



Okul Bülteni

ARALIK 2024

Göç ve Psikolojik Travma

KARATAY ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ



Göç Nedir?

Bireylerin çeşitli nedenlerle geçici veya kalıcı bir şekilde yaşadıkları bölgeden ayrılarak farklı bir yerleşim yerine gitmesi göç olarak tanımlanmaktadır (Bailey, 2008). Bu nedenler; eğitsel, siyasi, ekonomik, dini, kültürel veya askeri nitelikte olabilir.

GÖÇ VE TRAUMA

Psikolojik travma tepkileri, yaşanan göçün hemen ardından ortaya çıkabileceği gibi gecikmeli olarak sonraki zamanlarda da ortaya çıkabilir. Psikolojik travma tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu kişiden kişiye değişiklik gösterebilir

12-17 yaş arasındaki çocukların tepkileri:

- Çeşitli okul problemleri yaşama (derslere katılmakta veya yönergeleri takip etmekte güçlük, dikkatini toplamada güçlük yaşama, okul reddi vb.)
- Göçü hatırlatıcı yerlerden ya da kişilerden kaçma
- Göç hakkında konuşmaktan kaçma
- Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma isteği
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Öğretmen ve arkadaşlarıyla iletişim problemleri yaşama
- Suçluluk, öfke ve yalnızlık duygularıyla birlikte sosyal ilişkilerde kavgalar yaşama ya da yaşanan olayı yok sayma
- Uyku ve yemek düzeninde değişiklikler yaşama (uykuya dalmakta güçlük, iştahsızlık, daha fazla yeme isteği, kâbuslar görme vb.)





Göç ve Psikolojik Sağlamlık

BU SÜREÇTE ÇOCUKLARA NASIL DAVRANALIM?

DİNLEYİN

Çocuğunuzu dinleyin, onların soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak çocukların yaşadıkları bu zorlu süreci atlatalmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.

NORMALLEŞTİRİN

Çocuklarınızın kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Sadece dinleyin ve anlayış gösterin. Uygun bir zamanda, afet sonrası yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.

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. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar.

GÜVEN VERİN

Gerçekçi bir şekilde artık güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek bir tehlikeden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı hatırlatın.

GELİŞİMİNİ DESTEKLEYİN

Kendinize ve çocuğunuza bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye (mümkün olduğunca) ve yeterince dinlenmeye (uyuyamasanız bile) özen gösterin. Fiziksel harekete önem verin, mümkünse spor yapın. Unutmayın ki fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınızı da korur.

UMUDU DESTEKLEYİN

Göç gibi zorlayıcı olaylarda çocuklar, dikkatli ve düşünceli davranma, cesaretli olma ve umut gibi güçlü yönlerini açığa çıkarırlar.. Çocuklarınızı övmeniz, onları şımartmaz; tam tersine bu iyi ve olumlu davranışları yeniden yapmak için onları cesaretlendirir ve kendilerine olan güvenlerinin artmasını sağlar

İHMAL ETMEYİN

Göç sonrasında öncelikle sizin toparlanmanız çocuklar için en önemli yardımlardan biridir. Yaşadıklarınızla baş etmek için mümkünse kendinize zaman ayırın ve sağlığınıza dikkat edin. Yaşadıklarınızı yakınlarınızla paylaşın ya da diğer yetişkinlerle konuşun, gerekirse bir uzmandan yardım alın.

UZMANA BAŞVURUN

Çocuğunuz göç sonrasında aşırı paniğe kapılma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa, bir ruh sağlığı uzmanına ihtiyacı olabilir. Bu gibi durumlarda okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine, rehberlik ve araştırma merkezlerine ya da ruh sağlığı uzmanlarına başvurun.

