

ÖĞRENCİNİN DUYGUSAL OLARAK ZOR DURUMDA OLDUĞUNU GÖSTEREN BELİRLEYİCİ ÖZELLİKLER

Kişinin kendini depresif, şaşkın veya sinirli hissetmesi alışılmış bir durum değildir. Bu duygular ısrarcı bir şekilde devam ettiğinde, kişinin gündelik problemlerden daha ciddi sorunlarının olduğunun göstergesi olabilirler. Aşağıda öğrencilerin yaşayabileceği sorunlar üç kategori halinde verilmiştir. Her bir kategori öğrencinin belirli müdahalelere ihtiyaç duyduğunu göstermektedir.

1. BASAMAK

Aşağıdaki davranışlar diğer kişiler için sorun yaratmayabilir, ancak öğrencinin herhangi bir şeyden dolayı altüst olduğunu gösterebilir:

- Çok düşük akademik performans veya performansta düşüş yaşıyorsa...
- Aşırı devamsızlık, özellikle bir önceki sınıfta veya dönemde devamı iyi ise...
- Sınıf içindeki etkileşim kalıpları normal olmayan ve dikkat çekici bir biçimde değiştiyse...
- Depresif veya duygusuz hissetme, aşırı hareket veya konuşma, ağlama belirtileri, dış görünüşte (temizlik) aşırı değişiklik, nefeste alkol kokusu, ödevlerin unutulması gibi belirtiler gözlemleniyorsa öğrencinin zor durumda olduğu düşünülebilir.

2. BASAMAK

Aşağıdaki davranışlar akademik bir sorundan daha çok kişisel bir sorunu gösterebilir ve yüksek düzeyde duygusal sıkıntıya işaret edebilir:

- Erteleme sınavları (make-up) ve uzatmaların tekrar tekrar istenmesi.
- Öğrencilerin veya sınıfın etkileşimini bozan yeni veya devam eden davranışların gözlenmesi.
- Olaylar karşısında uygun olmayan veya aşırı duygusal tepkiler verme veya stresli durumlarda tepkisizleşme.

3. BASAMAK

Aşağıdaki davranışlar öğrencinin krizde olduğunu ve acil yardıma gereksinim duyduğunu gösterebilir:

- Saldırgan veya aşırı rahatsız edici davranışlar (düşmanca tehditler, taciz).
- Gerçekle karşılaşmada belirgin sorun yaşama (gerçekle yüzyüze gelememe) başkalarının görmediği, duymadığı, hissetmediği şeyleri görme, duyma veya hissetme, gerçekle bağdaşmayan düşünce ve davranışlar.
- Rahatsız edici konuşma ve konular (tutarsız konuşmalar, abartılı inançlar, organize olamayan, gezinen düşünceler).
- İntihar veya diğer kendine zarar verici düşünce ve davranışlar ([İntiharla ilgili herşey kesinlikle ciddiye alınmalıdır](#)).
- Öldürme ve zarar verme tehditleri.

3.basamaktaki davranışlar çok daha açık ve kolay bir şekilde anlaşılabilir. Kriz yaşayan bir öğrenci ile etkileşimde iken şu basamakları takip edebilirsiniz:

1. Sakin kalın.
2. Uygun kişiyi arayın (aramayı yaparken öğrencinin yanında birinin kalmasını sağlayın).
3. Yardım gelene kadar öğrenci ile kalın.

1. ve 2. basamaktaki davranışları gösteren bir öğrenci ile birlikte iken bazı şeyler yapabilirsiniz; bunlar: Problem davranışla ilgili hiçbir şekilde konuşmayabilirsiniz, sınıf ve derslerdeki problemlere tepkilerinizi azaltabilirsiniz veya öğrenciye kişisel düzeyde yaklaşabilirsiniz.

PROBLEMİ OLAN BİR ÖĞRENCİYE YARDIM EDEBİLMENİZ İÇİN BAZI TAVSİYELER

Eğer problemi olan bir öğrenciye yardım etmeyi seçtiyseniz veya öğrenci size kişisel problemleri ile ilgili konuşmak üzere geldiyse, aşağıdaki öneriler hem sizin, hem de öğrenciniz açısından yararlı olacaktır.

- Her ikinizin de probleme rahatlıkla odaklanabileceğiniz, özel bir zaman ve yer ayarlayın. Öğrenciye fazla zaman vermenizden çok, onu bölünmeyecek bir dikkatle dinlemeniz önemlidir. Bir kaç dakikalık dikkatli bir dinleme cesaretini arttıracaktır. Öğrenciyi profesyonel yardım almaya yönlendirmek için bir kaç dakika yeterli olabilir.
- Verdiğiniz cevapların, öğrencinin sorununu anladığınızı gösterdiğinden emin olun. Konuşma sırasında kullanabileceğiniz bazı örnek cümleler:
“Bunların senin için zor şeyler olduğunu anladığımı düşünüyorum.”
“Zor günler geçiriyor gibisin.”
“Neler hissettiğin hakkında konuşmanın senin için zor olduğunu görebiliyorum.”
“Ortada olumsuz birşey olmadığını düşündüğünü anlıyorum. Belki ben yanlış bir izlenime kapıldım.”
“Bu konularla ilgili olarak benimle konuşmaya çekiniyorsan, belki bir psikolojik danışmanla konuşmak senin için daha kolay olabilir, özel ve gizli olarak.”
- Öğrenciyi dinleyin, problemle ilgili duygu ve düşüncelere odaklanın. Öğrencinin mesajını, içeriği ve duyguları da katarak yansıtmaya çalışın. Öğrencinin duygu ve düşüncelerini belirginleştirin ve açıklamasını sağlayın. Konuşma sırasında kullanabileceğiniz bazı örnek cümleler:
“Hayatında herhangi bir değişiklik oldu mu?”
“Bazen hepimiz böyle duygular yaşayabiliriz. Eğer sorunlarını hemen çözmeye zorlanıyorsan, bununla ilgili duyguları ifade etmek de yardımcı olabilir.”
“Duygularını kelimelerle ifade etmeye çalış.”
“Bana bundan biraz daha bahsedebilir misin?”

ÖĞRENCİYİ YÖNLENDİRME

Öğrencilerle ilgilenme konusunda içten olduğunuz ve onlara yardım etmeyle ilgilendiğiniz halde, bazen onları başka bir kaynağa yönlendirmeniz gerektiğini düşünebilirsiniz. Yönlendirmeyi gerekli kılan durumlar şunlardır:

- Problem sizin başedebileceğinizden çok daha ciddi olabilir.
- Çok meşgulsünüzdür, kendi yaşantınızla ilgili sıkıntılarınız vardır ve başkalarının yardım isteklerini karşılayamıyor ya da karşılamak istemiyorsunuzdur.
- Öğrenciyle konuşmuş ve ona elinizden geldiği kadar yardım etmişsinizdir, fakat daha ileri düzeyde bir yardıma ihtiyacı vardır.
- Sizin öğrenci ile ilgili düşüncelerinizin, objektifliğinizin etkilediğini düşünüyorsunuzdur.
- Öğrenci bir problemi olduğunu itiraf etmiştir, fakat bu problemi sizinle konuşmak istemiyordur.
- Öğrenci sizin sağlayamayacağınız bir bilgi ya da yardım istiyordur.

Bazı öğrenciler profesyonel yardım alma konusunda dirençli olabilirler. Onların profesyonel bir yardım almasının önemli olduğunu düşünseniz de, onları Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'ni ya da başka birimleri kullanma konusunda zorlamayın veya kandırmaya çalışmayın. Genellikle en iyi sonucu dürüst ve açık sözlü olmakla alırsınız. Öğrenci onu neden yönlendirmek istediğini bilsin. Ayrıca, doğru bir kaynaktan yardım alması konusundaki endişenizi vurgulayın. Onların yardım arama konusundaki isteklerini desteklediğinizi bilmek onlara yardımcı olacaktır.

Pek çok kişi psikolojik danışmanların, psikologların ve psikiyatristlerin sadece “deli”lerle çalıştıklarına inanırlar, böylece sizin yönlendirmeniz belki problemin ciddiyeti şeklinde yorumlanabilir. Öğrenciyi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'nde çalışanların çok geniş bir yelpazede, oda arkadaşları veya ilişki problemlerinden, depresyon, meslek seçimi ve akademik konular gibi pek çok konuda çalıştıkları konusunda bilgilendirip, endişelerini gidermeye çalışın. Bu onların sorunlarını küçük gördükleri için yardım aramaktan kaçındıklarını da fark etmelerini sağlar. Örneğin, bir öğrenci kendini çoğu zaman sinirli, morali bozuk ve keyifsiz hissetmektedir. Ancak, sebebini bilmemektedir, ya da, sakın bir öğrenci birden abartılı bir şekilde sınıf içindeki etkileşimi engelleyebilir.

Yapacağınız yönlendirme problem tipinin size tanımlanışına göre değişebilir. Eğer küçük bir sorunsu ve öğrenciyi büyük ölçüde sıkıntıya sokmuyorsa, onun arkadaşlarıyla, ailesiyle konuşmasını önerebilirsiniz. Ancak problem daha ciddi ise, öğrenciyi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'ne yönlendirmek daha doğru olacaktır. P.D.R.M. ile ilgili bildiğiniz herşeyi öğrenci ile paylaşın, böylece bilinmeyenden dolayı kaynaklanan korku, öğrencinin bu kaynağı kullanmasını engellemeyecektir. Örneğin, yer, telefon numarası, çalışma saatleri gibi bilgileri önceden edinmek yardımcı olabilir. Eğer mümkünse psikolojik danışmanlara bilgi vermek için P.D.R.M.'ye gidebilirsiniz. Gizlilik ilkesi ve etik kurallar doğrultusunda, onlar ne size ne de başkalarına öğrenciniz konusunda, daha önceden görüşmüş olsalar da, öğrenci izin vermedikçe bilgi veremezler. Konuşma sırasında kullanabileceğiniz bazı örnek cümleler:

“Hepimizin zaman zaman yardıma ihtiyacı olabilir bu sadece bizi eleştirmeden dinleyecek biri olsa bile.”

“Bir kişinin yardım arama zamanının geldiğini düşünmesi onun olgunlaşmaya başladığının göstergesidir.”

“Yardım istemek güç ve cesaret ister.”

“Bazen ne yapacağından emin olamamak, kişinin içinde stres ve gerginlik yaratabilir.”

“Okuldaki P.D.R.Merkezi ücretsiz, tüm öğrencilere açık ve kesinlikle güvenilirdir. Hiç birşey kaydedilmez, hiç kimse senin ne konuştuğundan haberdar olmaz.”

“P.D.R.Merkezinden senin gibi pek çok kişi yardım aldı. Sen de dene ve sana yardımcı olup olamayacağını gör.”

Hazırlayan: Uzm. Psk. Dan. Zeynep Kavalcı

