Sorun Yaşayan Bir Öğrenciye Nasıl Yardim Edebilirsiniz?

Pek 50k öğrenci yardim almak için KU Rehberlik Servisi'ne kendisi başvurmaktadır. Bunun yani sira bazı öğrenciler de sorun yaşadıklarında kendilerini yakin hissettikleri ve güvendikleri, akademik danışmanlarına, mentorlarına, idari ve akademik personele yardim için başvurmaktadır.
Bir öğrencinin sorun yaşadığını ve yardıma ihtiyaç duyduğunu ilk fark eden ve profesyonel yardım alabileceği kaynaklara yönlendirebilecek kişi siz olabilirsiniz.

Bir Öğrencinin Sorun Yaşadığını Nasıl Anlarsınız?

Akademik başarısında belirgin bir düşüş,

Konsantrasyon güçlüğü,

Devamsızlık,

Depresif bir ruh hali (içine kapanık, ne§esiz, uyku ve yeme düzeni bozulmuş, hayattan keyif almayan, aktivitelere katılmakta isteksiz gibi),

Sebepsiz yere ağlama nöbetleri,

Öfke nöbetleri,

Aşırı kilo kaybı ya da kilo alma,

Gerçeklikten kopukluk,

Çaresizlik ve ümitsizlik belirten konuşmalar,

Arkadaşlardan uzaklaşma,

• Kendine ya da başkalarına zarar verebileceğine dair konuşmalar.

Problem Yaşayan Bir Öğrenciye Nasıl Yaklaşmalı?

Öğrenciyle yalnız olabileceğiniz, rahatsız edilmeyeceğiniz bir yerde konuşun.

İki tarafın da bu konuşmaya rahat ve uzun bir zaman ayırabilmesini sağlayın.

Tüm dikkatinizi öğrenciye verin.

Dikkatlice, yargılamadan, eleştirmeden, öğüt vermeden ve onun konuşmasını kesmeden dinleyin.

Hem sözlerinizle, hem de beden dilinizle onu anladığınızı ifade etmeye özen gösterin.

Öğrenciye yardim alabileceği uygun kaynakları gösterin: ailesi, mentoru, KU Rehberlik Servisi, gibi.

İhtiyaç duyduğu zaman onu dinleyeceğinizi ve destek olabileceğinizi söyleyin.

Öğrencinin durumunu takip edin.

Öğrenciye yardim ederken, rolünüzün ona destek olmak olduğunu sakin unutmayın.

Kendi fiziksel ve duygusal sınırlarınızı belirleyin.

Problem Yaşadığını Düşündüğünüz ama Yardim Talep Etmeyen Bir Öğrenci için Ne Yapabilirsiniz?

Öğrenciye açıkça bir sorun yaşadığını düşündüğünüzü/fark ettiğinizi söyleyin.

Endi§enizi ve yardim etmek istediginizi samimi bir §ekilde ifade edin.

Ogrenciyle yalniz olabileceginiz, rahatsiz edilmeyeceginiz bir yerde konu§un.

• Kaygınızı yargılamadan, eleştirmeden sadece gözlemlediğiniz davranışlarından söz ederek açıklayın.

• Dikkatle dinleyin.

• "Problem Ya§ayan Bir Öğrenciye Nasıl Yaklaşmalı?" bölümünde anlatılan adımları izleyin.

Acil Durumlar

Acil durumlar anında müdahaleyi gerektiren düşünce, duygu ve davranışlardaki ciddi bozukluklardır:

• İntihar girişimi

• Gerçeklikten kopukluk, halüsinasyonlar, delüzyonlarlar

• Aşiri kaygi

Bu durumda ne yapmalı?

Eğer öğrencinin kendine ya da başkalarına zarar vereceğini düşünüyorsanız, Sağlık Merkezi'nin Acil Servisi'ne

1100'dan 24 saat boyunca ulaşabilirsiniz.

KU Rehberlik Servisi'ne de hafta içi her gün 9.00-18.00 saatleri arasında ulaşabilirsiniz.

Öğrenciyi Rehberlik Servisi'ne Yönlendirmenin Yolları:

• Öğrenciye Rehberlik Hizmetleri'nin tamamen gizlilik içinde yürütüldüğünü aç ıklayın.

• Öğrenciye Rehberlik Hizmetleri'nin ücretsiz olduğunu belirtin.

• Öğrencinin profesyonel yardım talep edememesinin altında yatan ger<ek nedenleri, korku ve kaygıyı sorgulayın.

• Profesyonel yardım talep etmenin bir zayıflık değil, tam tersi cesaret isteyen bir iş olduğunu açıklayın.

• Gerektiği takdirde öğrenci yanınızdayken randevu ayarlayabilirsiniz.

Öğrencinin Takibi

Sorun yaşadığını düşündüğünüz öğrenciyle tekrar bir görüşme ayarlayın. Bu öğrencinin yaşadığı süreçle gerçekten ilgilendiğinizi gösterecektir.

UNUTMAYIN!

Bu konuyla ilgili Rehberlik Servisi Çalışanları yardıma hazırdır.

Referanslar:

Cornell University Handbook (2010). *Recognizing and Responding to Students in Distress: A Faculty Handbook.*

Daha fazla bilgi için:

KURES- Rehberlik Servisi

kures@ku.edu.tr