

Ahbab Mentorluk Programı

**DEPREM SAHASINDA
MENTÖR OLMAK EĞİTİMİ**

Eğitmen&Psikolog Ece Şiren

31.01.2024

İÇİNDEKİLER

- **Travma Nedir?**
- **Mentörlük Sürecinde Psikolojik İlk Yardım**
- **Travmatik Grupla Mentörlük Süreci**
- **Mentorluk Sürecinde Yapılmaması Gerekenler**
- **Kendimizi Nasıl Koruyacağız?**





TRAVMA NEDİR?

Travma, günlük yaşantımızda sık kullanılan kelimeler arasına girmeye başlarken, sadece stres düzeyini arttıran olaylara verdiğimiz ad olabilmekte; buna karşın, günlük rutini bozan, ani ve beklenmedik bir şekilde gelişen, dehşet, kaygı ve panik yaratan, kişinin anlamlandırma süreçlerini bozan olaylar, travmatik yaşantılar olarak tanımlanabilmektedir. Yaşanmış bir trafik kazası, bir doğal afet (deprem, sel, vb.), taciz, daha zorlayıcı bir yaşantı, onbeş yıllık evlilikte atılmış ilk tokat travmaya örnek oluşturabilmektedir.

Kişi gerçek bir tehditle karşılaştığını algılamış, fiziksel zarara maruz kalmış veya buna tanık olmuş, bu esnada da aşırı derecede korku, çaresizlik ve dehşet hissetmişse, durum kişi için travmatik bir yaşantı olarak tanımlanabilmektedir. Diğer bir deyişle bir olayda;

- Yaşama karşı tehdit algılama
- Vücudun bütünlüğüne karşı tehdit algılama
- Sevdiklerimize karşı tehdit algılama
- İnanç sistemlerimize karşı tehdit algılama söz konusu ise bu olay kişi için travmatik bir yaşantıdır.

TRAVMA NEDİR?

Bu tür olaylarda kişilerde genellikle gücü kötüye kullanma, duyulan güvene ihanet etme, tuzağa düşme, çaresizlik, acı, kafa karışıklığı ve/veya kayıp söz konusu olabilmektedir. Bu oldukça geniş tanım, içeriğinde hem tek seferlik olaylar (kazalar, doğal afetler, suçlar, ameliyatlar, ölümler, vb.) hem de tekrarlayan ve süre giden olaylar (çocuk istismarları, çocuk ihmalleri, savaşlar, şiddet içeren ilişkiler, vb.) bulundurmaktadır. Dikkat edilmesi gereken nokta, olayın travma olup olmadığı kararının olaya maruz kalanlara ait olmasıdır. Trafik kazası geçirmiş iki kişiden biri, bu yaşantıda fiziksel bütünlüğüne bir tehdit algılamamış ise bu olay onun için travma olmakta; aynı kazayı yaşamış ikinci kişi, bu olayı hayatını tehdit eden bir felaket olarak algılamış ise kaza bu kişi için travmatik bir olay niteliği kazanmaktadır. Psikolojik travma, olayı yaşayan kişinin algısı ve değerlendirmesi doğrultusunda tanımlanmıştır.

imPROVE
DEVELOP
TRAINING
MOTIVATE
COACHING
INSPIRE

TRAVMATİK DENEYİMLER ve PSİKOLOJİK İLK YARDIM

- Güvenlik algısının yıkılma hali
- Rutinin ve düzenin bozulma hali
- Yaşam çizgisinde oluşan boşluk-Geçmiş-Gelecek-Şimdi
- TOLERANS PENCERESİ: Duygusal Dayanıklılık
- Temel amaç umut aşlamak ve işlevselliği geri kazandırmak
- Tekrardan düzen kurmak-Bugünün bağlamında
- Öfke ve suçlama halini kabul etme
- Biriciklik-İhtiyaç ve kaygıları iyi anla



HASSAS GRUPLARLA MENTÖRLÜK SÜRECİ

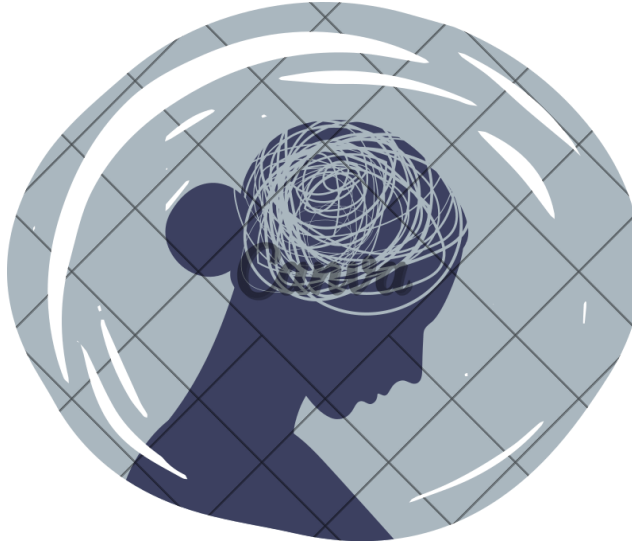
- Güven ilişkisi kurmak-Kendim ve onunla alakalı bilgi
- Radikal kararlardan uzak durmak
- Sokratik yönlendirmek
- Mentinin tanıdığı alana sadık kalmak
- Bireyselliğe dikkat etmek
- Yansıtma kullanarak dinlediğimizi hissetirmek
- Güçlü yanlarını öne çıkartmak
- Rutinlere geri döndürmek (Bugünün Bağlamında)
- Kültürü fark etmek
- Güven ilişkisi kurmak-Kendim ve onunla alakalı bilgi
- Radikal kararlardan uzak durmak
- Sokratik yönlendirmek
- Mentinin tanıdığı alana sadık kalmak
- Bireyselliğe dikkat etmek
- Yansıtma kullanarak dinlediğimizi hissetirmek
- Güçlü yanlarını öne çıkartmak
- Rutinlere geri döndürmek (Bugünün Bağlamında)
- Kültürü fark etmek



MENTORLUK SÜRECİNDE YAPILMAMASI GEREKENLER

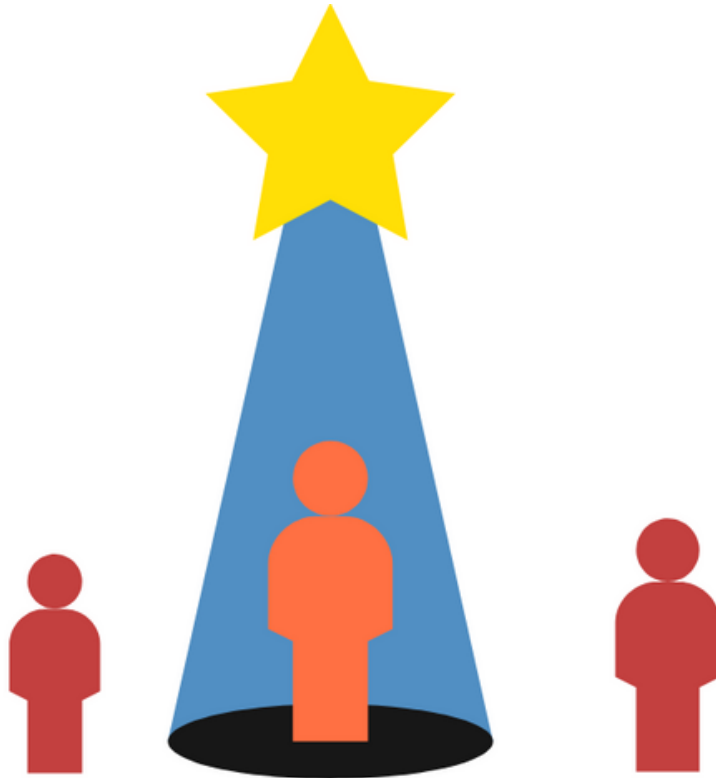
- Acıyı kıyaslamak-Bir başkasından örnek vermek-"En azından hayattasın"
- Zeminsiz umut vermek
- Bilmediğimiz konulara yorum yapmak
- Seni anlıyorum(?)
- Acıma ve empati karıştırılması
- Tespit, teşhis, tedavi, terapi
- Tepkilerini bastırmak
- Merak içeren sorular

"Herkese iyi gelmek zorunda değiliz, önemli olan zarar vermemek"



**BU SÜREÇTE MENTOR OLARAK BİZ KENDİMİZİ
NASIL KORUYACAĞIZ?**

BASIC PH



BASIC PH

Savaşlar, doğal afetler gibi can kaybı ile sonuçlanan toplumsal krizlerle karşı karşıya kalmış kişilerle yapılmış çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Araştırmacılar ciddi bir kriz yaşamış olan kişilere bu durumla nasıl baş edebildiklerini sormuşlar ve sonrasında insanların sık kullandığı baş etme becerilerini açıklayan modeller geliştirmişlerdir.

Bu modellerden biri Mooli Lahad ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilmiş olan BASIC PH- (6 D) modelidir.

B -Değer : İnanç, değer sistemleri, anlam arama ve bireyin kendine olan güvenini kapsar. Örneğin; her kültürde, tehlikeli anlarda yardım ve yol gösterme ihtiyacını ifade eden dualar kullanılır. Savaş durumlarında "vatanseverlik" değeri ve ülke güvenliği, ailede bir can kaybı yaşandığında ailenin bir arada tutulmasına ilişkin değerler kimilerini güçlü kılar. Bu kanalın içerdiği en önemli şeylerden biri kişinin kendine olan güven ve inancıdır. Bu nedenle çocuklarla yapılan psikososyal çalışmalarda değer sistemlerinin geliştirilmesi ve kendine güven çalışmalarına yer verilmesi önemlidir.

A - Duygu : Travmanın neden olduğu duyguları değişik şekillerde ifade etmeyi kapsar. Kişiler zor durumlarda duygularını ağlayarak, gülerek, birisi ile deneyimleri hakkında konuşarak, yazarak veya çizerek ifade ederler. Özellikle çocukların travma hikayelerini anlatması, oynadığı oyunla duygularını ifade etmesi, resim yapması, şarkı söylemesi, ileriye dönük rol oyunları, hikaye anlatması duygu kanalını harekete geçirir. Çocuklara yaşadıkları olay ve bu olayla ilgili duygularını ifade etmeleri için fırsat sağlamak onların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olur. Duyguların ifade edilmesi bir çok nedenle önemlidir:

Duyguları ifade etmek gerginliği ve endişeyi azaltır. Çocuklar yaşadıklarının hikayesini tekrar tekrar anlatarak olayla ilgili bir kontrol hissi kazanırlar. Diğer çocukların yaşadıklarını ve duygularını duymak kendi endişe ve korkularında yalnız olmadıklarını anlamalarını sağlar. Duyguların paylaşımı ile çocuklar arasındaki etkileşim artarak kendi aralarında bir güven ve dayanışma havası oluşur. Çocukların yaşadıkları felaketle ilgili resimler çizmelerini sağlamak duyguların ifadesinin ilk adımı olabilir. Daha sonra çizilen şeyler hakkında konuşmanız kendi duygularını anlamalarını ve paylaşımlarını kolaylaştırır.

S - Dayanışma: Bir gruba ait olma, rolünün (pozisyonunun / durumunun) gereklerini yerine getirme, destek alma ve destek vermeyi kapsar. Çocukların travma ile baş etmesini kolaylaştırmak için akranları ile birlikte çeşitli etkinliklerde yer alması sağlanır. Biraz daha büyük çocuklara liderlik sorumluluğu verilebilir. Yetişkinler ise bir arada olma, birbirlerine yardım etme yolu ile kendilerini bir gruba ait hisseder, birbirlerinden destek alırlar.

I - Düş: Hayal gücü ve yaratıcılığın kullanımını kapsar. Dışarıdan gelen tehlikeye karşı koymada hayal etkilidir. Resim yapma, yazı yazma, rüyalar ve içten gelen duygularla yaratıcı çözümler bulmanın tedavi edici etkisi vardır. Oyun çocuğun en etkin baş etme aracıdır. Bu nedenle psikososyal destek çalışmalarında yönlendirilmiş hayal, oyun, masal, drama ve canlandırma gibi etkinlikler yer alır. Yaşanan krizin özelliğine bağlı olarak çocukların bu olayı tekrar tekrar oyunla canlandırmalarına izin verilmelidir. Bu oyunlar krizin türüne göre itfaiyecilik, ambulans şoförlüğü, kurtarma çalışmaları, doktorculuk, bina inşa etme veya yıkma hatta cenaze oyunu olabilir. Kuklalar ve bebeklerle oynamak da çocukların duygularını ifade etmelerine olanak sağlar. Oyunlar sırasında çocuklarla başlarından neler geçtiği ve duyguları hakkında konuşmaya çalışılır.

C - Düşünce: Bilgi toplama, problem çözme ve olumlu düşünceyi içerir. Yaşanan kriz ile ilgili bilgileri edinmek yas tutma ve iyileşme sürecini başlatır. Olumlu sözler ise ifade etme, problem çözme ve olumsuzluklarla baş etme için kullanılacak önemli bir araçtır.

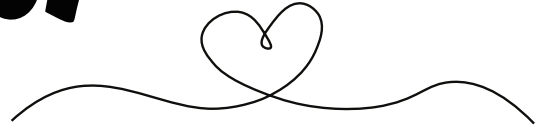
PH -Davranış: Bireyin bedenini ve ruhunu rahatlatması için giriştiği her türlü fiziksel eylemi içerir. Bu kanalın en önemli hedefi bedensel sağlığın korunmasına yönelik (iyi uyku, beslenme, fiziksel egzersizler gibi) önlemler almaktır. Tehlike karşısında hayatta kalma değeri taşıyan "savaş / kaç" tepkisi travma sonrasında da kaslarda ve duygularda gerginliğe yol açar.

Bedenin farkına varmak, gevşemeye yönelik bedensel hareketler yapmak bu alanda etkilidir. Çocuklar için fiziksel hareketlilik gerektiren açık hava oyunları etkili bir baş etme aracı olabilir. Bu nedenle psikososyal yardım çalışmalarında çok sayıda çocuğun bir arada oyun oynamasına fırsat sağlayan açık hava etkinliklerinin düzenlenmesine dikkat edilmelidir. Fiziksel oyunlar ve etkinlikler çocukların duygularını boşaltmalarına katkıda bulunur. Oyunlar sırasında kurulacak (sarılma, el ele tutuşma, kucaklaşma gibi) fiziksel yakınlıklar çocuklara güven ve rahatlama sağlar.

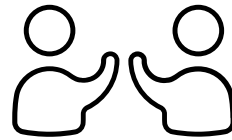
Beliefs (İnançlar)



Affects (Duygular)



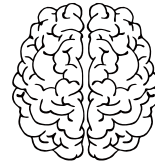
Social (Sosyal)



Imaginative (Hayal Gücü)



Cognitive (Biliş)



PHysiological (Fiziksel)



KAHRAMANIN YOLCULUĐU

İsim

Özellikleri

Zorlukları

Fırsatları

Destekçileri

Kitlesi



Birlikte Etki Yarattığımız Nice Güzel Günlere



Psk. Ece Şiren

psk.ecesiren@gmail.com

0553 972 21 98