



Bahçelievler Mah. Nar Yolu
Bulvarı Milli Eğitim Lojmanları
Yanı No:17/1 Merkez/NEVŞEHİR



nevsehirram



@NevsehirRam



Nevşehir Ram



0384 213 05 59



“GÖÇ TRAVMASI VE ÖNLENMESİ-AKRAN DESTEĞİ”

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI (LİSE)

TRAVMA NEDİR?

Günlük hayatımızda zaman zaman duygusal olarak ciddi biçimde zorlandığımız dönemler olur. Bizi zorlayan bu yaşantılar değişik biçimlerde ortaya çıkabilir.

Olumsuz yaşantılar bazen deprem, sel gibi doğal afetler sonucu oluşmakta bazen de savaş, göç, terör, cinsel istismar, trafik kazası, rehin alınma gibi insan eliyle ortaya çıkmaktadır. Bu tür yaşantılara bazen doğrudan maruz kalıyor bazen de tanıklık ederek dolaylı olarak etkilenebiliyoruz.

Günümüzde kitle iletişim araçlarının yaygınlaşması ile bu tür olaylardan her zamankinden daha fazla haberdar oluyoruz. Dolayısıyla, sadece kendi yaşam alanımızdaki yaşanan travmatik olaylara doğrudan maruz kalmıyor aynı zamanda dünyanın dört bir yanında yaşanan olaylardan da anında haberdar olabiliyoruz. Bazen görece çok az kişinin doğrudan mağdur olduğu travmatik olayların bile genel ruh sağlığını tehdit edici yaygın ve uzun süreli etkileri olabilmektedir.

TRAVMA NEDİR?

Travma; kişinin hayatını ya da ruhsal dengesini tehdit eden ve duygusal anlamda üstesinden gelmekte zorlandığı olaylar, deneyimler veya durumlardır.



TRAVMATİK OLAY ANINDA VERİLEN TEPKİLER

FİZİKSEL	ZİHİNSEL
<i>Bedenin harekete geçmesi</i>	<i>Zihnin harekete geçmesi</i>
<ul style="list-style-type: none">Adrenalin/noradrenalin salgısında değişim	<ul style="list-style-type: none">Faydalı olabilecek önceki tecrübeler ve bilgilerin zihne çağırılması
<i>Fiziksel harekete geçme</i>	<ul style="list-style-type: none">Duyusal farkındalığın artması
<ul style="list-style-type: none">Hızlı ve ani tepki verme	<ul style="list-style-type: none">Dikkatin odaklanması
<ul style="list-style-type: none">Tehlikeyi bertaraf etmeye hazır olma	<ul style="list-style-type: none">Zihnin ve hafızanın canlanmasıBilgiyi hızlı işlemeye hazır olma
<i>Ağrı/acıyı engelleme/azaltma</i>	<i>Duyguları bastırma</i>



TRAVMATİK OLAY SONRASINDA VERİLEN TEPKİLER

- Kırılganlık, korku, kaygı
- İstenmeden tekrarlanan güçlü anılar
- Uyku sorunları
- Suçluluk duygusu ya da kendini suçlama
- Kaçınma davranışları
- Konsantrasyon güçlükleri
- Öfke
- Üzüntü
- Bedensel tepkiler
- Gerileme (regresyon)
- Olayı tekrar tekrar zihninde canlandırma
- Sosyal ilişkilerde sorun yaşama
- Anlam ve değerlerde değişim



TRAVMANIN UZUN DÖNEM ETKİLERİ

- Kişilik ve karakter gelişiminde sorunlar
- Dünya ve kendisine ilişkin kötümserlik
- Gelecekte benzer olayların tekrar başına gelebileceğine ilişkin karamsarlık
- Diğer insanlarla ilişkilerde sorunlar
- Ahlaki gelişimde sorunlar
- Biyolojik gelişimde sorunlar



TRAVMANIN UZUN DÖNEM ETKİLERİ

- Duyguların düzenlenmesinde yaşanan sorunlar
- Olumsuz benlik algısı, özgüven yetersizliği
- Baş etme becerilerinde gerileme
- Öğrenme potansiyelinde düşüş
- Meslek seçimi ve mesleki görevleri yerine getirmede sorunlar



TRAVMANIN GENEL SONUÇLARI

- Hastalık ve ölüm (yaralanma, hastalık, ölüm)
- Maddi kayıplar (zarar, yıkım, ekonomik kayıplar)
- Sosyal aksama/karmaşa (altyapı hasarları, hayatta kalmak için gerekli olan kaynakların olmaması, nüfusun yer değiştirmesi)
- Psikososyal etkiler (stres, zarar veren davranış değişikliği, psikopatolojik kayıp, yas)
- Sosyoekolojik ve kültürel etkiler



GÖÇ TRAVMASI VE ÖNLENMESİ–AKRAN DESTEĞİ

Göç; siyasal, ekonomik, dinî, sosyal ve diğer nedenlerle kişilerin veya toplulukların hayatlarının tamamını ya da bir kısmını geçirmek üzere mevcut yaşamlarını sürdürdükleri yerden başka bir yere yerleşmek koşuluyla yer değiştirmesidir.

Göç, gönüllü ya da zorunlu sebeplerle gerçekleşebilmektedir. Milyonlarca insan silahlı çatışmalar, doğal afetler, siyasal veya ekonomik sebeplerle doğup büyüdüğü toprakları terk edebilmektedir.

Göçteki yer değiştirme uluslararası bir sınırı geçmek biçiminde olduğu gibi aynı ülke içinde de olabilir. Göçün biçimi (gönüllü / zorunlu, geçici / sürekli, iç / dış, bireysel / kitlesel vb.) ne olursa olsun her türlü nüfus hareketleri (mülteciler, sığınmacılar, ülke içinde yerinden edilmişler, sürülmüşler, ekonomik göçmenler vb.) göç tanımı içinde kendine yer bulur.

GÖÇ TRAVMASI VE ÖNLENMESİ–AKRAN DESTEĞİ

Göç, sadece fiziksel bir yer değiştirmeden ibaret olmayıp, psikolojik, sosyolojik, ekonomik, siyasi birçok boyutu olan oldukça karmaşık bir süreçtir. Gönüllü göçler bile göçmenler üzerinde önemli psikolojik etkiler oluştururken, savaş ve çatışmalar nedeniyle zorunlu göç yapmak durumunda kalan güvenli bir yere sığınan göçmen çocukların psikolojik sorunları daha ciddi boyutta olacaktır.

Dünyada doğudan batıya, güneyden kuzeye doğru bir uluslararası göç hareketliliği yaşanmaktadır. Türkiye toprakları coğrafyası ve stratejik konumu sebebiyle tarih boyunca göç hareketleri için hem bir transit, hem de hedef bir yer olmuştur. Doğusunda ve güneyinde çatışma ve istikrarsızlıkların yaşandığı bazı Orta Dođu ve Asya ülkelerinin, batısında ve kuzeyinde ise refah düzeyi Avrupa ülkelerinin bulunması Türkiye'yi bir köprü durumuna getirmektedir.

GÖÇ TRAVMASI VE ÖNLENMESİ–AKRAN DESTEĞİ

Göçün ekonomik, hukuki ve uluslararası boyutları olmakla birlikte, en önemli boyutu sosyal boyutu olup, bu yönü göçmenlerin yeni katıldıkları toplum ile uyum içinde birlikte yaşayabilmesi durumunu ifade etmektedir. Uyum, göçmenlerin içinde yaşamaya başladıkları yeni toplumun fertleri ve kurumlarıyla olan ilişkilerinin düzenlenmesi ve birlikte bir gelecek tasavvuru yapılmasını kuşatan geniş bir çerçeveye sahiptir. Hem iç hem de dış göçler, göçmenlerin hayatlarında önemli sosyal ve psikolojik değişimler ve sorunlar ortaya çıkarmaktadır.

Temel/Hayati Sorunlar

- Can güvenliği
- Barınma
- Yiyecek ve içecek bulabilme, temiz suya erişebilme güclüğü
- Gıda ve hijyen sorunları
- Yeniden Sosyalleşme
- Yeniden Kültürleşme
- Gettolaşma
- Dışlanma ve Ayrımcılık
- Kültür Şoku

Psikolojik Sorunlar

- Güvensizlik duygusu
- Korku
- Yalnızlık
- Kızgınlık
- Dışlanmışlık hissi
- Değersizlik hissi
- İntikam ve nefret duygularında yoğunluk

Toplumsal Sorunlar

- Düzenin Bozulması
- İşsizlik
- Eğitim Sorunları
- Dışlama ve Ayrımcılık

GÖÇ TRAVMASI VE ÖNLENMESİ–AKRAN DESTEĞİ

Göç travması yaşayan öğrencilerde aşağıda belirtilen durumlar zaman içerisinde görülebilir:

- Okula gelmekte ve derslere düzenli katılmakta zorluk yaşaması,
- Öğrenme güçlüğü yaşaması,
- Akranlarıyla sosyal sorunlar yaşaması,
- Evde gerekli bakımı alamaması,
- Saldırgan ve itaatsiz tavırlar göstermesi,
- Dikkatini toplamakta, odaklanmada sorun yaşaması ve aşırı tepkiler göstermesi,
- Ağrı ve acı gibi fizyolojik sorunlardan çok sık şikâyet etmesi,
- Sürekli devam eden kâbuslar ve rahatsız edici görüntüler görüp, bunların aklına gelmesi,
- Gün boyunca yorgun ve bitkin görünmesi,
- Sürekli endişeli ve kaygılı davranışlar sergilemesi.



GÖÇ TRAVMASI YAŞAYAN ARKADAŞLARINIZA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

- Göçmen öğrencilerle empati yaparak onların hissettikleri duyguları anlamaya çalışın, yaşadıkları sorunlar hakkında bilgi edinin.
- Göçmen öğrencilerin yaşadıkları en büyük sorunlar okula uyum sorunu ve dışlanma–ayrımcılık... Bu öğrencilerin okul kurallarını benimsemesi konusunda destek olun, sosyal faaliyetlerde ve oyunlarda dışlamayın
- Göçmen öğrencileri bütün özellikleriyle birlikte olduğu gibi kabul edin.
- Kendinizin ve göçmen öğrencilerin güçlü yanlarını keşfedin, göçmen öğrencilerin zihnini meşgul edecek, kendisini iyi hissettirecek faaliyetleri birlikte yapın.
- Belli bir süre sonra göçmen öğrencinin şikâyetlerinde bir azalma olmaz ve aksine devam ederse veya artarsa öğretmenlerinize bu durumu bildirin.

GÖÇ TRAVMASI YAŞAYAN ARKADAŞLARINIZA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

OLUMLU BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

Birlikte Oyun Oynamak	Göçmen Öğrencinin Ailesini Ziyaret Etmek
Birlikte Spor Yapmak	Birlikte Film İzlemek (Göçmen öğrencinin travmasını tetikleyebilecek filmlerden uzak durulmalı, komedi ya da arkadaşlığı pekiştirecek filmler izlenebilir.)
Birlikte Kitap Okumak	Birlikte Bisiklete Binmek
Birlikte Enstrüman Çalmak	Birlikte Resim Yapmak
Birlikte Balık Tutmak	Birlikte Müzik Dinlemek, konsere gitmek
Birlikte Hayvan Beslemek	Birlikte Tamir İşleri Yapmak
Birlikte Piknik Yapmak	Birlikte Puzzle Yapmak

HAYATINIZI ETKİLEYEN ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI SONRASINDA HANGİ GÜÇLÜ YANLARINIZI KULLANIRSINIZ?

GÜÇLÜ YANLAR

GİRİŞKENLİK	ADİL OLMAK
İYİMSERLİK	SAKİN KALABİLMEK
KOLAY İLETİŞİM KURABİLMEK	SABIRLI OLMAK
MERHAMETLİ OLMAK	İŞBİRLİĞİNE YATKINLIK
SOĞUKKANLILIK	DÜZENLİ OLMAK
KARARLILIK	YARDIMSEVERLİK
TEDBİRLİ OLMAK	DUYARLILIK
SORUMLULUK SAHİBİ	GENİŞ İLGİ ALANLARI
YENİLİĞE AÇIKLIK	CESARET
YARATICI, MERAKLI OLMAK	DÜRÜSTLÜK
YAŞAM SEVİNCİ	İYİLİKSEVERLİK
AFFEDİCİLİK	LİDERLİK
ALÇAK GÖNÜLLÜLÜK	UMUTLU
DEĞERLER/MANEVİYAT	MİZAH YETENEĞİ