

Travma Temelli Sosyal Duygusal Öğrenme (SDÖ)

Atölye Broşürü

Giriş

Travma Temelli SDÖ, olumsuzluklar ve travma yaşamış çocuk ve gençlerin, öğrenme toplulukları içinde kendilerini geliştirebilecekleri **güvenli ve güvenilir bir ortam yaratmayı** amaçlayan yetişkinler ve akranları ile **anlamli ve olumlu ilişkiler geliştirmeyi, güçlerini ve kimliklerini keşfetmeyi, failliklerini kullanmayı** ve ihtiyaç duydukları **ruh sağlığı desteğine erişimin** de önünü açan sosyal-duygusal öğrenme ilkelerine dayalı bir yaklaşımdır.

Travma bilgisine sahip SDÖ uygulamalarını kullanan eğitimciler, öğrencilerinin tüm **güçlü yanlarını, kendilerine ve öğrenme topluluklarına sunabilecekleri katkılarını** ve her birinin **kendi potansiyeline ulaşma becerisini** desteklemek için onlara **olumlu deneyimler sunma** fırsatlardan yararlanır. Bunu yaparken eğitimciler, kendi sosyal-duygusal becerilerini geliştirir ve bu becerileri modelleyerek öğrencilerine örnek oluşturur. Eğitimcilerin öz-bakım olarak nitelenen kendi ruh sağlığı ihtiyaçlarını giderme konusunda özenli davranmaları da önemlidir.

Travma Temelli SDÖ Uygulamaları



Öngörülebilir rutinler oluşturun.

Travma yaşamış çocukların geçişlere biraz daha kolay uyum sağlamalarına yardımcı olun, böylece kendilerini güvende ve öğrenmeye hazır hissederler.



Güçlü ve destekleyici ilişkiler kurun.

Güçlü ilişkiler, travmatik olayların etkilerini hisseden çocukları destekleyebilecek duyarlılık, yönlendirici öğrenme desteği ve koruma sağlayabilir.



Öğrencilerin failliklerini güçlendirin.

Öğrencilerinizin gördüklerini, duyduklarını ve güçlendiklerini hissetmelerine yardımcı olun. İhtiyaçlarına duyarlı olun. Hedeflerini ve çabalarını desteklemenin yollarını bularak öz-yeterliliklerini geliştirin ve iradelerini kullanmaya alıştırm.



Öz-yönetim becerilerini destekleyin.

Öz- yönetim becerilerinin gelişimini desteklemek ve yürütücü işlevler ve öz düzenleme becerilerini aktif olarak geliştirmek, çocuk ve gençlerin olumsuzlukların etkileriyle başa çıkmasına, uyum sağlamasına ve etkilerini dengelemesine yardımcı olabilir. Pratik yaparak kendi öz düzenleme becerilerinizi geliştirin. Öğrencilerin kapasitesini ve dayanıklılığını kabul edin ve ne kadar becerikli olduklarını önemseyin ve onlara bunu gösterin.



Bireysel ve toplumsal kimliklerini keşfedebilecekleri fırsatlar sunun.

Öğrencilerin kendi kimliklerini güçlendirmelerine, keşfetmelerine, faillik ve sivil katılımı teşvik eden çeşitli etkinliklerle başkalarının bakış açılarını keşfetmelerine yardımcı olun. Yerel topluluk geleneklerine katılımı teşvik edin.

Travma ve Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları (ÇOY) Hakkında Daha Fazla Bilgi

Travma, kişinin başa çıkma yeteneğinin önemli ölçüde zayıfladığı bir veya daha fazla aşırı derecede stresli olumsuz olayın (veya olumsuz çocukluk yaşantılarının) deneyimidir. Olaya doğrudan tanık olunabilir veya yaşanabilir ve kişinin dehşet duygusu ve/veya algılanan çaresizlik nedeniyle aşırı psikolojik ve/veya fizyolojik tepki vermesine neden olabilir.

Travma belirtileri değişir ve farklı zamanlarda farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Aşağıda yaş grubuna göre birkaç yaygın örnek verilmiştir.

İLKOKUL	ORTAOKUL	LİSE
Korku, endişe, kendinin ve başkalarının güvenliği hakkında endişelenme	Korku, endişe, kendinin ve başkalarının güvenliği hakkında endişelenme	Korku, endişe, kendinin ve başkalarının güvenliği hakkında endişelenme
Alışılmadık derecede mızımız, asabi, karamsar olma	Yeme bozuklukları veya kendine zarar verme davranışları geliştirme	Açıklamalardan ikna olmayıp, durmaksızın ve defalarca olayları tartışma ve sorgulama
Davranış değişiklikleri (örn: aktivite düzeyinde artış, geri çekilme, öfke patlamaları veya saldırganlık)	Davranış değişiklikleri (örn: asabılık, odaklanma sorunları, aktivite düzeyinde artış, geri çekilme)	Davranış değişiklikleri (örn: geri çekilme, arkadaşlara, öğretmenlere, olaylara karşı sinirlilik, öfke patlamaları)
Okul başarısında değişiklikler (örn: odaklanma/dikkat vermede problem, yönergeleri takip etme ve yerine getirmede sorunlar)	Depresif ya da yalnız hissetme	Akademik performansta değişiklikler
Suçluluk veya utanç duyguları	Şiddetin tekrarı ve sonuçları hakkında endişeler	Dikkat ve odaklanmada kayıp
Kolayca irkilme veya aşırı tetikte olma	Alkol veya uyuşturucu kullanımı gibi riskli davranışlarda bulunmak	Dürtüsellikte artış, risk alma davranışı
Uyumakta zorluk	Devamsızlık	Duygularla ilgili rahatsızlık (intikamla ilgili rahatsız edici düşünceler gibi)
Ölüm veya ölümlerle ilgili ifadeler ve sorular	Yüksek seslere, fiziksel temasa ve ani hareketlere aşırı veya az tepki	Alkol ve uyuşturucu kullanımında artış

Kaynak: SAMHSA (n.d.) Understanding childhood trauma; Safe Place to Learn (n.d.) Common Symptoms of Trauma by School Age Group

ÖNEMLİ HUSUSLAR

- Farklı yaşlardaki çocuklar farklı şekillerde travma belirtileri gösterebilir.
- Bazı belirtiler, bazı yaş gruplarında diğerlerinden daha yaygındır, ancak bunlar genel olarak örtüşebilir gruplardır.
- Çocuklar ve gençler, travmatik bir olayla ilgili olmayan başka nedenlerle bu davranışları gösterebilirler (örneğin, hasta oldukları için sinirlilik ve dikkatsizlik). Bir öğrencinin travmaya tepki verdiğinden şüpheleniyorsanız daha fazla bilgi edinmek her zaman önemlidir.
- Çocuklar her zaman "travma hatırlatıcılarının" veya tetikleyicilerinin - olaylar, durumlar, yerler, duyumlar ve hatta bilinçli veya bilinçsiz olarak travmatik bir olayla ilişkilendirdikleri kişilerin - farkında değildir. Eğer bir çocuğun semptomları travmanın sonucuysa, çevrede belirgin bir tetikleyici olmadan belirli bir şekilde davranmalarına neden olabilecek "travma hatırlatıcıları" yaşayabilirler.

EK KAYNAKLAR

National Child Traumatic Stress Network's Child Trauma Toolkit for Educators (Ulusal Çocuk Travmatik Stres Ağı'nın Eğitimciler için Çocuk Travması Araç Seti)
<https://www.nctsn.org/resources/child-trauma-toolkit-educators>.

Bu kaynak, okul yöneticilerine, öğretmenlere, personele ve ilgili ebeveynlere travma yaşamış çocuklarla çalışma hakkında temel bilgiler sağlar.

The National Child Traumatic Stress Initiative's "Understanding Child (Ulusal Çocuk Travmatik Stres Girişimi'nin "Çocuk Travmasını Anlamak")Trauma"https://www.samhsa.gov/sites/default/files/programs_campaigns/nctsi/nctsi-infographic-full.pdf%20

Bu infografik, çocuk travmasının yaygınlığı, travmatik stres belirtileri ve travmatik stres yaşayan çocuklara nasıl destek olunabileceği hakkında kolay ve hızlı bilgiler sağlar.

Turnaround for Children's Vision for School and Student Success (Çocukların Okul ve Öğrenci Başarısına Yönelik Vizyonunda Geri Dönüş)
<https://turnaroundusa.org/toolbox/wcdesign/>

Bu Dönüşümsel Değişim Çerçevesi, güçlü okul liderliğinin rolünden ve tüm öğrencileri, özellikle de çocukluk çağı olumsuz deneyimler yaşayanları desteklemek için ortak sorumluluktan bahseder.

Colorin Colorado's Using a Strengths-Based Approach to Support Students Living with Trauma, Violence and Chronic Stress (Colorin Colorado Travma, Şiddet ve Kronik Stresle Yaşayan Öğrencileri Desteklemek İçin Güçlü Yönler Dayalı Bir Yaklaşım Kullanması)
<https://www.colorincolorado.org/article/using-strengths-based-approach-els-supporting-students-living-trauma-violence-and-chronic>.

Güçlü yönler dayalı bir yaklaşımın benimsenmesi, eğitimcilerin öğrencilerinin içsel güçlü yönlerinden ve kapasitelerinden yararlanmalarına olanak tanır ve tüm öğrencilerin akademik ve sosyal-duygusal gelişimini destekler. Bu websitesi güçlü yönler dayalı bir yaklaşımı entegre etmek için daha fazla bilgi ve strateji sunmaktadır.