



REHBERLİK BÜLTENİ

ÇEKMEKÖY REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

MART-2023

TRAVMA VE AİLE DAYANIKLILIĞI

HAZIRLAYAN
Rehberlik Hizmetleri Bölümü

Aile dayanıklılığında

- 1> "inanç sistemi"
- 2> "organizasyonel örüntü"
- 3> "iletişim süreçleri"



Ailenin İnanç Sistemi

Zorluklara verilen anlam

- * İlişkisel dayanıklılık
- * Zorluğun bulunulan bağlam kapsamında ele alınması ve normalleştirilmesi
- * Krizin anlamlı, anlaşılır, yönetilebilir olarak görülmesi
- * Kolaylaştırıcı değerlendirme: Sebep-sonuç /açıklamalı yorumların ve gelecek beklentisinin olması

Pozitif Bakış Açısı

- * Ümit ve iyimser yanlılık: Zorlukların üstesinden geleceğine dair güven
- * Cesaret/ cesaretlendirme: Güçlü özellikleri görmek, onaylamak ve potansiyellere odaklanmak
- * Aktif girişimci olmak, ısrarcı olmak (yapabilirim ruhuna sahip olmak)
- Olasılıklar üstünde uzman olmak: Değiştiremeyeceklerini kabul etme ve belirsizliğe karşı tahammül etme.

Maneviyatı İçeren İnanç Sistemi

- * Maneviyat: İnanç/iman, derin düşünmesini sağlayan uygulamalar, ritueller, doğa ile bütünleşme ve ilişki kurma
- * Esinlenme: Olasılıkları zihninde canlandırmak, hayaller kurmak, yaratıcılığını ifade etme (yazarak, müzikle, sanatla), sosyal eylemler
- * Dönüştürme: Krizlerden öğrenme, değişme ve büyüme

Organizasyonel Örüntü

Esneklik

- * Değişime açık olmak: Tekrar toparlanma, yeniden organize olma yeni durumlara uyum sağlayabilme
- * Yıkıma karşı sabit durabilme: Tutarlılığın, bağlılığın ve tahmin edilebilirliğin olması
- * Besleyen, yönlendiren ve koruyan bir liderin/ebeveynin olması işbirliği içinde olan ebeveynlik, bakım verme takımı
- * Çift/ortak ebeveynlik ilişkisi: Karşılıklı saygı, eşit örüntüler.

Bağlantılık

- * Karşılıklı destek, işbirliği ve sadakat
- * Bireysel ihtiyaçlara ve farklılıklara saygı duyma
- * Yeniden bağ arama, kırılan ilişkileri ve şikâyetleri onarmak

Sosyal ve Ekonomik Kaynaklar

- * Akrabalar, sosyal ve toplumsal bağları harekete geçirebilmek, model ve mentörlerin/akıl hocalarının olması
- * İş ve ekonomik zorluklar arasında denge kurabilme
- * Büyük sistem desteği: Kurumsal ve yapısal destekler

İletişim Süreçleri

Açık ve Tutarlı İletiler

- * Belirsiz ifadeleri netleştirme ve doğruyu arama

Duygusal İfadelere Açık Olmak

- * Acı veren duyguların paylaşımı, empatik tepkiler ve farklılıkları tolere etme
 - * Zevk veren etkinliklerde bulunma
 - * Mizahı kullanma ve mola verme

İşbirliği ile Problem Çözme

- * Yaratıcı beyin fırtınası ve kaynaklar
- * Çatışmaları çözme, işbirliğine gitme ve adil olma
- * Hedeflere odaklanma, somut adımlar atma, başarılar üzerinde durma, başarısızlıklardan öğrenme
 - * Proaktif duruş: Hazır olma, planlı olma, önleyici olma

KAYNAKÇA