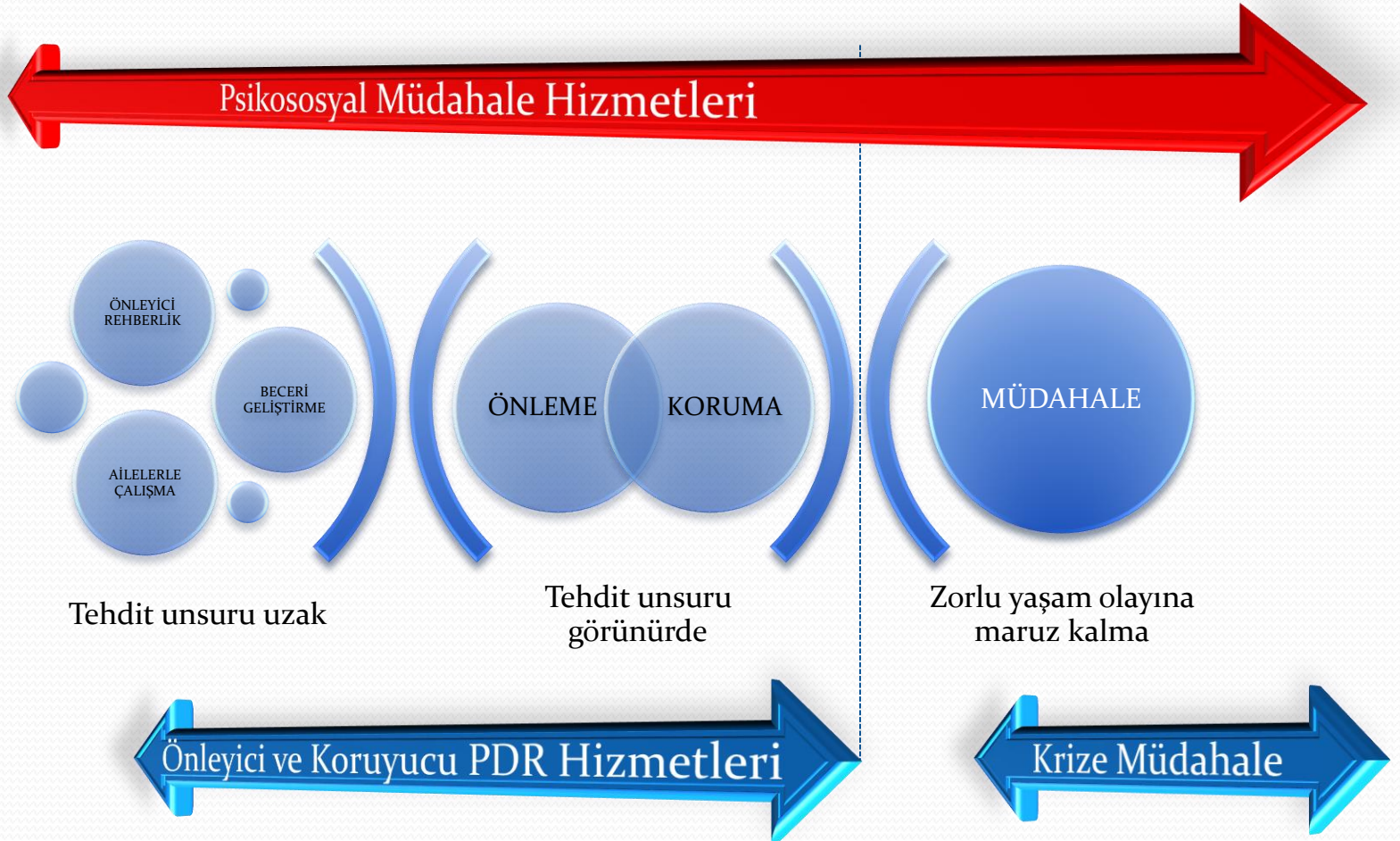
Afetlerde Uygulanacak Rehberlik ve Psikolojik
Danışma Hizmetleri Yönergesi

2002/11 Nolu ve Psikososyal Müdahale Hizmetleri
Konulu Genelge

İşleyiş



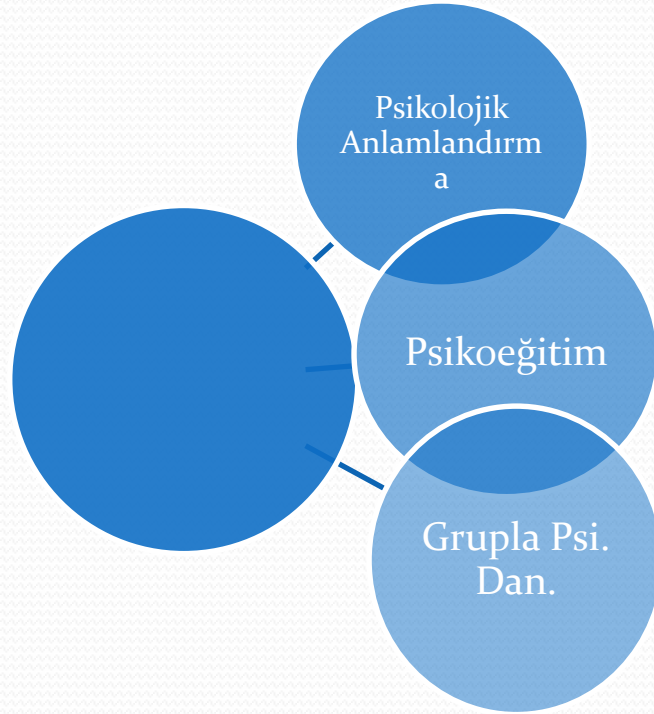
Süreç



Önleyici ve Koruyucu PDR Hizmetleri



Psikososyal Müdahale



Gerçekleştirilecek Faaliyetler

Psikolojik bilgilendirme ve anlamlandırma çalışmaları

Psikolojik danışmanlara ve öğretmenlere psikolojik destek faaliyeti

Psikolojik Danışman eğitimleri

*Psikoeğitim, Psikolojik bilgilendirme ve anlamlandırma,
Grupla Psikolojik Danışma*

Travma sonrası normal tepkiler-psikoeğitim uygulamaları

öğretmenlere, öğrencilere ve anne babalara

Grupla psikolojik danışma Uygulamaları

İleri düzeyde etkilenen öğrencilere yönelik çalışmalar

Hedeflerimiz

- Travmatik olayların öğretmenler, çocuklar ve ebeveynler üzerinde yarattığı olumsuz etkileri azaltmak
- Travmatik olaylardan en fazla etkilenen bölgelerde psikolojik hizmetleri güçlendirmek
- Okul temelli psikososyal müdahale uygulamalarını gerçekleştirmek

Öğretmenin Sorumlulukları

- Psikoegitim uygulamalarını gerçekleştirmek
- Okul Rehberlik Servisi ve RAM ile işbirliği yapmak
- İleri düzeyde travma yaşadığından şüphelendiği çocukları Okul Rehberlik Servisine ya da RAM'a yönlendirmek

Travmatik Olaylar ve Etkileri

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



Travma/Zorlu Yaşam Olayları

- Yaşamımız için,
- Vücudumuzun bütünlüğü için,
- Sevdiklerimiz için,
- Yaşam ve değer sistemlerimiz için

ciddi bir tehdit içeren olağandışı her türlü olaydır.

Karşılaşılabilinecek Travma Türleri

1. Ani, beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan, sınırlı bir süre devam eden, başı ve sonu belli olan olaylar

Örnek: doğal afetler, kazalar, ani kayıplar

2. Öngörülebilene, tekrarlayıcı ve sürekli yaşanan tehlikeler

Örnek: savaş, cinsel taciz, takibe alınma, şiddet kullanılan koşullarda yaşama, eziyet, vb

3. Her iki travma / zorlu yaşam olaylarının bir arada görüldüğü durumlar

Örnek: bir doğal afetten sonra ev içi şiddetin artması, ekonomik krizler gibi

Travma Sonrası Genel Tepkiler

- Çaresizlik
- Herşeyin kontrolden çıktığı düşüncesi
- Utanç duygusu
- Suçluluk duygusu
- Ürkeklik, korkaklık
- Endişe, tasa
- Hiddet, öfke
- Katılık, duygusuzluk
- Zayıflık, kırılganlık
- Umutsuzluğa düşme
- Güvensizlik
- Değersizlik
- Şaşkınlık
- Kendine acıma
- Anlamsızlık, boşluk
- İntikam duygusu
- Ne olduğunu anlayamama vb.

Savaş ya da Kaç Tepkisi

Fiziksel

Vücutta sempatik sistemin etkisi artar. Buna bağlı olarak;

- Kan akışı beyne ve kaslara yönelir,
- Göz bebekleri büyür,
- Kalbin atım sayısı artar, kan basıncı yükselir,
- Solunum sayısı artar,
- Sindirim yavaşlar, mide asidi artar,
- Ter bezi faaliyetleri artar, vb.

Davranışsal

- Heyecan / kaygı ortaya çıkar,
- Uyanıklık hali ve seçici dikkatte artış olur,
- İştah ve üreme duygusunda azalma görülür,
- Tehlikeyi anımsama durumları ortaya çıkar,
- Kişilerarası ilişkilerde ilgi azalması ve duygusal uyuşukluk vb.

Travma Sonrası Spesifik Tepkiler (Fiziksel,Duygusal,Bilişsel) Fiziksel Tepkiler

- Yorgunluk, bitkinlik
- Uykusuzluk ve uyku sorunları
- Aşırı uyarılmışlık
- Somatik yakınmalar
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- İştah bozuklukları

Duygusal Tepkiler

- Şok
- Korku ve kaygılar
 - Olayın tekrarlanması korkusu
 - Yaralanmaktan ve ölmekten korkma
 - Ailelerinden ayrı kalmaktan ya da yalnız kalmaktan korkma
 - Gerçek hayatta ya da hayali yapılan yanlışlara verilen bir ceza olmasından korkma

Duygusal Tepkiler -2-

- Üzüntü
- Kendini suçlama
- Öfke ve huzursuzluk
- Anlaşılammama duygusu
- Çaresizlik
- Gerginlik, sinirlilik
- Ayrışma (disosiyasyon)
- Çökkünlük

Bilişsel Tepkiler

(Algısal, Görsel ve İşitsel Çarpıtmalar)

Algısal Çarpıtmalar:

- Zaman kavramının algılanmasındaki değişiklik: Sanki zaman duruyormuş ya da çok hızlı geçiyormuş gibi hissetme.
- Olaya ilişkin zaman sırasında karışıklık (özellikle çocuklarda gözlenir)
- Travma/zorlu yaşam olaylarını yordamaya (tahmin etmeye) ilişkin işaretlere duyarlılık (yer, insan, ses, koku, görüntü vb. bunlara eşlik eden duygular)

- **Görsel çarpıtmalar:**

- Uzaklaşan görüntüler, artan detaylar

- **İşitsel çarpıtmalar:**

- Zayıflayan ya da güçlenen sesler
- Gerçek dışılık ve rahatsız edici imgeler
- Beden algısında değişiklik

İnanç Sistemindeki Değişiklikler

YAŞAM İÇİN GEREKLİ OLAN İNANÇLAR

- Dünya güvenli bir yerdir.
- Dünya adildir.
- Ben değerliyim.
- Kötü olaylar benim başıma gelmez.
- Evim en güvenli yerdir. (çocuklarda)
- Benimle ilgilenecekler. (çocuklarda)
- Bana bakan yetişkinler beni koruyacaklar. (çocuklarda)

Sarsılan İnançlar

- Güvende değilim ve bir daha asla güvende olmayacağım.
- Kendi evim ve başka hiç bir yer benim için güvenli değil.
- Benim dünyam acımasız bir dünya ve bu dünyada neler olacağını önceden kestirmek imkansız.
- Kimse benimle gerçekten ilgilenemez; artık yalnızım.
- Tehlikelerden korunmam mümkün değil.

Sarsılan İnançlar -2-

- İyi bir insan olmadığım için, kendimi böyle güvencesiz ve çaresiz hissetmeyi hak ediyorum.
- Bu felaket benim yüzümden oldu. Ben kötüyüm ve bu yıkım da bana verilmiş bir ceza.
- Bu bir daha olacak ve benim elimden hiç birşey gelmeyecek.

Sosyal Etkiler

- Yer ve düzen değişikliği
- Ev, iş ve okul kaybı
- Komşuluk ve arkadaşlık kaybı
- Maddi kayıplar
- Alışkanlıkların kaybı

TRAVMANIN YARATTIĞI RUHSAL SORUNLAR

- Akut Stres Tepkisi
- Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Travmayla karşılaşan kişi şaşkınlık içindedir, donakalır, ne yaptığının farkında değildir. Olayı hatırlamak istemez, bulunduğu yerden uzaklaşmaya çalışabilir veya amaçsız hareketlerde bulunabilir. Bir müddet sonra durumun farkına varır, başına gelenleri hatırlar ve felaketin boyutlarını kavramaya başladığında akut stres tepkisi gelişir.

Akut Stres Tepkisi

- Travma sonrası ilk dört haftada ortaya çıkar ve 2 gün ile 4 hafta sürer.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu

- Çoğu kez travmatik olayın yaşanmasından bir aydan sonraki dönemde ortaya çıkar. Etkisi birkaç ay sürebilir. Bazı bireylerde bu sürenin daha da uzun sürdüğü gözlemlenebilir.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) Belirtileri

Travma sonrası stres tepkileri

- İstenmeden akla gelen düşünce ve görüntüler

(Travmaya ait anılar canlanır, olayı yeniden yaşıyor ve görüyormuş gibi hissetme mevcuttur).

- Kaçınma tepkileri

(Travmatik olayla ilgili olan düşünce, duygu, etkinlik ve mekanlardan kaçınması).

- Aşırı Uyarılma Tepkileri

(Aşırı fizyolojik bir uyarılma- hızlı kalp atışı, avuç içlerinin terlemesi, konsantrasyon sorunları vb./ kas ağrısı, sırt ağrısı, karın ağrısı vb. belirtiler)

KRONİK TSSB

- Depresif ruh durumu
- Suçluluk duyguları
- Toplumdan/diğer insanlardan uzaklaşma
- Madde bağımlılığı tehlikesi

TSSB'nin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Faktörler

Olaya İlişkin Faktörler

Eğer travma/zorlu yaşam olayları:

- yaşamı tehdit olarak algılanıyorsa
- bireyin yaşam deneyiminin dışında ise
- günlük, sıradan, normal bir olay değilse
- birey tamamen kontrolünü kaybediyorsa
- yaşam beklentilerini yıkma özelliği taşıyorsa (yaşama ait beklediği güzel şeylerin yıkılması)
- ölüme şahit oluyorsa

travma sonrası stres bozukluğuna yol açabilir.

TSSB'nin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Faktörler

Ortama İlişkin Etmenler

YAKINLIK:

- Kişinin olaya yakınlık derecesi (fiziksel yakınlık)
- Duygusal olarak yakınlık derecesi (psikolojik yakınlık)

SÜRE:

Travma / zorlu yaşam olaylarına maruz kalma süresi

TSSB'nin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Faktörler

Bireye İlişkin Etmenler

- Baş etme becerileri zayıf ise
- Varolan destek kaynaklarının niteliği olumsuz ise
- Önceki deneyimleri (daha önce de travma/zorlu yaşam olaylarına maruz kalmışsa)
- Anne babanın travmadan etkilenme düzeyleri

Yaşa Bağlı Stres Tepkileri (0-6)

- Yatak ıslatma, ağlama
- Hareketsizlik, donukluk
- Parmak emme
- Annenin dibinden ayrılamama
- Bağırsak kontrolünün kaybedilmesi
- Karanlıktan, hayvanlardan, yalnız kalmaktan, kalabalıktan korkma
- Dikkatsizlik
- Aşırı hareketlilik,
- Seslere karşı aşırı duyarlılık
- Huzursuzluk ve kafa karışıklığı
- Konuşma güçlükleri
- Beslenme sorunları
- Karın ağrıları
- Sakarlık
- Olayı yeniden canlandırma
- Ölme isteği
- Cennete gitme isteği

Yaşa Bağlı Stres Tepkileri (7-11)

- Yatak ıslatma
- Akıl dışı korkular
- Huzursuzluk
- Söz dinlememe
- Annenin dibinden ayrılamama
- Baş ağrıları, karın ağrıları
- Görme veya duyma sorunları
- Okula gitmeyi reddetme
- Düşük başarı
- Kavga etme
- İlgı Kaybı
- Konsantrasyon eksikliği, dikkatin kolay dağılması
- Kabuğuna çekilme
- Şiddet içeren fanteziler veya oyunlar
- Olayı yeniden canlandırma
- Sakarlık
- İştah bozuklukları
- Fazla hareketlilik/hareketsizlik
- Dikkatsizlik
- Ölme isteği

Yaşa Bağlı Stres Tepkileri (12-18)

- Kabuğuna çekilme ve kendini soyutlama
- Baş ağrıları, karın ağrıları
- Kaçma
- Depresyon ve üzüntü
- İntihar düşünceleri
- Hırsızlık, suç işleme
- Uyku düzeninde değişiklik, uykusuzluk, aşırı uyku, kabuslar
- Okul sorunları
- Kafa karışıklığı
- Şiddet içeren fantaziler
- Olay hakkında konuşmaktan kaçınma
- Madde bağımlılığına yönelim
- Cinsel dışa vurum
- Sakarlık ve dikkatsizlik
- İlişki zorlukları
- İştahta değişiklik
- Saldırganlık
- Riske girme eğilimi
- Fazla hareketlilik, hareketsizlik
- Huzursuzluk

Yetişkinlerde Gözlenen Stres Tepkileri

- Depresyon
- Uyku ve yeme sorunları
- Enerji kaybı
- Değersizlik ve suçluluk duyguları
- Umutsuzluk
- Kaygı ve huzursuzluk
- Ölüm düşünceleri vb.

HEDEFLERİMİZ

- Travmatik olayların normal psikolojik etkileri hakkında bilgilendirmek ve konuya ilişkin anlayışları geliştirmek,
- Bireysel tepkileri anlama ve paylaşma olanağını sağlamak,
- Travma sonrası stres tepkileri devam eden öğrencilerin tespit edilmesine destek olmak,

Bir Travma Ya Da Afet Sonrasında, Okul Ve Öğretmenlerin Çocukların Yaşamlarında Çok Önemli Bir Yeri Vardır.

ÇÜNKÜ:

- Okullar afetten sonra yıkılmış veya hasar görmüş olsalar bile, normalliği temsil eden ve eğitim yoluyla normal yaşama geri dönmeyi kolaylaştıran önemli kurumlardır.

Okulların ve Öğretmenlerin Rolü/Önemi

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

Travmatik Olaydan Sonra Normalleşmeye Öğretmenlerin Katkısı

- Çocukların afetlerin nasıl ve neden olduklarını anlamalarına yardım ederek
- Travmatik olaylar sonrasında insanların verdiği normal tepkiler hakkında onları bilgilendirerek
- Çocuklarla birlikte onların duygusal olarak iyileşmelerine yardımcı olacak sınıf etkinlikleri düzenleyerek
- Öğretim etkinliklerini çocukların ihtiyaçlarına göre uyarlayarak ve ihtiyacı olan çocuklara daha fazla eğitim desteği vererek
- Çocuklar üzerinde özel iletişim teknikleri kullanarak
- Sınıfta sıcak ve destekleyici bir sosyal ortam yaratarak
- Çocukların kayıplarla, acı veren anılarla ve duygularla başa çıkmalarına yardımcı olacak etkinlikler düzenleyerek
- Çocukların iyileşme sürecini kolaylaştırmak için okul ve aile arasında işbirliğini güçlendirerek

İletişim

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



Çocuğu Dinleme Yöntemleri

Çocukları dinlediğimizi sanırız, oysa çocuk konuşurken sürekli ikaz, hatırlatma, önerilerde bulunma, fikir yürütme gibi müdahalelerle çocuğu aslında dinlemediğimiz zamanlar vardır.

Sorunu olan veya kendinden bir şey anlatmaya çalışan bir kimseye uyarı, ikaz, yargılama gibi müdahaleler, konuşan kişinin susmasına veya kendini duyulmamış hissederek küsmesine, içine kapanmasına neden olur. Bu gibi müdahalelere **İletişim Engelleri** diyoruz.

İletişim engelleri 12 ana başlık altında toplanmıştır.

İletişim Engelleri

1- Emretme, yönetme

“Yapman gerekir...” ..yapacaksın “yapmak zorundasın..”

- * Korku ya da aktif direnç yaratabilir;
- * Söylenenlerin tersini “denemeye” davet edebilir;
- * İsyankar davranışa ya da misillemeye yol açabilir.

2- Uyarma, tehdit etme (gözdağı verme)

“..yapamazsın....olur” “ya yaparsın, yoksa....”

- * Korku, boyun eğme yaratabilir;
- * Söz konusu sonuçların gerçekten meydana gelip gelmeyeceğini “denemeye” yol açar;
- * Gücenme, kızgınlık, isyankarlığa neden olabilir.

İletişim Engelleri

3- Ahlak dersi verme, vaaz etme

“...yapmalıydın” “senin sorumluluğun” “şöyle yapman gerekir”

* Zorunluluk ya da suçluluk duyguları yaratır ;

* Çocuğun durumunu daha şiddetle savunmasına yol açabilir (Kim demiş?)

4- Öğüt verme, çözüm getirme, fikir verme

“Ben olsam...” “Neden...yapmıyorsun?” “Bence...” “sana şunu öneriyim...”

* Çocuğun kendi sorunlarını çözmekten aciz olduğunu ima eder;

* Çocuğun sorunu bütünüyle düşünüp, değişik çözümler getirip seçenekleri denemesine engel olur;

* Bağımlılık ya da direnme yaratabilir.

İletişim Engelleri

5- Mantık yoluyla inandırma, tartışma

“ İşte şu nedenle hatalısın...” “olaylar gösterir ki...”

“ Evet ama...” “Gerçek şu ki...”

- * Savunucu tutumları ve karşı koymayı kışkırtır;
- * Çoğunlukla çocuğun aileyle iletişimi kesmesine ve artık dinlememesine yol açar;
- * Çocuğun kendini beceriksiz ve yetersiz hissetmesine neden olabilir.

6- Yargılama, eleştirme, suçlama

“ Olgunca düşünmüyorsun...” “Sen zaten tembelsin...”

- * Yetersizlik, aptallık, yanlış değerlendirme anlamı taşır;
- * Çocuğun olumsuz bir yargıya hedef olma ya da azarlanma korkusuyla iletişimi kesmesine yol açar;
- * Genellikle çocuk yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılar (ben kötüyüm) ya da karşılık verir (siz de daha mükemmel değilsiniz!)

İletişim Engelleri

7- Övme, görüşüne katılma, teşhis koyma

“ Çok güzel!...” “ Haklısın, o öğretmen berbat birine benziyor”

“ Bence harika bir iş yapıyorsun..”

* Ailenin beklentilerinin çok yüksek olduğunu ima eder;

* İstenilen davranışı yaptırabilmek için söylenen, içtenlikten yoksun bir manevra gibi algılanabilir;

* Çocuğun öz- imgesi (kendini algılayışı) ile övgü uygun değilse çocukta kaygı yaratabilir.

8- Ad takma, gülünç duruma düşürme

“ Koca bebek...” “ Hadi bakalım süpermen “ “Geri zekalı”

“ Hadi sen de sulu göz!”

* Çocuğun kendini değersiz hissetmesine, sevilmediği kanısına varmasına yol açabilir;

* Çocuğun öz-imgesi üzerinde çok olumsuz etkileri olabilir;

* Genellikle karşılık vermeyi iteler.

İletişim Engelleri

9-Tahlil etme, teşhis koyma

“ Seni derdin nedir biliyor musun?” “Herhalde çok yorgunsun?”

“ Aslında sen öyle demek istemiyorsun”

* Tehdit edici, tedirgin edici olabilir ve başarısızlık duygusu uyandırabilir;

* Çocuk kendini korumasız, kısıtılmış hisseder, kendisine inanılmadığı kanısına varabilir;

* Çocuk, yanlış anlaşılma endişesi ile iletişimi keser.

10- Güven verme, teskin etme, teselli etme

“ Aldırma...Boş ver, düzeler..” “Hadi biraz neşelen..”

“ Zamanla kendini daha iyi hissedersin..”

* Çocuğun kendini “anlaşılmamış” hissetmesine neden olur;

* Kızgınlık duyguları uyandırır (Size göre kolay tabii!)

* Çocuk genellikle mesajı “Kendini kötü hissetmen doğru değil” biçiminde algılar.

İletişim Engelleri

11-İncelemek, araştırmak, soruşturmak

“ Neden?...Kim?...Sen ne yaptın?...Nasıl...”

* Sualleri cevaplama genellikle eleştiri veya zorunlu çözüm getirdiğinden, çocuklar genellikle hayır demeye, yarı doğru cevap vermeye, kaçamağa yönelir ve yalan söylerler;

* Sorular genellikle soru soranın nereye varmak istediğini açıklamadığından, çocuk korku ve endişeye kapılabilir;

* Ailenin endişelerinden doğan sorulara cevap vermeye çalışan çocuk kendi sorununu gözden kaçırabilir.

12- Konu değiştirmek, işi alaya vurmak,

“Daha güzel şeylerden konuşalım...” “Sen neden dünyayı yönetmiyorsun?”

* Yaşamın güçlükleriyle savaşmak yerine, onlardan kaçınmak gerekli, mesajını ima edebilir,

İletişimin Temel Kuralları (1)

Konuşulanları
yarıda kesmeyin

Kişiler hakkında
Yorum yapmayın

Dinlerken başka
Şeyler yapmayın

Kişileri karar vermeye
Yorum yapmaya zorlamayın

Savunmaya geçmeyin
Sadece dinleyin

Yargılamayın
Ve eleştirmeyin

Birisi ağlamaya
Başladığında tedirgin
olmayın

Çok fazla
konuşmayın

Anlatılanlara gülmeyin
İnsanları utandırmayın

Saldırgan
Tavırlar takınmayın

Duygularınızı
Gizlemeye çalışmayın

Zıtlaşmayın ve
tartışmayın



İşimin Temel Kuralları (2)

Yeri ve zamanı uygun
Olduğunda şaka yapın
Ve gülümseyin

Daha iyi anlamak için
Sorular sorun

Dikkatli bir şekilde
Dinleyin ve dinlediğinizi
Davranışlarınızla belli edin

Geri bildirim verin

Empatik, sabırlı ve
Kabul edici olun

Gerçekçi ve belirli
Önerilerde bulunun

Yumuşak bir sesle
Ve acele etmeden
Konuşun

Etkileşime önem verin,
Uygun Olduğunda
kişiye dokunun ve sarılın

Göz teması kurun

Çocukla yüzyüze
Konuşun, Gerekirse
yere yanına oturun

Açık uçlu sorular
sorun

Basit ve anlaşılır
Bir dil kullanın

İletişim Engelleri

- İletişimde dinlemek ve anlamaya çalışmak yerine hemen yargılamak
- Tek bir olaydan giderek kişiyi tanıdığımızı düşünmek
- Beklentilerimizin söyleneni yorumlamakta etkili olması.
- Kendimizi ifade etmekten kaçınmak, onun yerine anlaşılmayı beklemek.
- Konuştuğumuzda da herkesin bizim düşünce ve duygularımızı hemen anlayıp onaylaması ve paylaşması gerektiğine inanmak.
- Kendi kişisel algımızı gerçekmiş gibi düşünmek.

Neden Dinlemeyiz?

- Eğer karşımızdaki ne söyleyeceğini biliyorsak (Bildiğimizi zannedersek) dinlemeyiz
- Hoşumuza gitmeyen bir şeyi duymak istemeyiz.
- Hoşlanmadığımız bir insanın söylediklerini dinlemekte zorlanırız.
- Karşımızdaki daha sözüne başlar başlamaz cevap hazırlamaya başladığımız için ne dediğini duyamayız.

Nasıl Daha İyi Dinleriz?

- Konuşurken dinleyemezsiniz konuşmayı kesin ve dinlemeye istekli olduğunuzu gösterin
- Kendinizi konuşanın yerine koyun. Onun bakış açısını, tutumlarını, değerlerini ve yaşını göz önüne alarak anlamaya çalışın
- Onu daha iyi anlamak için sorular sorun.
- Dikkatinizi konuşulanlara verip, duygularınızı kontrol etmeye çalışın

Genellikle Çocuklarımızı Nasıl Dinleriz?

- * Çocuğun duygu ve fikirlerini dinlemeyiz, başka şeylerle ilgileniriz.
- * Kendi fikirlerimizi kabul etmeye zorlarız.
- * Sonuçta çocuğun hislerini belirtmeye çalıştığı konuşma, tartışmaya dönüşür.
- * Çocuğun derdini dinlemeden ona öğüt verir , sonra da tehdit ederiz.
- * Çocuk hırçınlaşır, biz de çocuğu yaramazlıkla suçlarız.

Dinlenmeyen Çocuklar Neler Hisseder, Nasıl Davranışlar Sergiler?

- Çocuklar kendilerini önemsenmemiş ve dışlanmış hissederler, güvensiz olurlar.
- Ayrıca dinlenmedikleri için konuşma ihtiyacı hissetseler bile konuşmamayı tercih edecekler veya annelerine dertlerini anlatana kadar sürekli peçlerinden koşacaklar.
- Sözle kendilerini ifade etme fırsatı verilmediği için duygularını hırçın ve saldırgan davranışlarla ifade ederler.
- Dertlerini aile dışından başkaları ile paylaşmaya çalışırlar.
- Dilleri gelişmez.
- Başkalarının onun için karar vermesini bekleyen çocuklar olurlar.

Siz bir şeyler anlatırken nasıl dinlenmek istersiniz?

Çocukları Daha Etkili Dinlemek İçin Biz Neler Yapabiliriz? Onu Nasıl Dinlemeliyiz?

- * Çocuğun ne dediğini dikkatle, can kulağı ile dinlemeliyiz.
- * O anda bir işle uğraşıyorsak onu bırakıp, çocuğa yönelmeliyiz.
- * Dinleme sırasında çocukla aynı hizaya gelip, çocuğun yüzüne bakmalıyız.
- * Hislerini paylaşmalıyız. (Hak vermek gerekmez, bunu hak vermeden de sadece hislerini anladığınızı ona hissettirebilirsiniz)

Çocuğa Onu Dinlediğimizi Nasıl Belli Edebiliriz ?

- Başımızı sallayarak,'evet','anlıyorum','hımm' gibi kelimelerle çocuğu dinlediğimizi belirtebiliriz ya da çocuğun söylediklerini anladığımızı belirten bir tekrar yapabiliriz.
- Çocuğun duygularını isimlendirerek, duygularını ifade etmesine yardımcı olabiliriz.
- Çocuğun isteklerini hayalinde canlandırabiliriz.

Dinlenen Çocuk Nasıl Olur ?

- Çocuğun konuşma yeteneği gelişir, kendini daha iyi ifade etmesini öğrenir, kelime bilgisi zenginleşir.
- Çocuğun bir derdi varsa, bunu davranışla göstermek yerine (saldırganlık, ağlamak, aksilik) sözle ifade ederek rahatlar, bu da hırçınlaşmasına aksileşmesine veya içine kapanıp üzülmesine veya kavga çıkarmasına engel olabilir.
- Söylemek istedikleri dinlenen çocuğun kişiliği gelişir, kendine güveni artar.
- Çocuk ile anne arasında bir yakınlık doğar, çocuk annenin sözünü daha istekli dinler, ona danışır.

TRAVMATİK OLAYLARA DAYANIKLI BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

- [?] Kendine ve örseleyici yaşam olaylarıyla baş etme gücüne güven
- [?] Bağımsız düşünebilme ve davranabilme
- [?] Başkalarıyla almaya ve vermeye dayalı olumlu ilişkiler kurabilme
- [?] Bireysel disiplin ve sorumluluk duygusuna sahip olma
- [?] Açık fikirlilik ve esneklik

TRAVMATİK OLAYLARA DAYANIKLI BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

- [?] Kendisinin ve başkalarının duyguları ve düşüncelerini tanıma ve anlayabilme
- [?] Bu duyguları başkalarına iletebilme
- [?] Stres verici olaylara tolerans
- [?] Yaşama anlam verecek bir yaşam amacı ve felsefesine sahip olma

DAHA DAYANIKLI ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- **Çocuğa ait olma, sevilme ve güven duygusunu aşıl原因ın:**
- **Kendine güven ve öz kontrol duygusunu geliştirin:**
- **Tutarlı disiplin uygulayın:**
- **Problem çözme ve sosyal becerilerini geliştirin:**

Uyarı

- Travmatik bir olaya karşı dayanıklı olma konusunda bir takım kültürel farklılıklar olabilir

2. OTURUM

- Etkinlikler:
- 1. Güvenli Yer Çizimi
- 2. Sosyal Atom Çizimi
- 3. Güçlü Yanlarım
- 4. Kendimizi İyi Hissetmek İçin Neler Yaparız?
- 5. Köy Resmi