

2 0 2 3 - 2 0 2 4



PSIKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN HAYATIMIZDAKİ YERİ



ÖĞRETMEN VE VELİ KİTAPÇIĞI

İÇERİK

01

TARAVMA NEDİR?

TRAVMA TEPKİLER

TRAVMA YAŞAYAN BİREYE YAKLAŞIM

02

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI SAĞLAMA

03

AİLE İÇİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

04

OKULDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

05

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI GELİŞTİRME

İLETİŞİMİ GELİŞTİRME ETKİNLİKLERİ

T R A V M A



TRAVMATİK TEPKİLER OLAĞANDIŞI BİR
OLAYA VERİLEN NORMAL TEPKİLERDİR!!

TRAVMA NEDİR?

Travmatik olay; insan yaşamını fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan ciddi biçimde tehdit eden, güvenlik ve kontrol algısını zedeleyen, bireylere yoğun kaygı, korku, ve çaresizlik hissettiren zorlu yada örseleyici olaylardır. Bu olaylar sonucunda duygu durumunda oluşan olağanüstü durumlarda travma veya travmatik durum olarak adlandırılır

TRAVMATİK TEPKİLER

TRAUMA
CENTER

ÇOCUK VE ERGENLERDE TRAVMATİK TEPKİLER

0-5 YAŞ

- Sürekli kabuslar görme
- Konuşma zorluğu çekme
- Oyunlarda travmatik olayı yeniden canlandırma
- Sürekli ağlama yada ağlamaklı olma
- Öfke nöbetleri geçirme/Saldırgan davranışlar

6-12 YAŞ

- Sürekli tedirgin yada panik olma
- Dikkatte dağınıklık
- Öfke gerginlik huzursuzluk
- İçte kapanma
- Okul problemlerinde artış
- Uyku ve yeme sorunları
- Sürekli kendini suçlama yada aşırı umursamazlık

13-18 YAŞ

- Uyku problemleri yaşama
- Aşırı alıngan yada öfkeli olma
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma
- Gelcekle ilgili umutsuz konuşma
- Sürekli yalnız kalmayı isteme
- Okul problemlerinde ve riskli davranışlarda artış
- Tütün alkol veya madde kullanmaya başlama

TRAVMA TEPKİLERİNİN OLAYDAN HEMEN SONRA
GÖRÜLMEMEYEBİLECEĞİ UNUTULMAMALIDIR. AYRICA BİR BİREY
TÜM TRAVMA TEPKİLERİNİ GÖSTERMEYEBİLİR VEYA TRAVMA
YAŞAMAYABİLİR.

TRAVMA YAŞAYAN BİREYE YAKLAŞIM

**BİREYE YARDIM ETMEDEN ÖNCE UNUTMAMANIZ GEREKEN BİR ŞEY VAR!
SİZLER DE BU SÜREÇTEN ETKİLENMİŞ OLABİLİRSİNİZ. BU SÜREÇ SİZLERİ DE
ZORLAMIS OLABİLİR.**

DİNLEYİN

•Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çocuğunuzu dinleyin, soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak çocukların yaşadıkları bu zorlayıcı süreci atlatalmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.

RAHATLATIN

Çocukların güvende olduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaçları var. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların toparlanmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz.

NORMALLEŞTİRİN

•Çocuklarınızın kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak onları özellikle yaşananlar hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve anlayış gösterin. Uygun bir zamanda depresyon sürecinde yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.

TAKDİR EDİN

Özellikle çocuklarınızın olumlu davranışlarını gördükçe bu davranışlar için onları takdir edin. Çocuklarınızı övmeyin, onları şımartmaz; tam tersine bu iyi ve olumlu davranışları yeniden yapmak için onları cesaretlendirir ve kendilerine olan güvenin artmasını sağlar.

OYUN OYNAYIN

Kum, kil gibi doğal materyallerle oynamak çocuğunuzun duygularını oyun yoluyla dışa vurmasına katkı sağlayacaktır.

Resim çizdirme, heykel yapma gibi sanat temelli oyunlar da çocukların yaşadıkları travmalarla baş etmelerine destek olabilmektedir.

Ortaokul ve lise dönemindeki bazı çocuklar ise yaşadıkları hakkında öykü yazma ya da günlük tutmak isteyebilirler.



TRAVMA YAŞAYAN BİREYE YAKLAŞIM

**BİREYE YARDIM ETMEDEN ÖNCE UNUTMAMANIZ GEREKEN BİR ŞEY VAR!
SİZLER DE BU SÜREÇTEN ETKİLENMİŞ OLABİLİRSİNİZ. BU SÜREÇ SİZLERİ DE
ZORLAMIŞ OLABİLİR.**

MODEL OLUN

•Çocuklar için günlük rutinleri korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun, ders, kurs ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin ve model olmak için rutinlerinizi koruyun.



SORUMLULUK VERİN

- Çocukların size ve çevrenizdekilere, alınan önlemlere uyararak gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların "her şey kontrol altında" algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir.
- Sorumluluklarıyla ilgili farklılık olabileceğini de göz önünde bulundurun. Önceden oyuncaklarını kaldıran ya da odasını toplayan çocuğunuz aile içinde sorumluluk almak istemeyebilir ya da okul başarısında farklılık yaşanabilir.

SOSYALLIĞE TEŞVİK EDİN

•Kendi içine kapanan ve sosyal izolasyon yaşayan çocuğunuza akranlarıyla görüşmesi için fırsatlar yaratmanız önemlidir. Özellikle sizin sosyal hayata geri döndüğünüzü gözlemleyen çocuğunuz sizi rol model alabilir



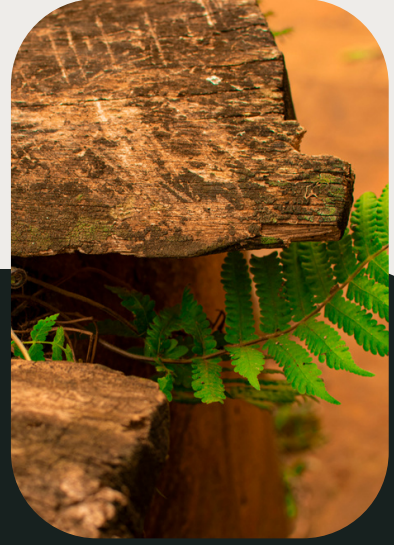
PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK



01



02



03

Psikolojik sağlamlık en genel anlamda bireyin, kendi işlevini, canlılığını ya da gelişimini tehdit eden rahatsızlıklara rağmen başarılı bir şekilde uyum sağlama kapasitesi olarak tanımlanmaktadır.

Kısaca psikolojik sağlamlık zorlayıcı yaşam olayları karşısında bireyin psikolojik olarak kendini koruyabilecek ve olaya uyum sağlayabilecek yeterlikte olması denilebilir.

Psikolojik Sağlamlığa Sahip Olan Kişilerin Özellikleri;

- Kırılgan olmama, Güçlü olma
- Pozitif bir kişisel karakter
- Tehditlere rağmen olumlu sonuç elde edebilme
- Tutarlı bir psikolojik denge durumuna sahip olma

Psikolojik sağlamlık yaşamımızı idame ettirmek için temel gereksinimlerimizdendir. Psikolojik sağlamlığa ulaşmak ve bunu korumak oldukça önem göstermektedir.

TRAVMA SONRASI
PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK

DESTEKLEYİCİ
İLİŞKİLER

Güvenli ve
şefkatli ilişkiler

Sosyal Etkileşim

Güçlü rol
modeller

OLUMLU
BENLİK ALGISI

Sevilen biri olmak

Saygı görmek

Kendisiyle gurur
duymak

Değerli hissetmek

ÖZ-YETKİNLİK
İNANCI

İletişim
kurabilmek

Problem çözmek

Duyguları
yönetmek

TRAVMA SONRASI
PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK

AİLE İÇİ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



01

AİLE İÇERİSİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞA YÖNELİK RİSK FAKTÖRLERİ

- Ebeveynlerin kronik hastalığı
- Ebeveyn boşanması
- Ebeveyn Kaybı/yoksunluğu
- Olumsuz Ebeveyn Tutumları
- Aile İçi Şiddet
- Madde Kullanan Ebeveyne sahip olma



02

AİLE İÇERİSİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI SAĞLAMA

- Aile bireylerinin birbirleriyle iletişim içerisinde olması
- Ailecek geçirilecek zaman ve alan yaratma
- Sorunların hep birlikte konuşulması
- Aile bireylerinin fikirlerinin dinlenmesi
- Tutarlı Ebeveyn davranışlarına sahip olunması
- Aile bireylerinin birbirlerini takdir etmesi
- Aile içinde her bireyin belli sorumluluklara sahip olabilmesi



03

AİLEDE TRAVMA SONRASI PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI SAĞLAMA

- Olayla ilgili bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinilmeli
- Olaylarla ilgili edinilen bilgiler ve düşünceler aile üyeleriyle paylaşılmalı/konuşulmalı
- Çocukların sorularına gerçekçi cevaplar verilmeli/Soru sormalarına izin verilmeli
- Aile içi etkinliklere yer verilmeli

OKULDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



01

OKULDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞA YÖNELİK RİSK FAKTÖRLERİ

- Akademik başarısızlık
- Akran Zorbalığına maruz kalma
- Etkin olmayan öğretmen tutumu
- Olumsuz sınıf/okul iklimi
- Okul devamsızlığı/terki
- Çok sık okul değiştirme
- Güvenli olmayan okul çevresi



02

OKULDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI SAĞLAMA

- Öğrenci sorunlarına duyarlı olma
- Öğrenciyle ilgili risk faktörlerini gidermeye çalışma
- Aile ile etkileşim içinde olma
- Sınıf ve okul iklimini geliştirici etkinlikler uygulama
- Okula aidiyeti geliştirici durumlar hazırlama



03

OKULDA TRAVMA SONRASI PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI SAĞLAMA

- Travmatik olay yaşayan gruba duygularını paylaşma fırsatı verilmeli
- İhtiyaç duydukları konularda (ölüm,yas,kayıp)profeyonel destek alınmalı
- Olayla ilgili bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinilmeli
- Olaylarla ilgili edinilen bilgiler ve düşünceler öğrencilerle paylaşılmalı/konuşulmalı
- Çocukların sorularına gerçekçi cevaplar verilmeli/Soru sormalarına izin verilmeli

AİLE ORTAMINDA İLETİŞİMİ ARTTIRACAK ETKİNLİKLER

DOKUN VE TAHMİN ET

Bir tepsinin içine evde bulunan objeler konur. (Toka, para, saç fırçası, cüzdan...) Oyuncular bu nesnelere kısa süre gördükten sonra tepsinin üzeri bir bezle örtülür ve objelerin yerleri değiştirilir. Oyuncuların gözleri kapatılır ve nesnelere dokunarak onun ne olduğunu bulmaya çalışırlar. Çocuklar, dokunma duyusunu kullanarak kısa süreli ve aktif işleyen bellek alanlarını geliştirir.



BEN KİMİM?

Oyunculardan biri seçilir. Diğer oyuncular ona bir ünlü, süper kahraman, siyasetçi, düşünür veya çizgi film karakteri ismi bulur. Bu ismi sadece diğer oyuncular bilir. Oyunda karakter seçilen kişi evet/hayır ile cevaplanabilecek sorular sorarak kim olduğunu bulmaya çalışır. Örneğin: Yaşıyor muyum? Kadın mıyım? Gerçek bir insan mıyım?



HAYALİ GEZGİN

Bu oyunda A harfinden başlayarak Alfabedeki tüm harfleriyle sırasıyla geçiyoruz. Her harfte, oyuncu bir yer adı ve o yerde yapacağı bir işi, alacağı bir şeyi aynı baş harfe sahip olması kaydıyla cümle içinde kullanıyor. Örnek: Ankara'ya giderken yoldan deveci armutu aldım. Babaannemden, baklava börek yapmasını istedim. Uzayda gezinirken, uf oldum. Aşırı derecede mantıklı olması gerekmiyor. Saçma sapan cümleler kurmaları için ailedeki teşvik edin, böylece daha çok güleceksiniz!



OKUL ORTAMINDA İLETİŞİMİ ARTTIRACAK ETKİNLİKLER



MIRIL-MIRIL MIRILDAN

Tüm grup büyüklüğüne göre küçük gruplara bölünür. 4-5 kişilik olabilir. Daha önceden grup sayısı düşünülerek hazırlanmış olan küçük kâğıtlara herkesin bilebileceği şarkı adları yazılır. Sepet ya da torbaya konan kâğıtlar herkese çektirilir. Herkes çektiği şarkının müziğini sözlerini söylemeden mırıldanmaya başlar. Bu şekilde mırıldanarak küçük grup üyelerinin birbirini bulması ve gruplarını oluşturması beklenir. İlk oluşan grup sırasına göre, tüm gruplar şarkılarını söyleyerek etkinlik sona erdirilir.



SAYI SAYMACA

Grup halka olur, ayakta ya da oturarak oynanabilir. Grupta kaç kişi varsa hedef bu sayıya kadar anlaşmadan, birbirinden habersiz başlayarak, kimin hangi sayıyı söyleyeceğini bilmeden, işaret vb. yapmadan, karışık olarak saymaktır. Örneğin; 1'den 20 ye kadar saymaya çalışılır. Herkes bir sayı söyleyecektir. Aynı anda iki kişi birden aynı sayıyı söylerse en başa dönülür.



YUVANI BUL

İkişerli eş olunur. Kol kola girilir. Diğer kollar belde yuva yapılır. (boştaki eller bele konur) 2 kişi ortada olur. Biri ebe olur. Ebe olan kaçanı yakalamaya çalışır. Kaçan kişi ebelenmeden yuvaya girerse, yuvanın boşta kalan kişisi kaçmaya başlar, ebeleme olduğunda ise ebeleyen kaçmaya başlar, ebelenen kovalamaya... Oyun böylece devam eder.

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DESTEK İHTİYAÇLARINIZ İÇİN
BİZİMLE İLETİŞİME
GEÇEBİLİRSİNİZ**



**DOĞAN MAHALLESİ ŞEYH MUSA CADDESİ NO:12
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MERKEZ/SİİRT**



0484 223 46 76



<https://siirtram.meb.k12.tr/>



siirtram



**SİİRT REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**