



T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI

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

ORTAÖĞRETİM



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 |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Ebeveynlerin yanından ayrılmak istememe✓ Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma✓ Huzursuzluk hissetme, huysuz ve sinirli olma✓ Öfke nöbetleri geçirme,✓ Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler✓ Parmak emme ya da alt ıslatma✓ Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayalet vb.)✓ Oyunlarda sürekli depremi canlandırma/yaşama✓ Konuşma zorluğu yaşamaya başlama | <ul style="list-style-type: none">✓ Okulda çeşitli problemler yaşama✓ Ders başarısının düşmesi✓ Herkesten uzaklaşma / içine kapanma✓ Kâbus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri✓ Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler✓ Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma✓ Dikkatini toplamada güçlük çekme✓ Korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme✓ Sevdiği şeylerden artık zevk alamama✓ Daha fazla ya da daha az yemek yeme | <ul style="list-style-type: none">✓ Okulda çeşitli problemler yaşama✓ Uyku problemleri (uykusuzluk, kâbus vb.) yaşama✓ Depremi hatırlatıcı yerlerden ya da kişilerden kaçma✓ Deprem hakkında konuşmaktan kaçınma✓ Zararlı alışkanlıklara yönelme (Tütün, alkol, madde vb.)✓ Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma isteği✓ Aşırı alıngan ya da öfkeli olma✓ Sevdiği şeylerden artık zevk almama |

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 sağlamlıklarını 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.

PSİKOEĞİTİM 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 işbirliği 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, trafik kazası, ölüm gibi travmatik olaylar meydana gelmektedir. Bu olaylara aynı zamanda zorlayıcı yaşam olayları denir. Yaşadığımız deprem de bu olaylardan biridir."

"Bu zorlayıcı yaşam olayında;

****(Slayt 3 ekrana yansıtılır)***

"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• İçe kapanmak• Kaçmak• Yorgunluk/Bitkinlik• Uykusuzluk/Aşırı uyku• Az/Çok Yemek Yeme• Dikkat Dağınıklığı• ... |

"Evet, sevgili öğrenciler; insanlar zorlayıcı yaşam olayından sonra sizlerin de söylediği gibi kaygı, korku, üzüntü, çaresizlik, öfke vb. duyguları hissedebilirler. Güvende olmayacağını, kısıtlandığını, hayatın eskisi gibi olamayacağını vb. düşünebilirler. Ağlamak, içe kapanmak, hiçbir şey yapmak istememek veya uyku sorunları 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 olağandışı bir olaya karşı 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 duygularımızı ve düşüncelerimizi paylaştığımızda kendimizi rahatlamış hissederiz. Yaptığımız etkinlikte de duygu ve düşüncelerimizi paylaşmanın bize ne kadar iyi geldiğinden bahsettik." *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 öğrenciler, 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 ve ağzınızdan 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. (Öğrenciler hayal ettikleri yeri paylaşımları için 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, sosyal destek ve yardım kaynaklarını fark eder.

Süre: Bir ders saati



KONULAR

- Güçlü Yanlarım
- Sosyal Destek ve Yardım Kaynakları

ETKİNLİKLER

1. Kendimi İyi Hissediyorum

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 karşısında ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlarımızı konuşmuştuk. Hepsi zorlayıcı bir olaya karşı gösterdiğimiz normal tepkilerdi. Aynı zamanda "Hayalimdeki Yer" etkinliği ile de rahatlama yöntemlerini öğrenmiştik. Şimdi bugünkü etkinliğimize geçelim" *denir ve etkinliğe giriş yapılır.*

ETKİNLİK 1 KENDİMİ İYİ HİSSEDİYORUM

AMAÇ

1. Travmatik olaylar sonrasında güçlü yanlarını, sosyal destek ve yardım kaynaklarını fark eder.

Süre: Bir ders saati

SÜREÇ

****(Slayt 11 ekrana yansıtılır)***

"Sevgili öğrenciler, 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 ve sosyal destek/ yardım kaynaklarını fark etme ile ilgili etkinlik yapacağız."

"Vücudumuzda bazen büyük veya küçük yaralanmalar/yaralar olabilir. Yaralanmanın derecesine göre davranışlarımız da farklılaşır. Çünkü bazı yaralar vücudun sadece kendi kaynaklarını kullanarak iyileşir, bazıları da bu kaynaklarla birlikte dışarıdan destekle iyileşir.

****(Slayt 12 ekrana yansıtılır)***

- "Vücudumuz yaranın iyileşmesi için neler yapar?" *denir ve gelen yanıtlar alınır.*

"Yaranın iyileşmesine yardımcı olan, vücudun direnci ve çabasıdır. Vücudumuz bu iyileşmeyi sağlamak için kendi kaynaklarını kullanarak harekete geçer, yaranın bulunduğu yer için yeni hücreler üretir. İnsanlar da travmatik yaşantılar (zorlayıcı yaşam olayları) ile baş etmek ve iyileşmek için güçlü yanlarını kullanır. Zorlayıcı yaşam olaylarında güçlü yanlarımızı kullanmak, bir yarayı iyileştirmek için vücudumuzun harekete geçmesi gibidir." *denir.*

****(Slayt 13 ekrana yansıtılır)***

"Sevgili öğrenciler, şimdi hep birlikte güçlü yanlarınızı konuşacağız. Ekranda güçlü yanlar listemiz var. Bunlara bakmanızı ve kendi güçlü yanlarınızı düşünmenizi istiyorum." *denir ve ekrandaki liste incelendikten sonra aşağıdaki soru öğrencilere yöneltilir.*

- **Peki sizler hayatınızı etkileyen zorlayıcı yaşam olayları sonrasında hangi güçlü yanlarınızı kullanırsınız?** Burada zorlayıcı yaşantılarınızın ne olduğunu değil sadece kullandığınız güçlü yanlarınızı paylaşmanızı istiyorum." *denir. Düşünceleri için öğrencilere yeterli süre verildikten sonra paylaşımları alır.*

Uyarı! (Olumsuz özelliklerini güçlü yanları olarak ifade eden öğrencilerin olması durumunda eleştirmeden **"Bu özelliklerin yerine etkili ve sağlıklı çözüm ne olabilir?"** gibi sorularla olumsuz özellikler olumlu özelliklere dönüştürülür.)

"Hayatımızı etkileyen zorlayıcı yaşam olayları ile baş etmeye çalışırken güçlü yanlarımızın farkında olmalı ve bunları kullanmalıyız. Bu güçlü yanlarımızı kullanırken bazen destek kaynaklarına da ihtiyaç duyarız. Tıpkı etkinliğimizin girişinde verdiğimiz örnek gibi; bazen ufak yaralanmalar dışında desteğe ihtiyacımız olan durumlarla karşılaşabiliriz. Yaranın iyileşmesini vücut kendi kaynakları (güçlü yanları) ile sağlayamazsa dışardan desteğe ihtiyaç duyabilir. Şimdi de sizin destek kaynaklarını konuşacağız.

*** (Slayt 14 ekrana yansıtılır)**

• **"Peki, Zorlayıcı yaşam olaylarında kimlerden destek alabilirsiniz, sosyal destek kaynaklarınız kimlerdir?"** denir ve yanıtlar alınır. (Öğrencilerden aile üyeleri, arkadaş, akraba, öğretmen gibi kişi örnekleri paylaşımları beklenir)

*** (Slayt 15 ekrana yansıtılır)**

• **"Hangi kurum ve kuruluşlarla iş birliğine gidebilirsiniz, yardım kaynaklarınız neler olabilir?"** denir ve yanıtlar alınarak aşağıdaki kurum ve kuruluşlar kısaca tanıtılır.

*** (Slayt 16 ekrana yansıtılır)**

"Destek kaynaklarımız **aileden birileri, arkadaşlarımız, akrabalarımız, sevdiğimiz ve güvendiğimiz kişiler** olabileceği 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'ı, İtfaiye, Ulusal Medikal Kurtarma Ekipleri (UMKE)) vb. olabilir." *denir.*

"Konuştuklarımızı özetlersek; bir yaralanmanın ardından, vücudumuz sahip olduğu kaynakları kullanır ve o yarayı iyileştirir. Zorlayıcı yaşam olayları ile baş etmek için sahip olduğumuz kaynakları yani **güçlü yanlarımızı** kullanmak iyileşme sürecimizi hızlandırır. Yaramızın iyileşebilmesi için çevremizden ve sağlık kuruluşlarından destek alabileceğimiz gibi zorlayıcı yaşam olayları ile baş edebilmek için de **sosyal destek ve yardım kaynaklarımızı** kullanabiliriz." *denir ve oturum sonlandırılır.*

3. OTURUM

AMAÇ

1. Travmatik olaylar sonrasında olumlu başa çıkma yöntemlerini fark eder.
2. Geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirir.



KONULAR

- Olumlu Başa Çıkma Yöntemleri
- Geleceğe İlişkin Olumlu Bakış Açısı

Süre: İki ders saati

ETKİNLİKLER

1. Yöntem
Bulmaca

2. Röportaj

GİRİŞ

****(Slayt 17 ekrana yansıtılır)***

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

****(Slayt 18 ekrana yansıtılır)***

Daha önceki oturumlardan sonra kendinizle ilgili neleri fark ettiniz, neler öğrendiniz? Kim paylaşmak ister? denir ve öğrencilerden gelen paylaşımlarla oturumlar özetlenir.

ETKİNLİK 1 YÖNTEM BULMACA

AMAÇ

1. Travmatik olaylar sonrasında olumlu başa çıkma yöntemlerini fark eder.

Süre: Bir ders saati

SÜREÇ

*** (Slayt 19 ekrana yansıtılır)**

"Sevgili öğrenciler, yaşadığımız zorlayıcı yaşam olayları sonrasında toparlanmak ve yeniden günlük yaşam düzenimize dönmek zaman alabilir. Bazı yöntemler bu süreci bizim için kolaylaştırabilir. Şimdi, olumlu baş etme yöntemleri ile ilgili 'Yöntem Bulmaca' adlı etkinliği yapacağız." denir.

*** (Slayt 20 ekrana yansıtılır)**

• "Sizlerden ekranda yer alan bulmacada gizlenmiş olan olumlu baş etme yöntemlerini bulmanızı istiyorum." denir ve kelimelerin ifade edilmesi istenir. Bulunamayan kelimeler öğretmen tarafından söylenir.

Uyarı! (Bulmacada yer alan spor, kitap vb. kelimeler Spor Yapmak, Müzik Dinlemek şeklinde eyleme dönüştürülerek öğrencilere ifade edilebilir.)

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|----|---|----|----|---|---|----|----|----|---|----|---|----|
| G | L | ☀️ | Y | A | Z | M | A | *K | Ğ | F | L | ☀️ | † | B |
| E | D | O | A | G | ❤️ | V | P | A | T | İ | K | Z | E | P |
| Z | İ | Y | A | R | E | † | F | ☾ | F | L | C | H | B | K |
| M | İ | Ü | J | H | O | R | N | Ş | K | M | J | T | H | O |
| E | S | N | 😊 | A | İ | N | A | N | Ç | ☀️ | I | Y | O | N |
| K | U | Ş | L | I | V | O | I | Ğ | D | E | R | S | S | U |
| P | İ | K | N | İ | *K | R | 😊 | İ | J | K | Ç | Y | ☾ | Ş |
| Z | ☾ | Ç | H | Ş | J | É | P | A | Y | L | A | Ş | † | M |
| D | M | Ü | Z | İ | *K | S | I | U | Z | ☾ | J | M | K | A |
| E | B | I | N | ☀️ | Ğ | İ | P | P | V | U | H | E | R | K |
| N | D | L | A | E | J | M | İ | ❤️ | S | S | A | ☀️ | A | ☀️ |
| E | E | ❤️ | I | F | ☀️ | Ğ | Y | Ü | R | Ü | Y | Ü | Ş | Ğ |
| Y | Ö | E | L | Z | Z | U | P | Ç | T | Ğ | A | O | D | B |
| ☀️ | Ö | Z | M | C | ❤️ | Y | U | U | 😊 | J | L | Ğ | J | K |
| S | D | İ | N | L | E | N | M | E | *K | R | G | Y | 😊 | U |

****(Slayt 21 ekrana yansıtılır)***

"Zorlayıcı yaşam olaylarında sizler hangi olumlu baş etme yöntemlerini kullanıyorsunuz?" *denir ve öğrencilerden yanıtlar alınır. (Bulmacada yer alan yöntemler dışındaki olumlu baş etme yöntemlerinden de bahsedilebilir.)*

****(Slayt 22 ekrana yansıtılır)***

"Olumlu baş etme yöntemlerini kullandığınızda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?" *denir ve öğrencilerin yanıtları alınır.*

"Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra kullanabileceğimiz olumlu baş etme yöntemleri rahatlamamızı, mutlu olmamızı, sakinleşmemizi, kendimizi ifade edebilmemizi kısaca iyi hissetmemizi sağlar." *denir ve etkinlik sonlandırılır.*

ETKİNLİK 2 RÖPORTAJ

AMAÇ

1- Geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirir.

Süre: Bir ders saati

SÜREÇ

***(Slayt 23 ekrana yansıtılır)**

"Sevgili öğrenciler, şimdi sizlerle yeni bir etkinlik yapacağız. Bu etkinliğimizde geleceğe yönelik hayallerinizi konuşacağız." *denir.*

***(Slayt 24 ekrana yansıtılır)**

"Sizden, 10 yıl sonrasını hayal etmenizi istiyorum.10 yıl sonra tanınmış, sevilen, sayılan bir kişisiniz. Hayatınızdan memnun ve mutlusunuz. Bir dergi sizinle röportaj yapmak istiyor. Muhabir sizden kendinizi tanıtanızı istediğinde ona neler anlatırsınız?" *denir. (Öğrencilerin paylaşımları bir sonraki slaytta alınır)*

***(Slayt 25 ekrana yansıtılır)**

- Nasıl bir yerde yaşıyorsun?
- Nasıl bir işle uğraşıyorsun?
- Kimlerle bir aradasın?
- Zamanını nasıl geçiriyorsun? (İlgi alanların, hobilerin, sosyal aktivitelerin)

"Ekrandaki sorulara dikkatlice bakmanızı istiyorum ve düşünmeniz için size kısa bir süre (yaklaşık 1-2 dk.) veriyorum." *denir.*

"Şimdi ilk muhabir ben olacağım ve mikrofonu bir arkadaşınıza uzatacağım, onun 10 yıl sonraki hayalini dinledikten sonra mikrofon uzattığım arkadaşınız muhabir olacak ve başka bir arkadaşının hayalini dinlemek için arkadaşının ismini söyleyerek mikrofonu ona yöneltecek." *denir ve tüm öğrenciler etkinliğe katılım için teşvik edilir.*

"Sevgili öğrenciler, geleceğe yönelik hayallerimiz, umutlarımız ve hedeflerimiz var. Umut ve beklentilerimizin olması zorluklarla baş etmemizi kolaylaştırır. Geleceğe umutla bakmak, yaşama sevincimizi canlı tutmak bizi güçlendirir ve sağlıklı kılar. Dilerseniz bu hayallerinizi yazarak veya çizerek saklayabilir, iyi hissetmek istediğiniz zamanlarda bunları hatırlayabilirsiniz." *denir ve etkinlik sonlandırılır.*

**(Slayt 26 ekrana yansıtılır)*

KAPANIŞ:

Sizlerle üç oturum boyunca psikoeğitim çalışması gerçekleştirdik.

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

2. Oturumda **Kendimi İyi Hissediyorum** etkinliği ile güçlü yanlarımızı ve destek kaynaklarımızı fark ettik.

3. Oturumda **Yöntem Bulmaca** etkinliği ile olumlu baş etme yöntemlerimizi keşfettik ve son olarak **Röportaj** etkinliği ile geleceğe yönelik hayallerimizi paylaştık.

"Sevgili öğrenciler, tüm etkinliklerimizde güzel paylaşımlarda buldunuz 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
ORTAÖĞRETİM



**T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI**

Özel Eğitim ve Rehberlik
Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Kasım 2020