



T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI

PSİKOSOSYAL DESTEK HİZMETLERİ DOĞAL AFET (DEPREM) PSİKOEĞİTİM PROGRAMI - İZMİR

ORTAOKUL



Özel Eğitim ve Rehberlik
Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Kasım 2020

Hazırlayanlar

Dr. Murat AĞAR
Abdullah ALYAPRAK
Abdullah AYDIN
Ali ÇOKLUK
Ayşe SOYKUVVET
Behice TEMEL
Cevahir AKÇADAĞLI
Cevahir ÇAKIR
Duygu ÇABUK AKTAŞ
Esra SOKULLU
Fatih ARICA
Ferit TOPRAK
Gönül SELEN
Hamdi ŞİMŞEK
Hasan KILINÇ
Hüseyin İNCİMENT
İsmail YILDIRIM
Merve KÖKSAL
Nergis CANBULAT
Serdar GENÇ
Sibel USTAEL
Şafak DİNÇER ÇAPKIN
Yalçın ÇINAR

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı
Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Ankara 2020

DOĞAL AFET

Doğal afet; bireylerde fiziksel, zihinsel, sosyal, psikolojik ve ekonomik kayıplara sebep olan, günlük yaşamı kesintiye uğratan doğal, teknolojik veya insan kökenli olayların tümü olarak tanımlanabilir (Beşeri, 2009). Bir başka tanıma göre afet; beklenmeyen bir anda bireylerin ya da toplulukların genel sağlığına ve yaşam alanlarına zarar vererek yaşanabilirlik ihtimalini azaltan olaylar olarak tanımlamaktadır (Yavaş, 2005).

30 Ekim 2020 tarihinde Ege Denizi açıklarında meydana gelen deprem birçok şehrimizde hissedilmiş bazı bölgelerde ise yaşamı önemli ölçüde etkilemiştir. Depreme maruz kalan insanların bir kısmı normal yaşamlarına yavaş yavaş dönmüş olsalar bile, bir kısmı depremin sosyal, duygusal ve psikolojik etkilerini bir süre daha yaşayabilirler.

TRAVMA

Doğal afetlerden kaynaklı insana ve çevreye gelen fiziki zararlar acil ihtiyaçların karşılanmasıyla kısa sürede müdahale edilebilecek durumdadır. Fakat tüm korunma ve iyileştirme planlamalarına karşın, doğal afetler sonucu meydana gelen zararların ve kayıpların insanlarda oluşturduğu psikolojik etkiler uzun süre devam edebilmektedir. Doğal afete maruz kalan bireylerin afetten önceki ve afetten sonraki yaşam koşullarında büyük farklar oluşabilmektedir. Afetten önceki yaşam koşulları ve çevre ile afetten sonraki yaşam koşulları ve çevre arasındaki fark büyüdükçe doğal afetin neden olduğu travmanın şiddeti de o oranda artmaktadır. Bu nedenle; afetten etkilenen bölge halkının psikoeğitim çalışmalarıyla travma ve etkileri, travmatik olaylara yönelik olumlu baş etme becerileri hakkında bilgilendirmek, travma sonrası etkilerin sağaltımında büyük önem taşımaktadır.

TRAVMA SONRASI GÖSTERİLEN TEPKİLER

Bireyler deprem gibi travmatik bir yaşantı sonrasında farklı tepkiler gösterebilirler. normal kabul edilen bazı tepkiler şunlardır:

- ▶ Üzgün ya da sinirli bir ruh hali,
- ▶ Önceden keyif aldığı etkinliklere ilginin azalması,
- ▶ Diyet yapılmadığı halde bariz şekilde kilo kaybı veya artışı,
- ▶ Sevilen birinin kaybını kabullenmeme,
- ▶ Uykusuzluk ya da aşırı uyuma,
- ▶ Huzursuzluk,
- ▶ Enerji kaybı/azalması ve derin bir yorgunluk hissi.
- ▶ Değersizlik duygusu,
- ▶ Suçluluk duyguları,
- ▶ Konsantre olmada ya da karar vermede zorluk,
- ▶ Hayatın yaşamaya değmediğine dair düşünceler,

Yukarıda sözü edilen tepkiler afetlere ve travmatik olaylara karşı verilen normal tepkilerdir. Bir başka ifadeyle olağan dışı bir duruma verilen normal tepkilerdir. Yukarıda belirtilen tepkilerin sıklığı ve şiddeti kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Travma sonrası gösterilen tepkilerin bir aydan sonra sıklığının ve şiddetinin artması, günlük yaşam düzeninde aksaklıklara sebep olması, iş, okul, aile, arkadaş sisteminde sorunların artarak devam etmesi durumunda ruh sağlığı uzmanından profesyonel destek alınması gerekmektedir.

ÇOCUKLARIN TRAVMATİK OLAY SONRASI TEPKİLERİ

Zorlayıcı olaylar karşısında, yetişkinler gibi çocuklar da duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler gösterebilirler. Bu tepkiler deprem, sel, yangın gibi travmatik olaylar sonrasında görülen normal tepkilerdir.

0-5 Yaş	6-11 Yaş	12-18 Yaş
✓ Ebeveynlerin yanından ayrılmak istememe	✓ Okulda çeşitli problemler yaşama	✓ Okulda çeşitli problemler yaşama
✓ Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma	✓ Ders başarısının düşmesi	✓ Uyku problemleri (uykusuzluk, kâbus vb.) yaşama
✓ Huzursuzluk hissetme, huysuz ve sinirli olma	✓ Herkesten uzaklaşma / içine kapanma	✓ Depremi hatırlatıcı yerlerden ya da kişilerden kaçma
✓ Öfke nöbetleri geçirme,	✓ Kâbus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri	✓ Deprem hakkında konuşmaktan kaçınma
✓ Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler	✓ Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler	✓ Zararlı alışkanlıklara yönelme (Tütün, alkol, madde vb.)
✓ Parmak emme ya da alt ıslatma	✓ Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma	✓ Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma isteği
✓ Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayalet vb.)	✓ Dikkatini toplamada güçlük çekme	✓ Aşırı alıngan ya da öfkeli olma
✓ Oyunlarda sürekli depremi canlandırma/yaşama	✓ Korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme	✓ Sevdiği şeylerden artık zevk almama
✓ Konuşma zorluğu yaşamaya başlama	✓ Sevdiği şeylerden artık zevk alamama	
	✓ Daha fazla ya da daha az yemek yeme	

PSİKOEĞİTİM UYGULAMALARINDA ÖĞRETMENİN ÖNEMİ

Çocuklara travmatik olayların neden olduğu stresle nasıl başa çıkılacağı konusunda yardım yöntemlerinin öğretilmesinin ileride gelişebilecek sorunların ortaya çıkmasını engellediği bilinen bir gerçektir. Öğretmenlerin travmatik olaylarla ilgili normal tepkiler hakkında öğrencileri bilgilendirerek süreci anlamlandırmalarına yardımcı olmaları ve travmatik olaylar sırasında okul/sınıf içi uygulamalarla ilgili öğrencileri hazırlamaları; yaşanan olayın etkilerini azaltmakta ve normalleşme sürecinde öğrencilerin psikolojik sağlıklarını artırmaktadır. Ayrıca;

- ▶ Çocukların oyun ve diğer okul etkinliklerine katılması, özellikle afet dönemlerinde fazlaca ihtiyaç duydukları, süreklilik, değişmezlik ve normallik hissinin oluşmasına yardımcı olur.
- ▶ Öğretmenler, sadece çocukları eğitmek ve onlara belirli bilgi ve becerileri öğretmekle kalmazlar, aynı zamanda onların mutlu ve sağlıklı büyümelerine yardımcı olacak bir öğrenme ve gelişme ortamı yaratırlar.
- ▶ Öğretmenler çocuklarla daha çok birlikte oldukları için, onların ihtiyaçlarını herkesten daha iyi bilir ve gerektiğinde onlara yardım edebilirler.
- ▶ Öğretmenlerin yardımıyla daha ileri düzeyde psikolojik yardıma ihtiyacı olan çocuklar belirlenerek gerekli yönlendirme yapılabilir.

Yukarıdaki nedenlerden dolayı öğretmenler, travmatik yaşantıların normalleştirilmesi ve okulların hem ana-babalara hem de çocuklara yardım ve destek sağlayan kurumlar haline gelmesinde önemli görevler üstlenebilirler. Araştırmalar, öğretmenlerle olan ilişkinin, travmatik bir yaşantının ardından çocukların yaşamında daha da önemli hale geldiğini göstermektedir.

PSIKOEĞİTİM PROGRAMI

Bu program İzmir ilinde yaşanan deprem sonrası çocukların ve yetişkinlerin tepkilerini normalleştirmek ve zorlayıcı yaşantıların etkileri konusunda çocukların iletişim becerilerini güçlendirmek amacıyla oluşturulmuştur. Program, Milli Eğitim Bakanlığı tarafından yayınlanan Psikososyal Destek Programları esas alınarak öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçları doğrultusunda uzaktan eğitim yolu ile uygulanmak üzere **üç öğrenci oturumu** şeklinde hazırlanmıştır.

PROGRAMIN GENEL AMAÇLARI

1. Öğrencileri zorlayıcı yaşam olaylarının normal psikolojik etkileri hakkında bilgilendirmek ve onların bu konuya ilişkin farkındalıklarını arttırmak.
2. Öğrencilere kendi tepkilerini anlama ve paylaşma olanağı vererek tepkilerinin doğal olduğunu göstermek ve öğrencilerin tepkilerini normalleştirmek.
3. Okul sistemi ile öğrenciler arasında yaşantıların paylaşılmasını sağlayarak, öğrencilerin okul ile iletişimini güçlendirmek.
4. Öğrencilerin olumlu başa çıkma yöntemlerini fark etmelerini sağlamak.
5. Öğrencilerin güçlü yanlarını fark etmelerini sağlamak.
6. Öğrencilerin sosyal destek kaynaklarını fark etmelerini sağlamak.
7. Öğrencilere geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı kazandırmak.
8. Öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlamak.
9. Öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmek.
10. Öğrencilerin öğrenme becerilerini ve gelişimlerini desteklemek.

PROGRAMIN UYGULANMASI

Bu program psikolojik danışman/rehber öğretmen müşavirliğinde, sınıf rehber öğretmeni tarafından öğrencilere uzaktan eğitim yoluyla uygulanmak üzere hazırlanmıştır. Programın uygulanmasından önce psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından okul yönetimi ve tüm öğretmenlere, uygulanacak psikoeğitim programı hakkında bilgi verilecektir. Ayrıca öğrenci etkinliklerinin uygulanması sürecinde dikkat edilmesi gereken hususlar ile ilgili öğretmenlerin bilgilendirilmesi sağlanacaktır. Programın uygulanması sürecindeki **görev ve sorumluluklar** aşağıda maddeler halinde belirtilmiştir:

1. Okulda psikoeğitim programının planlaması ve yürütülmesi sürecinden okul müdürü sorumludur.
2. Programın uygulanması için gerekli düzenlemeler okul yönetimi tarafından sağlanacaktır.
3. Psikolojik danışman/rehber öğretmen veli ve öğretmen oturumlarını, sınıf rehber öğretmeni ise öğrenci oturumlarını yapmakla yükümlüdür.
4. Öğretmen ve veli oturumları öğrenci oturumlarından önce yapılmalıdır.
5. Üç öğrenci oturumunun ardışık günlerde yapılmaması şartı ile iki hafta içerisinde tamamlanması esastır.
6. Psikoeğitim uygulamaları sırasında yapılan paylaşımlarla ilgili **"gizlilik"** ilkesi dikkate alınmalıdır.
7. Psikolojik danışman/rehber öğretmen ve oturumları uygulayan öğretmenler, psikoeğitim programının uygulanması sürecinde zorlayıcı yaşam olayından ileri düzeyde etkilendiği düşünülen öğrencileri ilgili kurum ya da kuruluşlara yönlendirmelidir.

ETKİNLİKLER UYGULANIRKEN DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

1. Uygulamayı yapacak öğretmen psikoeğitim öğrenci oturumlarına başlamadan önce, etkinlikleri dikkatle okumalı ve psikoeğitim programı çıktısını alarak ön hazırlıklarını tamamlamalıdır.
2. Etkinlik paylaşımlarında öğrencilerin gönüllülüğü esastır. Paylaşımında bulunmak istemeyen öğrenciler teşvik edilmeli, fakat zorlanmamalıdır.
3. Psikoeğitim programı uygulamasında, öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri önemlidir. Bu nedenle etkinlik uygulamalarında, olabildiğince fazla öğrenciye söz hakkı verilmesi, zaman kaygısıyla paylaşımların eksik bırakılmaması faydalı olacaktır.
4. Sınıf rehber öğretmeni, psikoeğitim oturumları esnasında zorlayıcı yaşam olayından daha fazla etkilendiğini düşündüğü öğrencileri psikolojik danışman/rehber öğretmen ile paylaşmalıdır. "Gizlilik" ilkesi çerçevesinde rehberlik ve psikolojik danışma servisi ile iş birliği içerisinde gerektiğinde öğrencinin ailesi bilgilendirilmelidir.

ÖZEL EĞİTİM İHTİYACI OLAN ÖĞRENCİLER İÇİN EK BİLGİ VE UYARILAR

1. Etkinlikler, görseller ve oyuncaklarla desteklenebilir.
2. Etkinlikleri anlamakta güçlük yaşayan öğrenciler için tekrar yapılabilir.
3. Öğrenciler, etkinliklere katılım konusunda teşvik edilmelidir.
4. Etkinliklerin uygulanma sürecinde ihtiyaç halinde öğrencilerin ailesinden yardım alınmalıdır.
5. Etkinlik içerisinde geçen ve öğrencinin bilmediği kavramlar açıklanır.
6. Resim çizmek ve gözlerini kapatmak istemeyen öğrenciler zorlanmaz.

PROGRAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Psikoeğitim programının gerçekleştirilmesi sürecinde ve sonrasında izleme ve değerlendirme çalışmaları yapılmalıdır. Yapılan izleme neticesinde değerlendirme süreci, süreç ve sonuç odaklı olmak üzere iki aşamalı yürütülmelidir. Süreç değerlendirmesi, etkinlikleri uygulayan öğretmen tarafından Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu doldurularak gerçekleştirilmeli

ve psikolojik danışman/rehber öğretmene teslim edilmelidir. Psikoeğitim programı oturumlarının tamamlanmasından sonra ise programın amaçlarına ulaşmış olup olmadığını tespit edebilmek amacıyla gözlem, anket vb. ölçme araçları ile değerlendirmelere yönelik çalışmalara devam edilmelidir.

1. OTURUM

AMAÇLAR

1. Travmatik olay sonrası duygu, düşünce, davranışlarını fark eder ve tepkilerinin normal olduğunu bilir.
2. Travmatik olaylar sonrasında bilişsel ve duygusal rahatlama yöntemlerini bilir.



KONULAR

- Travmatik Olay Tanımı
- Kendini İfade Etme
- Kendini Güvende Hissetmenin Önemi

Süre: İki ders saati

ETKİNLİKLER

1. Kendimi İfade Ediyorum

2. Hayalimdeki Yer

GİRİŞ

***(Slayt 1 ekrana yansıtılır)**

"Merhaba sevgili öğrenciler, yakın zamanda doğal afetlerden biri olan depremi yaşadık. Yaşadıklarımızı daha iyi anlamak amacıyla okulumuzda Psikoeğitim adında bir çalışma gerçekleştireceğiz."

Program çerçevesinde sizlerle üç oturumdan oluşan etkinlikler yapacağız. Bunları yaparken bazı kurallara uymaya özen göstereceğiz. Deprem sonrasında her birimiz farklı şeyler düşünmüş, hissetmiş veya yaşamış olabiliriz. Grup içinde bazen özel şeyler paylaşabiliriz, bu özel paylaşımlar grup dışına aktarılmamalıdır. Uygulama sürecinde paylaşılan duygu ve düşüncelere saygı göstermeliyiz. Burada bulunan herkes bizim için değerli ve yapacağınız paylaşımlar önemlidir."

Etkinlik sırasında veya sonrasında yaşadıklarınızla ilgili desteğe ihtiyaç duyarsanız bunu benimle veya psikolojik danışman/rehber öğretmeninizle paylaşabilirsiniz." *denir.*

ETKİNLİK 1 KENDİMİ İFADE EDİYORUM

AMAÇ

1. Travmatik olay sonrası duygu, düşünce, davranışlarını fark eder ve tepkilerinin normal olduğunu bilir.

Süre: Bir ders saati

SÜREÇ

****(Slayt 2 ekrana yansıtılır)***

"Dünyada ve ülkemizde zaman zaman bireyleri ve toplumları derinden etkileyen deprem, yangın, sel gibi olaylar meydana gelmektedir. Bu olaylara aynı zamanda zorlayıcı yaşam olayları denir. Yaşadığımız deprem de bu olaylardan biridir."

****(Slayt 3 ekrana yansıtılır)***

"Bu zorlayıcı yaşam olayında;

"Sizler neler yaşadınız veya çevrenizdekiler neler yaşamış olabilir?" denir ve öğrencilerin yaşadıklarını anlatmaları istenir.

"Bu zorlayıcı yaşam olayından sonra;

****(Slayt 4 ekrana yansıtılır)***

"Neler hissettiniz?" denir ve öğrencilerin duygularını paylaşmaları istenir.

****(Slayt 5 ekrana yansıtılır)***

"Aklınızdan neler geçti?" denir ve öğrencilerin düşüncelerini paylaşmaları istenir.

****(Slayt 6 ekrana yansıtılır)***

"Neler yaptınız?" denir ve öğrencilerin yaptıklarını paylaşmaları istenir.

***(Slayt 7 ekrana yansıtılır)**

(Öğrencilerin paylaştığı duygu, düşünce ve davranışlar ekrandaki görselle özetlenir.

DUYGULAR	DÜŞÜNCELER	DAVRANIŞLAR
<ul style="list-style-type: none">• Korku/Panik• Üzüntü• Çaresizlik• Öfke• Şaşkınlık• Kaygı• Suçluluk• ...	<ul style="list-style-type: none">• Sevdiklerime bir şey olur mu?• Güvende miyim?• Bana kim yardım edecek?• Tekrarı olur mu?• Arkadaşlarım nasıllar?• ...	<ul style="list-style-type: none">• Ağlamak• Donup kalmak• İçine kapanmak• Kaçmak• Yorgunluk/Bitkinlik• Uykusuzluk/Aşırı uyku• Az/Çok Yemek Yeme• Dikkat Dağınıklığı• ...

"Evet, sevgili öğrenciler; insanlar zorlayıcı yaşam olaylarından sonra sizlerin de söylediği gibi kaygı, korku, üzüntü, çaresizlik, öfke vb. duyguları hissedebilirler. Kısıtlandığını, hayatın eskisi gibi olamayacağını vb. düşünebilirler. Ağlamak, içine kapanmak, hiçbir şey yapmak istememek veya uykusuzluk/aşırı uyku gibi davranışlar gösterebilirler. Ayrıca sürecin yarattığı belirsizlik nedeni ile daha farklı tepkiler göstermiş de olabilirler."

"İster çocuk ister yetişkin olalım zorlayıcı yaşam olayından sonra bu tepkileri göstermiş olabiliriz. Bu tepkilerin hepsi olağan dışı bir olaya verilen normal tepkilerdir."

"Bazen duygu ve düşüncelerimizi paylaşmaya çekinebiliriz. Anlatırsam beni anlamayabilirler, alay edebilirler, kızabilirler, umursamayabilirler, anlattığımda üzülebilirler diye düşünebiliriz. Bu nedenle üzüldüğümüz, korktuğumuz olayları konuşmak istemeyip sessiz kalmayı tercih edebiliriz. Oysa duygu ve düşüncelerimizi güvendiğimiz biriyle paylaştığımızda kendimizi rahatlamış hissederiz." denir ve etkinlik sonlandırılır.

ETKİNLİK 2 HAYALİMDEKİ YER

AMAÇ

1. Travmatik olaylar sonrasında bilişsel ve duygusal rahatlama yöntemlerini bilir.

Süre: Bir ders saati

SÜREÇ

****(Slayt 8 ekrana yansıtılır.)***

"Sevgili çocuklar, ilk etkinliğimizde kendimizi ifade etmenin bize iyi geldiğini ve bizleri rahatlattığını konuştuk. Şimdi de rahatlamanıza yardımcı olacak başka bir yöntem öğrenmeniz için '**Hayalimdeki Yer**' isimli bir etkinlik yapacağız."

"Bedenimizi ve zihnimizi rahatlatmanın yollarından birisi de kendimizi güvende ve mutlu hissettiğimiz bir yer hayal etmektir. Şimdi yapacağımız etkinlik için ortamın sessiz ve sakin olması iyi olacaktır." *(Öğrencilerin hazır olması için zaman verilir.)*

****(Slayt 9 ekrana yansıtılır.)***

"Rahat bir şekilde oturun, ayaklarınızı yere basın ve gözlerinizi kapatın. Oturduğunuz yeri hissedin. Ayaklarınızı... bacaklarınızı... sırtınızı... kollarınızı... ellerinizi... bedeninizin duruşunu fark edin. Rahat olduğunuzdan emin olun.

Nefes alışverişinize odaklanın. *(3-4 saniye beklenir)* Şimdi burnunuzdan derin bir nefes alın, nefesinizi biraz tutun ve ağızınızdan yavaşça verin. *(3-4 saniye beklenir)*

Şimdi kendinizi yemyeşil çimlerin olduğu ya da uçsuz bucaksız ormanlık bir alanda veya rengarenk çiçeklerin olduğu bir yerde hayal edin. Burada kendinizi güvende, rahat ve huzurlu hissediyorsunuz. Her şey sizin hayal ettiğiniz gibi, her şey sizin istediğiniz gibi. Şimdi hayalinizde çevrenize iyice bakın. Etrafınızda neler olduğunu keşfedin.

(3-4 saniye beklenir)

Hayalinizde canlandırdığınız bu yerde istediğiniz her şeyi görebilirsiniz; gördüklerinize dokunduğunuzu, onları kokladığınızı ve hoş sesler duyduğunuzu hayal edin. Etrafınızdaki renkleri görün, havanın sıcaklığını hissedin, etrafınızdaki seslere odaklanın. Orada olduğunuzda kendinizi rahat, mutlu ve güvende hissediyorsunuz. *(3-4 saniye beklenir)*

Şimdi de; güvendiğiniz, sevdiğiniz birinin hayalinizdeki bu yerinde sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Bu kişi sevdiğiniz bir arkadaşınız, ailenizden birileri veya hayali bir kahramanınız olabilir. Bu kişi sadece size yardım etmek için orada. O yanınızdayken kendinizi rahat, mutlu ve güvende hissediyorsunuz. *(3-4 saniye beklenir)*

Hayalinizde etrafınıza bir kez daha iyice bakın. (3-4 saniye beklenir)

Kendinizi sakin, güvende ve mutlu hissetmek istediğiniz zaman orada olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Sevdiğiniz kişi istediğiniz her an yanınızda olacak. (3-4 saniye beklenir)

Artık hayalinizdeki yerinizden ayrılma vakti geldi. Unutmayın istediğiniz zaman kendinizi bu yerinizde hayal edebilirsiniz. Gözlerinizi açtığınızda kendinizi rahat, sakin ve mutlu hissedeceksiniz. (3-4 saniye beklenir)

Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz."

"Peki neler hayal ettiniz? Kimler bizimle paylaşmak ister?" diye sorularak gönüllü öğrencilerden paylaşımlar alınır. (Hayal ettikleri yeri paylaşımları için öğrenciler teşvik edilir)

"Bugün sizlerle kendinizi daha iyi hissetmek istediğiniz zamanlarda kullanabileceğiniz bir rahatlama çalışması yaptık. İhtiyaç duyduğunuzda hayalinizdeki yeri zihninizde canlandırabilirsiniz."

"İsterseniz hayalinizdeki yerinizin resmini çizerek arkadaşlarınızla, sevdiğiniz birisiyle ya da ailenizle paylaşabilirsiniz." denir ve birinci oturum tamamlanır.

2. OTURUM

AMAÇ

1. Travmatik olaylar sonrasında güçlü yanlarını ve kullanabileceği olumlu başa çıkma yöntemlerini fark eder.

Süre: Bir ders saati



KONULAR

- Güçlü Yanlarım
- Baş Etme Becerilerim

ARAÇ GEREÇLER

- A4 kâğıdı ve kalemler

ETKİNLİKLER

1. Bir Elin Nesi Var?

GİRİŞ

****(Slayt 10 ekrana yansıtılır)***

"Merhaba sevgili öğrenciler, bugün sizlerle Psikoeğitim çalışmasının 2. oturumunu gerçekleştireceğiz. Geçen oturumda bizi korkutan veya üzen olaylardan söz etmiş ve bu olaylara zorlayıcı yaşam olayları demiştik. Bu tür olaylar dan sonra ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlarımızı konuşmuştuk. Aynı zamanda "Hayalimdeki Yer" etkinliği ile de rahatlama yöntemlerini öğrenmiştik. Şimdi bugünkü etkinliğimize geçelim" *denir.*

"Önceki oturumda yaptığımız etkinliklerle ilgili kim paylaşımında bulunmak ister?" *denir ve öğrencilerin yanıtları alınır. (Yanıt gelmemesi durumunda öğrencilerin önceki oturumda yapılan hayalindeki yeri paylaşması teşvik edilebilir.)*

"Şimdi etkinliğimize geçelim." *denir ve etkinliğe giriş yapılır.*

ETKİNLİK 1 BİR ELİN NESİ VAR?

AMAÇ

1. Travmatik olaylar sonrasında güçlü yanlarını ve kullanabileceği olumlu başa çıkma yöntemlerini fark eder.

Süre: Bir ders saati

SÜREÇ

****(Slayt 11 ekrana yansıtılır)***

"Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle "Bir Elin Nesi Var?" adında bir etkinlik yapacağız. Hayatımızda zaman zaman bizleri zorlayan, kendimizi kötü hissetmemize neden olan olaylar yaşayabiliriz. Tıpkı yakın zamanda yaşadığımız deprem gibi. Karşılaştığımız bu gibi olaylar sonrasında toparlanmak ve yeniden günlük yaşam düzenimize dönmek zaman alabilir. İşte bugün, zorlayıcı yaşam olaylarında bizlere iyi gelebilecek; güçlü yanlarımızı fark etme ve olumlu başa çıkma yöntemleri ile ilgili etkinlik yapacağız."

****(Slayt 12 ekrana yansıtılır)***

"Ekranda da görünen bazı kişisel özelliklerimiz bu tür zorlayıcı yaşantıları daha rahat atlattımıza yardımcı olur. Örneğin; **Sakin kalma, olumlu düşünme, yardım isteme/yardım etme vb.** özelliklerimiz bizim güçlü yanlarımızdan bazılarıdır."

(Öğretmen ihtiyaç duyduğunda Ek-1'deki örnek güçlü yanlarım listesinden faydalanabilir.)

****(Slayt 13 ekrana yansıtılır)***

"Şimdi sizler de boş bir kâğıda el resmi çizin. Parmaklarınıza ve avuç içinize güçlü yanlarınızı yazın."

(Öğrencilere etkinlik için 5 dakika süre verilir.)

"Kimler bizimle paylaşmak ister?" denir ve öğrencilerin kendi güçlü yanlarını paylaşmaları beklenir.

****(Slayt 14 ekrana yansıtılır)***

"Sevgili öğrenciler, güçlü yanlarımızın yanında zorlayıcı yaşantıları daha rahat aşmamıza yardımcı olacak bazı baş etme yöntemlerimiz de vardır. Örneğin; **Bisiklete binmek, hayvan beslemek, sevdiğimizle sohbet etmek, günlük tutmak vb.** özelliklerimiz bu yöntemlerden bazılarıdır."

(Öğretmen ihtiyaç duyduğunda Ek-1'deki örnek baş etme becerilerim listesinden faydalanabilir.)

***(Slayt 15 ekrana yansıtılır)**

"Şimdi kağıdınızın arkasına veya yeni bir kâğıda bir el resmi daha çizin. Parmaklarınıza ve avuç içinize baş etme yöntemlerinizi yazın."

(Öğrencilere etkinlik için 5 dakika süre verilir.)

"**Kimler bizimle paylaşmak ister?**" denir ve öğrencilerin kendi baş etme yöntemlerini paylaşmaları beklenir.

"Hayatımızda zorlu yaşam olaylarından sonra toparlanmamıza yardımcı olabilecek güçlü yanlarımızı ve olumlu baş etme yöntemlerimizi fark ettik, paylaştık. İhtiyaç duyduğunuzda bunları kullanabilirsiniz." denir ve oturum sonlandırılır.

OLUMLU BAŞ ETME YÖNTEMLERİ	GÜÇLÜ YANLAR
<ul style="list-style-type: none">• Korku/Panik• Oyun Oynamak• Yürümek• Koşmak• Spor Yapmak• Kitap Okumak• Arkadaşımla Vakit Geçirmek• Seyahat Etmek• Sevdiklerimle Konuşmak• Bulmaca Çözmek• Ev İşleri Yapmak• Balık Tutmak• Ailemle Konuşmak• Hayvan Beslemek• Sahilde Gezmek• Piknik Yapmak• Akraba Ziyareti• Video İzlemek• Deney Yapmak• Ailemle Yemek Yapmak• Duş Almak• Bisiklete Binmek• Film İzlemek• Enstrüman Çalmak• Resim Yapmak• Müzik Dinlemek• Şarkı Söylemek• Günlük Tutmak• Tamir İşleri Yapmak• Puzzle Yapmak	<ul style="list-style-type: none">• Girişken• İyimser• Kolay İletişim Kuran• Adil• Merhametli• Sakin• Sabırlı• Soğukkanlı• İşbirliğine Yatkın• Düzenli• Planlı• Kararlı• Tedbirli• Sorumluluk Sahibi• Duyarlı• İlgi Alanları Geniş• Yeniliğe Açık• Yaratıcı Meraklı• Cesur Olma• Dürüstlük• Yaşam Sevinci• İyilikseverlik• Liderlik• Affedicilik• Alçakgönüllülük• Şükran Duyma• Umut• Mizah• Maneviyat

3. OTURUM

AMAÇ

- 1- Travmatik olaylar sonrasında sosyal destek ve yardım kaynaklarını fark eder.
- 2- Geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirir.



KONULAR

- Sosyal Destek Kaynakları
- Geleceğe İlişkin Olumlu Bakış Açısı

ARAÇ GEREÇLER

- A4 kâğıdı ve kalemler

Süre: İki ders saati

ETKİNLİKLER

1. Takım Yıldızı

2. Görkemli Ağaç

GİRİŞ

"Sevgili öğrenciler, şimdiye kadar sizlerle psiko eğitim çalışmamızın iki oturumunu yaptık. Şimdi ise son oturumumuzu yapacağız.

****(Slayt 16 ekrana yansıtılır)***

Bu oturumlardan sonra kendinizle ilgili neleri fark ettiniz, neler öğrendiniz? Kim paylaşmak ister? sorusu öğrencilere yöneltilir ve öğrencilerden gelen paylaşımlar vurgulanarak oturumlar özetlenir.

ETKİNLİK 1 TAKIM YILDIZI

AMAÇ

1- Travmatik olaylar sonrasında sosyal destek ve yardım kaynaklarını fark eder.

Süre: Bir ders saati

SÜREÇ

****(Slayt 17 ekrana yansıtılır)***

"Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle **'Takım Yıldızı'** adında bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlikle güvendiğimiz, bize yardımcı olabilecek kişileri ve kurumları fark etmeye çalışacağız. Gökyüzüne baktığımızda zaman zaman bir sürü yıldız görürüz. Bazı yıldızlar gökyüzünde gruplar oluşturuyormuş gibi gözükür. Yani gökyüzü haritasında ortak bir hikayeleri vardır. Gökyüzünü daha iyi tanımlayabilmek için, benzedikleri şekillere göre onlara isim verilir. Örneğin büyük ayı, kraliçe, ejderha, avcı, akrep vb." *denir.*

****(Slayt 18 ekrana yansıtılır)***

"Size destek olan kişilerle birlikte bir takım yıldızı olduğunuzu düşünün. Önce kendinizi ortada bir yıldız olarak çizin. Sonra da etrafınıza size yakın, güvendiğiniz ve sizi destekleyen kişileri de çizin. İsterseniz Takım yıldızınıza bir isim de verebilirsiniz."

"Şimdi kimlerden destek alabileceğinizi düşünerek takım yıldızınızı oluşturun."

(Çocukların resimlerini çizmeleri için 5 dakika verin.)

"Takım yıldızını kimler paylaşmak ister?" *denir ve öğrencilerin resimlerini paylaşması istenir.*

****(Slayt 19 ekrana yansıtılır)***

"Peki, sizler zorlayıcı yaşam olaylarında kimlerden destek alabilirsiniz?" *denir ve yanıtlar alınır.*
(Öğrencilerden aile üyeleri, arkadaş, akraba, öğretmen gibi kişi örnekleri paylaşmaları beklenir)

****(Slayt 20 ekrana yansıtılır)***

"Aileden birileri, arkadaşlarımız, akrabalarımız, sevdiğimiz, güvendiğimiz kişilerden yardım ve destek alabileceğimiz gibi çeşitli kurum ve kuruluşlar da (Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD), Valilikler ve Kaymakamlıklar, Sağlık Bakanlığı, Türk Silahlı Kuvvetleri, Emniyet Genel Müdürlüğü, Türk Kızılay, İtfaiye, Ulusal Medikal Kurtarma Ekipleri (UMKE) vb. bize yardım edebilir ve destek olabilir." *denir.*

"Yaşamımızda bazen kişilerden veya kurumlardan yardım istemeye ihtiyaç duyarız. Bu etkinlikte kimlerden ve hangi kurumlardan yardım alabileceğimizi konuştuk." *denir ve etkinlik sonlandırılır.*

ETKİNLİK 2 GÖRKEMLİ AĞAÇ

AMAÇ

1- Travmatik olaylar sonrasında geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirir.

Süre: Bir ders saati

SÜREÇ

(Slayt 21 ekrana yansıtılır)

"Sevgili öğrenciler, şimdi de geleceğe umutla bakabilmek için sizlerle bir etkinlik daha yapacağız. Bu etkinliğimizin adı '**Görkemli Ağaç**.' Yapacağımız etkinlik için ortamın sessiz ve sakin olması iyi olacaktır." (Öğrencilerin hazır olması için zaman verilir.)

"Rahat bir şekilde oturun, ayaklarınızı yere basın ve gözlerinizi kapatın. Nefes alışverişinize odaklanın. (3-4 Saniye beklenir) Burnunuzdan derin bir nefes alın, ağızınızdan yavaşça verin...

Şimdi sizlere bir hikâye okumak istiyorum.

Görkemli bir ağaç hayal edin. Daha önce gördüğünüz veya hayalinizde yarattığınız bir ağaç da olabilir. Tek başına ya da bir ormanın içinde olan bu ağaç yaşamdaki her şey gibi zamanla değişir. Bu, oldukça yavaş ve olağan bir değişimdir.

Toprağa kök salan, gövdesi, dalları, yaprakları, çiçekleri ya da meyveleriyle yere sağlam basan, güçlü büyük bir ağaç. Vücudunuzun bu ağaca benzediğini hayal edin. Ayaklarınız ve bacaklarınız bu ağacın kökleri, bedeniniz bu ağacın gövdesi, kollarınız ve omuzlarınız bu ağacın dalları, başınız bu ağacın tepesi, güneşe en yakın kısmı. Şimdi ayaklarınızla bulunduğunuz yere kök saldığınızı, sağlam bir şekilde yerleştiğinizi düşünün ve o anda olmak için kendinize izin verin.

Zaman geçip mevsimler değiştikçe bu ağacın nasıl görüneceğini hayal edin. Sonbahardaki ılık güneşin altın gibi parlattığı yapraklarını düşünün. Yaprakların yavaş yavaş döküldüğünü, esen rüzgarla dallarının üşümeye başladığını hayal edin. (3-4 Saniye beklenir)

Sonra sonbahar yerini yavaş yavaş kışa bırakır. Bu ağaç soğuk havalardan, yağın yağmurdan, kardan, sisten, ayazdan etkilenir. Bu ağacın şiddetli rüzgarlarda, fırtınalarda nasıl sakin, kökleri yere basan, sağlam ve dimdik kaldığını gözlemleyin. (3-4 Saniye beklenir)

Mevsimlerin değişimini izlemeye devam edin. İlkbaharda havalar ısınmaya, kuşlar şarkılarını söylemeye, doğa canlanmaya başlar. Hoş kokular etrafa yayılır. Köklerinin etrafındaki çimlerin filizlendiğini, yapraklarının yeşerdiğini, yenilenen dallarının gökyüzüne uzandığını ve güneşe doğru yükseldiğini hayal edin. (3-4 Saniye beklenir)

Ağacın; yazın ışıklarla donanmış, sağlam ve görkemli duruşunu hissedin. Kuruyup kırılan dallarınız olsa da yeni filizlenen güçlü dallarınızla gökyüzünü kucalamaya hazırsınız. (3-4 Saniye beklenir)

Sabahın ilk ışıklarını giyinen ağaç, gün boyu güneşin parlattığı yemyeşil duruşuyla tüm ışığı içinde hisseder. Akşam olunca, gecenin karanlığı içinde, dallarının uzandığı gökyüzündeki yıldızlarla aydınlanır. (3-4 Saniye beklenir)

Şimdi siz de aynı bir ağaç gibi, hava, zaman ve mevsim değişimlerine rağmen görkemli ve sağlam duruşunuzu fark edin. Yaşamınızdaki mevsimlerin, gece ve gündüzün gelip geçmesine izin verin. Değişimi kabul edin. (3-4 Saniye beklenir)

Soğuk, sıcak, karanlık ve aydınlık zamanlarda, neşe ya da üzüntülerle birlikte, köklü ve sağlam duruşunuzu fark edin. Yaşamın devam ettiğini, sizin etrafınızda yeşerdiğini ve bütün vücudunuza yayıldığını hissedin.

Şimdi nefes alışverişinize odaklanın. Burnunuzdan derin bir nefes alın ve ağızınızdan yavaşça verin (3-4 Saniye beklenir). Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.

Şimdi hep beraber hayal ettiğiniz ağacı, kökleri, gövdesi, dalları ve yapraklarıyla bir kâğıda çizelim."

*** (Slayt 22 ekrana yansıtılır)**

(Öğrencilere hayal ettikleri ağacı çizmeleri için 5 dakika süre verilir. Görseldeki ağaç yalnızca örnek olarak verilmiştir. Öğrencilerin istediği ağacı çizmesine izin verilir.)

*** (Slayt 23 ekrana yansıtılır)**

"Şimdi çizdiğiniz görkemli ağacın gövdesine kendiniz için dileklerinizi, ağacın dallarına ve yapraklarına da sevdikleriniz için dileklerinizi yazmanızı istiyorum." denir ve öğrencilerden dileklerini yazmaları istenir. (Yazmaları için öğrencilere 5 dk süre verilir. Öğrenciler konuşurken öğretmen tarafından desteklenmelidir ve öğrencilerin etkinliğe katılımı teşvik edilmelidir.)

"Görüyorum ki hem kendiniz hem de sevdikleriniz için çok güzel dileklerin var. Hayatımızda her ne kadar güçlüklerle karşılaşsak da kendimizi iyi hissedebilmek için öğrendiğimiz birçok yöntemin yanında geleceğe dair olumlu bakış açısı geliştirmenin de etkisi büyük. Kendimiz ve sevdiklerimiz için güzel dileklerimiz de bunlardan birisi."

*** (Slayt 24 ekrana yansıtılır)**

KAPANIŞ:

"Sizlerle üç oturum boyunca psikoeğitim çalışması gerçekleştirdik.

1. Oturumda; '**Kendimi İfade Ediyorum**' etkinliği ile duygu, düşünce ve davranışlarımızdan bahsedip yaşadıklarımızın olağan dışı bir olaya verilen normal tepkiler olduğunu belirttik. Sonrasında '**Hayalimdeki Yer**' etkinliği ile kendimizi iyi hissettik.

2. Oturumda '**Bir Elin Nesi Var?**' etkinliği ile güçlü yanlarımızı ve başa çıkma yöntemlerimizi fark etmeye çalıştık.

3. Oturumda '**Takım Yıldızı**' etkinliği ile sosyal destek kaynaklarınız üzerinde konuştuk. '**Görkemli Ağaç**' etkinliği ile geleceğe yönelik olumlu bakış açısı geliştirme üzerinde durduk.

"Sevgili öğrenciler, tüm etkinliklerimizde güzel paylaşımlarda bulundunuz ve çalışmalara katılım gösterdiniz. Bunun için sizlere teşekkür ediyorum." denir ve iyi dileklerle oturum sonlandırılır.

EK 1. PSİKOEĞİTİM PROGRAM DEĞERLENDİRME FORMU

(Bu form programı uygulayan öğretmen tarafından doldurulacaktır)

Okulun adı:

Öğretmenin adı:

Tarih:

Sınıf:

1- Programa katılan öğrencilere ilişkin bilgiler:

Sıra No	Oturumlar	Oturum Tarihi	Kız	Erkek	Toplam
1	1. Oturum				
2	2. Oturum				
3	3. Oturum				

Travmatik olaydan ileri düzeyde etkilenen düşünülen öğrenci sayısı: Kız: Erkek:

PDR Servisine yönlendirilen öğrenci sayısı:

Rehberlik ve araştırma merkezine yönlendirilen öğrenci sayısı (Psikolojik Danışman Olmayan Okullar):

Sağlık Kuruluşuna Yönlendirilen Öğrenci Sayısı:

PSİKOSOSYAL DESTEK
HİZMETLERİ DOĞAL AFET
(DEPREM) PSİKOEĞİTİM
PROGRAMI - İZMİR
ORTAOKUL



**T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI**

Özel Eğitim ve Rehberlik
Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Kasım 2020