

olarak önem verilen günlerinde onları tebrik etmek ve mümkünse kutlama yapmak sınıf içi aidiyetlerini geliştirme ve güven duygularını pekiştirme noktasında katkı sağlayacaktır.

Öğrencileri sınıf içi etkinliklere katılımının sağlanması noktasında teşvik etmek ve cesaretlendirmek ayrıca önem arz etmektedir.

Göçmen öğrencilerin de sınıf içi kuralların belirlenme sürecine de dâhil olmasını sağlamak, güven ve sorumluluk duygularını kazanmaları için önemlidir.

Beklenmedik Travma Sonrası Stres Tepkileri Durumunda Yapılacaklar

Öğretmenlerin önceden yaşanan travmatik anıların sınıf içerisinde hiç beklenmedik anda çocukta belirebileceği ve yoğun stres yaşayabileceği ihtimalini göz önünde bulundurması gerekmektedir. Bu anlamda öğretmenler aşağıda belirtilen bir dizi işlemi takip edebilirler (UNHCR, 2017).

Öğrenciyi sakinleştirmeden önce, kendi sakinliğinizden emin olun.

İsimleriyle seslenerek ve şu anki tarihi hatırlatarak güvende olduğunu söyleyin.

Şu ana gelememesi durumunda daha güçlü duyu uyarısı oluşturmak için biraz sesinizi yükseltin, onlara kollarına hafifçe dokunacağınızı söyleyin.

Şimdiye gelen öğrenciye neler yaşadığını hızlı bir şekilde açıklayın.

Öğrenci buraya geri döndüğünde, dinlenmesi ve kendine gelmesi için tatlı türü bir şey yemesi, su veya tatlı bir içecek içmesi için teşvik edin.

Sınıf içerisindeki bu yaşantıya tanık olan diğer öğrencilere, göçmen öğrencinin yaşadığı stres nedeniyle bu şekilde tepki gösterdiğini ve bazı zamanlar böyle tepkiler verebileceğini söyleyin. Ayrıca göçmen arkadaşlarının ruhsal olarak

iyileşebilmesi için onların desteklerine gereksinim duyduğunuzu belirtin.

Göçmen ergen ve çocuklarda gelişebilecek psikolojik olumsuzlukların önüne geçilebilir veya hâlihazırda travmatik yaşantılardan dolayı psikolojik yardıma ihtiyaç duyabilecek göçmen bireylere yönelik gerçekleştirilecek olan akran rehberliği de ayrıca önemli bir işleve sahiptir. Özellikle göçmen bireylere yönelik ev sahibi akranların desteğinin sağlanması, önleyici rehberlik noktasında yarar sağlayacağı düşünülmektedir

Ailelere Öneriler

Göçmen öğrencilerde travmatik stres ve tepkilerin azaltılmasına yönelik ailelere aşağıdaki hususlar önerilmektedir (Help Guide.Org, 2018):

Travma tetikleyicilerini belirleyin.

Çocuğunuza erişebilir sınırlar içerisinde olun.

Dinleyin, yanıt verin, tepki göstermeyin.

Çocuğunuzun öz-benlik saygısının oluşmasına ve öz-denetim geliştirmesine destek olun.

Yeniram.meb.k12.tr

Telefon: (0312) 341 69 06

Adres: Varlık Mah., Tanzimat Cad. No:21, 06170 Yenimahalle/Ankara



Psikososyal Destek Programı

GÖÇ



2019-2020

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 sadece fiziki olarak yer değiştirme olmamakla birlikte ayrıca bireylerin sosyal ve psikolojik değişim süreçlerini de kapsayan bir süreçtir. Göçmenlerin göç olgusunu bilişsel olarak zihninde konumlandırma biçimleri ve göçe yüklediği anlamlar, yeni toplumsal ortamlarına uyum süreçlerini kolaylaştıran veya zorlaştıran önemli etkenlerdendir. (Pekçan, 2015).

Göç esnasında gerçekleşen fiziksel, psikolojik ve cinsel istismar, ev sahibi ülkeye vardıklarında özellikle çocuk, kadın, yaşlı ve engellilerdeki direnç seviyesinin daha da düşmesine neden olmaktadır.

Göç sonrasında ise yeni kültüre uyum sağlama sırasında yaşanan stres, bireylerde anksiyete ve depresyona neden olabilmektedir.

Çocuk ve Ergen Göçmenlerde Görülmesi Muhtemel Fizyolojik ve Psikolojik Belirtiler

Fizyolojik ve psikolojik etkiler karşısında bireylerin verecekleri tepkiler bilinmelidir. Göçmen çocuklara yönelik gerekli psikolojik yardım yapılamaması durumunda yaşanacak problemler;

Madde bağımlılığı	Suçluluk
Depresyon	Uyku bozuklukları
Korku ve kaygı	Yeme bozuklukları,
Saldırganlık davranışları	Hiperaktivite,
Öğrenme güçlükleri	Baş ağrısı
Sırt ağrısı	Mide ağrısı
Fizyolojik rahatsızlıklar	İştahsızlık
Stres bozukluğu	Sosyalleşeme
Psikopatolojik sorunlar	

Göç Travmasının Önlenmesinde Öğretmenlerin Rolü

Göç travması yaşayan öğrencilerde aşağıda belirtilen durumlar zaman içerisinde görülebilir (Süleymanov ve Sönmez, 2017):

- Okula gelmekte ve derslere düzenli katılmakta zorluk yaşaması,
- Öğrenme gücünü 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.

Okul ortamındaki göçmen öğrencilerin iletişim kurdukları arkadaşları ve öğretmenleri, sosyal desteğin en önemli bileşenlerindedir. Göçmen öğrencilerin en çok ihtiyaç duydukları süreklilik, değişmezlik ve normallik duygularının oluşması için oyunlar ve diğer etkinliklerle bu olumlu duyguların oluşmasına katkı sağlanabilir (MEB-UNICEF, 2001)

Öğretmen ev sahibi öğrencilerle birlikte sınıfta sıcak ve destekleyici bir sosyal ortam oluşturarak göçmen öğrencilerin duygusal olarak iyileşmeleri için sınıf içi etkinlikler düzenlemelidir.

Özellikle ana dili Türkçe olmayan göçmen öğrencilerin öğretim etkinliklerinde zorlanacağı göz önünde bulundurularak öğretmenlerin göçmen

öğrencilere yönelik uyarılama yapması ve destek sağlaması gerekmektedir.

Öğretmenler göç travma yaşantısı geçiren öğrencilerle iletişim kurma ve ilişkileri güçlü tutma noktasında hassasiyet göstermelidirler.

Travma ve strese bağlı olarak yoğun olumsuz duygulara maruz kalan birey içe kapanık bir tutum sergileyebilir ve iletişim kurmaktan kaçınabilir. Bu noktada öğretmen travma yaşayan bireyin neler hissettiğinin farkında olmalı, dengeli bir tutum sergileyerek iletişim kanalları açmaya çalışmalıdır.

Göçmen öğrenci iletişimin ilk anında sorular sorarak arkadaşlarının kendi hakkında ne düşündükleri ve hissettikleri üzerine anlamlandırma çabası içerisine girebilir. Bu noktada öğrenciye tutarlı ve doğru cevaplar verilmesi gerekmekte, rahatsız edici düşünce ve duyguların oluşmamasına ayrıca dikkate edilmelidir.

Öğretmen herhangi bir sorudan kaçmamalı fakat yardımcı olunamayan uzmanlık gerektiren konularda rehberlik öğretmenine yönlendirmeyi de bilmelidir.

Travma ve stresle mücadele eden öğrencilerin günlük rutinlerini yazabileceği bir zaman çizelgesi oluşturmak, özdenetim kazanmasında önemlidir. Bu çizelge göçmen öğrencilerin denetim hissi kazanmalarını sağlayabileceği gibi özyönetim becerilerinin de gelişmesini sağlayacaktır.

Öğrenciyle sağlam ve tutarlı bir ilişki kurulduktan sonra öğrencinin sosyal destek ağlarını genişletmek amacıyla akranlarıyla iletişim ortamlarının sağlanması ve güçlendirilmesi gerekmektedir.

Göçmen çocukların sınıfa ilk dâhil olduklarında "hoş geldin" kutlaması yapmak, sonrasında kültürel