

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlamlık, zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla baş edebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır.

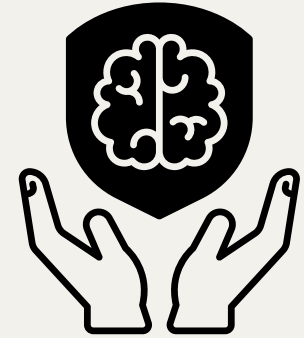


## TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU NEDİR?

Yaşanan deprem sonrasında yetişkinler ve çocuklar bir takım fiziksel, bedensel, bilişsel ve davranışsal tepkiler verdi. Bu tepkiler çok olağan normal tepkilerdi. Bu tepkiler travma yaşatacak olay sonrası 1-30 gün sürmesi gayet normaldir. Lakin deprem sonrası hala günlük yaşamı olumsuz etkileyen tepkiler vermesi travma sonrası stres bozukluğu yaşadığı şüphesi uyandırmaktadır. Kendimizde veya öğrencilerimizde bu tepkileri görüyor isek en kısa sürede bir uzmana danışmanızda fayda olacaktır.



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE TRAVMA



**HATAY REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

# ÖĞRENCİLERİM İÇİN NELER YAPABİLİRİM?

## OKULDA ETKİLİ İLETİŞİM

Okulda etkili iletişim, okulda bulunan herkesin, öğretmenlerin, öğrencilerin, yöneticilerin ve diğer personelin arasında açık, anlaşılır ve etkili bir iletişim biçimi kullanarak etkileşim kurmasıdır.

Etkili iletişim, açık, net ve tutarlı mesajlar göndermek, iyi bir dinleyici olmak, empati kurmak, olumlu dil kullanmak, doğru zamanda ve doğru yerde doğru bilgiyi paylaşmak gibi unsurları içerir. Bu özelliklerin olumsuz yaşantılar geçiren ya da geçirmekte olan bireylerin iyi oluşlarına katkı sağlaması beklenmektedir.

Etkili iletişim aracılığı ile çocukların duygusal ihtiyaçları karşılanabilir. Çocuklar afetten sonra farklı ve yoğun duygular yaşayabilmektedir. Bu duygular kaygı, korku, üzüntü ve şaşkınlık olabilir. Öğretmenlerin, çocukların duygularının ve hislerinin farkında olması ve çocukların duygu ve düşüncelerine saygı duyması gerekir. Etkili iletişim çocukların olumsuz deneyimler ile başa çıkmasını kolaylaştırır ve psikolojik iyi oluşlarını artırır. Böylece çocukların iyileşme süreçlerini kolaylaştırabilir. Etkili iletişim çocukları pozitif olarak destekler ve güven duygusunun oluşmasını sağlar Öğretmenler deprem sonrasında çocukların yaşına ve gelişim düzeylerine uygun olarak bilgiler sunmalıdır. Böylece eğer varsa çocukların yanlış bilgileri ortadan kaldırılabilir.



## ÖĞRENCİYİ TANIMA

Öğrenciyi tanıma, öğrencilerin özelliklerini ve ihtiyaçlarını anlamak amacıyla yapılan bir süreçtir. Bu süreç, öğrencilerin kişisel, sosyal, akademik ve duygusal gelişimlerinin farkına varmak, öğrencilerin öğrenme stillerini, güçlü yönlerini, zayıf yönlerini ve ilgi alanlarını belirlemek için yapılan çaba ve çalışmaları içerir. Öğretmenin öğrencinin aile, geçmiş bilgisi, özellikleri gibi konularda bilgi sahibi olması ve öğrenciyi tanımaya yönelik çalışmalar yapması önemlidir.

## DESTEKLEVİCİ SINIF ORTAMI

Öğrencilerin yaşadıkları travmatik deneyimlerin sonucunda oluşabilecek öğrenme, davranışsal ve duygusal zorluklarla başa çıkmalarını desteklemek için tasarlanmış bir sınıf modelidir. Öğrencilerin maruz kaldığı zorlayıcı deneyimleri göz önünde bulundurarak özel olarak tasarlanmıştır ve bu deneyimlerin öğrencilerin öğrenme ve gelişimine etkisini azaltmaya yardımcı olur.

## DESTEKLEVİCİ SINIF ORTAMININ BİLEŞENLERİ

- Kurallar ve beklentiler
- Düzenli rutinler
- İyi bir iletişim
- İş birliği
- Empati
- Öğrencilerin katılımı
- Olumlu geri bildirim
- Problem çözme becerileri
- Öğrencilerin güçlü yanlarını belirleme

## DEPREM SONRASI DESTEKLEVİCİ SINIF ORTAMINDA ÖĞRETMEN

- Dikkatli
- Sebatkar
- Anlayışlı
- Adil
- Saygılı
- Öğrencilerin öğrenme ihtiyaçlarına duyarlı

## UZMAN YARDIMI ALMASINI SAĞLAYIN

Öğrenciniz aşırı tepkiler veriyorsa, günlük yaşamını olumsuz etkileyen davranışları varsa bir uzmana yönlendirme konusunda duyarlı olun. Yardım alması konusunda teşvik edin gerekirse öncü olun. Bu gibi durumlarda okul rehberlik servisinden mutlaka yardım alın.



Ayrıntılı bilgi için [hatayram.meb.k12.tr](http://hatayram.meb.k12.tr) adresini ziyaret edebilirsiniz.