HİSAR OKULLARI
İSTANBUL

REHBERLİK BÜLTENİ

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Mart 2023

Güvenlik Duygusunun Desteklenmesi

Please Click For English

Sevgili Velilerimiz Merhaba,

Yaşadığımız acının ardından 2. aya girdiğimiz süreçte, yetişkinler olarak karmaşık duyguları yönetmeye ve iyi kalmanın yollarını birlikte aramaya devam ediyoruz. İçsel dengemizi oluşturmaya çalışıyor, güvenlik, aidiyet, yeterlilik duygusu ve olumlu duygularımızı bir araya getirme yolunda çaba gösteriyoruz.

Öğrencilerimizin akademik başarıdan önce ruh sağlığını her zamankinden daha çok önceliklendirdiğimiz bir dönem daha geçirirken, tüm paydaşlar olarak duygularımızı konuşmanın, ilişkilerimize değer vermenin, rutinlerimizi tüm gücümüzle sürdürmenin iyi geleceği bir dönemdeyiz.

Psikolojik danışmanlar ve eğitimciler olarak öğrencilerimizle güvenli bağlantılar kurabilmenin önemini biliyoruz, bunun beynin sağlıklı olarak gelişmesini nasıl etkilediğinin, bilişsel esnekliği ve ilişkileri nasıl güçlendirdiğinin bilincinde olarak çocukların ve gençlerin en değerli içsel kaynaklarına -öz düzenleme becerilerine- erişmelerine yardımcı olmak için destekleyici, geliştirici ve önleyici çalışmalarımızı sürdürüyoruz.

Öğrencilerimizin gelişimlerini sürdürürken empati, işbirliği, aidiyet duygusu ve anlamlı arkadaşlık becerilerininin gelişmesini teşvik eden öğrenme deneyimleri edinmelerini sağlıyoruz. Bu gelişim sürecinde yenik düşme ve çaresizlik duygularından kurtulabilecek potansiyeli bulmalarını, yaşamlarında karşılaştıkları ve bundan sonra karşılaşacakları yeni zorluklara karşı dirençli olmalarını arzuluyoruz.

Duygusal olarak besleyici ve geliştirici bir öğrenme ortamında iyi oluşumuza yardım eden bir rehberlik sunmaya devam edeceğiz…

Saygı ve sevgilerimle,

Sibel Yalkın
K12 Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölüm Başkanı
Hisar Okulları

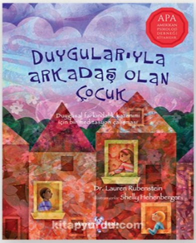
Okulöncesi

"Güçlü Bağlar"

Tatil dönüşü öğrencilerimizi özlem ve heyecanla beklerken üzücü, sarsıcı bir deprem haberiyle okullarımızın açılış tarihi ertelendi ve hepimiz üzüntü, korku, öfke ve endişe duygularıyla baş başa kaldık. Eminim çocuklarla evde kaldığınız süre boyunca zor duygularla baş etmeye çalışmak, bir yandan onlara dayanak olabilmek ve ekrandan uzak tutmaya çalışmak sizler için de hiç kolay olmamıştır. Ama bu süreçte sizlerle birlikte hareket etmenin ve işbirliği içinde olmanın çocuklar yararına ne kadar işlevsel olduğunu da bir kez daha görmüş olduk. Tabii ki eğitimciler olarak zihnimizi kurcalayan ve merak ettiğimiz konular vardı. Özellikle öğrencilerimizin depreme dair ne bildikleri, kaygı seviyeleri, ihtiyaçları bizler için gözlemlenmesi ve takip edilmesi gereken en önemli konular arasındaydı. Çünkü bu yaş grubu için duyguları regüle etmenin zaman zaman ne kadar zorlayıcı olabildiğini biliyoruz; ancak şanslıyız ki öğrencilerimizle kurmuş olduğumuz güçlü bağlara sahibiz. Bu güçlü bağlar sayesinde öğrencilerimiz hangi duygu onların ziyaretine gelirse gelsin bizlerle paylaşıp, ifade ederek rahatlayabileceklerine dair onlara kucak açacağımızın farkındalar.

Paylaşmanın ve dayanışmanın iyileştirici gücüne inanıyor, bu zor süreçlerde siz velilerimizle kurduğumuz işbirliğinin devamını diliyoruz.

Kitap Önerisi:


APA
Amerikan Psikoloji Derneği
Duygularıyla Arkadaş Olan Çocuk
Duygusal farkındalık kazanımı için bir meditasyon çalışması
Dr. Lauren Rubenstein
Shelly Hehenberger
kitapyurdu.com

Bugün bir duygu geldi mi ziyaretine?
Kapıyı açıp davet edebilir misin oynamaya?
Ne için geldiğini sorup öğrenebilir misin?
Hoşgeldin deyip selamlayıp onu dinleyebilir misin?

Eylül Şarman
eylul.sarman@hisarschool.k12.tr

İlkokul

“Okulda Psikolojik İlk Yardım”

Alışık olmadığımız durumlarla karşılaştığımızda bir an önce bildiğimize, güvenli alanlarımıza, rutinlerimize dönmeye çalışırız. Yarıyıl tatilinde meydana gelen üzücü deprem neticesinde güvenlik algımız sarsıldı ve kaygı seviyemiz arttı. Eğitime verilen arayla birlikte rutinler de bozuldu. Rutinlerin bozulması, yaşadığımız üzüntü ve kaygı biz yetişkinlerin ve çocukların güvende olma ihtiyacını ve buna dair soruları beraberinde getirdi. Öğrencilerimizle çevrim içi buluştuğumuz bu sürecin ardından okula döndüğümüzde öğrencilerimizin farklı bilgilere, detaylara ve deneyimlere sahip olduklarını gözlemledik, ihtiyaçlarını duyduk, sorularını yanıtladık.

"Okulda Psikolojik İlk Yardım" çalışmaları kapsamında ihtiyaç duyan öğrencilerle bireysel görüşmelerimizi sürdürürken, grup çalışmalarımızda iyi olma kaynaklarımızı "İyi Hissetme Kitapçığım" çalışması aracılığı ile birlikte düşündük, yazdık, resimledik ve paylaştık. Zor zamanlarda birlikte, yardımlaşma ve dayanışma içinde olmaya hepimiz ihtiyaç duyuyoruz, bize iyi gelen kaynaklarımızı düşünürken öğrencilerimizin paylaşımı da bu yönde oldu.

Yaşam amaçlarımızı devam ettirebilmek, karşılaştığımız zorluklarla birlikte ilerleyebilmek için psikolojik iyi oluşumuzu destekleyen kaynaklardan güç alırız. Çocuklar, yetişkinlerin tepkileri ve inançlarıyla çevrelerinde olup bitenleri anlamaya ve anlamlandırmaya çalışırken yetişkinler olarak bizlerin kaynaklarını fark edebilmesi, çeşitlendirmesi ve kaynaklardan beslenebilmesi de önem kazanıyor.

Sevgi ve dayanışma ile…

Sena Bekar
sena.bekar@hisarschool.k12.tr

Gözde Türkmen
gozde.turkmen@hisarschool.k12.tr

Tülin Başak
tulin.basak@hisarschool.k12.tr

Ayşe Yıldız
ayse.yildiz@hisarschool.k12.tr

Ortaokul

"Cinsel Sağlık Eğitimi"

Ortaokul yılları öğrencilerimizin bir çok alanda gelişimlerinin hızlandığı, gözle görünür hale geldiği ve bu gelişime çocuklarımızın ayak uydurmakta dönem dönem zorlandığı yıllardır. Gelişim fiziksel alanda hızlanırken, duygusal dalgalanmalar başlar, daha önceki yıllarda başlayan bilişsel gelişim ivmesini arttırır. Büyüyen çocuk yeni ve her gün değişen vücuduna ve kestirilemeyen gelişmelere alışmaya çalışır.

Bu doğrultuda öğrencilerimizin duygularının davranışlarını nasıl etkilediğini, bedensel değişimlerini ve bu değişimlerin ergenlik döneminin doğal bir parçası olduğunu fark etmelerini "Cinsel Sağlık Eğitimi" programı ile gerçekleştirmeye çalışıyoruz. Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı (TAP Vakfı) katılımıyla gerçekleştirilen; öğrencilerimizin kişisel sınırlarının oluşması, bedenlerinin tanınması ve değerinin kavranması, toplumsal cinsiyet rollerinin sorgulanması, cinsel gelişimlerinin desteklenmesi, güvenli cinsellik kavramı bilinci oluşturulması ve riskli davranışların önlenmesini amaçlayan bu program uzman eğitmenler tarafından Ortaokul düzeyinde gerçekleştirildi.

Öğrencilerimizin ilgiyle katıldıkları bu eğitimlerden sonra evde de sorularda, meraklı araştırmalarda artış gözleyebiliriz. Böyle durumlarda sakin kalmak, yaşına uygun ve doğru bilgiler vermek, sadece sorduğu kadarını cevaplamak faydalı olacaktır. Kişisel sınırların önemine, çocuğun sınırına saygı göstermeye, "hayır"ın gerçekten "hayır" olduğu düşüncesine günlük hayatlarınızda daha çok yer vermenizi tavsiye ederiz. Aynı zamanda 4. Çeyrek dönem için planladığımız, sayın Efsun Sertoğlu'nun konuşmacı olacağı "Cinsel Sağlık Eğitimi" veli seminerimizi de takip etmenizi ve katılmanızı çok önemsiyoruz.

Burcu Kıranlar
burcu.kiranlar@hisarschool.k12.tr

Sevil Ünal Doğan
sevil.dogan@hisarschool.k12.tr

Simge Toprak
simge.toprak@hisarschool.k12.tr

Berrak Akagündüz
berrak.akagunduz@hisarschool.k12.tr

Lise

"Psikolojik İlk Yardım"

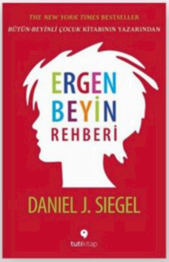
Birinci yarıyılı "iki hafta sonra görüşmek üzere" diye kapamışken, aniden gelişen, kontrol edemediğimiz ve öngöremediğimiz bir nedenle tam bir ay sonra okula geri döndük. Bu döneme, öğrencilerimizin adaptasyon güçlüklerinin, ülkede yaşanan deprem felaketinin neden olabileceği duygusal zorlanmaların ortaya çıkabileceği farkındalığıyla başladık ve çalışmalarımızı bu doğrultuda yapılandırdık. Lise Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü olarak, öğrencilerimizle yapılan ilk derslerin içeriğini sınıf rehber öğretmenlerimizle birlikte planladık; öğrencilerin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarına alan açarak ihtiyacı olanlarla bireysel takip sürecini başlattık. Aynı zamanda "Psikolojik İlk Yardım" konulu Mart ayı rehberlik derslerinde, öğrencilerimizin kriz ya da afet durumlarında duygularını düzenleme amacıyla kullanabilecekleri pratik uygulamalara yer verdik.

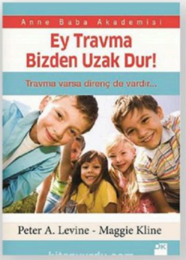
Bütüncül ve kapsayıcı bakış açısıyla planlamalarımızı yaparken, öğretmenlerimize de psikososyal müdahale ve psikolojik ilk yardım başlıkları altında bilgilendirme çalışmaları yaptık. Ayrıca öğretmenlerimizin iyi oluş hallerini desteklemek amacıyla, katılımın gönüllü olduğu yaşantı grupları oluşturarak bu grupları dışavurumsal sanat etkinlikleri ve mindfulness uygulamalarıyla yapılandırdık. Aynı tema üzerinden, velilerimizle "Ruhsal Yaralanma: İkincil Travma" konulu paylaşım gruplarını seviye bazında gerçekleştirdik.

Yaşanan her zorlayıcı dönemde olduğu gibi, bugün de tüm Hisar Okulları toplumu olarak dayanışma içinde bir aradayız. Biliyoruz ki bireysel ve kolektif alanda uygulayacağımız ilk yardımın bu günlerin daha sağlıklı atlatılmasındaki rolü çok büyük. Ebeveyn olarak duygularınızı fark edip tanımlamanız, onları ifade edebilmeniz, duygularınızı düzenlemeye yardımcı kaynaklarınızı tanımanız ve onları dengelenmeye katkı sağlayacak stratejileri kullanabilmeniz, çocuklarınızın da bu becerileri içselleştirmesi için son derece önemlidir. Her zaman olduğu gibi bu süreçte de gündelik hayatın işlevselliğinin etkilendiği noktalarda bizlerle iletişime geçebileceğinizi hatırlatmak isteriz.

Kitap Önerileri

Korku çağında çocuk yetiştirmek
ŞENİZ PAMUK


THE NEW YORK TIMES BESTSELLER
BÜTÜN-BEYİNLİ ÇOCUK KİTABININ YAZARINDAN
ERGEN BEYİN REHBERİ
DANIEL J. SIEGEL
tutikitap


Anne Baba Akademisi
Ey Travma Bizden Uzak Dur!
Travma varsa direnç de vardır...
Peter A. Levine - Maggie Kline

ÇOCUKLUK TRAVMASINI TANIMAK ENGELLEMEK VE İYİLEŞTİRMEK
BİR ÇOCUĞUN GÖZÜNDEN TRAVMA
PETER A. LEVINE, PH.D.
MAGGIE KLINE

Demet Erol
demet.erol@hisarschool.k12.tr

Melih Gürkan
melih.gurkan@hisarschool.k12.tr

İclal Yılmaz
iclal.yilmaz@hisarschool.k12.tr

Çocuk ve Ergenlerde Güvenlik Duygusunun Desteklenmesi

Hayat güzellikler, zorluklar, inişler ve çıkışlarla dolu. İçinde bulunduğumuz dünya bize mutlu yaşantılar getirebildiği gibi bazen de aniden gelişen, beklenmedik, öngörülemeyen, aşılması güç olayları karşımıza çıkarabilir. Böylesi olayların ardından verilen tepkiler kişiden kişiye değişse de “dış dünya tehlikeli bir yer” algısının etkisiyle güvenlik ve anlam arayışında ciddi sarsılmalar meydana gelebilir.

Güvenlik,

Kişiyi fiziksel ve ruhsal bütünlüğüne veya malına yönelik olan tehditlerden koruma ve kişinin kendini tehlikelerden uzak hissetme durumu

Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde en temelde fizyolojik ihtiyaçlar, sonrasında ise “güvende olma” ihtiyacı yer alır. Fizyolojik ihtiyacı karşılanan bireyler kendilerini güvende hissetmek isterler. Güvenlik, *"kişiyi fiziksel ve ruhsal bütünlüğüne veya malına yönelik olan tehditlerden koruma ve kişinin kendini tehlikelerden uzak hissetme durumu"* olarak tanımlanır. Bireyin kendine güvenmesinin yanında kendini güven içinde hissetmesi ve başkalarına güven vermesi, ruh sağlığı açısından oldukça önemlidir.

Yaşanan travmatik olaylara, biz yetişkinler kadar çocuklarımız da şahit oluyor; onlar da aynı bilgileri televizyon ve sosyal medya aracılığıyla duyabiliyor, evde ve okulda konuşulanlara kulak misafiri olabiliyorlar. Çocukların ve gençlerin şahit oldukları karşısında kendilerini kaygılı ve güvensiz hissetmeleri anormal durumlara verdikleri normal tepkilerdir. Ancak güven, öyle temel bir duygudur ki kişilik gelişiminde en önemli faktör olan özgüvenin de ilk adımıdır. Büyüyüp hayata atılmaya hazırlanırken kendilerine, başkalarına ve dünyaya nasıl güveneceklerini öğrendikleri gelişim dönemlerinde, çocuklarımızın sarsılan güven duygularını desteklemek, onların fiziksel, duygusal ve bilişsel olarak sağlıklı gelişimlerini desteklemek demek olacaktır.

Güvenlik Duygusunun Çocuğun Gelişimindeki Yeri Nedir?

İnsanın hayatta kalması için kritik öneme sahip olan güvenlik duygusunun temeli, doğumdan sonra bakım veren ile sağlıklı bir temasın kurulmasıyla atılır. Bakım vereni ile güvenli bir bağ kuran ve kuramayan kişilerin hayata karşı duruşlarının farklı olması kaçınılmazdır. Güvenlik zemini sağlam olan çocuklar ve gençler, cesur ve girişken hareket ederek bakım verenine bağımlı olmadan karar verebilmektedirler.

İnsanların durumları, yaşadıkları olayları değerlendirebilmesi ve ardından yaşamları hakkında bilinçli kararlar verebilmesinin ayrılmaz bir parçası olan güvenlik duygusu, psikolojik sağlamlığın gelişmesinde önemli bir rol oynar. Bireyin kendini geliştirmesinin anahtarı olan psikolojik sağlamlık, yeni şeyler deneyebilmek, zorluklar karşısında mücadele edebilmek ve bu zorlukları başarılı bir şekilde aşmak için kişiye güven verir. Psikolojik sağlamlık aynı zamanda, psikolojik yaralanmayı da önleyen, bireyin stresle baş etmede ve kaygıyla savaşmada kullandığı güçlü bir savunma mekanizmasıdır.

İnsan, doğası ve varoluşu gereği yaşamını sürdürebilmek ve kendini gerçekleştirebilmek için kaygı yaşar. Güvenlik duygusu, yaşanan varoluşsal kaygının sağlıklı bir şekilde yönetilmesini sağlayarak bireyin gelişimi için işlevselliğini ve iyilik halini arttırır. Böylelikle ani ve stres yaratan olaylar karşısında güvenlik duygusu yüksek çocuklar ve gençler, güvenlik hissi zayıf bireylere göre kaygılarını daha iyi yönetebilirler. Kendisine ve çevresine güvenen çocuklar ve gençler, işbirliğine açık ve paylaşımcı bireyler olarak hem kendilerine hem de topluma karşı sorumlu hareket ederler. Sorumluluk bilincinin yüksek olması, çocukların ve gençlerin özgür, bağımsız ve kendinden emin bir şekilde yaşam kurmalarını kolaylaştırır.

Güvenlik Duygusu Neden Zedelenir?

“Dış dünya korkusu” insanlık tarihinin her döneminde üstesinden gelinmesi gereken bir korku olmuştur. Bu korku, fırtınalar, seller, vahşi hayvanlar, malını kaybetme, sevilen kişilerin kaybı, başkaları kadar başarılı olamama, ekolojik dengenin bozulması gibi dönemden döneme değişen odaklar üzerinden yaşanmış, yaşanmaya da devam etmektedir. İnsan, korku odaklarıyla baş edebildikçe, onların üstesinden gelebildikçe kendiyle gurur duymuş, ancak bir yandan da denetleyemeyeceği, ön göremeyeceği tehlike odaklarının varlığı onu gücünün sınırlı olduğu gerçeğiyle yüz yüze bırakmıştır. İnsanın tümgüçlülüğü ve acizliği arasındaki bu paradoks, diğer bir deyişle kişinin kendi kırılganlığı ve sınırlarıyla yüzleşmesi onu daha kaygılı, bazen öfkeli yapabildiği gibi, tüm bunların kökeninde sarsılan güven duygusunu bulmak şaşırtıcı değildir.

Zorlayıcı deneyimlerin, özellikle travmatik olayların bazı özellikleri, kişilerin güvenlik duygusunun zedelenmesi üzerinde önemli etkilere sahiptir. Bu deneyimler;

- Kişinin savunmasız olduğuna dair algı oluşturur.
- Belirsizliklere neden olur. Belirsizlik durumunda kişiler yönlerini bulmakta zorluk yaşayabilirler.
- Kişinin destek kaynaklarının kaybına neden olur. Bu kaynaklar kimi zaman sevilen bir kişi, evcil bir hayvan, sahip olunan iş gibi dışsal kaynaklar olurken, kimi zaman da cesaret, özgüven gibi kişinin bireysel özellikleri olan içsel kaynaklardır.
- Öngörülemez, ani gelişen, yıkıcı yapısıyla kişide “Kendimi bundan koruyamam.”, “Bunu kontrol edemem.” gibi düşüncelere neden olur.
- Kayıp ve yas sürecini içinde barındırır. Kişi, kendisi direkt yaşamasa bile, şahit olduklarından kaynaklı “Bu tür olaylar sevdiklerimi benden koparabilir.” düşüncesine sahip olabilir.
- Kişinin kendisi, başkaları ve dünya hakkında işlevsel olmayan düşünceler oluşturmasına neden olur. Düşüncelerin, duyguların oluşumundaki rolü büyüktür.
- Gelecek planlarını, anlam arayışını sarsar.

Kimler Daha Fazla Risk Kapsamındadır?

Yukarıda bahsedilen özellikler toplumun her kesiminden çocuk ve gençlerde belirli boyutlarda sarsıcı ve yaralayıcı etkiler bırakır. Ancak toplumun tüm kesimleri değerlendirildiğinde, bazı bireylerin diğerlerine kıyasla daha fazla öne çıkmasına neden olan çeşitli özellikler ve yaşam olayları bulunur. Bu kişilerin süreç içerisinde yakından gözlemlenmesi, müdahale ederken önceliklendirilmesi oldukça önemlidir.

Bağlanma Sorunları:

Bebeklik döneminde ilk bakım verenle kurulan ilişkinin sağlıklı olması bebekte güven duygusunun gelişebilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Bebeklikte kendisine besin sağlanacağını, korunacağını, duygusal olarak bakım alacağını hisseden bireyler sağlıklı bir bağlanma süreci geçirirler. Bu süreçlerde aksamalar yaşamış çocuk ve gençlerin ise duygularını tanıma ve ifade etmede zorluk yaşayan, çevresiyle bağ kurmakta güçlük çeken, yoğun kaygı ve duygudurum geçişleri yaşayan bireyler olma olasılıkları daha yüksektir. Yaşanan olumsuz olaylarda bu bireylerin güvenlik duygusunun sarsılması akranlarına göre daha fazla olabilir.

Anne-Baba Tutumları:

Aşırı koruyucu anne babalar, çocukların gelişim evresi ve çevrelerindeki gerçek risk düzeyleri ile kıyaslandığında gerektiğinden fazla korumacı davranışlar sergileyen ebeveynlerdir. Otoriter anne baba tutumlarında ise kurallara esneme olmaksızın aşırı bağlılık, bakım vermekten daha öncelikli olarak kontrol etme ihtiyacı gözlemlenir. Bu tür ailelerde yetişen çocuklar karar vermede zorluk, utangaçlık, sosyal ilişkilerde yetersizlik gibi karakter özellikleri gösterebileceklerinden sarsıcı olaylar karşısında güvenlik duygularının desteklenmesine daha fazla ihtiyaç duyabilirler.

Kişilik Özellikleri:

Toplumda yaygın olarak görülen bazı kişilik ve mizaç özelliklerine sahip bireyler güvenlik duygusunu sarsıcı yaşam olayları karşısında akranlarına kıyasla daha fazla risk altında olarak değerlendirilebilirler. Özellikle kaygılı, utangaç, çekingen mizaca sahip çocuklar ve gençler yeterli sosyal desteğe ulaşamadıklarında, duygularını rahat ifade edemediklerinde mevcut reddedilme korkuları daha da artış gösterebilir ve güvenlik duygusu bağlamında zorlanabilirler.

Psikolojik Zorluklar:

Yaşanan zorlayıcı olayların öncesinde, olaydan bağımsız dikkat eksikliği, dürtü sorunları, kaygı, depresyon, takıntı ya da fobi benzeri psikolojik zorluklarla mücadele eden çocuklar ve gençler, kriz anlarında daha çok zorlanabildikleri için bu bağlamda risk grubunda değerlendirilir.

Güvenlik Duygusu Nasıl Desteklenir?

Bilgi Kaynaklarını Kullanmak:

Doğru kaynaklara ulaşmak, bilimsel önerileri uygulamak, gerekli önlemleri ertelemeden almak, risk durumlarında neler yapılacağını planlamak, çocuklar ve gençler için güvenli alanların yaratılmasını sağlayacaktır. Ayrıca acil durumlar için çocukların okul prosedürleri hakkında bilgi sahibi olmak, okuldaki yetkililerle iletişime geçmek hem ebeveynin hem de çocuğun güvenlik ihtiyacını karşılayacaktır.

Sakin Kalmak:

Çocuklar ve gençler, anne babaların riskli durumlar karşısındaki tutum ve davranışlarından ipuçları yakalama, olaylara verdikleri tepkileri anlama eğilimindedirler. Çocukların ebeveynlerini üzgün ya da ağlarken görmelerinde sorun yoktur; ancak çok yoğun duygular yaşandığında çocuğun/gencin buna uzun süreli şahit olmasının önüne geçilmelidir.

Medya Etkisini Sınırlandırmak:

Sürekli olarak olumsuz bir olay ile ilgili haberleri izlemek çocuklarda/gençlerde kaygıyı artırabilir. Televizyonda, sosyal medyada geçen şiddet haberlerine maruz kalınan süreyi, kaynakları sınırlandırmak önemlidir. Daha büyük çocuklar ve gençlerin fırsat buldukça yanlarında olmak, onlarla haberlerle ilgili paylaşım ve değerlendirme yapmak, okuduklarını, gördüklerini nasıl algıladıklarını anlamayı ve varsa yanlış anlamaları düzeltebilmeyi kolaylaştıracaktır.

Suçlamalardan Kaçınmak:

Yaşanan olay insan kaynaklı ya da bir ihmal sebebiyle gerçekleşti ise, kişilerde belirli kişileri veya grupları suçlama, etiketleme, yargılama eğilimi görülebilir. Ancak, olayda sorumluluğu olan kişileri/grupları sahip oldukları dini, kültürel, ırksal, etnik özellikleri, yaşadıkları herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığı hedef alarak kategorize etmemeye özen gösterilmelidir. Güvenlik duygusu sarsılmış çocuk ve gençlerde bu tür ayrımcı söylemler toplum içerisinde farklı gruplarla bir araya gelme olasılıkları bulunduğundan güvenlik duygusunu daha da olumsuz etkileyebilir. Benzer şekilde, kendisini adı geçen kategoride bulan bir kişi dışarıdan kendisine yönelecek tehditlere açık olduğunu hissedebilir.

Gündelik Rutinleri Korumak:

Çocuklarda güvenlik duygularını geliştirmek, kaygı ve stres yaratan olaylardan sonra normalleşmeyi hızlandırmak için günlük yaşantıdaki rutinlerin mümkün oldukça düzenli bir şekilde sürdürülmesi, yemek, uyku gibi temel ihtiyaçların yaşa uygun karşılanmaya dikkat edilmesi fayda sağlayacaktır.

Tutarlı Olmak:

Çocuklarda güveni sağlamak ve eğer sarsılmışsa bu duyguyu yeniden inşa etmek için ebeveynin tutarlı davranması büyük önem taşımaktadır. Tutarlılığın sağlanması için çocukların ve gençlerin çevrelerinden çelişkili olmayan bilgiler alması gerekir. Bakım verenlerin ortak dil, davranış ve tutumları kullanıyor olması, belirsizlikten doğacak kaygı ve güvensizliğin önüne geçilmesini sağlayacaktır.

Etkin Dinlemek:

Çocuk ve gençlerin çoğu zaman bir şeyleri dinleyip anlamak yerine, kendilerini ifade edip anlaşılmaya ihtiyaçları vardır. Ebeveynlerin, çocuklarının bu ihtiyacını yeteri kadar karşılayabilmeleri için onları etkin bir şekilde dinlemeleri gerekir. İhtiyacın ne olduğu anlaşılmadan öğütler verilmesi veya çözüm önerileri sunulması çocuğa/gence “Hayatını nasıl deneyimlediğin önemli değil!” mesajını vermektedir. Aileleri tarafından yeterince anlaşılmadıklarını, başkalarının duygu ve düşüncelerinin kendilerininkinden daha önemli olduğunu hisseden çocukların güvenlik duygusu daha çok zedelenebilir.

Şefkat Göstermek:

Sağlıklı çocuk gelişiminin olmazsa olmaz parçalarından olan şefkat ihtiyacı, bir sebeple sarsılmış olan, eksikliği görülen güvenlik duygusunun desteklenmesi açısından oldukça büyük önem taşımaktadır. Ailenin sağladığı sevgi ve şefkat, güvensizlik yaşayan, sosyal ortamlardan kendini izole etme eğiliminde ve sürekli savunma halinde olan bireylerde güçlü bir kişilik oluşturulmasını ve dış dünya ile sağlıklı ilişkiler geliştirilmesini mümkün kılmaktadır.

Şeffaf Olmak:

Güvenlik duygusunu desteklemek istediğimiz çocuk ve gençlerle iletişim kurarken şeffaf olmaya, özellikle yaşlarına uygun şekilde ve miktarda bilgi paylaşmaya dikkat edilmelidir. Onların yaşamlarını ilgilendiren önemli bilgileri kendilerinden saklamamak, bu bilgileri bakım vereninden duymalarını sağlamak, doğru kaynaklardan bilgi sahibi olmalarına fırsat vermek güvenlik duygusunun artışına katkı sağlayacaktır.

Karar Süreçlerine Dahil Etmek:

Çocuklar ve gençler özellikle kendi yaşamlarını ilgilendiren konularda bilgi sahibi olmanın yanında, yaşamlarının seyrini belirleyecek tercihlerde de söz sahibi olarak güven ihtiyaçlarını pekiştirebilirler. Görüşlerinin ve geri bildirimlerinin dikkate alındığını görmek, süreçlere içtenlikle katkı sağlamalarını, duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade etmelerini kolaylaştıracaktır.

Yeni Deneyimlere Alan Açmak:

Yapılan araştırmalar destekleyici bir çevrenin zorlu yaşantıların aşılmasındaki etkisinin ne kadar yüksek olduğunu göstermektedir. Güven duygusunun sarsılmasına neden olan olaylar sonrası özellikle yakın aile bireyleriyle yeni olumlu deneyimler yaşamak, ortak geçirilen zaman ve mutluluğu paylaşmak, güvenlik duygusunun yeniden yapılandırılmasına yardımcı olacaktır. Ek olarak, toplumu etkileyen zorlayıcı deneyimlerde çocukları ve gençleri yardımlaşma, dayanışma ağlarına dahil olmaları için cesaretlendirmek, onları işleyen, yeten, ulaşan taraflarıyla temas ettirecek, bu temas da duygu ve düşüncelerini olumlu yönde etkileyecektir.

KAYNAKÇA

Annak, B. B. (2021, Ocak 10). Güvende ve güvenli çocuk yetiştirmek. Brücke.
https://bruckemagazin.at/guevende-ve-guevenli-cocuk-yetistirmek/

Eryılmaz, A. (2023, Mart 3). Depremle sarsılan güveni yeniden inşa etmek. Türkiye Yazarlar Birliği.
https://www.tyb.org.tr/ali-eryilmaz-depremle-sarsilan-guveni-yeniden-insa-etmek-59435h.htm

Gökçe, E. (2020, Şubat 19). Depremde sarsılan güven ve çocuklar. Porta.
https://www.porta.com.tr/depremde-sarsilan-guven-ve-cocuklar/

Mıhoğlu, L. (2017, Ekim 15). Güven duygusu gelişmeyen çocukların özellikleri. Özel Ege Çocuk Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi.
http://egecocukozelegitim.com.tr/guven-duygusu-gelismeyen-cocuklarin-ozellikleri/

Pamuk, Ş. (2021). *Korku çağında çocuk yetiştirmek*. Varlık Yayınları, İstanbul.

Schreier, J. (2022, Mayıs 27). Helping children feel safe. Mayo Clinic Health System.
https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/helping-children-feel-safe

Selçuk, A. B. (2023, Şubat 16). Deprem ve çocukların psikolojik sağlığı üzerine. Speaker Agency.
https://www.speakeragency.com.tr/blog/deprem-ve-cocuklarin-psikolojik-sagligi

HİSAR OKULLARI
Göktürk Merkez Mahallesi İstanbul Caddesi No:3
Eyüpsultan/İstanbul 34077 Türkiye
Tel: +90 212 364 00 00

Want to change how you receive these emails?
You can update your preferences or unsubscribe from this list.
Hisar Okulları · Göktürk Merkez Mahallesi İstanbul Caddesi No:3 Eyüp · İstanbul 34077 · Türkiye