



DİPNOT



SAYI 3

EYLÜL 2020



Her Daim **PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK**



**GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK**



**ZORLAYICI YAŞAM
OLAYLARI, TRAVMA VE
BAŞETME TEKNİKLERİ**



**ÇOCUK VE ERGENLERDE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
NEDEN ÖNEMLİDİR?**



**COVID-19 SÜRECİNDE
ÖĞRETMENLERİN
YAŞADIĞI PROBLEMLER
VE ÖNERİLER**

POZİTİF PSİKOLOJİ VE GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Yaşadığımız şu salgın zamanlarında birey olarak en çok ihtiyaç duyduğumuz şüphesiz ki kaygısız, stressiz ve endişesiz bir yaşam olacaktır. Bunun içinde birey olarak en çok istediğimiz olumlu yönde doyuma ulaşmış bir ruh hali ile sahip olmaktır. Po-



zitif psikoloji bu doyuma ulaşma konusunda bize hem yardımcı olacak hem de psikolojik sağlamlık noktasında açmazlarımıza yön verecektir. Salgın zamanlarında doğal bir

şekilde pesimist(kötümser) bir hal alan ruh halimiz, kendine haline bırakılırsa kuşkusuz ki psikolojik sağlamlığa olumsuz yönde etkide bulunacaktır. Bunun için pozitif psikolojiye kısaca göz atalım; normal yaşamı olduğu gibi kabul eden ve devamında nor-

mal hayattan doyum sağlayan geçmiş ve gelecek çizgisinde daha çok gelecekle ilgili planlama yapan iyimser birey modeli oluşturma gayesindedir pozitif psikoloji.

Pozitif psikoloji normal yaşamı olduğu gibi kabul eden ve devamında normal hayattan doyum sağlayan geçmiş ve gelecek çizgisinde daha çok gelecekle ilgili planlama yapan iyimser birey modeli oluşturma gayesindedir.

Psikolojik sağlamlık pozitif psikolojinin temel uğraşlarından biridir. Örnekleme üzerinden gidersek salgın zamanlarında bazı bireyler kayıp, yas, ölüm, hastalık, iş kaybı ve işsizlik gibi sonuçlardan etkilenirken ve bunun sonucunda psikolojik yardım alırken bazı insanlar ise en az etkilenme ile bu durumla baş edebilirler. İşte pozitif psikoloji tam burada psikolojik sağlamlık durumuna katkıda bulunabilir. Örneğin bu konuda Seligman pozitif psikolojinin önemini şu cümlelerle açıklıyor. " Nasıl ki sosyal bilimler yada psikoloji bilimi kaygı, ihtiras, bencillik, paranoya, öfke ve düzensizlik ve kederi haki-

kat olarak algılıyorsa aynı şekilde erdem, diğergamlık, cesaret, dürüstlük, saygı, zevk, sağlık, sorumluluk ve iyimserlikte de aynı tavrı sergileme-



li." (Modern Psikoloji Tarihi, sf 684) Bu anlayışla Seligman pozitif psikolojinin önemini ortaya koyuyor. Dikkat edersek salgın zamanlarında da insanlar genelde yukarıda saydığımız olumsuz psikolojik öğeleri kullanmaktalar.

Pozitif psikoloji ve psikolojik sağlık yönteminin yaşadığımız şu salgın günlerinde ortak çözüm önerilerine ve göz atalım.

- Yakın çevremizle aralıklarla duygu paylaşımı yapmak. Böylelikle kişi olumsuz yaşam örneklerini paylaşım ile olumluya çevirebilir.
- Salgın ile ilgili doğru bilgi alma. Doğru bilgi bizi salgın ile ilgili yanlış bilgilerden uzaklaştıracak ve daha çok olumlama yapacaktır.
- Salgın ile ilgili kötümser sonuçlardan bahseden ve yahut bilgi veren insanlardan uzak durmak.
- Güçlü yanlarımızı harekete geçirebiliriz. Salgının verdiği eve kapanma ve sosyal izole durumunun aksine daha çok doğa ile baş başa kalabilir ve doğanın psikolojimizi iyileştirici yönünü keşfedebiliriz.
- Pozitif psikolojinin alt kavramları olan iyimserlik, öz saygı, öz iyi oluş, motivasyon, umut, öz yeterlilik, cesaret, adalet ve ölçü gibi kavramları anlamada çaba harcama. Bu çaba ile anlaşılacak bu kavram psikolojik dayanıklılık durumumuza da katkıda bulunacaktır.



Önemle belirtelim ki mevcut dünya düzeninde farklılık ve çeşitlilik artmıştır buna bağlı olarak insanoğlunun da psikolojik ruh halleri de çeşitlilik göstermektedir. Negatif sonuçlar için pozitif psikolojiye kulak verelim beraberinde psikolojik sağlık gelecektir.



Pozitif psikoloji yardımı ile yukarıda ki çözüm önerilerini uzatmak mümkün fakat burada anlamamız gereken salgının itici ve olumsuz yanlarına odaklanmamaktır. Daha çok gelecekle ilgili planlamalar yapmak ve uğraş alanı oluşturmaktır. Geçmişten beri insanoğlu elbette ki stres, kaygı ve endişe ile savaş-

maktadır fakat salgın zamanlarında bu savaş daha zorlu olabiliyor. Hatta bazen salgın dönemlerinde stres ve kaygı salgından daha tehlikeli olabiliyor. Önemle belirtelim ki mevcut dünya düzeninde farklılık ve çeşitlilik artmıştır buna bağlı olarak insanoğlunun da psikolojik ruh halleri de çeşitlilik göstermektedir. Negatif sonuçlar için pozitif psikolojiye kulak verelim beraberinde psikolojik sağlık gelecektir.



ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI, TRAVMA VE BAŞ ETME TEKNİKLERİ

Zorlayıcı Yaşam Olayları ve Beraberinde Gelen Travma Durumu



Zorlayıcı yaşam olayları, kişide travma etkisi yaratan durumlardır. Travma ise; gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidinin bulunduğu, ağır yaralanmanın, fiziksel veya yaşamsal bütünlüğe yönelik bir tehdidin ortaya çıktığı ve kişinin kendisinin yaşadığı, şahit olduğu veya sevdiği bir kişinin başına geldiğini öğrendiği olağandışı olaylar olarak tanımlanmaktadır.



Bu tür olaylarda kişilerde genellikle gücü kötüye kullanma, duyulan güvene ihanet etme, tuzağa düşme, çaresizlik, acı, kafa karışıklığı ve/veya kayıp söz konusu olabilmektedir. Bu oldukça geniş tanım, içeriğinde hem tek seferlik olaylar (kazalar, doğal

afetler, suçlar, ameliyatlar, ölümler, vb.) hem de tekrarlayan ve süre giden olaylar (çocuk istismarları, çocuk ihmalleri, savaşlar, şiddet içeren ilişkiler, vb.) bulundurmaktadır. Olay ne kadar doğrudan tehdit oluşturuyorsa, etkisi o derece büyük olur. Dikkat edilmesi gereken nokta, olayın travma olup olmadığı kararının olaya maruz kalanlara ait olmasıdır.



Travmatik olayı olağan dışı kılan, yalnızca beklenmedik olması değil aynı zamanda yaşam olaylarında uyumu sağlayan baş etme yollarını da felce uğratmasıdır. Travmatik olayların fiziksel sonuçları olabileceği gibi anksiyete, depresyon belirtileri, alkol ve madde bağımlılığı veya kötüye kullanımı, intihar ve travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli psikolojik sonuçları da olmaktadır.

TRAVMATİK YAŞAM OLAYI NEDİR?

Her 100 insandan 70'i hayat boyunca bir travmatik yaşam olayına maruz kalır



Ölüm veya Yaralanma Olayları



Fiziksel Saldırı



Savaş



Cinsel Saldırı



Trafik Kazası



Doğal Afetler



Çocukluk Çağı Travmaları

Zorlayıcı yaşam olayları ve travma oluşturan durumlar



- ◆ İntihar-Ölüm
- ◆ Salgınlar
- ◆ Aile üyelerinden birinin cinayete kurban gitmesi
- ◆ Düşük sosyoekonomik düzey
- ◆ Ebeveynin iş ve gelir kaybı
- ◆ Terkedilme
- ◆ Hırsızlık, Rehin alınmak
- ◆ Ebeveyn kaybı, Ölüm-Kayıp
- ◆ Boşanma/ayrılık
- ◆ Kronik Hastalıklar – Sağlık Sorunları
- ◆ Yaralanma ve Ölüme Yol Açan Trafik Kazaları
- ◆ İhmal/İstismara uğrama, tecavüz-taciz
- ◆ Doğal afet, Yangınlar , Savaşlar ve Terör
- ◆ Göçler
- ◆ Şiddet , Aile içi şiddet



Gördüğünüz gibi çok çeşitli zorlayıcı yaşam olayları olabilir. Bu gün biliyoruz ki çocukluk yıllarında yaşanan olumsuz yaşam olaylarının sayısı arttıkça ilerleyen yıllarda ruhsal ve fiziksel hastalık yaşama ihtimali artıyor. Bu risk faktörlerini hayatımızdan tamamen çıkarmak mümkün değil. Bu nedenle olumsuzluklarla başa çıkabilme becerisi kazanmak ve kazandırmak büyük önem arz ediyor.

“Çocukluk yıllarında yaşanan olumsuz yaşam olaylarının sayısı arttıkça ilerleyen yıllarda ruhsal ve fiziksel hastalık yaşama ihtimali artıyor.”

Travmatik Bir Yaşantı Sonrasında Hangi Duygular Yoğunlaşır

Kişi zorlayıcı ya da travmatik bir yaşantı sonrasında, iç dünyasını yakından gözlerse yaşadıklarının üç ana duygu etrafında toplandığını görür:

1. Bir kısmı "sorumlulara" yönlendirilmiş ancak büyük bölümü hedefe yönlendirilmemiş yoğun bir öfke

2. Varsa kayıplara ilişkin yoğun üzüntü

3. Olayın tekrarlanabileceğine yönelik yoğun korku hissi

Bu üç ana duygu özellikle ilk dönem çok belirgin olarak görülür.

Buradaki yönlendirilmemiş yoğun öfke, üzüntü ve korku kişileri bloke edebilir.



KRİZ DÖNEMLERİNDE GÖRÜLEBİLEN TRAVMATİK STRES TEPKİLERİ

Daha önce de belirttiğimiz gibi zorlayıcı ya da travmatik bir yaşantıya maruz kalan herkes "stres tepkileri" verir. Bu tepkiler öncelikle "anormal bir olaya verilen normal tepkiler" olarak tanımlanır. Bunlar eğer bir süreklilik gösterirse, süreye ve döneme göre; Akut Stres Bozukluğu ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu olarak tanımlanır.

Travmatik Stres Tepkileri Nelerdir;

Zorlayıcı bir yaşantı sonrasında ilk görülen tepki, şok tepkisidir. İlk şok atlatıldığında korku, endişe, suçluluk, pişmanlık, öfke, karamsarlık, panik, çaresizlik, utanç gibi karmaşık duygular kişiyi zorlar.

Travma sonrası stres tepkilerini beş ana başlık altında toplayabiliriz:

Fiziksel Tepkiler;

Mide bulantısı
Kusma vb. sorunlar
Yorgunluk
Kalp çarpıntısı
Göğüs ağrısı
Titreme
Bayılma hissi
Baş dönmesi
Baş ağrıları

Duygusal Tepkiler;

Kaygılı olma
Üzüntü
Depresif duygu durumu
İnkâr

Korku
Suçluluk
Panik
Hayal kırıklığı
Kızgınlık

Zihinsel Tepkiler;

İlk şok
Dikkatsizlik
Kabuslar
Eskileri hatırlayamama
Yanlış kararlar
Uyku bozukluğu

Davranışsal Tepkiler;

Ani davranışlar

Alkol ve madde alımı
Çabuk tepki verme
Başkalarını suçlama

Yeme sorunları

Sosyal Tepkiler;

İş – okul, arkadaşlık ve evlilik ilişkilerinde sorunlar
İnsanlardan uzaklaşma

Aşırı yargılayıcı ve suçlayıcı olma
Her şeyi kontrol altında tutma isteği



NE ZAMAN CİDDİYE ALALIM?

Yaşanılan en son olayın üzerinden yaklaşık olarak üç ay geçtiyse ve yukarıda anlatılan tepkilerin bir kısmını bir ay boyunca sürekli olarak yaşamışsanız ve bu yaşadıklarınız iş – okul, arkadaşlık , evlilik – özel ilişkilerinizde bozulmalara yol açıyorsa profesyonel bir yardım almayı önemsemeliyiz.

Yaşanan Sorunların Süreklilik Kazanmaması İçin Neler Yapabilirsiniz?

Dikkat edilmesi gereken önemli bir olgu kişiler arası farklılıklardır. Unutmamalıyız ki, **HERKES AYNI TEPKİLERİ, AYNI ZAMANDA, AYNI DEVAMLILIKTA GÖSTERMEZ.** Eğer zorlayıcı ya da travmatik bir yaşantıya maruz kaldıysak aşağıdaki üç adım çok önemlidir;

- 1.KORUNUN:** Yaşanan travmatik olay sonrası yemek yeme, su içme, uyuma gibi temel ihtiyaçları mutlaka karşılamaya çalışın. Yani kendinizi koruyun.
- 2.HAREKETE GEÇİN:** Yaşanan travmatik olay sonrasında kendinizi korumak için, yapmanız ve yapmamanız gerekenleri önceden öğrenin ve harekete geçin.
- 3.TEMAS KURUN:** Aileniz, arkadaşlarınız ya da ulaşabildiğiniz resmi görevlilerle temas kurun. Olayı anlatın, mümkün olan en kısa zamanda ihtiyacınız olan uzmanlara ulaşın.

BİZE NE YARDIMCI OLABİLİR?

Travmatik ya da zorlayıcı bir olaydan sonra öncelikle kendinize zaman tanıyın, hiçbir şey hemen ve bir kerede normale dönmeyecektir. Bunun için kendinize karşı **sabırlı olun.**



Sizi meşgul edecek yardım çalışmalarına, hayatınızı düzene koymanıza yardım edecek yapıcı faaliyetlere katılın. Unutmayın ki siz hareket ettikçe olumsuz duygular sizden uzak duracaktır. Küçük işler, büyük problemlerimizi aşmamızda bize çok yardımcı olacaktır.

Duyularınızı paylaşın, bu sayede sosyal çevrenizden yardım alma olanağınız olur. Eğer yaşanan büyük bir afet ya da olaya, bir tek sizin olağanüstü bir süreç yaşamadığınızı kavramanız çok önemlidir. Tüm bu süreç içinde çevrenizle dayanışma içinde olun.



Mutlaka ve mutlaka, alkol ve diğer uyuşturucu maddelerden uzak durun. Rahat uyumak için



alınacak bir kadeh, bir süre sonra “olmadan uyunamaz” bir hale dönüşebilir. Bu tür dönemlerde “her zamanki” standartlarımız bile riskli olabilir. Her koşulda, alkol ve diğer uyuşturucu maddelerden uzak durun.

Duygusal olarak yakın gelecekte sizleri nelerin beklediğini bilin, bilgi edinin. Bazı durumlarda



“yöneticiler” bilgi vermekten kaçınabilir. Bu tür bir süreçte doğru bilgi, kişinin kendisini hazırlamasına, adapte olmasına kolaylık sağlayacaktır. Olay öncesi edinilecek doğru bilgilenme ise

hem olay anında, hem de sonrasında sizi koruyacaktır. **Örneğin;** evinde tatbikat yapmış bir aile deprem sırasında, hiç hazırlığı olmayana göre çok daha az panik ve kargaşa yaşayacaktır. Farklı bir olgudaysa, örneğin, tecavüze uğrayan bir kadın, kendisi için ne kadar zor olursa olsun, yıkanmamalı ve en kısa sürede tıbbi yardıma ulaşmalı ve adli tıp aracılığıyla “kanıtların” vücudunda bulunmasını sağlaması, daha sonrası için çok önem arz etmektedir.

Zorlayıcı ya da travmatik bir olaydan sonra çok zor da olsa suçluluk duygunuzla ilgili aklınıza gelen veya başkalarının size söylediği teselli edici yaklaşımları reddetmemeye çalışın. Her gün için önceliklerinizi belirleyin. Her birini tek tek ele alın. Günlük rutin işleyişinize dönmeye çalışın. Ve tabii ki, en önemlisi, kendimizi “çaresiz” olarak görmemeliyiz.



“Hayatınızda değişmeyen ne var?” sorusuna yanıt üretilebilmeliyiz. Bunu yapabilmek için SÜREKLİLİKLERİ KORUMA en önemli adımdır.

TRAVMATİK STRESLE BAŞAÇIKMA YÖNTEMLERİ

Yedi ana başlıkta devamlılık sağlanmalıdır;

1. Kognitif Devamlılık (Bilgilendirme)

Yaşanan sürece, fiziksel vb., şartlara ve yakın geleceğe dair doğru bilgiler edinin. Bazen yetki-



li konumda olanlar paniğe yol açmamak ya da

sorunu büyütmemek adına bilgi vermekten kaçınabilirler...Fakat önceden yeterli ve doğru bir şekilde alınan bilgilendirme, kişilerin kendi başlarının çaresine bakabilmelerine veya çözüm üretebilmelerine olanak tanır. Aksi taktirde daha büyük zorluklar ve panik yaşanır.

2. Rol Devamlılığı

Rollerimizi küçük işlerle belirlemeye çalışmak başlangıç için önemlidir. Bir iş yaptıklarında – çok basit bile olsa- kişiler, sürecin yarattığı olumsuz duruma konsantre olmak yerine kendilerini farklı kanallara yönlendirebilir. Yalnızlaşma yerine; insanlarla iletişime geçmek ve yardımlaşmak, bozulan anlamlandırma sürecini yeniden kazanmakta önemli bir unsurdur.

3. Sosyal Devamlılık

Arkadaşlarınızla ve diğer sosyal çevrenizle bağlantı kurmak, sürekliliğin yeniden kazanılabilmesi için önemli bir adımdır. Yalnız kalmanın ve sosyal desteği kaybetmeyen kişiler, başa çıkma becerilerini çok daha kolay harekete geçirebilmektedir.

4. Tarihi Süreklilik

Ana teması sürecin anormalliğidir. Süreç anormal ise, bu süreç içinde verilen tepkileri “normal” olarak görebilirsiniz; “Ne oluyor, hasta mıyım, çıldırıyor muyum? vb...” gibi sorulara, paniğe kapılmadan sağlıklı yanıtlar üretebilmenize bağlıdır “Yine eskisi gibiyiz, bunlar anormal duruma verilen normal tepkiler” .

5. Duygusal Süreklilik



Önemsendiğinizi hissetmek ve öncelikle anlattıklarınızın dinlenilmesi size çok iyi gelecektir. Kişilere “Seni anlıyorum, biliyorum” diyerek yaklaşılması tepki yaratır. Çünkü kişiler bu tür durumlarda kendilerini bu tür bir durumla karşılaşmış dünyadaki tek kişi olarak algılama eğilimindedirler. “Değişmeyen ne var?” sorusu, sorulabilecek en kilit sorulardan bir tanesidir. Sizler onlara var olanları gösterebilmelisiniz.

Bugünü yaşamaya daha çok önem verebilir ve hayatta çok sıradan karşıladığınız olayları takdir etmeye başlayabilirsiniz. .

6. Psikolojik Devamlılık

Gevşeme çalışmalarının yapılması ve bedensel aktivitelerin teşvik edilmesi ilk adımda yapılabilecek olanlardır. Bozulan anlamlandırma sürecinin yeniden kazanılması için yapılacak diğer destek çalışmaları psikolojik devamlılık içinde çok önemlidir. Bunların yanında doğru bir danışmanlık alınabilmesi için profesyonellere yönlendirme yapılması gerekenler arasındadır.

7. Fiziksel Devamlılık

Sağlık ekiplerinden tıbbi destek sağlanması ilk adımdır. Kişinin uykusunu mümkün olan en düzenli bir şekilde sağlama, yeme düzeninin korunması vb. konular için fiziksel aktivitelerin önemi çok fazladır. Bedenin hareketi "işe yarama" durumunun en somut göstergesidir.

Yaşamınızı Tekrar Rotasına Sokabilirsiniz.

Travmatik ya da zorlayıcı bir olaydan sonra yaşamınızı tekrar rotasına sokabilirsiniz. Bu süreç içinde, bu zorlayıcı yaşantının getirdiği birikim ve deneyimlerle, hayatınızın önceliklerini değiştirebilirsiniz. Bu yeni dönemde hayatınızda anlamsız bulduğunuz şeyleri devreden çıkararak daha özgür olabilirsiniz.

Bugünü yaşamaya daha çok önem verebilir ve hayatta çok sıradan karşıladığınız olayları takdir etmeye başlayabilirsiniz. Sizin için önemli olan kişilerle daha derin ilişkiler kurabilirsiniz. En önemlisi, tüm bu zor süreç boyunca gösterdiğiniz tepkileri normal kabul edebilirsiniz. Kısacası böyle zor ve olumsuz bir olay, yaşamınızı olumlu olarak da etkileyebilir.

Travmanın Olumlu Etkileri

Birçok insan böyle bir olaydan sonra kendi güçlerinin ve kapasitelerinin farkına varırlar. Böyle durumlarda inanılmaz bir dayanıklılıkla ve dirençle zor duruma karşı hareket etmeye çalışırlar. Sonuçta, eskiye göre ne kadar farklı koşullar oluşursa oluşsun, sürece adapte olurlar. İnsanoğlunun ne kadar muhteşem bir adaptasyon yeteneği olduğunun farkına varılır. Böyle zorlu süreçler sonrasında çok sık rastlanan ifadeler arasında şunlar yer alır: "Zor durumlarla baş etmeyi öğrendim." "Hayatımda önem verdiğim şeyler değişti."

Serap ÜNAL
Besni Ram Rehber Öğrt

KAYNAKÇA:

<https://www.dbe.com.tr/Yetiskinveaile/tr/psikolojik-travma-ve-emdr/yetiskinlerde-travma/>

https://ihop.org.tr/wp-content/uploads/2019/12/travma_basacikma.pdf

Amerikan Psikiyatri Birliği. Mental bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı (Köroğlu E, Çeviri editörü). Ankara: Hekimler Yayın Birliği; 1995 (Orijinal Çalışma Basım Tarihi 1994).

Türksoy N. Psikolojik travma ve tanım sorunları, Aker T, Önder ME, editör. Psikolojik travma ve sonuçları. İstanbul: 5US;2003. s. 9-21.

Kılıç C. Ruhsal travma sonrası stres bozukluğu gelişiminin belirleyicileri, Aker T, Önder ME, editör. Psikolojik travma ve sonuçları. İstanbul: 5US;2003. s. 51-65..

ÇOCUK VE ERGENLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDEN ÖNEMLİDİR?

Her çocuk ve ergen hayatlarının belli alanlarında zorluklar yaşarlar. Kimisi bu zorluklarla baş etmede oldukça zorlanırken, kimisi de üstesinden gelme konusunda oldukça başarılıdır. Peki, bu durum neye göre değişir? Psikolojik sağlam oluş için çocuk ve ergenlerin nelere ihtiyacı vardır? Anne babalar olarak çocuklarınızı nasıl destekleyebilirsiniz?

Çocuk ve Gençlerde Psikolojik Sağlamlığı Artıran Bireysel Özellikler

Öncelikle psikolojik sağlamlık için gerekli olan en önemli gerekliliklerden biri normal veya normalüstü

bir **zekâya** sahip olmaktır. Araştırmaların birçoğunda, psikolojik olarak sağlam çocuk ve ergenlerin diğerlerine göre akademik olarak daha becerikli olduğu görülmüştür. Ayrıca **“Kolay Mi-zaç Özelliğine”** sahip kişilerin yani dışa dönük, değişime açık, sorumluluğa sahip, özgüveni, özsaygısı, kendisine yeterliliği ve farkındalığı yüksek olan çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlığının; **“tepkisel”, “içine kapanık”** çocuklara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.



Psikolojik olarak sağlam çocuk ve ergenlerin diğerlerine göre akademik olarak daha becerikli olduğu görülmüştür.

Bunlara ek olarak;

- Etkili problem çözme becerileri,
- İyimserlik ve umut,
- Sosyal yeterlilik de psikolojik sağlamlık için gereklidir.
- Çevrenin Çocuk ve Ergendeki Psikolojik Sağlamlığa Etkisi

Bireysel kişilik özelliklerinin yanında, yaşamı tehdit edici koşullar altında çocukların uyumlarında etkili olan ailesel ve çevresel faktörler de vardır. Çocuk ve ergenlerin okulda, sokakta, aile içinde, arkadaş çevresinde ve kendi içerisinde daha olumlu olabilmesi, yaşadıkları zorluklarla daha kolay başa çıkabilmesi, başkalarını ve kendisini kolaylıkla anlayabilmesi, güzel sosyal ilişkilere sahip olabilmesi ve akademik anlamda da başarılı olabilmesi için psikolojik sağlamlık önem-

li bir kavramdır. Ayrıca çocukların ve ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek olması yetişkinlikte de daha mutlu bireyler olarak hayata devam etmelerini sağlamaktadır.



Peki hangi faktörler psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratır?

Bireysel Risk Faktörleri

- Erken doğum
- Olumsuz yaşam olayları
- Kronik hastalıklar

Ailesel Risk Faktörleri

- Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi
- Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak
- Ergenlik döneminde anne olma

Çevresel Risk Faktörleri

- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- Çocuk ihmali ve istismarı
- Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar
- Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler
- Evsizlik

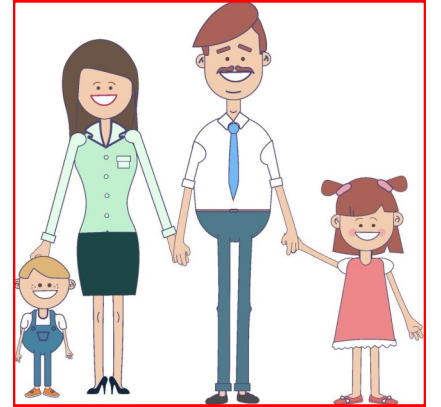
Unutmayın her çocuk özeldir. Her çocuğun mizaç ve kişilik gelişimi birbirinden farklıdır.

Öncelikle çocuk veya ergenin aile üyeleri ile olumlu yakın ilişki içerisinde olması, korkulu, saplantı bağlanma yerine, güvenli bağlanmayı gerçekleştirmesi psikolojik sağlık açısından oldukça önemlidir. Gelin, çocuğunuzun psikolojik sağlığını artırırken anne baba olarak sizler çocuğunuza nasıl yardımcı olabilirsiniz, bu konuda neler yapabilirsiniz şu önerilere kulak verin.

- ⇒ Çocuğa iyi bir model olun.
- ⇒ Çocuğunuzla doğduğu andan ve gelişimin her aşamasında olumlu bağlar kurun.
- ⇒ Çocuğa sorumluluk alması yönünde özendirici olun.
- ⇒ Çocuğun sosyalleşmesini, akran ilişkileri geliştirmesine olanak tanıyın.
- ⇒ Aile bireylerinin kendisini ifade

edebildiği, düşüncelerini rahatlıkla paylaştığı demokratik bir aile tutumu benimseyin.

- ⇒ Çocuğunuza sevgi, şefkat, merhamet, yardımseverlik gibi duygular ve davranışlarda model olun ve bu duyguları ona hissettirin.
- ⇒ Çocuklarınızı başka çocuklarla kıyaslamayın ve başka arkadaşları üzerinden örnek göstermeyin. Unutmayın her çocuk özeldir. Her çocuğun mizaç ve kişilik gelişimi birbirinden farklıdır.



- ⇒ Çocuğunuzun yalan söylediğini fark ettiğinizde ona aşağılayıcı ifadeler ve davranışlarda bulunmak yerine, yalana iten sebeplerin altında yatan (korku vb.) duyguları anlamlandırın. Anne-baba olarak tutumunuzu gözden geçirin.
- ⇒ Çocuklara sevginizi koşulsuz olarak ifade edin. Böylece çocuk bir koşula bağlı olmadan sevildiğini ve değer gördüğünü, yanlına rağmen anne-babasının onu sevmeye devam ettiğini hissedecektir.
- ⇒ Çocuklarınıza suçlayıcı/eleştirel bir

dil (tembel, beceriksizsin vb.) kullanmak yerine olumlu davranışlarını destekleyici ifadeler (bunu yapabileceğini biliyorum vb.) kullanmaya çalışın.

- ⇒ Çocuğunuzun sosyal çevresini, kurduğu arkadaşlık ilişkilerini tanıyın.
- ⇒ Çocuklarınızla çeşitli olaylara karşı verdiği duygusal tepkiler hakkında konuşun. Ona ne hissettiğini ile ilgili sorular sorup, kendini ifade etmesini sağlayın.

Hepimizin yaşamayı arzu ettiği duygu olan mutluluğun önemli bir kaynağı psikolojik sağlamlıktır.

Mutluluğun Psikolojik Sağlamlıkla İlişkisi

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalarda, bu durumun mutluluk ile yakında ilişkisi olduğu da ifade edilmektedir. Mutluluk; insanın doğasında yer alan ve yaşanmadığında devamlı aranılan bir duygudur. Yaşamın temel amacıdır. Hepimizin yaşamayı arzu ettiği duygu olan mutluluğun önemli bir kaynağı psikolojik sağlamlıktır. Mutlu olmak amacıyla devam ettiğimiz hayatımızı psikolojik sağlamlığımızı en üst seviyeye getirerek ilerletmeliyiz. Bu adımı atmak mutluluğumuz için önemlidir. Olumsuz yaşantılar yaşadığımızda alacağımız psikolojik danışma hizmeti, sağlamlığımızı olumlu anlamda etkileyecek ve sorunlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmamıza destek olacaktır.



Mutluluk öğrenilebilir bir beceridir.

Aysel KATARCI

Besni RAM Reh. Hiz. Blm. Bşk.

KAYNAKÇA

Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri 113 Cilt:III Sayı:28 Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi

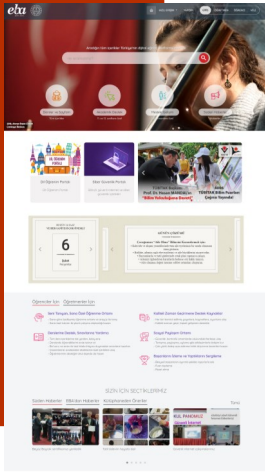
COVID -19 SÜRECİNDE ÖĞRETMENLERİN YAŞADIĞI PROBLEMLER VE ÖNERİLER



Covid-19 salgını 17 Nisan 2020 tarihi itibarıyla 191 ülkede eğitime ara verilmesine veya tamamen tatil edilmesine neden oldu. Eğitim sisteminin daha önce hiç karşılaşmadığı ve hazırlıksız olduğu bir kriz sürecinde pek çok ülkede öğrenme kaybını en aza indirebilmek için çeşitli tedbirler alınmıştır. Ve uzaktan eğitim hayata geçirildi. Pek çok öğretmen bir şeyler öğretmek için öğrencilere destek olmak amacıyla uzaktan eğitime başladı fakat bununla ilgili herhangi bir mesleki olarak eğitim almayan öğretmenler alışık oldukları yüz yüze eğitim ile farklı yöntem ve araçlarla öğrencilerin öğrenmesini ve iyi olma halini desteklemek diğer yandan salgının kendi yaşamlarında ortaya çıkardığı sosyo ve psikolojik güçlüklerle baş etme durumunda kaldılar.

Avrupa ve Asya'nın %20 ve %30'nda öğretmenlere uzaktan eğitim ile ilgili eğitim veriliyor.

25 Mart 2020 tarihli verilere göre dünya genelinde okulların kapatılmasından etkilenen öğretmen sayısı 63 milyon. Aniden uygulamalara konulan uzaktan eğitim uygulamalarına olan yabancı salgın ile ilgili endişeler ve öğrencilere destek olmak kaygısı özel eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin işsiz kalma olasılığı ve maddi kaygılar öğretmenler için bu süreci oldukça stresli hale getiriyor. Üstelik okullar arası farklılık olmak ile birlikte Türkiye dâhil pek çok ülkede bu sürece oldukça sınırlı bir destekle sürdürmeye çalışıyor. Çünkü merkezi ve yerel yönetimlerde hazırlıksız olarak yakalandıkları bu pandemi sürecinde ki kriz ile öğrencilere uzaktan eğitim almak için gerekli alt yapı program ve içerikleri hazırlamak zorunda kalıyor.



Televizyon çevrimiçi platformlar internet mobil uygulamalar vb. teknolojik araçlar kullanılarak öğrencilerin eğitim öğretim sürecinden tamamiyle kopmaması için çeşitli tedbirler almışlardır. Ancak pek çok ülkede öğretmenlerin öğrencilerle iletişime geçmesi istense bile uzaktan eğitim ile ilgili eğitim sağlanan ülke sayısı oldukça sınırlıdır. Avrupa ve Asya'nın %20 ve %30'nda öğretmenlere uzaktan eğitim ile ilgili eğitim veriliyor.. Pek çok ülkede öğretmenlerin inisiyatif olarak bu süreci kendi başına yürütmesi beklenir.



Ancak uzaktan eğitim ile ilgili yeterliliği ve becerileri kısıtlı olan öğretmenler bu süreci tek başına yürütmek ile ilgili güçlüklerle karşılaşacaklardır. Kaldı ki öğretmenler yeterli teknolojik becerilere

sahip olsalar dahi tüm öğrencilere ulaşabilirlik ülkemizin koşulları düşünüldüğünde uzaktan eğitim ile öğrenciye ulaşabilirlik maksimum %20'lik bir ulaşabilirlik imkânı sağlar. Geriye kalan %80'lik kısım ise genel olarak eğitimden faydalanmayacağı düşünüldüğünden öğretmenin bunun için ayrıca daha özverili davranıp kendisinden ta-

viz vererek öğrenciye ulaşmaya çalışacağından öğretmen üzerinde olumsuz etkiler bırakacaktır.

Özellikle toplu olarak yaşanan ve daha çok doğal afet grubunda yer alan travmatik olaylardan sonra, çocukların duyu ve düşüncelerini ifade etmeleri ve yeniden günlük düzene geçebilmelerinde öğretmenlere çok büyük bir rol düşmektedir.

Sosyal mesafe kavramını tanıtır.

Arkadaşlarına dokunmamalarını ve birbirleri arasında yeterli boşluk bırakmalarını gerektiğini vurgulayın.

Öğretmenlerimizden Beklentiler

- Öğrencilerle COVID-19 salgını hakkında konuşurken kaygılı olmayın, sakın kalın ve gereksiz bilgilerden kaçınınız.
- Gün içinde gerçekleştirilecek eğitim içeriklerini oyun temelli kurgulayın.
- Öğrencileri çekinmeden soru sormaya, duygularını ifade etmeye teşvik edin. Endişelerini dinleyin. Tekrarlayan sorularını sabırla cevaplayın.
- Öğrencilerin COVID-19 salgını ile ilgili sorularına yaşlarına uygun bir şekilde kısa, gerçekçi ve güven verici cevaplar verin.
 - Korona virüsle ilgili açıklama yapmadan önce öğrencilerin yanlış bilgileri varsa düzeltin. Hasta olmadığımızı, hasta olmamak için kendimize iyi bakmamız ve kurallara uymamız gerektiğini önemle vurgulayın. Hastaları iyileştirmek için çok iyi doktorlarımızın olduğunu söyleyerek her zaman iyileşmeye vurgu yapın.
 - Öğrencileri Covid-19 salgını ve diğer hastalıklardan korumak için en az 20 saniye boyunca düzenli el yıkamaya teşvik edin. Öğrencilerin ellerini nasıl yıkadığını izlemek için bir yol geliştirin ve el yıkama davranışları için onları ödüllendirin.
 - Öğrencilere öksürme veya hapşırma sırasında burun ve ağızını tek kullanımlık kâğıt mendil ile örtmelerini, kâğıt mendilin bulunmadığı durumlarda ise dirsek içini kullanmalarını söyleyin.
 - Sosyal mesafe kavramını tanıtır. Arkadaşlarına dokunmamalarını ve birbirleri arasında yeterli boşluk bırakmalarını gerektiğini vurgulayın.
 - Maske takmanın önemi üzerinde durarak maske takma ve çıkarmanın nasıl olması gerektiğini gösterin.
 - Pencereleri açarak ortamı sık sık havalandırın.
 - Sınıfta hastalık belirtileri gösteren bir öğrenci varsa gerekli önemleri alarak yetkililere haber verin.
 - Çocuklara kişisel eşyalarını (diş fırçası, panduf vb.) birbirleri ile paylaşmalarını gerektiğini hatırlatın.





Anne-babalara çocuklarına nasıl davranmaları gerektiği konusunda önerilerde bulunabilirler; onların çocuklarıyla daha fazla ve kaliteli zaman geçirmeleri konusunu vurgulayabilirler. Çocukların evden okula gelirken bazı kaygılar yaşamaları doğal-

dır; öğretmenlerin çocuklara okulun güvenli bir yer olduğu konusunda güvence vermeleri gerekir, çocukların ayrıca anne-babalarının da güvende olduklarını bilmeye ihtiyaçları vardır. Özellikle doğal afetlerden sonra, çocuğun aynı olayı defalarca medyada izlemesine engel olunmalıdır. Bu, çocuğu tekrar tekrar travmatize edebilir. Sınıf içinde zaman zaman, konu ile ilgili tartışmalar yapılabilir, ancak kimse bu tartış-

malara katılmaya mecbur tutulmamalıdır. Çocukların, olay sonrası gösterecekleri tepkilerin okula da yansıtacağı akılda tutulmalı ve çocukların bu duygu ve düşüncelerini dışa vurabilecekleri ortamlar hazırlanmalıdır. Bunun için, çocukların ilgili konularda öyküler hazırlamaları, bunları yazılı veya sözlü olarak ifade etmeleri sağlanabilir. Çocukların resim yoluyla kendilerini ifade etmelerine fırsat verilebilir.

Çocukların, olay sonrası gösterecekleri tepkilerin okula da yansıtacağı akılda tutulmalı ve çocukların bu duygu ve düşüncelerini dışa vurabilecekleri ortamlar hazırlanmalıdır

Bu süreçte öğretmenlerin karşılaştıkları sorunlar ile başa çıkabilmek için dikkat etmesi gerekenler;

Yeni araçlar kullanmak için acele etmeyin

Uzaktan yapacağınız görüşmelerde öğrenci sayılarını düşük tutun

Öğrenciler arası iletişimi sağlayan çevrim içi platformları kullanarak öğrencilerinde birlikte çalışmasını sağlayın

Meslektaşlarınız ile iletişimde kalın.

Aileleri sürecin içine dâhil etmeye çalışın.

Dezavantajlı öğrencilerinize destek olun.

Mustafa DOĞAN
Besni Ram Rehber Öğrt.

KAYNAKÇA

Temel Eğitim Genel Müdürlüğü Uyum Kılavuzu