

Risk Altındaki Çocuklar:
KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ



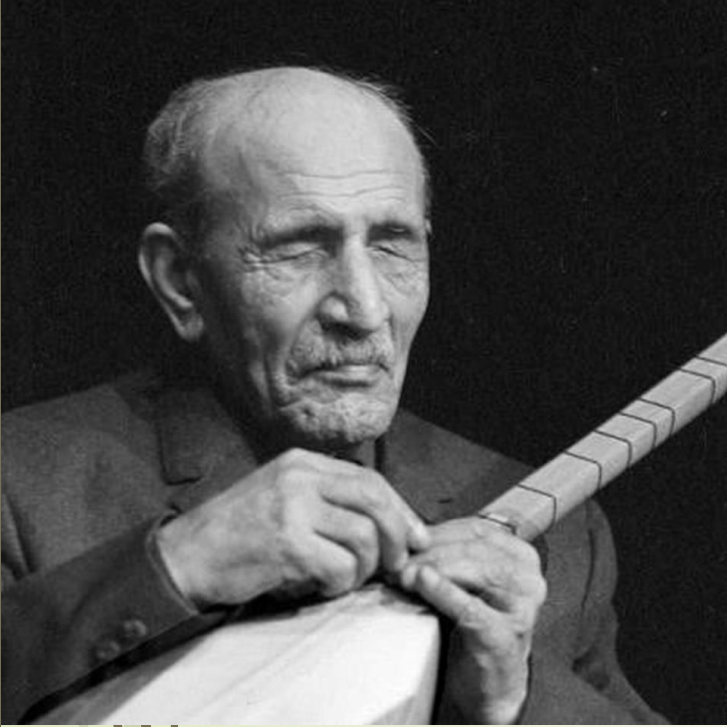
Prof. Dr. Şerife IŞIK
Gazi Üniversitesi PDR Anabilim Dalı

Mustafa Kemal ATATÜRK

- Daha önce ölen çocuklarının yerini alan bir bebek
- 7 yaşındayken babasını kaybetti ve yetim kaldı
- 8 yaşında okuldan alındı ve köyde yaşadı, burada kız kardeşini kaybetti
- Üvey baba ve üvey kardeşler
- Uzun yıllar yatılı okulda öğrenim gördü
- Savaşlar



Aşık Veysel



- O yıllarda salgın olan çiçek hastalığı yüzünden önce iki kız kardeşini, ardından da 7 yaşında aynı hastalıktan dolayı iki gözünü kaybeder
- Annesi ve babası "biz ölünce kardeşi Veysel'e bakamaz" düşüncesiyle Veysel'i akrabalarından bir kızla evlendirirler
- Aşık Veysel'in bu evlilikten doğan erkek çocuğu daha on günlükken ölür
- Karısı onu bırakıp kaçınca kucağında 6 aylık kız bebeğiyle kalır
- Tam iki yıl kucağında gezdirir kızını ancak onun da kaybeder
- Başka bir köye yerleşirler. Burada dolandırılan sanatçı, bütün parasını kaybeder ve parasız bir şekilde hayatını idame ettirmeye çalışır



Yaşamda tüm zorluklara rağmen
başarılı olan insanlar,
yaşama nasıl meydan okurlar?



Resilience...Hangisi😊

- **Yılmazlık** = Bir işten gözü korkup vazgeçmeyen, bıkmayan ve usanmayan insanlar için kullanılan bir sıfattır.
- **Psikolojik sağlamlık** = Kolay bozulmayan, yıkılmayan ve zarar görmemiş anlamına gelir.
- **Psikolojik dayanıklılık** = Stresli yaşam olayları ile karşılaşıldığında bir direnç kaynağı olarak çalışan kişilik özelliği.
- **KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ**

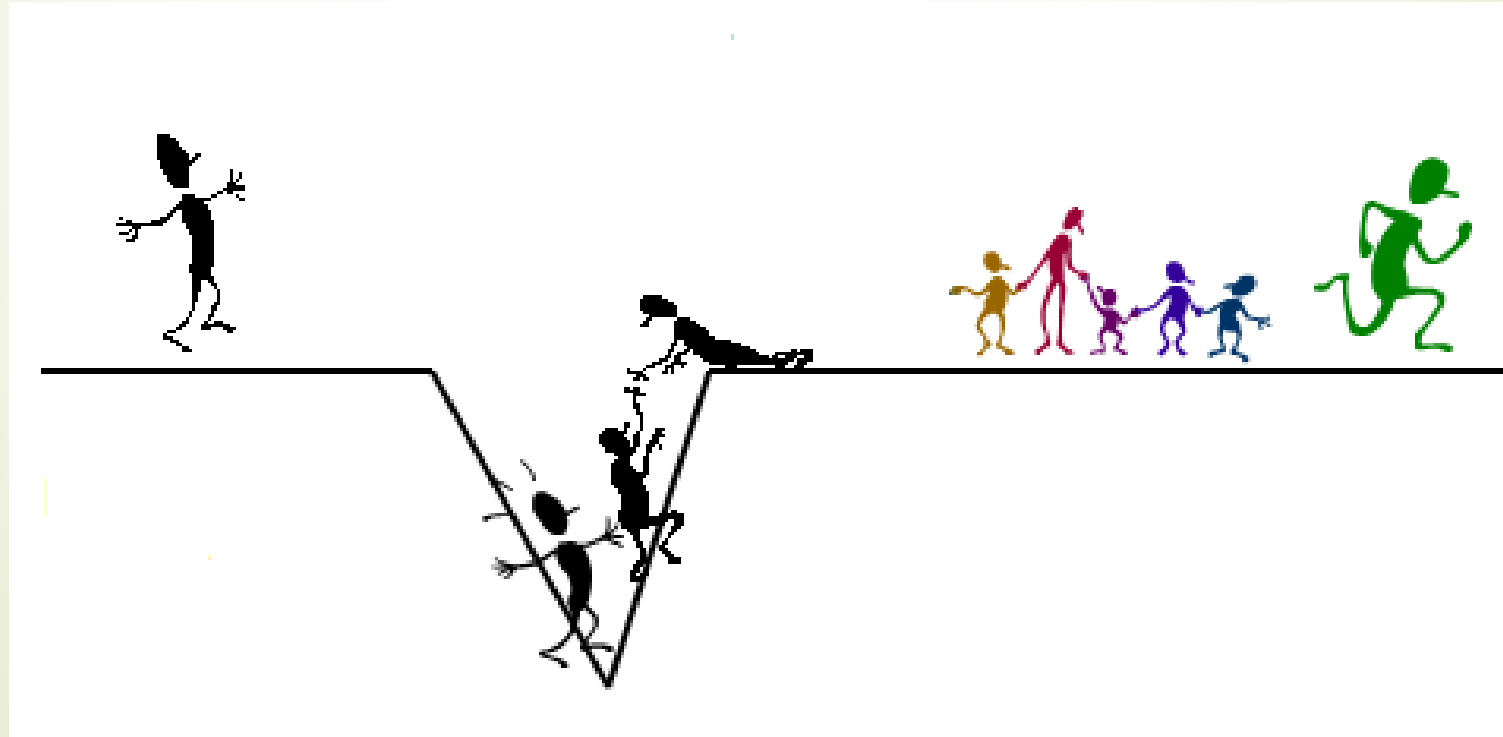
Resilience...

- "geriye dönmek" anlamına gelen "to jump back" kelimesinden türetilmiştir (Silliman, 1994).
- The Random House sözlüğüne (1987) göre resilience "sıkıştırıldıktan sonra eski haline gelmek/dönmek";
- American Heritage sözlüğüne (2000) göre ise "hastalık ve kötü talihten kurtulup çabucak eski haline dönme"

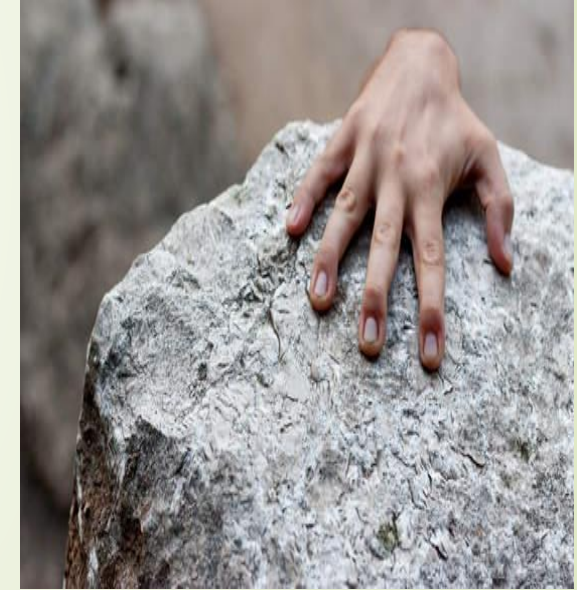
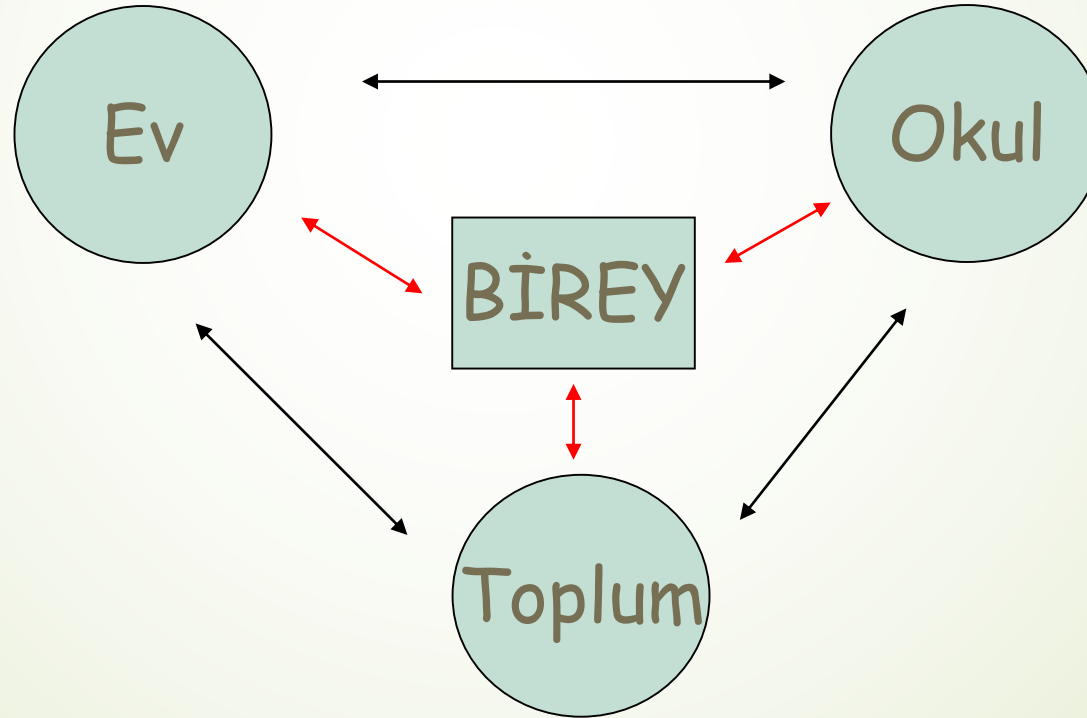


Kendini Toparlama Gücü...

- Risk ve/veya zorluk,
- Koruyucu faktörler,
- Olumlu sonuçlar, baş etme, yeterlik.



Risk Faktörleri & Koruyucu Faktörler



Bireysel Risk Faktörleri

- Alkol/uyuşturucu kullanma
- Şiddet içerikli davranışlar sergileme
- Bilişsel/nörobiyolojik zorluklar
- Düşük zihinsel yeterlik
- Şiddete maruz kalma
- Zayıf reddetme becerileri sergileme
- Kronik bir hastalığa sahip olma
- Erken cinsel deneyimler yaşama
- Ruhsal hastalığa sahip olma
- Daha önce herhangi bir suçtan tutuklanmış olma



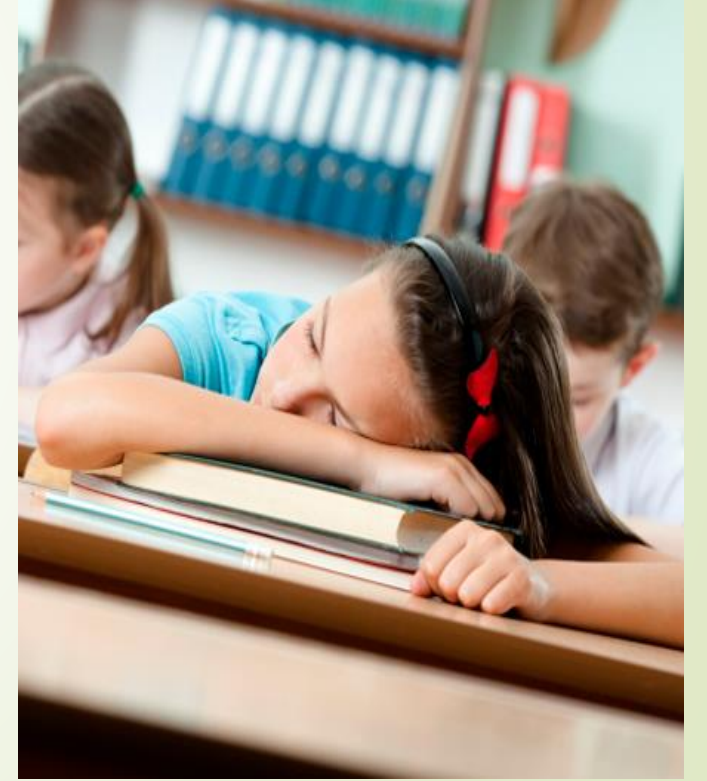
Aile Risk Faktörleri

- Aile şiddeti
- Dağılmış aile (ayrı yaşama veya boşanma)
- Kardeşlerin antisosyal davranışları
- Ebeveynlerin fiziksel ceza uygulamaları
- Ebeveynlerin düşük eğitim düzeyleri
- Ebeveynlerin ruhsal hastalığa sahip olması
- Düşük sosyoekonomik düzey
- Ailede suç işleyen bireylerin olması
- Ebeveynlerden birinin ya da her ikisinin ölümü



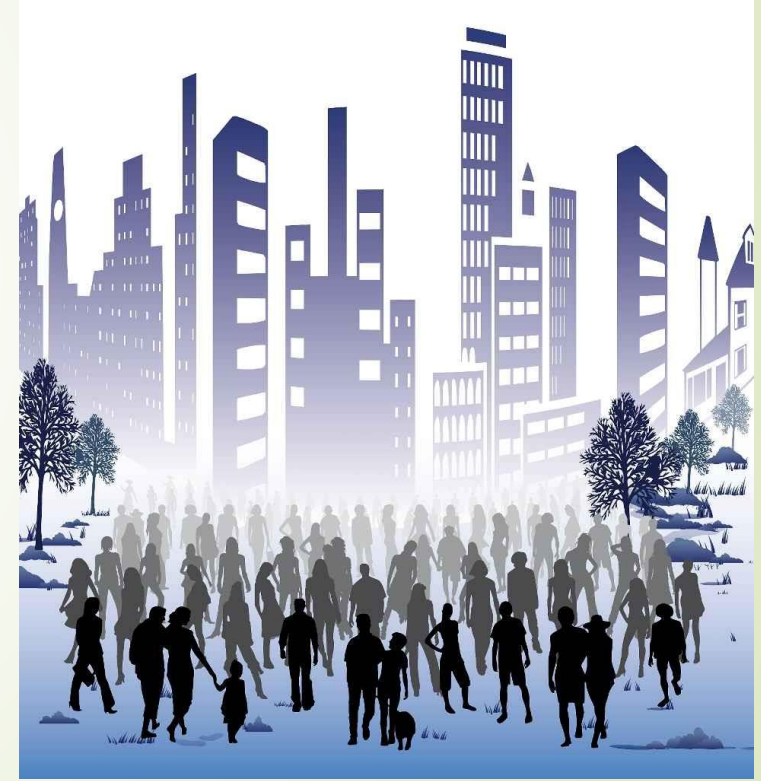
Okulla İlgili Risk Faktörleri

- Düşük akademik başarı
- Okula yönelik olumsuz tutuma sahip olma
- Okuldan kaçma
- Okul terki
- Olumsuz okul iklimi
- Öğretmenler tarafından etiketlenme
- Zayıf öğretmen-öğrenci ilişkisi



Toplumla İlgili Risk Faktörleri

- Alkol/uyuşturucu kullanan komşular
- Ateşli silahlara kolay ulaşım
- Suç öyküsü olan komşular
- Yoksul bir çevrede yaşama
- Düşük toplumsal bağlılık
- Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar



Bireysel Koruyucu Faktörler

- Olumlu duygular
- Sosyal yeterlik
- Karakter güçleri (umut, şükran, azim, cesaret, mizah, nezaket, adil olma)
- Problem çözme becerileri
- İyimserlik
- Yüksek beklentilere sahip olma



Aile Koruyucu Faktörleri

- Ebeveynle iyi ilişkiler
- Etkili ebeveynlik
- Aile katılımını sağlayacak fırsatlar
- Çocukla ilgili yüksek beklentiler



Okulla İlgili Koruyucu Faktörler

- Okula bağlılık
- Okul etkinliklerine katılım
- Nitelikli okul/Açık ve tutarlı sınırlar
- Öğrenciden yüksek beklentiler
- Destekleyici yetişkinlerin varlığı



Toplumla İlgili Koruyucu Faktörler

- Güvenli bir çevre
- Toplumsal duyarlılık
- Destekleyici yetişkinlerin varlığı
- Okul sonrası aktivitelere katılım
- Sağlık kuruluşlarının desteği
- Spor, kültür ve sanat olanakları
- Kültürel uygulamalar



Ne Yaparsınız?



Ne Yapiyoruz?



Neler Yapabiliriz? Farklı Düşünelim!

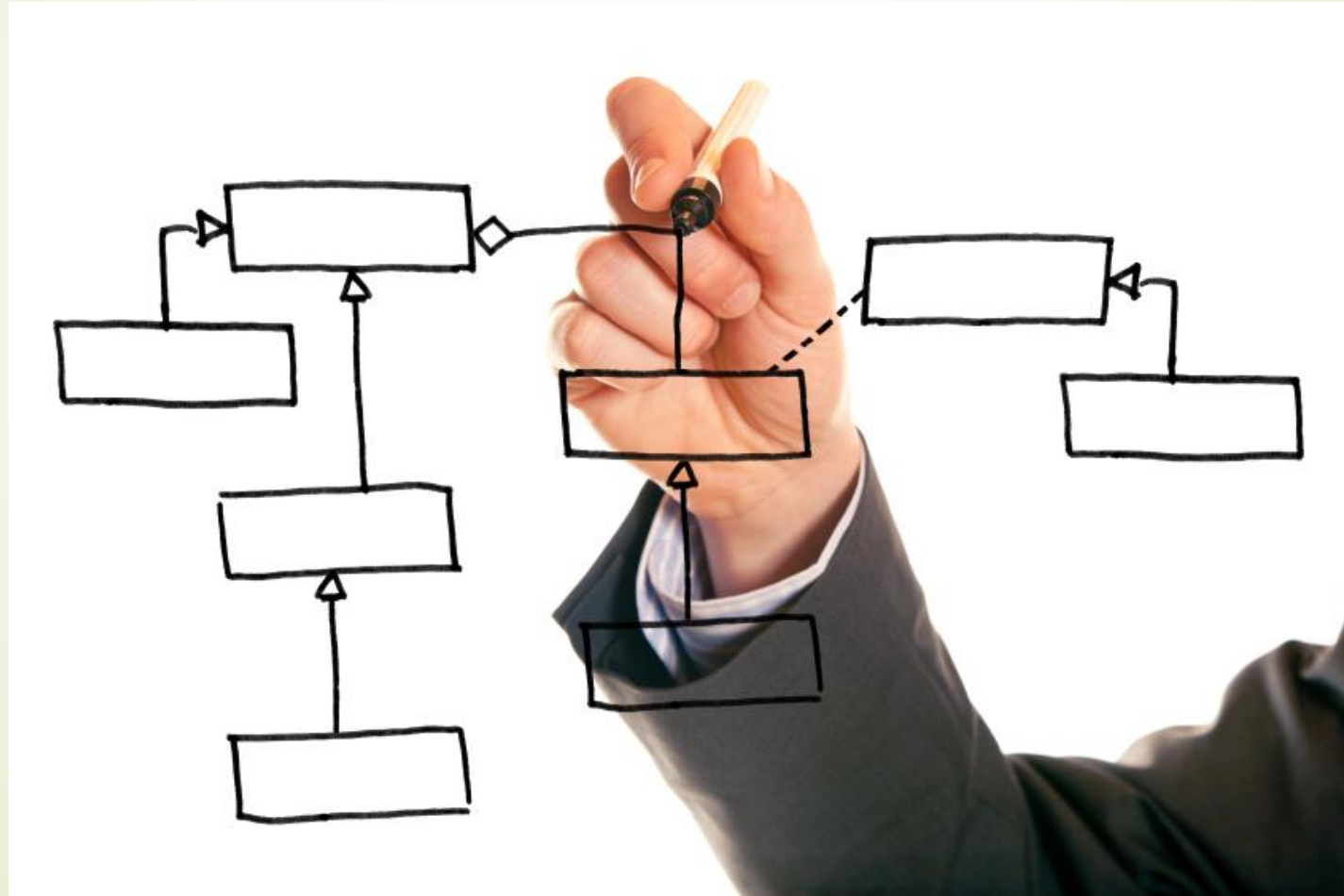


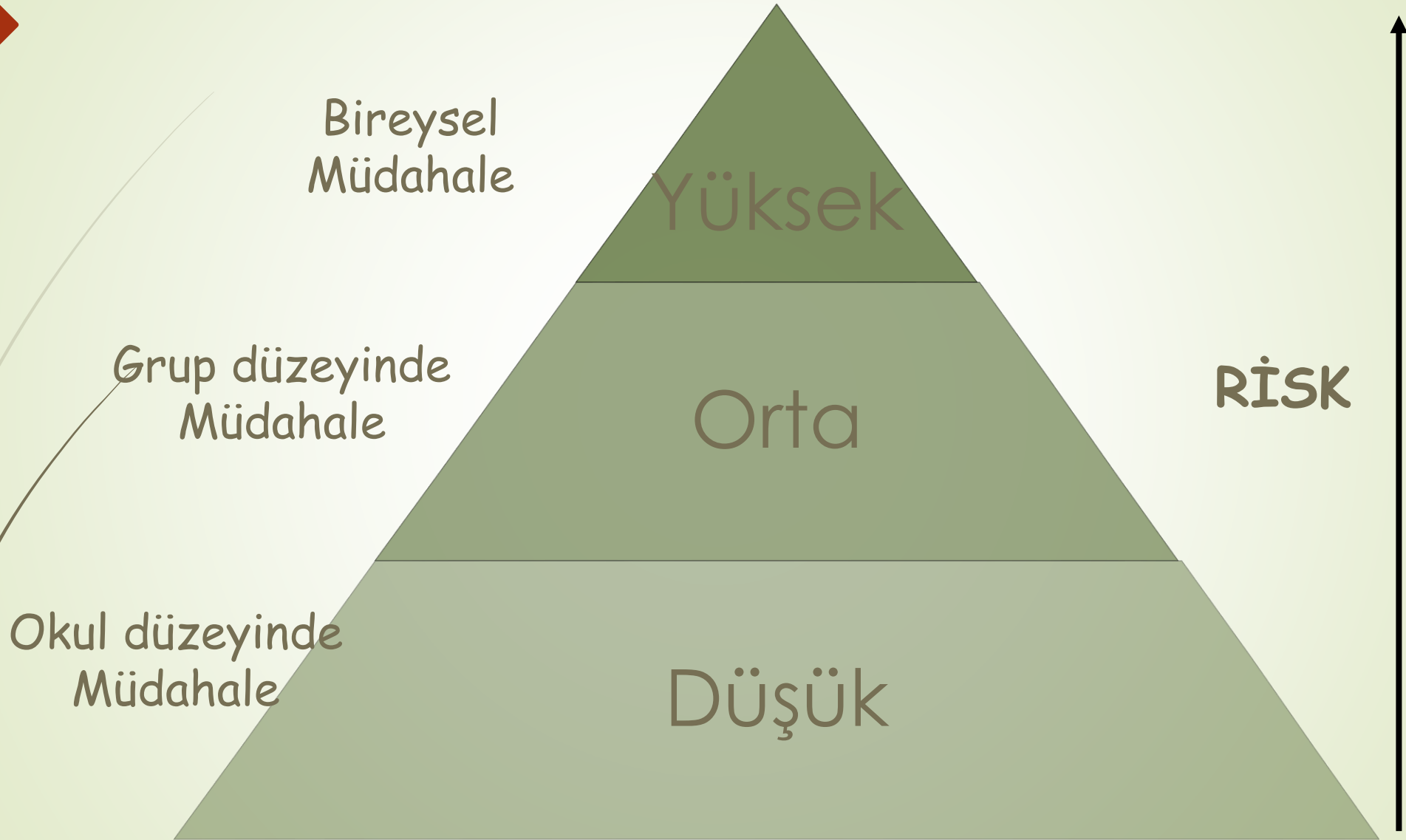
BİR MİKTAR
YIKILDIM AMA
HALLEDECEĞİM.

KTG

**öğrenilebilen
bir özellik midir?**

Okul Risk Haritası





Bireysel
Müdahale

Yüksek

Grup düzeyinde
Müdahale

Orta

RISK

Okul düzeyinde
Müdahale

Düşük

En az bir tane
güvenilir
yetişkinin varlığı

Güçlü yanlarını
görebilme

Sevilen bir
aktivite ile meşgul
olma

Çözüm üretme
becerisini geliştirme

Kendini güvende
hissetme

Bir gelecek
planlama

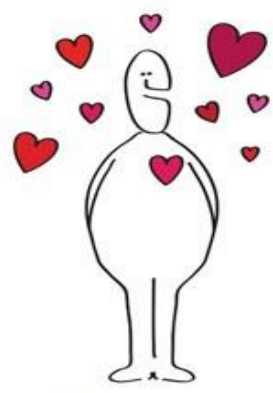
Başkalarına
yardım etme



Neler Yapılabilir?

1. Güçlü Yanları Fark Etme





Sevme

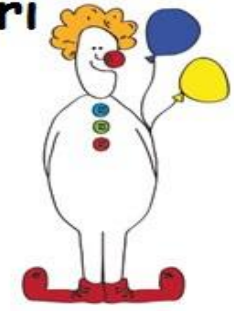
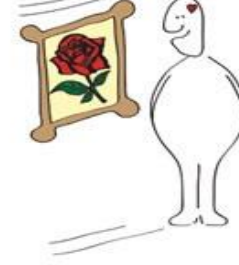
Öğrenme Aşkı



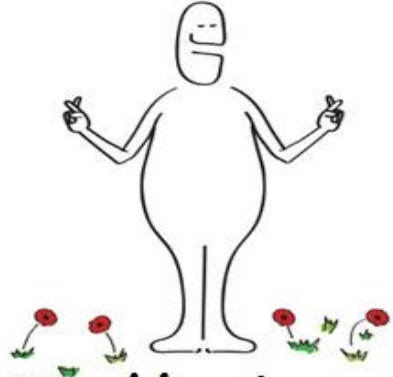
Cesaret



Güzelliğin Takdiri



Mizah



Umut



Affetme



Arkadaşlık



Şükran



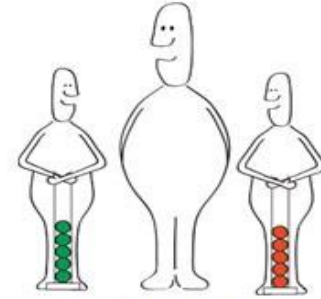
Merak



Özgünlük



Yaşam Coşkusu



Adil Olma

2. En az bir tane güvenilir yetişkinin varlığı

Melda Öğretmenim 😊❤️



3. Okula ait hissetme

- Stanford Üniversitesi'nden iki araştırmacı: Butler ve Watson



Ait olma hissi için temel ihtiyaçları gözden geçirme

1



2



3



4



4. Bir gelecek planlama

Hastanede yatan çok hasta bir adam vardır. Doktorlar adamın iyileşmesine dair umutlarını yitirmişlerdir. Adamın hastalığının nedenini bir türlü bulamamışlardır. Tesadüfen, teşhis koyma yeteneğiyle ünlü bir doktor hastaneyi ziyarete gelir. Doktorlar hastaya, bu ünlü doktor teşhis koyabilirse onu iyileştirme ihtimallerinin olduğunu söyler.

Doktor hastayı ziyaret ettiğinde adam neredeyse ölmek üzeredir. Doktor hastaya şöyle bir bakar ve MORIBUNDUS (ölüyor kelimesinin Latince) diye mırıldanır ve bir sonraki hastaya geçer.

Birkaç yıl sonra tek kelime Latince bilmeyen hasta adam meşhur doktoru bulmayı başarır. "Size teşhisiniz için teşekkür etmek istiyorum. Doktorlar bana teşhis koyabilerseniz iyileşeceğimi söylemiştir" der.

Gelecekte bugüne mektup yazma

- Herşeyin yolunda gittiğini anlatan...nerede olduğunu, ne yaptığını, oraya ulaşmak için nelerin üstesinden geldiğini içeren...gelecekte şimdiki haline merhamet ve bilgelik dolu öğütler veren...



Umut Parıltısı Oluşturma



- Umudu çağrıştıracak renklerle bir kutu hazırlanır.
- Bu kutunun içine umutla ilgili sorular konulur.
 - Durum bundan daha kötü olabilir miydi? Peki, nasıl daha kötü olmadı?
 - Sana umudu hatırlatan kokular, şarkılar, nesnelere, renkler nelerdir?
 - Hayatında olmasını istediğin iyi şeyler nelerdir?
 - Umutların gerçekleştiğinde hayatın nasıl olacak?
 - Daha fazla umutlu olmana ne yardım eder?
- Çocukların bu kutudan bir soru seçerek sorunun cevabını istediği şekilde (resim, yazı, şiir, poster, fotoğraf, slogan vb.) vermesi sağlanır.

5. Sevilen bir aktivite ile meşgul olma



- Beyin neyi sık yaparsa onda ustalaşır!
- Eğer sevilen bir aktiviteyi yapma ile pozitif duygular hissediyorsanız daha fazla pozitif duygu üretecek beyin yollarını pekiştirirsiniz😊

6. Başkalarına yardım etme

Konfor alanımızın dışına çıkıp diğerlerine katkıda bulunduğumuzda büyürüz !



Kendini Toparlama Gücü Programları



1. Zippy'nin Arkadaşları (Zippy's Friends)

- 6-7 yaş çocukların kendini toplama g¼c¼n¼ geliştirme ve destekleme programıdır.
- Finansal olarak GlaxoSmithKline tarafından desteklenen bu program Őuan 19 ülkede kullanılmaktadır.
- Program temelde etkili başa çıkma becerilerini oğretmeyi amaçlamaktadır.



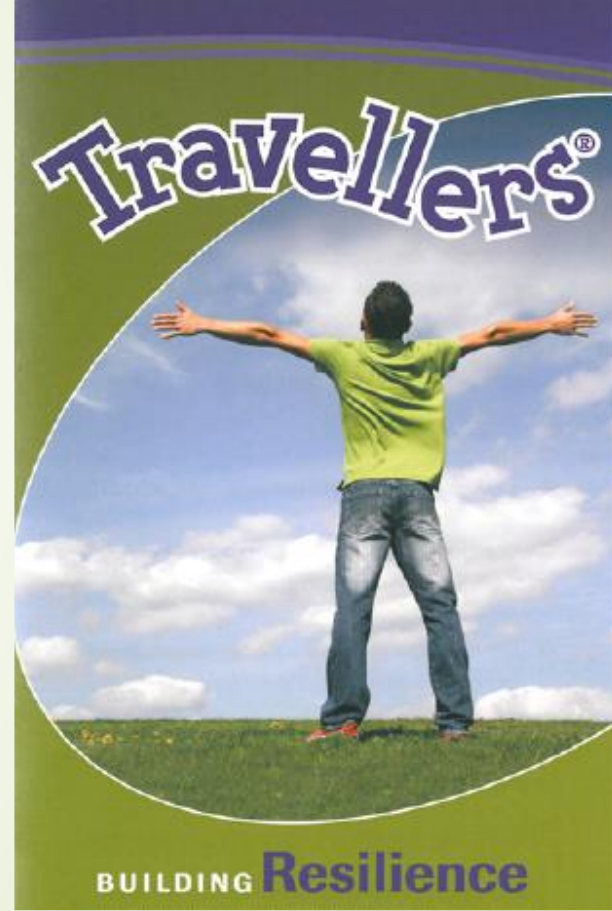
► Program Zippy adlı bir çomak böceği ve bir grup çocuğun yer aldığı hikayeleri içeren, bir saatlik oturumlara göre düzenlenmiş 24 el kitabından oluşmaktadır.


► Programla ilgili olarak eğitim almış sınıf öğretmenleri tarafından uygulanan oturumlarda, çocuklara duygusal okuryazarlık ve zorbalık, kayıp, çatışma gibi zorluklarla nasıl başa çıkılacağı öğretilmektedir.



2. Gezinler (Travellers)

- Yeni Zellanda'da zorlu yaşam koşullarına sahip 13-14 yaş çocuklara yönelik hazırlanmış psikoeğitim ve terapötik grup programıdır.
- Program çocukların kayıp ve yasla ilgili olarak; (a) uygun başa çıkma becerilerini geliştirme, (b) daha uyumlu davranışı cesaretlendirme, (c) özdeğer duygusunu kazanma, (d) gerektiğinde yardım ve destek isteme davranışı üzerine odaklanmaktadır.



- 
- İyilik Hali Ölçeğini online olarak dolduran öğrenciler arasından bu programa öğrenciler seçilmektedir.
 - "Yaşam bir yolculuktur" metaforu üzerine temellendirilmiş program 90 dakikalık 8 oturumdan oluşmaktadır.
 - Yoğun eğitimlere katılan okul personeli (psikolojik danışman, sosyal hizmet uzmanı, okul idarecisi) tarafından verilmektedir.

3. Kendini Toparlama (Bounce Back)

- ➔ 5-15 yaş aralığındaki çocukların okulda kendini toparlama gücünü ve iyi olmalarını sağlamak amacıyla hazırlanmıştır.
- ➔ Avustralya'da pek çok okulda uygulanan program, çocukların zor koşullar altında ayakta kalabilmeleri için gerekli olan başa çıkma becerilerinin öğretilmesine odaklanmıştır.



► Program ağırlıklı olarak "yaşam becerileri" olarak tanımlanan sosyal-duygusal becerileri öğreten sınıf strateji ve etkinliklerine odaklanır:

(a) Pozitif değerleri geliştirme

(b) Kendini toparlamak için stratejiler ve cesaret geliştirme

(c) Duyguları yönetme

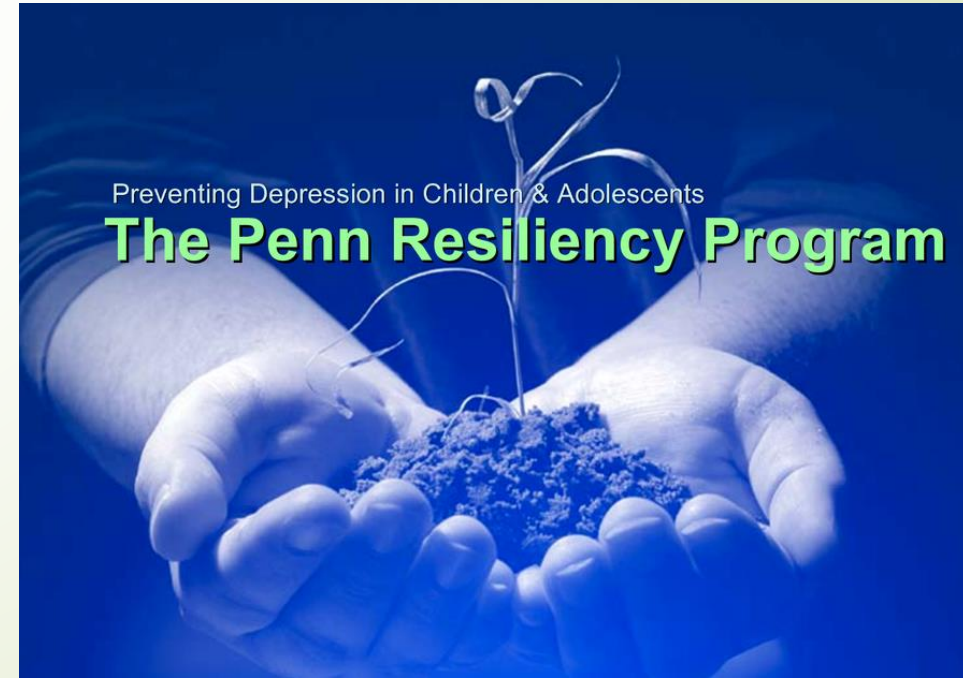
(d) İlişki becerileri


(e) Başa çıkma aracı olarak mizah



4. Penn Kendini Toparlama Gücü Programı (Penn Resiliency Program)

- Üzerinde en çok araştırma yapılan depresyonu önleme programlarından biri olan Penn, 7-16 yaş aralığındaki çocuklar için tasarlanmış bir bilişsel davranışçı grup müdahalesidir.
- Pennsylvania Üniversitesi bünyesinde takip edilen okul temelli bir programdır.

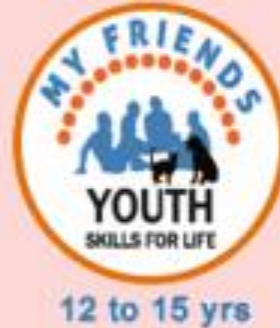


- 
- Programın genel amacı zorluklarla karşılaşan çocukların başa çıkma becerilerini geliştirmektir.
 - Yaş grubuna bağlı olarak 45-60-90 dakikalık dersler
 - Kendini toparlama gücü kavram ve becerileri (oyun, kısa hikayeler, karikatürler)
 - Hafta sonu ödevleri
 - Öğrenilen becerileri günlük yaşama uygulama

5. Arkadaşlar Programı (Friends Program)

- ➔ ASCA Ulusal Modele göre hazırlanmış okul temelli programdır.
- ➔ Program stresle başa çıkma stratejilerinin öğretilmesi ile kendini toparlama gücünün geliştirilmesini, sosyal işlevsellikteki bozulmayı ve psikolojik bozuklukları ciddi oranda azaltmayı hedeflemektedir.

- ➔ Program dört el kitabından oluşmaktadır.



FRIENDS:

- Feelings (kendi duyguları hakkında konuşma ve diğerlerinin duygularını dikkate alma)
- Relax (gevşeme egzersileri)
- I can try (herşeyin en iyisini yapabilirim)
- Encourage (mutlu bir yaşam için adımları planlama)
- Nurture (diğerleri ile birlikte eğlenceli aktivitelerle nitelikli zaman)
- Don't forget (arkadaş/aile ile her gün öğrendiğin becerileri uygula)
- Stay happy (mutlu kal)

6. Güçlü Çocuklar (Strong Kids)

- Program, sosyal ve duygusal becerileri öğretme, güçlü yanları fark etme ve değerlendirme, başa çıkma becerilerini geliştirme ile risk altındaki çocuk ve ergenlerde kendini toplama gücünü sağlamaya yöneliktir.
- Oregon Üniversitesi koordinatörlüğünde uygulanan program değerlendirme temellidir.



➔ Program üç aşamalıdır:

Güçlü Başlangıç: Okul öncesi ve ilkokul 1-2. sınıf. 10 oturumdan oluşur.

Güçlü Çocuklar: İlkokul 3-5. sınıf ve ortaokul. 12 oturumdan oluşur.

Güçlü Gençler: Lise. 12 oturumdan oluşur.

➔ Program İçeriği:

Kendisinin ve başkalarının duygularını fark etme, arkadaşlık becerilerini geliştirme, problem çözme, olumlu düşünme, stresle başa çıkma, amaç belirleme



"Hayat iyi kartlara sahip olma değil, bazen
kötü bir eli iyi oynama meselesidir."

Jack London

