

Zorlu Yaşam Olayları ve Psikososyal Deęerlendirme

Zorlu Yaşam Olayları

- Yaşamımız için,
- Vücudumuzun bütünlüğü için,
- Sevdiklerimiz için,
- Yaşam, inanç ve değer sistemlerimiz için ciddi bir tehdit içeren olağandışı her türlü olaydır.
 - Bu olaylar; günlük rutini bozan, ani ve beklenmedik bir şekilde gelişen, dehşet, kaygı ve panik yaratan, kişinin anlamlandırma süreçlerini bozan olaylardır.
 - Yaşanmış bir trafik kazası, bir doğal afet (deprem, sel, vb.), taciz, zorlayıcı bir yaşantı, travmatik olaylara örnek oluşturabilmektedir.

Karşılaşılabilecek Zorlu Yaşam Olayları

1. Ani, beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan, sınırlı bir süre devam eden, başı ve sonu belli olan olaylar
Örnek: doğal afetler, kazalar, ani ölümler
2. Öngörülebilir, tekrarlayıcı ve sürekli yaşanan tehlikeler
Örnek: savaş, cinsel taciz, şiddet kullanılan koşullarda yaşama, işkence, vb
3. Her iki 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, kırılabilirlik
- ▶ Umutsuzluğa düşme
- ▶ Güvensizlik
- ▶ Değersizlik
- ▶ Şaşkınlık
- ▶ Kendine acıma
- ▶ Anlamsızlık, boşluk
- ▶ İntikam duygusu
- ▶ Ne olduğunu anlayamama vb.

Temel Varsayımların Sarsılması

- ▶ Güvende değilim ve bir daha asla güvende olmayacağım.
- ▶ Ne kendi evim ne de başka hiç bir yer benim için güvenli değil.
- ▶ Bu dünya acımasız bir yer ve bu dünyada neler olacağını önceden kestirmek imkansız.
- ▶ Kimse beni gerçekten anlayamaz; artık yalnızım.
- ▶ Tehlikelerden korunmam mümkün değil.
- ▶ Beni kimse koruyamaz.

Temel Varsayımların Sarsılması

- ▶ 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.
- ▶ Benzer şeyler yeniden yaşanabilir ve bunlar üzerinde hiçbir kontrolüm yok.
- ▶ Bu bir daha olacak ve benim elimden hiç birşey gelmeyecek.

**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.

Zorlu Yaşam Olaylarından Sonra Öğretmenlerin Normalleşmeye 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
- ▶ 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

PSİKOSOSYAL DESTEK

“Psikososyal”

“Psiko + Sosyal”

bireyin içsel dünyası ve çevresiyle olan ilişkisini tanımlamak üzere kullanılır.

PSİKOSOSYAL DESTEK

“Psikososyal Destek”

Bireylerin, ailelerin ve toplumların psikososyal iyilik halini güçlendirmeyi amaçlar.

3 Temel boyutta olumlu gelişimi hedefler

- Duygusal iyilik hali
- Sosyal iyilik hali
- Bilgi ve beceriler

PSİKOSOSYAL DESTEK

- ▶ Psikolojik ya da psikiyatrik tedavi amacı gütmeyen,
- ▶ Afet ve acil durum sonrası ortaya çıkabilecek psikolojik uyumsuzlukların, sorunların giderilmesi
- ▶ Aile ve toplum düzeyinde ilişkilerin yeniden kurulması, geliştirilmesi
- ▶ Etkilenenlerin normal yaşamlarına geri dönmesi sürecinde kendi kapasitelerini fark etmeleri ve güçlenmelerinin sağlanması
- ▶ Gelecekte ortaya çıkması olası afet ve acil durumlarda başa çıkma, iyileşme, toparlanma becerilerinin artırılması
- ▶ Yardım çalışanlarının desteklenmesini

içeren hizmetler bütünüdür.

PSİKOSOSYAL DESTEK

TEMEL HEDEF

Travmatik yaşantı nedeniyle ***yaşam çizgisinde oluşan boşluğu kapatmak, geçmiş ve gelecek arasındaki köprüyü yeniden kurmak*** olmalıdır.

- ▶ Zorlu yaşam olayları sonrası çevrenin etkili biçimde düzenlenmesi,
- ▶ Çocuğun yaşamındaki stres kaynaklarının olabildiğince azaltılması,
 - ▶ Koruyucu etkenlerin devreye sokulması önem taşımaktadır.

PSİKOSOSYAL DESTEK HEDEFLERİ

- ▶ Güvenliğin sağlanması/ Temel güven duygusunun yeniden oluşturulması
- ▶ Kontrol duygusunu yeniden kazandırma
 - Belirsizlikle başbaşa bırakmama ve güven verme
- ▶ Yaşamın devam etmekte olduğu duygusunun yeniden oluşturulması
 - Aile ve gündelik yaşam düzeninin olabildiğince eskisi gibi ve düzenli biçimde sürdürülmesi
 - Gündelik alışkanlıklara geri dönülmesine yardımcı olma
 - Yaşla uyumlu rol ve etkinliklere geri dönmesi için cesaretlendirme, olanak sağlama

PSİKOSOSYAL DESTEK HEDEFLERİ

- ▶ Sosyal destek ağına harekete geçirmek ve güçlendirmek
 - aile birlikteliğinin sağlanması
 - çocuğun uzun süre aileden ayrı kalmamasına özen gösterilmesi
 - arkadaş ilişkilerinin devamlılığının sağlanması
- ▶ Duyguların tanınması, adlandırılması ve ifade edilmesine yardımcı olma
- ▶ Normalizasyon
- ▶ Yaşananların ve kayıpların kabullenilmesi ve yas sürecinde destek sağlama
- ▶ Travmatik sahnelere / konuşmalara tanık olmasını önleme