

Travmaya Duyarlı Olmanın 3 Temel Adımı

Travmaya duyarlı olmanın üç temel adımı bulunur. Bunlar aşağıdaki tabloda özetlenmiştir:

| Fark et (Realize) |
|---|
| İlk adım, öğrencilerin travmatik yaşam deneyimlerinin olabileceği ve bu deneyimleri nedeniyle çeşitli travmatik stres tepkileri gösterebileceklerinin farkına varmaktır. |
| Tanı (Recognize) |
| İkinci adım, travmatik stres karşısında gösterilen tepkilerin neler olduğu ve bu tepkilerden hangilerinin öğrencinizde olduğunu tanımdır. Stresli bir durumda ne gibi tepkiler gösterirsiniz? Kendinizde fark edebileceğiniz bazı stres tepkileri şunlar olabilir: <ul style="list-style-type: none">• Yataktan çıkmakta zorluk yaşama• E-postalarınıza bakmak istememe• Kahve-çay tüketiminizi arttırma• Rahatlamakta zorlanma Öğrencilerinizin stres belirtileri nelerdir? |
| Yanıt ver (Respond) |
| Üçüncü ve son adım ise, öğrencilerin yeniden travmaya maruz kalmasına sebep olmadan, travmatik stres tepkileri ile baş etmelerini ve psikolojik dayanıklılıklarını arttırmalarını kolaylaştıracak stratejileri hayata geçirmektir. Bu stratejilerden bazıları aşağıda örneklendirilmiştir. <ul style="list-style-type: none">• Öğrencilerin nelere ihtiyaç duyduğunu varsaymadan, önce onları dinleyin.• Nelere ihtiyaç duyduklarını anlamaya çalışın. İhtiyaçlarını anlamakta zorluk yaşadığınızı veya ne yapacağınızı bilemediğiniz durumlarda “Sana nasıl yardımcı olabilirim?” sorusunu sormaktan çekinmeyin.• Gerekirse, psikolojik destek alması için öğrencinizi bir uzmana yönlendirin. Ayrıca; <ul style="list-style-type: none">• Derslerinizde bir rutin oluşturun ve bunu takip edin.• Dersinize ilişkin, öğrencilerinizden beklentilerinizin neler olduğunu açık bir şekilde ifade edin.• Dersinizle ilgili gelişmeleri veya değişiklikleri mümkün olduğunca önceden haber verin.• Öğrencilerinizin e-postalarına ve sorularına zamanında yanıt vermeye çalışın. Öğrencilerinizin ödevlerine yapıcı ve mümkün olduğunca kısa sürede geribildirim vermeye çalışın. |