

PSIKOEĞİTİM PROGRAMI .....	4
Programın Amaçları .....	4
Programın Organizasyonu .....	4
Programın Uygulanması .....	4
El Kitabının Kullanımı .....	5
TRAVMA VE TRAVMA SONRASI STRES (TSS) TEPKİLERİ.....	5
Travmatik Olay Nedir? .....	5
Travmatik Olay ve Kayıplara Verilen Tepkiler.....	5
Travma Sonrası Stres Tepkileri .....	6
ÇOCUKLARIN GELİŞİMİ VE TSS TEPKİLERİ .....	9
TRAVMATİK OLAYDAN ETKİLENMEYİ BELİRLEYEN ETMENLER .....	13
ORTAMA İLİŞKİN ETMENLER:.....	13
BİREYE İLİŞKİN ETMENLER.....	13
TRAVMATİK BİR OLAYDAN SONRA ÇOCUKLAR İÇİN İLETİŞİM NEDEN ÖNEMLİDİR?.....	13
ÇOCUKLAR NEDEN KONUŞMAK İSTEMEZLER?.....	14
İLETİŞİMİN TEMEL KURALLARI VE İLETİŞİM ENGELLERİ .....	15
Öğretmenlerin Katkısı.....	17
Öğrencilerinize aşağıda belirtilen şekillerde yardımcı olabilirsiniz: .....	17
ÇOCUKLARLA ÇALIŞMANIN ANA HATLARI.....	19
Resim yapma etkinliklerini uygularken dikkat edilecek noktalar:.....	20
ANNE BABALARLA ÇALIŞMANIN ANA HATLARI .....	20
PSIKOEĞİTİM PROGRAMINA ANNE-BABALARI DAHİL ETMENİN ÖNEMİ .....	21
TRAVMATİK OLAYIN ÇOCUKLAR VE AİLELER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ .....	22
TRAVMANIN AİLELER ÜZERİNDEKİ SOSYAL ETKİLERİ .....	23
TRAVMATİK OLAYLARLA BAŞETME: AİLELERE ÖNERİLER .....	23
ANNE – BABALAR KENDİLERİNE YARDIMCI OLMAK İÇİN NELER YAPABİLİRLER? .....	26
Gelişimsel açıdan travmatik olaylar, bireysel ayrılıklar ve kültürel faktörler .....	27
TRAVMATİK OLAYLARA DAYANIKLI BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?.....	28
TRAVMATİK OLAYLARA KARŞI DAHA DAYANIKLI ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR?.....	29
ÖĞRETMEN OTURUMLARI .....	31
1. OTURUM.....	32
2. OTURUM.....	32
ANNE BABA TOPLANTILARI.....	34

1. OTURUM.....	34
ÖĞRENCİ OTURUMLARI.....	36
1. OTURUM.....	36
<b>Etkinlik 2: Güvenli Yer Çizimi</b> .....	38
2. OTURUM.....	41
<b>Etkinlik 1: Kendimizi iyi hissetmek için neler yaparız? Başka neler yapabiliriz?</b> .....	41
<b>Etkinlik 2: Sosyal atom çizimi</b> .....	42
3. OTURUM.....	43
<b>Etkinlik 1: Gelecekte olmasını istediğiniz 3 şey, sevdiğiniz için 3 dilek</b> .....	43
<b>Etkinlik 2: Köy resmi</b> .....	44
DESTEK GRUPLARI.....	45
Amaçlar.....	45
Grupların oluşması.....	45
Grup kuralları.....	45
PSİKOEĞİTİM PROGRAMINDAKİ GÖREV VE SORUMLULUKLAR.....	48

## GİRİŞ

Dünyada ve ülkemizde zaman zaman bireyler ve toplumun etkilendiği deprem, sel, yangın, taciz, trafik kazası, ölüm gibi travmatik olaylar meydana gelmektedir. Bugün travmatik olaylardan sonraye etkilenenler gibi çocuklar da duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler verebilirler. İnsanların büyük bir kısmı normal yaşamlarına dönmüş olsalar da bir kısmı için normal yaşamadönmek zaman alabilir.

Bu el kitabı, MEB ve UNICEF'in birlikteliğiyle geliştirildiği Psikososyal Okul Projesi'nin Psikoeğitim Programını oluşturmak ve çocukları, ana-babaları ve öğretmenleri travmatik olaylara karşı **normal** psikolojik tepkilerin neler olduğu ve nasıl yapılabileceği konusunda bilgilendiren bir başvuru kaynağı olarak kullanılabılır.

Psikoeğitim Programının, travmatik olaylara maruz kalmış çocuklarınduygularının anlaşılması ve çocuklarınd travmatik yaşantılarına karşı daha güçlü olmalarına katkıda bulunacağını inanıyoruz.

Psikoeğitim Programı El Kitabı, travmatik bir yaşantı sonrasında çocuklara, ana-babalarına ve öğretmenlerine verilecek psikososyal destek konusundaki bazı temel bilgileri ve yararlı olduğu görülen bazı önerileri kapsamaktadır. Bu kitap kesinlikle öğretmenlerin bir "psikoterapist" veya "psikolojik danışman" görevini üstlenmeleri için hazırlanmamıştır. Çünkü öğretmenler psikolojik danışman ve psikoterapist olarak görev yapmaları için eğitilmemişlerdir. Bu kitap, travmatik olayla ilişkili yaşantıları hakkındaki kendilerini ifade edebilmeleri için çocuklara, ana-babalar ve öğretmenlere en iyi şekilde nası yardımcı edilebileceği konusunda bazı temel ve yararlı bilgileri içermekte ve psikolojik danışmanlara (rehber öğretmenlere) ve öğretmenlere, bu gruplarla iletişim kurarken, yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Özetle, bu programın hazırlanmasındaki temel amaç, çocukları ve verdikleri tepkileri anlayarak çocukları ve ana-babalarını yardımcı olma yolları hakkında yol göstermektir.

## **PSIKOEĞİTİM PROGRAMI**

Bu programı yürütmek özel bir uzmanlığa da kaynak gerektirmemektedir. Programın ülkemizdeki bütün okullarda psikolojik danışmanlar (rehber öğretmenler) ve öğretmenler tarafından uygulanması önerilmektedir.

### **Programın Amaçları**

1. Travmatik olayların normal psikolojik etkileri hakkında öğretmenler, ana-babalar ve çocukları bilgilendirmek ve onların bu konuya ilişkin anlayışlarını geliştirmek.
2. Çocuklar, ana-babalar ve öğretmenleri bilgilendirerek, kendi tepkilerini anlama ve paylaşma olanağı vermek, tepkilerinin doğal olduğunu göstermek ve normalleştirmek.
3. Okul sistemi ile aileler arasında yaşantıların paylaşılmasını sağlamak, böylece iki sistem arasındaki iletişimi geliştirmek.
4. Olumlu başa çıkma yöntemlerini vurgulayarak bunların gerektiğinde kullanılmasını sağlamak.
5. Çocukların tepkilerinin normale dönmesini sağlamaya uygun bir ortam oluşturarak onların öğrenme ve gelişme kapasitelerini arttırmak.

### **Programın Organizasyonu**

Psikoeğitim programı aşağıda belirtilen adımlar izlenerek gerçekleştirilmelidir:

1.

### **Programın Uygulanması**

Psikoeğitim Programı, paralel olarak gerçekleştirilecek 2 Öğretmen Toplantısı, 1 Veli Toplantısı ve 3 Öğrenci Oturumundan oluşmaktadır. Program iki öğretmen ve bir veli oturumunun artarda yapılmasıyla başlar. Ardından öğrenci oturumlarına geçilir. Programdan etkin bir biçimde yararlanılmak isteniyorsa toplantıların bu sırayla ve ileride görüleceği gibi önerilen içerik ve sürelerde yapılması çok önemlidir.

## El Kitabının Kullanımı

Bu el kitabı öğretmenler, öğrenciler ve ana-babalarla ayrı ayrı çalışmak üzere hazırlanmış farklı bölümler içermektedir. Bu bölümlerin nasıl kullanılacağı kullanım şemasında açıklanmıştır.

- İlk bölüm, öğretmenlerle yapılacak olan oturumları kapsamaktadır. Bu bölümde programın amaçları, travma tepkileri, iletişimin önemi ve çocuklarla yapılacak etkinliklere ilişkin konular yer almaktadır.
- İkinci bölüm ana-baba toplantısında tartışılacak konuları kapsamaktadır.
- Üçüncü bölüm sınıflarda oturumlar halinde, öğrencilerle birlikte yapılacak etkinlikleri ve onların travma konusunda bilgilendirmelerini içermektedir.

Eklere, ana-babalarla yapılacak toplantılar için çağrı mektubuörneği ve bu programı değerlendirmek için bir program değerlendirme formu verilmiştir.

## TRAVMA VE TRAVMA SONRASI STRES (TSS) TEPKİLERİ

### Travmatik Olay Nedir?

Travmatik bir olay “herhangi bir kişi için, aşırı derecede örseleyici veya başa çıkması zor olan, kişinin varlığını ve beden bütünlüğünü tehdit eden, hatta öleceğini düşündürebilen, değer sistemini ve temel inançlarını sarsan normal yaşamın dışındaki herhangi bir olay” olarak tanımlanır. Şiddetli bir deprem travmatik olayın tipik bir örneğidir ve depremi yaşayan herkes bu olayın ne kadar korkutucu olduğu hakkında bir fikir sahibidir. Çocuklar açısından bakıldığında, normal zamanlarda da trafik kazası geçirmek, herhangi bir kazaya tanık olmak, tacize uğramak, bir yakının ölümünü görmek, yaralanmak veya yaşamı tehdit eden başka bir olaya maruz kalmak travmatik olaylar olarak nitelendirilebilir.

Travmatik olay kişinin kendi başından geçmiş olabilir, bir başkasının yaşantısına tanık olmuş olabilir ya da başkasının yaşantısını duymuş olabilir. Üç durumda da kişinin etkilenmesi normal ve doğaldır.

### Travmatik Olay ve Kayıplara Verilen Tepkiler

Formatted: Heading 6, Left, Line spacing: single

Formatted: Heading 1

Formatted: Heading 6, Left, Line spacing: single

Formatted: Heading 6, Left, Line spacing: single

Doğal afetler, kaza, ölüm gibi travmatik olayların ardından çocuklarda yaygın olarak görülen iki grup tepki vardır. Bunlardan birincisi, doğrudan doğruya travmaya maruz kalmaktan kaynaklanır ve çocukların kendilerini tehlikede hissetmeleri, dramatik olaylara tanık olmaları gibi yaşantılar içerir. Bu tip yaşantılar travma tepkileri dediğimiz tepkileri ortaya çıkarırlar. Tamamen normal kabul edilmekle birlikte, bu tepkiler bireyler için çok şiddetli ve korkutucu olabilirler. Yetişkinler gibi çocuklar da travma tepkileri gösterebilirler. Bu tepkiler travma sonrasında koşulların düzelmesine bağlı olarak zamanla azalır, ancak bazı kişiler uzun bir süre bu tepkileri vermeye devam edebilirler. Bu program, travma sonrası stres tepkileri adı verilen bu belirtileri tanıtmak ve bu tepkilerle ilgili bilgileri öğretmenler, ana-babalar ve çocuklarla paylaşmak için hazırlanmıştır.

İkinci grup tepkiler ise travma sırasında ve sonrasında oluşan anne-baba, diğer aile üyeleri, arkadaş ve yakınların kaybedilmesiyle ve ev, ailenin malvarlığı gibi diğer kayıplarla bağlantılıdır. Kayıplarla sonuçlanan travmatik yaşantıdan sonra şiddetli üzüntü tepkileri hissetmek normaldir, bazı çocuklarda bu tepkiler epeyce uzun sürebilir ve hatta depresif tipte bazı tepkilere de yol açabilir. Aşağıda bu tepkiler daha ayrıntılı bir şekilde tanımlanmıştır.

## **Travma Sonrası Stres Tepkileri**

Büyük depremler gibi korkunç afetler sonrasında çok şiddetli travma tepkilerinin ortaya çıkması tamamen normal kabul edilmelidir. Travma sonrası tepkilerin en sık rastlananlarından bazıları aşağıda ele alınmıştır. Kişilerin yaşantılarıyla doğrudan bağlantılı olan travma sonrası stres tepkilerini üç ana grupta toplamak mümkündür.

### **1. İstenmeden akla gelen düşünce ya da görüntüler**

Bu düşünce ve görüntüler, kişinin hatırlamayı isteyip istememesinden bağımsız olarak, travma sırasında olup bitenler hakkında aklına gelen anılardan oluşur. Genellikle akla, travmatik olayların en acı ve sıkıntı verici bölümleri gelir. Hatta kişiler her şey yeniden oluyormuş gibi travmatik olayı yeniden yaşarlar ve yaşanan her şeyi 'görüyor' gibi olduklarını ifade edebilirler. Bazı kişiler kafalarında sanki bir kamera varmış ve filmi geriye sarmış gibi hissettiklerini ve travmatik olayın görüntülerinin yanı sıra, ses ve koku da duyduklarını, hatta hareketleri hissettiklerini belirtebilirler (Örneğin, zemin sallanıyor gibi 'hissederler'). Yukarıda sözü edilen bu

Formatted: Heading 6, Left, Line spacing: single

travma tepkileri çok korkutucu olabilirler, ancak travmatik olaylardan sonra bunları hissetmek tamamen normaldir.

## **2. Kaçınma tepkileri**

Kaçınma tepkisi kişinin travmatik olayla ilgili olan düşünceler, duygular, etkinlikler ve mekânlardan kaçınmasına işaret etmektedir. Kişi açısından olup bitenler o kadar acı vericidir ki; kişi kendisine travmayı hatırlatabilecek her şeyden uzak durarak adeta olup biteni tümüyle unutmaya çalışmaktadır. Travmatik olaylara maruz kalan pek çok kişide istenmeden akla gelen anılar ortaya çıkar. Bunlar çok acı verici olduğu için kişi bu anılardan ve bunların aklına gelmesine yol açan her şeyden kaçınmaya çalışır. Bu durum yaşamla ilgili etkinliklere ilgi duymamaya, kendini başkalarından uzak hissetmeye, duygularının sınırlanmasına veya duygularına uygun tepki verememeye ve olumsuz bir gelecek beklentisine yol açabilir.

## **3. Aşırı uyarılma tepkileri**

Anılar (görüntüler, sesler, kokular), kaçınma tepkileri gibi travmatik bir olaydan sonra ortaya çıkan belirtilerin çok güçlü bir fizyolojik temeli vardır. Travmatik olaylar insan bedeni ve zihni açısından korkunç bir şoktur ve aşırı bir fizyolojik uyarılmaya yol açabilir. Bu aşırı uyarılma hızlı kalp atışı, avuç içlerinin terlemesi, konsantrasyon sorunları ve uyku güçlükleri gibi belirtiler ortaya çıkarır. Travma sonrasında olay anını hatırlatan her hangi bir uyarıcı ile karşılaşıldığında kişiler yeniden travmatik olay oluyormuş gibi hissedebilir ya da belli bir yer onlara yaşadıkları travmayı hatırlatabilir ve beden otomatik olarak tekrar aşırı bir fizyolojik uyarılma durumuna geçer. Bu fizyolojik tepkiler, kas ağrıları, sırt ağrısı veya karın ağrısı gibi belirtilere de neden olabilirler.

**Hatırlatıcılar** travmaya ilişkin anıları tetikleyen ipuçlarıdır ve travma sonrası ortaya çıkan belirtilerin anlaşılması bakımından önem taşırlar. Örneğin, deprem sırasında bulunulan binanın görüntüsü, yaşanmış bir trafik kazasını hatırlatan bir ses, koku veya tacizi hatırlatan herhangi bir düşünce veya duygu hatırlatıcı olabilir. Travma tepkilerinin ortaya çıkmasında hatırlatıcıların etkilerinin bilinmesi, hem çocuklar hem de yetişkinler açısından önem taşır ve onların travma tepkileriyle daha kolay başa çıkmalarına yardımcı olur.

Yukarıda sözü edilen tüm bu tepkiler büyük afetlere ve travmatik olaylara karşı verilen **normal** tepkilerdir. Travmatik yaşantılardan sonra çocuk ve yetişkinlerin büyük bir kısmının bir kaç ay boyunca bu tip tepkiler sergilemesi normal kabul edilmelidir. Eğer bu tepkiler daha uzun sürerse ve günlük yaşamda, uyku bozuklukları, aile ve okul yaşamında güçlükler gibi sorunlara yol açarsa profesyonel yardım alınması gerekir.

### **Kaygı tepkileri**

Travma sonrası stres tepkisi temelde bir kaygı tepkisidir. Bu sırada bireyin bedeni ve zihni sanki bir tehlikeye maruz kalmış gibi tepki verir. Bireyler travmatik bir olaydan sonra, aşağıda belirtilenler gibi, belirgin olmayan kaygılar geliştirebilirler:

- Okul, sosyal yaşam ve gelecek gibi alanlarda ortaya çıkan sürekli bir kaygı hali
- Avuçların terlemesi, titreme, mide sorunları, baş ağrıları, kas gerginliği gibi fiziksel uyarılmışlık belirtileri
- Karanlıktan, belirli hayvanlardan ve başkalarının önünde konuşmadan aşırı korkma (Bu korkuların bir kısmı, 7-10 yaş arasındaki çocuklarda yaşa bağlı olarak ortaya çıkan normal gelişimsel korkulardır ve hiç bir müdahalede bulunulmasa bile kendiliklerinden ortadan kalkarlar.

Travma sonrası kaygı tepkisi olarak nitelendirilmeleri için bu korkuların aşırı boyutlarda olması gerekir)

- Sevilen birisinden ayrılma korkusu - özellikle küçük çocuklar ayrılık kaygısı belirtilerini gösterebilirler.

### **Şiddetli üzüntü ve depresyon**

Hepimiz zaman zaman kendimizi kederli ve üzgün hisseder, hatta bazen ağlarız. Kayıplardan sonra şiddetli üzüntü tepkileri vermek ve kaybedileni özlemek normaldir. Bunlar, kişiye rahatlama duygusu veren ve diğer kişilerin desteğini almak için harekete geçmesine yol açan sağlıklı tepkilerdir. Ancak, depresif belirtiler olarak adlandırılan bu tepkiler uzun süre devam ederse ve ödev yapmak, yemek yemek, uyumak ve arkadaşlarla oynamak gibi günlük işlevlerde bozulmaya yol açarsa bir ruh sağlığı uzmanından yardım istemek gerekebilir. Travmatik yaşantı sonrasında normal kabul edilen bazı depresif tepkiler şunlardır:



- Depresif ya da sinirli bir ruh hali.
- Tüm etkinliklere duyulan ilginin azalması ve bunlardan haz alamama
- Diyet yapılmadığı halde bariz şekilde kilo kaybı veya artışı
- Kaybedilen kişiyi özleme.
- Sevilen birinin kaybını 'kabullenmeme'.
- Uykusuzluk ya da aşırı uyuma.
- Aşırı huzursuzluk.
- Aşırı yavaşlık.
- Enerji kaybı/azalması ve derin bir yorgunluk hissi.
- Değersizlik duygusu.
- Aşırı ya da duruma uymayan suçluluk duyguları.
- Konsantre olmada ya da karar vermede zorluk.
- Tekrarlayan ölüm düşünceleri.
- Hayatın yaşamaya değmediğine dair tekrarlayan düşünceler.

## ÇOCUKLARIN GELİŞİMİ VE TSS TEPKİLERİ

Travma sonrası Stres tepkileri çocuklarda yetişkinlerde olduğundan biraz daha farklı biçimde ortaya çıkabilir. Ayrıca, farklı yaş ve farklı gelişim dönemlerindeki çocuklar farklı travma tepkileri gösterebilirler.

Travmatik yaşantılardan sonra okul çağına kadar olan çocukların tepkileri onların bakımını sağlayan kişilerin tepkilerinden ciddi şekilde etkilenir. (Aisnsworth ve Bell 1970 aktaran Baker ve Doğan 2015)

### **Bebekler ve yeni yürümeye başlayan çocuklarda TSS tepkileri (doğum-üç yaş arası)**

- ▶ Kolay şaşırma, kaygılı görünme.
- ▶ Yatak ıslatma, konuşma problemleri gibi gerileme davranışları.
- ▶ Ana-babaya yapışma ve onlardan ayrılmama.
- ▶ Uyku sorunları ve kabuslar.
- ▶ Çevreyle ilişkilerde tutukluk ve ürkeklik.
- ▶ Kontrol edilemeyen saldırganlık.
- ▶ Travmayla ilgili tekrarlanan oyunlar

### **Bebekler ve yeni yürümeye başlayan çocuklarla neler yapılabilir?**

Formatted: Heading 1

- ✓ Bebeklerle yumuşak bir sesle konuşun, onları okşayın, sevin ve sırtlarına hafif hafif vurun.
- ✓ Düzenli bir beslenme ve uyku programı uygulamaya çalışın.
- ✓ Çevredeki işitsel ve görsel uyaranları azaltın.
- ✓ Travma Sonrası Stres tepkileri hafifleyene kadar sizinle yatmasına izin verin.
- ✓ Yürümesine, yerlerde yuvarlanmasına ve oyun oynamasına fırsat verin.

#### **Okul öncesi çocuklarda TSS tepkileri (4 – 6 yaş arası)**

- ▶ Yatak ıslatma, parmak emme, ani heyecanlanma, ana-babaya yapışma, tik, uyku sorunları.
- ▶ Kaçınma davranışı ve içe kapanma.
- ▶ Genel bir kaygı hali, hayvanlardan ve yabancılardan korkma.
- ▶ Tekrarlanan oyun ve ritüeller(belirli davranışları saplantılı bir şekilde tekrarlama)
- ▶ Vücutta fizyolojik herhangi bir nedenle açıklanamayan ağrılar.
- ▶ Kendi hayal ettikleri şeylerle (örneğin, kendilerine ait saldırgan fantezilerle) ve gerçek olanları karıştırma. Bu yaş grubundaki çocuklar kötü olayların kendi kötü düşüncelerinden kaynaklandığını düşünüp üzülebilirler. Bu tip bir hayalci düşünce zihinsel bulanıklık, utanç, kaygı ve dünyayla ilgili yanlış yorumlar yapmaya yol açabilir.

#### **Okul öncesi çocuklarla neler yapılabilir?**

- ✓ Rahatlatmaya ve güven vermeye çalışın, sık sık sevip okşayın.
- ✓ Uyumadan önce yanına gidin, başını okşayın, varsa ılık bir süt verin veya ninni söyleyin.
- ✓ Travma Sonrası Stres tepkileri hafifleyene kadar sizinle yatmasına izin verin.
- ✓ Oyun hamuruyla oynama, çizme ve boyama yoluyla duygularını ifade etmelerine fırsat verin.

### **Okul çağındaki çocuklarda TSS tepkileri (7 – 12 yaş arası)**

- ▶ Okul öncesi dönemdeki davranışlara gerileme; bu durum, akranları tarafından reddedilmeye yol açabilir ve yeni gelişmeye başlayan yeterlik ve özerklik duygularının ortaya çıkmasını engelleyebilir.
- ▶ Okula gitmek istememe ve okul başarısının düşmesi
- ▶ Tekrarlanan oyunlar, saldırganlık, gevezelik
- ▶ Erkek çocuklarda özellikle silahlara, savaş oyunlarına vb. 'ye ilgi gösterme.
- ▶ Kabuslar, uyku sorunları, ayrılık kaygısı ve doğal olaylardan (yağmur ve rüzgar gibi) korkma
- ▶ Dikkat ve konuşma sorunları, isyankar davranışlar
- ▶ Vücutta fizyolojik herhangi bir nedenle açıklanamayan ağrılar.
- ▶ Yakınlarının sağlığı ve güvenliği ile ilgili sürekli endişeli olma hali.
- ▶ Anne babanın ilgisi için kardeşlerle yarışma.

### **Okul çağındaki çocuklarla neler yapılabilir?**

- ✓ Duygularını ifade etmelerine yardım edin, sabırlı, ilgili ve esnek davranın.
- ✓ Oyun oynamalarını teşvik edin, merak ettikleri şeyleri açıklayın.
- ✓ Dikkatleri kolayca dağılabileceğinden okulda ve evde fazla çalışmalarını beklemeyin.
- ✓ Basit ve yapılandırılmış görevler verin, ufak sorumluluklar almalarına fırsat tanıyın.
- ✓ İlerde olabilecek başka travmatik olaylardan kendisini nasıl koruyacağını anlatın.
- ✓ Kaygılarına dair sorularına doğru, açık ve anlaşılır yanıtlar verin.
- ✓ Ailedeki bütün çocuklara vakit ayırın ve gerekli ihtiyaçlarını karşılayın.

### **Ergenlerde TSS tepkileri (13-18 yaş arası)**

- ▶ Dünya ve kendi geleceklere hakkında olumsuz tutumlar.
- ▶ Kendi korkuları ve travmaya verdikleri tepkilerle ilgili endişe; özellikle kendilerini suçlu ve çaresiz hissetme gibi tepkilerinin anormal olup olmadığını merak etme.
- ▶ Risk-alma veya duygularını olumsuz davranışlarla dışa vurma (örneğin okuldan kaçma, rastgele cinsel birliktelik, madde kullanımı, kontrolsüz telefon, bilgisayar kullanımı vb.).
- ▶ İştah ve uyku sorunları, günlük etkinliklere karşı ilgi kaybı, okul sorunları.
- ▶ Travmatik yaşantıdan sonra almak zorunda kaldıkları sorumluluklar nedeniyle yetişkinliğe erken girme.
- ▶ Ana-babalarla çatışma ve tartışmaların artması.

### **Ergenlerle neler yapılabilir?**

- ✓ Aile ve arkadaşlarıyla duygularını paylaşmalarına ve ifade etmelerine yardım edin.
- ✓ Kabul, hoşgörü ve destek gösterin.
- ✓ Gündelik faaliyetlere katılmalarını ve spor yapmalarını teşvik edin.
- ✓ Okul başarılarıyla ilgili beklentilerinizi bir süreliğine azaltın.
- ✓ Varsa travma sonrası yeniden yapılandırma çalışmalarına katılmaları ve başkalarına yardım etmeleri için onları teşvik edin.
- ✓ Tüm ailenin dahil olabileceği etkinlikler düzenleyin.
- ✓ Çocukların kimlerle arkadaşlık ettiklerinden haberdar olun.

Burada tanımlamış olduğumuz bütün bu farklı tepkiler, travmatik bir olay ve travmatik olaya bağlı kayıp yaşamış olan çocuklarda ve ergenlerde sıklıkla görülür. Öğretmenler, çocukların yaşamış oldukları örseleyici olayı yansıtan farklı davranışlar gösterdiklerini okulda da kolayca gözleyebilirler. Çocukların çoğunda bu tepkiler zamanla azalır, ancak bazı çocuklar afetten sonra altı ay gibi uzunca bir süre geçmesine rağmen bu tepkilerden bazılarını göstermeye devam edebilirler. Öğretmenlerin ve ana-babaların yapabilecekleri en iyi şey, çocukları bu tepkiler hakkında eğitmek, sıcak ve kabul edici bir ortamda onların korku ve kaygılarını ifade etmelerine yardımcı olmaktır. Travma yaşamış olan çocuklar ve ana-babaları sağlıklı ve güçlü kişilerdir. Sadece travmaya maruz kaldıkları için bu tepkileri vermektedirler.

Bu tepkiler travmaya verilen normal tepkiler olmakla birlikte, öğrencilerden bazıları, travmanın üzerinden aylar geçtikten sonra bile hala kendilerini kötü hissediyorlarsa, bir profesyonele başvurmak yararlı olabilir.

## TRAVMATİK OLAYDAN ETKİLENMEYİ BELİRLEYEN ETMENLER

Hem çocuklar hem de yetişkinler için travmatik bir olaydan etkilenmeyi belirleyen bazı etmenler vardır. Bu etmenlerin kişiden kişiye değişiyor olması nedeniyle bütün çocuklar ya da yetişkinler yaşanan travmatik olaydan farklı düzeyde etkilenirler.

### ORTAMA İLİŞKİN ETMENLER:

#### 1. Yakınlık

- Kişinin olaya fiziksel olarak yakınlık derecesi.
- Kişinin olaya duygusal olarak yakınlık derecesi.

#### 2. Süre

- Kişiler travmatik olaylara ne kadar uzun süre maruz kalırlarsa o denli çok etkilenmektedirler.

### BİREYE İLİŞKİN ETMENLER

1. **Stresle başa çıkma gücü:** Kişilerde travma öncesi var olan başa çıkma gücü etkilenme düzeyini azaltmaktadır.
2. **Sosyal desteğin doğası ve derecesi:** Kişilerin travmatik olay sırasında ve sonrasında yeterli derecede sosyal desteğe sahip olması ve bu desteği alabilecek durumda olması travmatik olaydan etkilenme düzeyini azaltacaktır.
3. **Anne-babanın etkilenme düzeyi:** Anne-babaları güçlü olumsuz tepkiler gösteren çocuklar travmatik olaylardan daha fazla etkileneceklerdir.
4. **Yaşamın tehlikede olduğunu düşünme:** Kişiler travmatik olay sırasında öleceklerini düşündüklerinde etkilenme fazla olmaktadır.

## TRAVMATİK BİR OLAYDAN SONRA ÇOCUKLAR İÇİN İLETİŞİM NEDEN ÖNEMLİDİR?

Çocuklar genellikle acı veren yaşantılarıyla ilgili olarak kendilerini ifade edemeyebilir veya etmek istemeyebilirler. Ancak karşılarındaki kişinin kendileriyle ilgilendiğini ve onu dinleyip anlayabileceğini açık bir biçimde hissedersen yaşantılarını paylaşmaya daha çok gönüllü olurlar. Yetişkinler çoğunlukla, çocukları, başlarından geçen travmatik yaşantıları hakkında konuşmaya teşvik etmenin uygun olmadığını düşünmekte ve onları kendi hallerine bırakmaktadırlar. Yetişkinlerin bu varsayımı her zaman doğru olmayabilir hatta bazen bu durum, çocukların, yaşamış oldukları acı ve kayıplardan kendilerini koruma ihtiyaçlarına dayanıyor olabilir. Bazı yetişkinler de çocukların olan biteni anlama kapasitelerini yetersiz buluyor olabilirler.

## ÇOCUKLAR NEDEN KONUŞMAK İSTEMEZLER?

- Çocuklar kendileri ve özel yaşantıları hakkında konuşmaya pek alışık olmayabilirler.
- Daha önce, bu gibi konularda kendilerini ifade etmek için hiç cesaretlendirilmemiş olabilirler.
- Duygularını tanımlamakta zorlanıyor olabilirler.
- Travmatik olaydan bahsetmek onlara acı veriyor olabilir.
- Yetişkinlerden korkuyor veya onlara güvenmiyor olabilirler.
- Yetişkinlerin kendilerini anlamayacaklarını düşünüyor olabilirler.
- Yetişkinleri üzmemek ya da endişelendirmek istemiyor olabilirler.

Çocuklar, özellikle travmatik bir olay sonrasında duygusal desteğe, birinin kendilerini dinlemesine ve kendi yaşantılarını paylaşabilecekleri bir kişiye ihtiyaç duyarlar. Bu yüzden onları iletişim kurma konusunda cesaretlendirmek gerekebilir. Çocukların duygularını başkalarına anlatmaları onların, acı veren bu yaşantıları daha kolay kabul etmelerini sağlayabilir. Çocuklara arkadaş desteği sağlamak ve kendilerini ifade etmelerine imkan tanımak açısından grup çalışmaları yararlıdır. Çocuklar için iletişim kurmanın, konuşma dışında farklı yolları da vardır; oyun oynama, resim çizme, şarkı söyleme, dans etme ve yazı yazma gibi. Psikoeğitim

Formatted: Heading 6

Formatted: Font: Not Bold

programı hem sözel olarak kendini ifade etme hem de resim çizme ve yazı yazma gibi dolaylı iletişim kurma yöntemlerini içermektedir.

Çocukları kendi yaşantıları hakkında iletişim kurmak için teşvik etmek, neden bu kadar önem taşımaktadır? Çünkü çocuklar kendi yaşantılarını başkalarıyla paylaştıklarında, kendilerini daha iyi hissetmeye başlar ve olan bitene ilişkin farklı bir bakış açısı edinirler. Ayrıca başkalarının da kendilerinininki gibi benzer tepkileri olduğunu öğrenmeleri onların kendi gelecekleriyle ilgili daha olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olur.

## İLETİŞİMİN TEMEL KURALLARI VE İLETİŞİM ENGELLERİ

İletişim bir süreçtir. Bu süreç, aktif dinleme, empati yapabilme, yani kendini karşıdaki kişinin yerine koyabilme, etkili geribildirim verebilme gibi bazı becerilere sahip olmayı gerektirir. Hem çocuklar hem de yetişkinlerle iletişim kurarken izlenmesi gereken bazı temel kurallar vardır.

### Yapılmaması Gerekenler



- Konuşulanları yarıda kesmeyin.
- Yargılamayın ve eleştirmeyin.
- Çok fazla konuşmayın.
- Anlatılanlara gülmeyin ve insanları utandırmayın.
- Saldırgan tavırlar takınmayın.
- Duygularınızı gizlemeye çalışmayın. (Çok abartılı olmayan bir biçimde duygunuzu gösterebilirsiniz).
- Zıtlaşmayın ve tartışmayın.
- Kişi veya çocuk çok etkilendiğinde veya ağlamaya başladığında tedirgin olmayın, sakin kalmaya çalışın.
- Ne olursa olsun savunmaya geçmeyin, sadece dinleyin.
- Dinlerken başka şeylerle meşgul olmayın.
- Çocuğu veya kişiyi, kararlar vermeye veya yorum yapmaya zorlamayın.
- Hiç bir şekilde çocuk veya kişi hakkında yorum yapmayın.

Formatted: Heading 1

Formatted: Heading 1, Left, Line spacing: single

Formatted: Body Text Indent

Formatted: Font: Bold

Formatted: Font: 11 pt, Bold

## TRAVMATİK BİR OLAYDAN SONRA NORMAL YAŞAMA DÖNMEDE OKULLARIN ROLÜ VE ÖNEMİ

Çocukların günlük yaşamlarının büyük bir çoğunluğunu geçirdikleri okullar, onların zihinsel ve sosyal becerilerinin gelişmesinde önemli rol oynayan ortamlardır. Okullar aynı zamanda, ana-babaların, çocuklarının gelişimi hakkında bilgi ve destek aldıkları en önemli birimlerdir.

**Bir travmaya da afet sonrasında, ana-babanın yanı sıra okulların ve öğretmenlerin çocuklarının yaşamlarında çok önemli bir yeri vardır. ÇÜNKÜ:**

- Okullar afetten sonra yıkılmış veya hasar görmüş olsalar bile, normalliği temsil eden ve eğitim yoluyla normal yaşama geri dönmeyi kolaylaştıran önemli kurumlardır.
- Okulda bulunmak ve etkinliklere katılmak çocukların ihtiyaçlarını daha kolaylıkla iletmelerine yardımcı olur.
- Çocukların oyun ve diğer okul etkinliklerine katılması, özellikle afet dönemlerinde çok 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 belirlenebilir.

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.

## Öğretmenlerin Katkısı

### Öğrencilerinize aşağıda belirtilen şekillerde yardımcı olabilirsiniz:

- Çocukların afetlerin nasıl ve neden olduklarını anlamalarına yardım ederek.
- Travmatik olaylar sonrasında insanların verdiği normal tepkiler hakkında onları bilgilendirerek.
- Çocuklarla birlikte onların duygusal olarak iyileşmelerine yardımcı olacak sınıf etkinlikleri düzenleyerek.
- Öğretim etkinliklerini çocukların ihtiyaçlarına göre uyarlayarak ve ihtiyacı olan çocuklara daha fazla eğitim desteği vererek.
- Çocuklar üzerinde özel iletişim teknikleri kullanarak.
- Sınıfta sıcak ve destekleyici bir sosyal ortam yaratarak.
- Çocukların kayıplarla, acı veren anılarla ve duygularla başa çıkmalarına yardımcı olacak etkinlikler düzenleyerek.
- Çocukların iyileşme sürecini kolaylaştırmak için okul ve aile arasındaki işbirliğini güçlendirerek.

Formatted: Heading 6

#### Yapılması Gerekenler



- Yumuşak bir sesle ve acele etmeden konuşun.
- Yeri ve zamanı uygun olduğunda şaka yapın ve gülümseyin.
- Göz teması kurun.
- Çocukla yüz yüze konuşun, gerekirse ona daha yakın olmak için yere veya yanına oturun.
- Açık uçlu sorular sorun. Böylece kişi daha fazla şey söyleyebilir.
- Basit ve anlaşılır bir dil kullanın.
- Geribildirim verin.
- Empatik, sabırlı ve kabul edici olun. Bunun için kendinizi karşıdakinin yerine koyup ne düşündüğünü, neler hissettiğini anlamaya çalışın.
- Etkileşime önem verin, uygun olduğunda karşınızdaki kişiye dokunun, omuzuna elinizi koyun, gerekirse sarılın.
- Dikkatli bir şekilde dinleyin ve dinlediğinizi davranışlarınızla belli edin.
- Daha iyi anlamak için sorular sorun.
- Gerekirse gerçekçi ve belirli önerilerde bulunun.

#### İletişim Engelleri

Kişiler arasında sağlıklı iletişimi engelleyen bazı düşünce, inanç ve davranışlar vardır:

- İletişimde dinlemek ve anlamaya çalışmak yerine hemen yargılamak
- Tek bir olaydan yola çıkarak kişiyi tanıdığımızı düşünmek
- Beklentilerimizin söyleneni yorumlamakta etkili olması
- Kendimizi ifade etmekten kaçınmak, onun yerine anlaşılmayı beklemek
- Konuştuğumuzda herkesin bizim düşünce ve duygularımızı hemen anlayıp onaylaması ve paylaşması gerektiğine inanmak
- Kendi kişisel algımızın mutlak gerçek olduğuna inanmak

## ÇOCUKLARLA ÇALIŞMANIN ANA HATLARI

Formatted: Heading 1, Left

- Bilgi verirken açık ve kesin bir dil kullanın.
- Öğrencileri konuşmaları için zorlamayın, istedikleri zaman tartışmaya katılmalarına izin verin.
- Önemli fikirlerini, özellikle kullandıkları başa çıkma yöntemlerini vurgulayın.
- Bu önemli fikirleri, özellikle başa çıkma yöntemlerini tahtaya yazın.
- Öğrencilerin yaptığı olumlu yorumlara geri dönün ve bunları pekiştirin.
- Diğer arkadaşlarının da benzer duygu ve yaşantılar geçirdiğini göstererek öğrencilerin tepkilerini normalleştirin.
- Öğrencilere kendi tepkilerinin doğal olduğunu söyleyerek varsa travmatik bir yaşantıya verdikleri tepkiyi onaylayın.
- Travma sonrasında yaşadıklarının ve tepkilerinin anlaşılabilir ve kabul edilebilir olduğunu anlamalarına yardımcı olun.

### Çalışmanın Sonunda Yapılacaklar

- Tartışmanın önemli noktalarından bazılarını, özellikle başetme yöntemlerini özetlemeye çalışın.
- Tepkileri normalleştirmeye devam edin. "Bunlar normal tepkilerdir, diğer çocuklar da bu şekilde hisseder" gibi.
- Duygularını onaylamaya devam edin. "Neden bu şekilde hissettiğini anlıyorum, bu çok doğal ve normal" şeklinde.
- Bitirmeden önce, sormak ya da eklemek istedikleri bir nokta olup olmadığını sorun.
- Bu konular hakkında her zaman sizinle konuşabileceklerini söyleyin.

### **Resim yapma etkinliklerini uygularken dikkat edilecek noktalar:**

- Çocuklara resim yaparken amacın güzel resim yapmak değil duygu ve düşüncelerini kendileri açısından ifade etmek olduğunu belirtin. Somut olarak belli bir şeye benzemesinin bile gerekmediğini vurgulayın.
- Her türlü çizime izin verin, somut veya soyut tüm resimleri kabul edin.
- Resim yaparken aralarında dolaşıp çocukları çizmeye teşvik edin, ancak zorlamayın.
- Çocuklar isterlerse resimlerini saklayabilir, çöpe atabilir veya hiç kimseye göstermeyebilirler.
- Resmi, bir iletişim aracı olarak düşünün. Renk ve biçimler her çocuğa farklı şeyler ifade edebilir.
- Resim çocuğun duygu ve düşüncelerinin sadece bir kısmını yansıtır. Tek bir resimden yola çıkarak çocuğun bütün kişiliği hakkında yorum yapmayın ve yapılmasına izin vermeyin. Eğer resim hakkında konuşmak isterse çocuğa resmin ne ifade ettiğini sormak onu daha iyi anlamınıza yardımcı olabilir.

Formatted: Heading 6, Left, Line spacing: single

### **ANNE BABALARLA ÇALIŞMANIN ANA HATLARI**

- Ana - babaların toplantılara katılımlarını sağlamak için çağrı mektuplarının mutlaka onlara ulaşmasını sağlayın. Eğer mektupları öğrenciler yoluyla ana-babalara ulaştırıyorsanız onlara okulda yapılmakta olan Psikoeğitim programından kısaca bahsederek, bu toplantıların ne amaçla yapıldıklarını ve neden önemli olduklarını açıklayın.
- İşlenecek konular, ana-babaların gereksinim ve ilgilerine bağlı olarak dört ayrı toplantıda tartışılabilir ya da tek ve uzun bir toplantıda tartışılmak üzere birleştirilebilir.
- Çocukları aynı sınıfta olan ebeveynleri aynı grupta toplayabilirsiniz. Böylece onları tanımak ve grup olarak birbirlerini tanımalarını sağlamak daha kolay olabilir. Eğer kalabalık olursa bir sınıfın ana-babalarından iki ayrı grup oluşturabilirsiniz.

Formatted: Heading 1, Left, Line spacing: single

- Toplantılara başlamadan önce el kitabının arkasında ek olarak verilen okuma malzemelerini çoğaltın ve bunları toplantıdan önce dağıtın.
- Ana-baba toplantılarına kendinizi tanıtarak başlayın ve onlara okulda yürütülmekte olan Psiko eğitim programını ve amaçlarını açıklayın.
- Bu psikososyal destek programının bir parçası olarak, ana-babalara travmatik bir olayın etkileri ve ailelerde yarattığı stres konusundaki bilgileri paylaşacağınız seminerler yapacağınızı anlatın. Bu seminerlerin yaşanacak her hangi bir travma, ölüm, üzücü olay (yangın, kaza, sel gibi) sonrasında kendilerini ve çocuklarını anlamak ve toparlanmak için yararlı olacaklarını vurgulayın.
- Onlara toplantıda tartışacağınız konuların başlıkları, verilecek aralar ve toplantı bitiş zamanı hakkında bilgi verin.
- Ana-babaları, siz anlatırken soru sormaları konusunda teşvik edin ve toplantının sonunda soru ve tartışma için bir zaman dilimi bırakacağınızı söyleyin.

### Seminerleri bitirirken

- Ana-babalara daha fazla konuşmak isterlerse size başvurabileceklerini söyleyin.
- Ana-babaların destek için birbirlerine de başvurabileceklerini önermek yararlı olabilir. Bu destek sadece bir araya gelip birbirlerinin hatırını sormak biçiminde olabileceği gibi, haftalık destek ya da tartışma grupları düzenlemek gibi daha yapılandırılmış bir toplantı şeklinde de olabilir.
- Bir sonraki toplantının tarihi ve zamanı hakkında ana-babaları bilgilendirin.

### PSİKOEĞİTİM PROGRAMINA ANNE-BABALARI DAHİL ETMENİN ÖNEMİ

☀ Zorlu ve travmatik bir olay yaşamış veya yaşamakta olan çocukların, yaşantıları ve duyguları hakkında anne-babalarıyla iletişim kurabildikleri zaman kendilerini daha iyi hissettikleri bilinmektedir.

☀ Bir çocuk davranış problemi sergiliyorsa bu, bir bütün olarak ailenin de kendisini iyi hissetmediğinin ya da ailede her şeyin yolunda gitmediğinin işareti olabilir.

☀ Evdeki yetişkinler bu programa dahil edilmedikleri takdirde öğrencilerle yaptığınız çalışmalar pekiştirilmeyebilir, hatta engellenebilir. İlerleme kaydetmek için anne-babaları da sürece dahil etmek gerekir.

☀ Aileler öğrencilerle sizden daha fazla birlikte oldukları için çocuğu rahatsız eden şeyin ne olduğunu ve ona nasıl yardım edeceğinizi daha iyi anlamada size yardımcı olabilirler.

☀ Yaşanan veya yaşanmakta olan zorluklar nedeniyle bazen anne - babalar da kendilerini çaresiz ve olaylar üzerindeki kontrolü kaybetmiş gibi hissederler. Onlara, çocuklarının yaşamındaki rollerinin önemini hatırlatarak ve ebeveyn olarak daha etkili olmalarına yardımcı olacak

Formatted: Heading 6

Formatted: Font: 10 pt, Not Bold, Font color: Black

Formatted: Font: Not Bold, Font color: Black

Formatted: Font: Not Bold, Font color: Black

Formatted: Font: Not Bold, Font color: Black

Formatted: Font: Not Bold, Font color: Black

bazı bilgi ve beceriler vererek aileleri güçlendirebilir ve genel olarak yaşamlarının iyileşmesine ve normale dönmelerine yardımcı olabilirsiniz.

## TRAVMATİK OLAYIN ÇOCUKLAR VE AİLELER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Travmatik olayların hem çocuklar ve hem yetişkinler üzerinde farklı etkileri olabilir. Bu etkiler şöyle özetlenebilir:

- Depresyon ve umutsuzluk duyguları
- Şiddetli üzüntü ve kaybedilen kişiyi özleme
- Yalnız uyuma korkusu, kâbus görme, uyuyamama gibi uyku sorunları
- Travmatik olayı yeniden yaşama ya da acı veren örseleyici olayları anımsama gibi travmatik stres tepkileri
- Şiddetli fiziksel ve duygusal tepkiler verme (panik, öfke, korku)
- Kendini duygusal olarak donmuş hissetme, çevredeki kişiler ve günlük etkinliklerle az ilgilenme ya da hiç ilgilenmeme
- Bellek, öğrenme ve konsantrasyon sorunları
- Kendine ve başkalarına yönelik saldırganlık
- Stres bağlı sağlık sorunları
- Fiziksel yaralanmalar ya da sakatlıklar
- Çocuklarda altını ıslatma, anne-babadan ayrılma zorlukları gibi önceki gelişim dönemlerine gerileme davranışları
- Ev, iş, mali sorunlarla ilgili kronik stres
- Çaresizlik hissi ve kontrolü kaybetme duygusu
- İnsan doğası, genel olarak dünyanın hali ve gelecek hakkında kötümserlik
- İntihar düşünceleri
- Olup bitenlerden sorumlu hissetme ve suçluluk duygusu
- Madde kullanımı

Travma yaşamış olan çocuklar ve ana-babaları sağlıklı ve güçlü kişilerdir. Sadece travmaya maruz kaldıkları için bu tepkileri vermektedirler. Bu tepkiler travmaya verilen normal tepkiler olmakla birlikte, öğrencilerden bazıları, travmanın üzerinden aylar geçtikten sonra bile hala kendilerini kötü hissediyorlarsa, bir profesyonele başvurmak yararlı olabilir.

Formatted: Heading 6, Tab stops: Not at 0.5" + 3.75"

## TRAVMANIN AİLELER ÜZERİNDEKİ SOSYAL ETKİLERİ

Yukarıda bahsedilen davranışsal, duygusal ve bilişsel etkilerin yanında travmaya maruz kalan aileler sosyal açıdan da etkilenirler. Sosyal etkiler aşağıda özetlenmiştir:

- Travmaya maruz kalmak aile yapısının ve rollerinin değişmesine neden olabilir.
- Akrafa, arkadaş ve komşuların desteğinden uzak kalmaya yol açabilir.
- Aile üyeleri kendilerini birbirlerinden uzaklaşmış hissedebilir.
- Aile kendisini toplumdaki diğer ailelerden uzaklaşmış hissedebilir.
- Aile bireylerinde travmatik olay hakkında güçlük ve başkalarını üzmemek için konuşmaktan kaçınma görülebilir.
- Aile içinde tartışmalar ve aile bireyleri arasında çatışmalar ortaya çıkabilir.
- Çocukların güven gereksinimleri artabilir, daha çok ilgi görmek isteyebilirler.
- Ailenin birlikte olması ve hoş vakit geçirmesi için koşullar uygun olmayabilir. Aile bireyleri arasında kayıplarla ilgili yas tutma tutum ve tarzlarındaki farklılıklar ve bunlara bağlı çatışmalar ortaya çıkabilir.
- Maddi ve manevi kaynakların azalması sorun olabilir.

Formatted: Heading 6, Left, Line spacing: single, Tab stops: Not at 0.5" + 3.75"

Formatted: Font: Not Bold

## TRAVMATİK OLAYLARLA BAŞETME: AİLELERE ÖNERİLER

Aile bireyleri birbirlerini çok iyi tanıdıkları, birbirlerinin ruh hallerindeki en ufak değişimleri bile hemen fark edebildikleri için, travmatik bir olay sonrasındaki zorluklarla başa çıkmada en öncelikli yardım ve destek kaynağını oluştururlar. Özellikle anne-babalar çocuklara bu desteği sağlamada çok önemli bir rol üstlenebilirler. Sıcaklık, destek ve karşılıklı iletişim sağlandığı takdirde, çocukların büyük bir çoğunluğunun stresle daha iyi başa çıkabildikleri bilinmektedir.

Araştırmacılar stresle başarılı bir şekilde başa çıkan ailelerin özelliklerini incelemişlerdir. Travmatik yaşantılar ve zorluklarla başarılı bir şekilde başa çıkan çok farklı tipte aileler olmakla birlikte, aşağıda listelenmiş olan stratejilerin stres yaratan pek çok koşula uyum sağlamakta yarar sağladığı anlaşılmıştır.

Formatted: Heading 6, Line spacing: single, Tab stops: Not at 0"

### (1) Stres yaratan durumu kabul etme

Stresle başarılı bir şekilde başa çıkabilen aileler, problemin varlığını inkar etmekten ziyade onunla doğrudan yüzleşirler. Ailede sorunlarla başa çıkmak ve problemleri çözmek için gösterilen aktif çabaların, sorunlardan kaçınmaktan veya bunların kendiliğinden çözülmesini beklemekten çok daha fazla işe yaradığı bilinmektedir.

## **(2) Sorunları hep birlikte uğraşarak çözme**

Bu, ailede suçlayacak birini aramak veya bir günah keçisi bulmaya çalışmaktan çok, sorunların tüm aile bireyleri tarafından paylaşılması gerektiğine inanmak anlamına gelmektedir. Travmatik bir olay, ailedeki her bireyi değişik bir şekilde etkilemekte ve ailenin bu güçlüklerin üstesinden gelebilmesi ve normal yaşama geri dönebilmesi için tüm aile bireylerinin bir ekip olarak hep birlikte uğraşması gerekmektedir. Stres verici durumlarla başarılı bir şekilde başa çıkan aileler, problemin kimden kaynaklandığı ile değil, çözümü ile ilgilenirler. Aile üyeleri bu zorlayıcı dönem boyunca aile içinde bir birlik beraberlik ruhu yaratmalı, birbirlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü olmalıdırlar.

## **(3) Yaşamla ilgili yeni ve olumlu bir bakış açısı geliştirme**

Aile üyeleri sonraki travmatik yaşantılara karşı daha iyimser bir bakış açısı geliştirmek için birbirine yardımcı olabilir. Travmatize olan kişiler olayla (örneğin trafik kazası ile) ilgili olarak suçluluk duyabilir ya da "Keşke daha farklı davranmış olsaydım" diye düşünebilirler. Aile üyeleri birbirlerine bu yanlış düşünceleri düzeltmede yardımcı olabilirler; çünkü bir başkasının başına gelecekleri tahmin etmesinin mümkün olmadığını ve olayları kontrol edemeyeceğini görmek dışardan bakan insan için daha kolaydır. Yetişkinler çocuklarda ortaya çıkan bu gibi yanlış düşünceleri oyun ve sanat etkinlikleri yoluyla veya onlarla açıkça konuşarak düzeltebilirler. Ayrıca, yetişkinler, travmadan sonra çocuklarda bozulabilen, neyin gerçek neyin hayal, neyin doğru neyin yanlış olduğu konusundaki dengeyi yeniden oluşturma çabalarında çocuklara yardım edebilirler.

## **(4) Aile içinde birlik ve şefkat olması**

Travmatik bir olaydan sonra ortaya çıkan tüm zorluklara rağmen, eğer aile üyeleri birbirlerini destekler ve teşvik ederlerse stres yaratıcı olayların üstesinden daha kolay gelebilirler. Stresle daha iyi başa çıkan ailelerin birbirlerine sevgi ve şefkatle davrandıkları bilinmektedir. Bazı aileler sevgilerini sözle, bazıları birbirlerine sarılarak, öperek, bazıları ise birbirlerine yardımcı olarak ve diğerlerini memnun edecek işler yaparak gösterebilirler. Genelde birbirlerine sevgi ve destek verebilen aileler, "bana dokunma, yaklaşma, beni yalnız bırak" gibi mesajlar veren ailelere kıyasla, stresle daha kolay başa çıkabilmektedirler. Bazen anne-babalar çocuklarının iyiliğini düşünerek travmatik bir olaydan sonra çocuklarını bir akraba veya tanıdığın yanına



başka bir yere göndermek isteyebilirler. Önemli olan aile bireylerinin mümkün olduğunca birlikte kalması, özellikle küçük çocukların aileyle kalmasıdır.

#### **(5) Aile içinde açık ve etkili iletişim**

Stresle olumlu bir şekilde başa çıkabilen aileler genellikle birbirleriyle açık ve etkili bir şekilde iletişim kurabilen ailelerdir. Bu, zor duyguları aile üyeleriyle paylaşabilmeyi ve gerektiğinde onlardan yardım ya da destek isteyebilmeyi de içermektedir. Açık iletişim aynı zamanda aile üyelerinin birbirini dinlemesini ve birbirlerini anladıklarını göstermelerini de gerektirir.

#### **(6) Ailede içi rol ve beklentilerde esneklik olması**

Katı kuralları olan aileler, travma sonrasında eskiden uyguladıkları kuralları mevcut şartlarda uygulayamayacakları için, travmatik olayın yarattığı strese karşı özellikle korunmasız kalabilirler. Buna karşın, yardım aramaya, yeni şeyler denemeye, rollerini ve alışkanlıklarını geçici olarak da olsa bir kenara bırakabilmeye, önceliklerini değiştirmeye ve daha düşük beklentiler oluşturmaya gönüllü olan aileler zorluklar ve güçlüklerin üstesinden daha kolay gelebilirler. Travmatik olayla olumlu bir şekilde başetmek için geçmişte yaşananlardan dersler çıkarmak, bunları paylaşmak, ailede herhangi bir krizin ortaya çıkmasını engelleyecek planlar yapmak ve açık iletişim kurmak gerekir. Aile içi rol ve beklentiler açısından esnek olan aileler, hem aile içinde hem dışında ulaşabilecekleri tüm olanakları en iyi biçimde kullanabilen ailelerdir.

#### **(7) Aile ortamının güven verici olması**

Geçirilen yaşantılar ne kadar örseleyici olursa olsun, aile üyeleri birbirlerine ya da kendilerine zarar verici davranışlarda bulunmamalıdır. Aile içinde hiç bir biçimde şiddet ya da saldırganlığa izin verilmemelidir. Aile üyeleri aynı zamanda madde, ilaç ya da alkol kullanımından kaçınmalıdırlar. Sağlıklı bir ailede, sıcak ve kabul edici ana-baba-çocuk ilişkilerinin yanı sıra, aile içindeki yetişkinler arasında da sağlıklı ilişkiler olması gerekmektedir. Anne-babalar ailede olan geçmişteki tatsızlıkları önleyemediklerini, bunları silip atmalarının da mümkün olmadığını, ancak bundan sonra çocuklarını güven içinde tutmaya çalıştıklarını çocuklarına açıkça ve mümkün olduğunca somut bir şekilde anlatmalıdırlar. Özellikle travmatik bir olay sırasında çocuklar, gelişim özelliklerine daha uygun olduğu için, kendilerine yapılan bu somut açıklamalardan yarar görürler. Anne-babaların bu davranışları aile üyelerinin

birbirlerine karşı hoşgörölü olmasını, zorluklarla başa çıkmada birbirlerine yardımcı olmalarını kolaylaştıracaktır. Böylece aile bireyleri geçirmiş oldukları olumsuz yaşantısını ilerde hatırlayacakları, dersler çıkaracakları ve zorlukların üstesinden gelebildiklerini gördükleri önemli bir yaşantı olarak görebilirler. Anne-babalar açısından çocuklarının sorunlarını dinlemek, olan bitenleri inkar etmeden ve çocuğun kaldırdılabileceğinden daha fazla ayrıntı vermeden onlara bilgi vermek özellikle önem taşır.

### Lütfen Unutmayın!

En sevgi dolu ailelerde bile aile üyeleri travmatik yaşantılar yüzünden zaman zaman kendilerini tükenmiş ya da duygusal olarak bitmiş hissedebilirler ve birbirlerini desteklemede yetersiz kalabilirler. Böyle zamanlarda sabırlı olmak ve olumlu yaşantıları vurgulamak iyi olabilir.

Bazen aileler kısa vadede işe yarayan ama uzun vadede olumsuz sonuçları olan ve daha fazla soruna yol açabilen çözümler (örneğin alkol alma, ilaç kullanma gibi) üretebilirler.

Bazı aileler travmatize olmuş aile bireyelerine ihtiyaçları olan desteği sağlayacak iç ve dış kaynaklardan yoksun olabilirler

Bu gibi durumlarda bir psikolog veya psikiyatristin desteği gerekebilir. Toplumda yardımcı olabilecek kişi ve kuruluşlara ulaşmakta gecikmemelidir.

Formatted: Font: Arial, 11 pt, Font color: Black

Formatted: Font: Arial, Font color: Black

Formatted: Font: Arial, Font color: Black

Formatted: Font: Arial, Font color: Black

## ANNE – BABALAR KENDİLERİNE YARDIMCI OLMAK İÇİN NELER YAPABİLİRLER?

Formatted: Heading 6, Widow/Orphan control

Anne ve babaların çocuklarıyla yeterince ilgilenebilmeleri için önce kendi duygusal ihtiyaçlarını göz önüne almaları ve güçlenmeleri gerekir. Bunun için de toplantılara katılan anne-babaları kendi ihtiyaçlarını da karşılama açısından uyarmak ve onların stresle başa çıkma yöntemlerini keşfetme ve uygulama yönünde destek olmak ön planda gelmelidir. Aşağıda anne-babaların izleyebilecekleri bazı yöntemler önerilmektedir. Bunları toplantılarda tartışabilir, onların bulacakları yeni yöntemleri de bu listeye ekleyebilirsiniz:

- ▶ Yaşanan travmatik olayı düşünmeye ara vermek
- ▶ Varsa yaşanan belirsizliği/karmaşayı kabullenmek
- ▶ Yeniden yapılandırma ve düzeltme etkinliklerine katılmak
- ▶ Başkalarına yardım etmek
- ▶ Gelecek hakkında düşünüp, plan yapmak
- ▶ Aktif olmak, aile ve arkadaşlarla yapılacak şeyleri planlamak
- ▶ Rahatlama yöntemleri bulmak ve uygulamak
- ▶ Sosyal destek almak, arkadaşlarla görüşmek
- ▶ Espri ve şaka yapmak, eğlenmek

Formatted: Font: Arial, 12 pt, Font color: Black

Formatted: Font: Arial, 12 pt, Font color: Black

Formatted: Font: Arial, 12 pt, Font color: Black

Formatted: Font: Arial, 12 pt, Font color: Black

Formatted: Font: Arial, 12 pt, Font color: Black

Formatted: Font: Arial, 12 pt, Font color: Black

Formatted: Font: Arial, 12 pt, Font color: Black

Formatted: Font: Arial, 12 pt, Font color: Black

Formatted: Font: Arial, 12 pt, Font color: Black

Formatted: Heading 6

### **Gelişimsel açıdan travmatik olaylar, bireysel ayrılıklar ve kültürel faktörler**

Çocuklar zihinsel, duygusal ve sosyal olarak gelişmekte oldukları için travmayla başa çıkmada yetişkinlere oranla daha az iç desteğe sahiptirler. Ayrıca, gelişme süreci gelişmeyi ketleyici faktörlere oldukça duyarlıdır. Deprem, sel, yangın, ölüm gibi travmatik yaşantılar sonucunda ortaya çıkan TSS tepkileri çocukların gelişimini engelleyebilir ve ilerde, sosyal, akademik ve duygusal yaşamlarında bazı sorunlara yol açabilir. Ancak travmatik yaşantılara karşı verilen duygusal tepkilerde önemli bireysel ayrılıklar olduğu da bilinmektedir. Bu bireysel ayrılıklar çocukların yetiştirilme biçimlerine, anne-baba tutumlarına, içinde yaşadıkları kültürün hatta belli bir bölgenin kültürel özelliklerine ve daha pek çok faktöre bağlı olarak çeşitlenebilmektedir.

Çocuklarda bu bireysel ayrılıklara, bir de içinde bulunulan gelişim döneminden kaynaklanan bazı farklılıkların da eklenmesiyle durum daha da karışık olabilmektedir. Dolayısıyla çocuklar travmatik olaylardan şöyle ya da böyle etkilenirler diyebilmek için her çocuğun gelişim özellikleri yanısıra kişilik ve kültürel özelliklerinin, yani yetiştirildikleri kültürün de bilinmesi gerekmektedir. Durum bu denli karmaşık olunca her çocuğun bireysel olarak ele alınması, örseleyici olaydan önce bu gibi olaylarla başa çıkma için gerekli fırsatları veren çevresel şartların var olup olmadığının değerlendirilmesi de büyük önem taşımaktadır.

Yapılan araştırmalarda değişik yaştaki çocuklarda görülebilecek olan bu tepkilerin görülme sıklığı konusunda %32-92 arasında değişen oranlar rapor edilmiştir. Ancak bu belirtilerin hiçbir psikolojik destek verilmeksizin şartların

düzelmesine bağılı olarak ilk bir kaç ay içinde kendiliğinden ortadan kalktığı da belirtilmiştir. Demek ki, 1999 depremleri gibi travmatik olaylardan tüm çocuklar aynı şekilde etkilenmeyecek, hatta strese daha dayanıklı olan bazı çocuklar bu gibi travmatik olayların olumsuz etkilerini üzerlerinden çok daha çabuk atabileceklerdir.

Gelişim psikologları çocukların sağlıklı gelişebilmesi için sıcak, sevgi dolu, sık sık değişmeyen, çocuğun kendisini emniyette hissedebileceği ve fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal bakımdan en uygun düzeyde geliştirici olan bir çevresel ortama gerek olduğunu sık sık vurgularlar. Bunun dışında, yapılan çalışmalar bazı özelliklere sahip olan bireylerin örseleyici yaşam olaylarıyla daha kolay başa çıkabildiklerini, yani daha dayanıklı olduklarını ve travmatik olayın etkilerini daha kolay atlattıklarını, çocukların bu özelliklere sahip olacak biçimde yetiştirilmeleri halinde yaşanan travmalardan en az zararlı çıkabileceklerini göstermektedir.

## **TRAVMATİK OLAYLARA DAYANIKLI BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?**

- ❖ Kendine ve örseleyici yaşam olaylarıyla baş etme gücüne güven
- ❖ Bağımsız düşünebilme ve davranabilme
- ❖ Başkalarıyla almaya ve vermeye dayalı olumlu ilişkiler kurabilme
- ❖ Bireysel disiplin ve sorumluluk duygusuna sahip olma
- ❖ Açık fikirlilik ve esneklik
- ❖ Kendisinin ve başkalarının duygu ve düşüncelerini tanıma ve anlayabilme
- ❖ Bu duyguları başkalarına iletebilme
- ❖ Stres verici olaylara tolerans
- ❖ Yaşama anlam verecek bir yaşam amacı ve felsefesine sahip olma

Yetişkinler için de geçerli olan ve bireyleri deprem gibi travmatik olayların etkilerine karşı daha dayanıklı kılan bu özellikler gerçekten çocukların daha dayanıklı olmalarına yol açıyorsa, o zaman yetişkinler olarak bizlere düşen, çocukların bu yönlerini geliştirmek olacaktır ki, ileride olabilecek başka travmatik olaylara karşı dayanıklı ve ruh sağlığı yerinde bireyler yetiştirebilelim.

Formatted: Heading 6, Left

Formatted: Normal

Formatted: Body Text, Justified, Indent: First line: 0.49"

Formatted: Normal

## TRAVMATİK OLAYLARA KARŞI DAHA DAYANIKLI ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

### 1. Çocuğa ait olma, sevilme ve güven duygusunu aşlayın:

Yetişkinlerin yapabileceklerinin en başında, küçük yaştan başlayarak çocukta ait olma duygusunu geliştirmek ve ona kendisini koşulsuz seven, onun ihtiyaçlarını karşılamaya hazır, her zaman güvенеbileceği bir ailesi ve çevresi olduğu duygusunu aşlamak gelmektedir.

### 2. Kendine güven ve öz kontrol duygusunu geliştirin:

- Çocuğun kendine güven duygusunun gelişebilmesi yetişkinlerin ona gösterdikleri güvene bağlıdır. Çocuğun kendi işini yapabilme çabalarını küçük yaştan itibaren destekleyin ve ödüllendirin.
- Kendi kararlarını verebilmesi için ona fırsat tanıyın. Onun yerine karar vermeyin.
- Gerek ailede gerekse sınıf içinde verilen kararlara onları da dahil edin ve fikirlerini sorun. Bu onların kendilerini önemli hissetmelerini sağlayacaktır.
- Onları başka çocuklarla kıyaslamayın. Unutmayın, her çocuk kendine özgü özellikleri olan bir bireydir.

### 3. Tutarlı disiplin uygulayın:

Kendine güvenli çocuk yetiştirmede belli ölçüde disiplin ve çocuğun yaşına uygun, gerçekçi ve kabul edilebilir sınırlar koymanın gerekliliği bu gün artık tartışmasız kabul edilmektedir.

- Disiplin uygularken yetişkinler kendi aralarında tutarlı davranmalıdır.
- Bu tutarlılık hem ailede ana-baba arasında, hem de okul-aile arasında bulunmalıdır.

### 4. Problem çözme ve sosyal becerilerini geliştirin:

Örneğin, iki kardeş veya sınıftaki iki öğrenci kavga ediyorsa, önce birbirlerinin duygularını dinleyip anlamaları için onları teşvik edin. Daha sonra aralarındaki problemi çözmek için neler yapabileceklerini düşünmelerini söyleyin ve problemi çözmek için buldukları olumlu yolları destekleyin.

## **Uyarı**

Travmatik bir olaya karşı dayanıklı olma konusunda bir takım kültürel farklılıklar olabilir ve yukarıda sayılan özelliklerin bazıları Türk kültürü açısından pek istenilen davranışlar da olmayabilir. Örneğin, bağımsızlık bizim kültürümüzde pek de teşvik edilen bir özellik değildir. Bu durumda bağımsızlığı, içinde yaşanılan kültürün hatta alt kültürlerin özelliklerine ve ailelerin kendi değerlerine uygun biçimde yeniden tanımlamak gerekecektir. Bunun yanı sıra bağımsızlığın, kendi kararlarını verebilmek olduğunu, bunun aileden tamamen kopma anlamına gelmeyeceğini çocuklara öğretmek ve bağımsızlığı, içinde yaşadığımız kültür özelliklerine uygun bir biçimde yeniden tanımlamak çocukların kendi kültürlerine yabancılaşmaksızın daha özerk bireyler olarak yetişmelerine katkıda bulunacaktır.

## ÖĞRETMEN OTURUMLARI

Formatted: Heading 1

- Bu programın **bir afet ya da travmatik bir olaydan sonra** uygulanması durumunda öğretmenlerin de o olaydan etkilendiklerini ve yaşadıklarını paylaşma ihtiyacı duyabileceklerini unutmayın. Dolayısıyla öğretmenlerle yapacağınız toplantılarda burada verilen konular çerçevesinde onların da duygu, düşünce ve yaşantılarını paylaşmalarına izin verin. Konuşmak isteyen herkese eşit biçimde söz hakkı vermeye, bunu yaparken zamanı iyi kullanmaya dikkat edin. Göreviniz, onların travma ile ilgili yaşantılarını, duygu ve düşüncelerini paylaşmalarına olanak verecek rahat bir ortam sağlamak ve yaşamlarını yeni ve daha olumlu bir çerçeveye oturtmalarına yardımcı olmaktır.
- Her toplantıdan önce o toplantıyla ilgili olan ekleri çoğaltın ve bunları toplantı sırasında katılımcılara dağıtın.
- Yapılan çalışmaların başarısı açısından bu toplantıların yürütüleceği ortam çok önemlidir. Toplantıları yapacağınız odayı ve sandalyeleri, katılımcıların kendilerini rahat hissedebilecekleri bir ortam yaratacak biçimde düzenleyin.
- Toplantıları önceden planlayın ve malzemelerinizi önceden hazırlayın. Bu hazırlığı önceden yapmak sizin seminere zamanında başlamanıza ve zaman baskısı olmayacağı için kendinizi rahat hissetmenize yardımcı olacaktır.
- Seminere kendinizi tanıtarak başlayın. Daha sonra, katılımcıları seminerin amaçları hakkında bilgilendirin ve ana bölümlere geçin. Seminerin bitiş zamanını ve ne zaman ara verileceğini belirtin ya da katılanlarla birlikte kararlaştırın. Her toplantı sonunda bir daha ki toplantının tarihini, saatini ve yerini mutlaka belirtin.
- Seminerler süresince “İletişimin temel Kuralları”ndaki önerilere uyarak iyi bir dinleyici olmaya çalışın. Açık ve esnek olun, savunucu veya saldırgan olmayın ve işimizin ders vermek değil, paylaşmak ve birlikte öğrenmek olduğunu unutmayın.
- Hata yaptığınızı düşündüğünüzde üzülmeğin, ancak bir sonraki seminerinizin daha iyi olması için çaba gösterin.
- Seminere katılan öğretmenlerin sınıflarında çocuklarla yapacakları oturumlar ve ana-baba toplantıları için planlar hazırlamalarına yardımcı olun.
- **Daima bir meslektaşınızdan ve (varsa) uzman ekibinizden süpervizyon ve destek alın.**

## 1. OTURUM

**AMAÇ:** Öğretmenleri, müdürleri ve okulda görevli diğer kişileri psikoeğitim programı, travma ve travma tepkileri, travmadan sonra okulun toparlanmadaki önemi ve rolü konularında bilgilendirmek

**SÜRE :** 2 saat

**MALZEME:** Sunu 1

### İŞLEYİŞ:

- Tanışma: Grubu tanımiyorsanız öncelikle grupla tanışın. Ardından aşağıdaki sıralamaya uygun bir şekilde çalışmaya başlayın.
- Psikoeğitim programının tanıtılması
- Travma ve travma sonrası stres tepkileri
- Çocukların gelişimi ve TSS tepkileri
- Travmatik bir olaydan ya da bir afetten sonraki toparlanmada okulların önemi ve rolü öğretmenlerin toparlanma sürecine etkileri
- Çocuklar için iletişimin önemi
- İletişim Kuralları ve İletişim Engelleri
- Bireylerin travmatik olaylardan etkilenmelerini belirleyen etmenler
- Travmatik olaylara dayanıklı bireylerin özellikleri

**Kapanış:** "Sizlerle paylaşmak istediğim konular bu günlük bu kadardı. Sormak istediğiniz ya da sizler için açık olmayan bir konu var mı? (varsa sorulara cevap verin ve gerekli açıklamaları yapın) Toplantıya katıldığınız için teşekkür ederim. İkinci toplantımızda (Yer ve zaman bildirin) görüşmek üzere. (Bir sonraki toplantıya kadar **kendileri ve çocukları için destek** alabilecekleri kişi, kurum ve kuruluşları bildirin.)

## 2. OTURUM

**AMAÇ:** Çocuklarla uygulanacak etkinlikler için farkındalık yaratılması ve etkinliklerin öğretmenlere öğretilmesi ve çocuk oturumlarının planlanması



**SÜRE:** 2 saat

**MALZEME:** Resim kağıtları, boyalar, tahta.

## **İŞLEYİŞ**

**Giriş:** Geçen toplantının kısa bir özeti

**Etkinlikler:** (Bakınız Öğrenci Oturumları)

1. Güvenli Yer Çizimi **(Kartlar ve resimler ile somutlaştırma?)**
2. Sosyal Atom Çizimi **(Sunu ile örneklendirme?)**
3. Güçlü Yanlarım
4. Kendimizi İyi Hissetmek İçin Neler Yaparız?
5. Köy Resmi **(?)**

**DEĞERLENDİRME:** 30 dakika Bu iki toplantı ile ilgili öğretmenlerden yapıcı geribildirim alınarak psikoeğitim programı ile ilgili kendi duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenir. (kendilerini en iyi hissettikleri etkinlik, vb.). Kendileri ve çocukları için destek alabilecekleri kişi, kurum ve kuruluşları bildirin.

**KAPANIŞ:**"Sizlerle paylaşmak istediğim konular bu günlük bu kadardı. Sormak istediğiniz ya da sizler için açık olmayan bir konu var mı? (varsa sorulara cevap verin ve gerekli açıklamaları yapın) Toplantıya katıldığınız için teşekkür ederim.

Formatted: Highlight

# ANNE BABA TOPLANTILARI

## 1. OTURUM

### AMAÇLAR:

- Travmatik/ zorlayıcı yaşantılar, etkileri ve neler yapılabileceği hakkında bilgilendirmek
- Böyle bir yaşantı geçiren çocuğun toparlanması konusunda ailenin önemini vurgulamak
- Ailelerin, sahip oldukları olumlu başa çıkma yöntemlerini farketmelerini sağlamak ve bu yöntemleri zenginleştirmek

**SÜRE:** 2 saat

### İŞLENECEK KONULAR:

- Giriş: Psikoeğitim programının tanıtılması
- Travma ve travma sonrası stres tepkileri
- Travmatik bir olayın çocuklar ve aileler üzerindeki etkileri
- Çocukların gelişimi ve TSS tepkileri
- Çocuklar için iletişimin önemi
- İletişim Kuralları ve İletişim Engelleri
- Travmatik olaylarla başetme: Aileler için öneriler
- Aileler kendileri ve çocukları için neler yapabilirler?
- Gelişimsel açıdan travmatik olaylar, bireysel ayrılıklar ve kültürel faktörler
- Travmatik olaylara dayanıklı bireylerin özellikleri
- Travmatik olaylara karşı dayanıklı çocuklar yetiştirmek için neler yapılabilir?



➤ Değerlendirme: Programın geneli hakkında (öğretmen, veli toplantıları ve çocuk oturumları) geribildirim alınması ve ilerideki uygulamalar için öneriler verilmesi.

➤ Kapanış: Ailelere bir sonraki toplantının yeri ve zamanı hakkında bilgi verilmesi ve program süresince çocuklarındaki değişiklik olup olmadığını gözlemlenmelerinin öneminin hatırlanması

**Malzemeler:** Sunu 2

Formatted: Heading 1, Line spacing: single

Formatted: Body Text, Indent: Left: 0.25", Line spacing: single, No bullets or numbering, Tab stops: Not at 0.5" + 3.75"

Formatted: Font: (Default) Arial



# ÖĞRENCİ OTURUMLARI

Formatted: Heading 1, Centered

## 1. OTURUM

**AMAÇ:** Çocukların travma ve travmaya gösterilen tepkiler konusunda bilgilendirilmesi; duygularını paylaşma konusunda yüreklendirilmeleri ve olumlu başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi ve yenilerinin öğretilmesi

**SÜRE:** İki ders saati

**MALZEME:** Resim kağıdı ve boyalar

### İŞLENECEK KONULAR:

- Travmatik bir olaydan sonra çocuklarda görülebilecek tepkiler
- Kişisel sorunlar hakkındaki konuşurken karşılaştığımız engeller ve konuşmanın olumlu yönleri
- Güvenli Yer
- En iyi yaptığım üç şey
- En güçlü yanlarım

### İŞLEYİŞ:

"Merhaba arkadaşlar. Okulumuzda Psikoeğitim adında bir program yürütülüyor. Bizler de bu hafta içinde bu program çerçevesinde bir takım etkinlikler yapacağız. Kimi zaman resim çizeceğiz, kimi zaman konuşacağız ve kimi zaman da bazı konularda yazılar yazacağız. Ama bunları yaparken bir takım kurallara uymaya özen göstereceğiz. Hadi bu kuralları tahtaya yazalım. Öncelikle "tek ses" kuralımız var. Bu, birisi konuşurken başka birisinin konuşmaması demektir. Yani birbirimizin sözünü kesmeyeceğiz ve hep bir ağızdan konuşmayacağız. Anlatılanlarla dalga geçmeyeceğiz, gülmeyeceğiz ve eleştirmeyeceğiz. Oturum sırasında söylenen kendinizin ve başkalarının can güvenliğini tehdit edici şeyler dışında konuşulan her şey bu sınıfta kalacaktır (gizlilik kuralı). Son olarak dersten sonra kendinizi iyi ve güvende hissetmezseniz bunu lütfen bana veya Rehber Öğretmeninize söyleyin.

Dünya ve ülkemizde zaman zaman bireyler ve toplum etkileyen deprem, sel, yangın, trafik kazası, ölüm gibi travmatik olaylar meydana gelmektedir.

Formatted: Line spacing: 1.5 lines, Tab stops: 5.41", Left

(Çocuklarını anımsayabileceği kadar yakın zamanda yaşamış bir doğal afet veya kazaya örneği verilebilir)

**(Örnek verilen) travmatik olaydan sonra o arkadaşlarınız neler yaşayabilir sizce? Neler hissettiler? Neler düşündüler? Nasıl davrandılar? Hadi gelin bunları tahtaya yazalım (Çocukların her söylediğini yorum yapmadan tahtaya yazın).**

Evet arkadaşlar sizlerin de söylediği gibi böyle bir olaydan sonra çocuklar bu tepkileri gösterebilir, bu duyguları yaşayabilirler. Üzücü, korkutucu, kötü bir olayla karşılaşan çocuklar okula gitmek istemeyebilir ve derslerinde başarısız olabilirler. Kâbuslar görebilirler; uykuları bozulabilir. Büyüklerinden ayrılmak istemeyebilirler. Doğal olaylardan, örneğin yağmur ve rüzgârdan korkmaya başlayabilirler. Dikkatlerini toplamakta zorlanabilir; konuşma sorunları yaşayabilirler. Bu söylediklerimiz ve benim de tahtaya yazdığım tepkilerin hepsi normaldir ve ister çocuk olsun ister yetişkin, herkes böyle bir olaya bu tip tepkiler verebilir. Bu tip olaylara biz yetişkinler travmatik olaylar diyoruz.

**• Peki sizce başka hangi olaylar travmatik/ bizi korkutan, üzen olaylar olabilirler? (Onların yanıt vermelerine izin verin)**

Evet arkadaşlar söylediğiniz gibi sel, yangın, trafik kazası, sevilen birinin ya da hayvanın ölümü gibi olayların hepsi buraya yazdığımız tepkilere yol açabilirler. Hepsi travmatik olaydır.

Etkinlik 1: Kişisel sorunlar hakkında konuşurken karşılaştığımız engeller ve konuşmanın olumlu yönleri

### **Amaç:**

- Çocukları duygularını ve sorunlarını paylaşmaya yönlendirmek,
- Travmatik/zorlayıcı bir yaşam olayıyla karşılaştıklarındaki konuşmalarını sağlayarak daha kolay toparlanmalarını yardımcı olmak

“Bazen bizi üzen, korkutan olayları konuşmak istemeyebiliriz. Sessiz kalmayı tercih edebiliriz. Yani içimize atar; unutmaya çalışırız. Bazen de söylesek de nasıl olsa bizi dinlemeyecekler diye düşünebiliriz.

**1. “Bu konuda siz ne düşünüyorsunuz?”: (Eğer çocuklar konuşmaya başlamakta zorlanırlarsa onları yönlendirin.)**

Formatted: Line spacing: 1.5 lines, Tab stops: 5.41", Left

Formatted: Body Text, Justified, Line spacing: single, Tab stops: Not at 5.41"

Formatted: Line spacing: single, Tab stops: Not at 5.41"

2. “Hiçannebabanızlaya da arkadaşınızlasizirahatsizeden konularhakkındakonuşmakistemediğinizoldu mu? Olduysa neden?”: (Bu nedenleriöğrencilersıraladıkçatahtaya yazabilirsiniz. Bunlar “KonuşmaEngelleriListesi”dir. )

3. “Üzüntüvesıkıntılarımızıçiçimizdetutuppaylaşmadığımızda neleroluyor, nelerhissediyoruz?”

4. “Bu duygularımızı, düşüncelerimizivekorkularımızı başkalarıylapaylaşırsaknelerolur? Bizenasıyardım edebilirler?”: (Öğrencilerinbelirteceğiolumluyönleri de tahtayabiröncekilisteyi (KonuşmaEngelleriListesi) silerek yazın. Bu da “KonuşmanınGetirdiğiYararlar Listesi”nioluşturacaktır. )

Evet arkadaşlar bazen duygu ve düşüncelerimizi paylaşmaya çekinebilir hatta korkabiliriz. Ama gördüğünüz gibi duygularımızı, düşüncelerimizi ve sıkıntılarımızı paylaşmanın çok olumlu yanları var (öğrencilerin kullandığı sözcük ve örnekleri kullanarak bu yararları bir kez daha özetleyin)

## **Etkinlik 2: Güvenli Yer Çizimi**

**Amaç:** Rahatlama

Bazen çok sıkıntılı ve rahatsız olduğumuzda kendimizi güvende, rahat ve mutlu hissettiğimiz bir yeri düşünmek veya hayal etmek bizi rahatlatır. İşte şimdi bu etkinliği yapacağız (Bundan sonraki kısmın yönergelerini ağır ağır ve tane tane verin. Çalışma sırasında gözlerini kapatmakta sorun yaşayan katılımcılar gözleri açık devam edebilirler)

Şimdi kendinizi en rahat hissettiğiniz şekilde oturmanızı ve birkaç kez derin nefes alıp vermenizi istiyorum. (Onlara nasıl nefes alıp vereceklerini gösterin.) Güzel. Şimdi gözlerinizi kapatın ve kendinizi güvende, rahat ve mutlu hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu yer gerçekte var olan gidip gördüğünüz bir yer de olabilir. Ya da kendi hayalinizde yarattığımız bir yer olabilir. Önemli olan sizin orada kendinizi rahat ve güvende hissetmeniz. Böyle bir yeri hayalinizde canlandırmaya çalışın. Kendinizi orada düşünün.

Hayalinizde çevrenize bakın. Etrafınızda olanları kafanızda ayrıntılarıyla canlandırmaya çalışın. Burası sizin özel yeriniz ve orada olmasını istediğiniz herşeyi hayal edebilirsiniz. Orada olduğunuzda kendinizi rahat, mutlu ve güvende hissediyorsunuz. Özel yerinizde istediğiniz herşeyi görebilirsiniz ve istediğiniz her şeyi yapabilirsiniz. Gördüklerinize dokunduğunuzu, kokladığınızı ve hoş sesler duyduğunuzu hayal edin. Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdaki şeyleri fark etmeye çalışın. Kendinizi sakin ve mutlu hissediyorsunuz.

Şimdi de, sizin için özel birinin ya da birilerinin özel yerinizde sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Bu kişi çok sevdiğiniz bir arkadaşınız, aileden birileri veya hayali bir kahraman olabilir. Bu kişi size iyi arkadaş olacak; size yardım edecek güçlü ve nazik birisi. O yalnızca size arkadaşlık etmek ve sizi korumak için orada. Onunla birlikte etrafi dolaştığınızı, konuştuğunuzu ve özel yerinizi yavaş yavaş keşfetmeye çalıştığınızı hayal edin. Onunla birlikte olmaktan mutlusunuz. O size destek olmakta oldukça usta. Sorunlarınızı çözenize yardımcı olmak için ne zaman isterseniz yanınızda olacak.

Özel arkadaşınız yanınızdan ayrıldıktan sonra etrafınıza bir kez daha, iyice bakın. Buranın sizin özel yeriniz olduğunu ve her istediğinizde burada olacağını unutmayın. Kendinizi ne zaman sakin, güvenli, ve huzurlu hissetmek isterseniz burada olduğunuzu hayal edebilirsiniz.

Artık özel yerinizden ayrılma zamanı geldi. Şimdi gözlerinizi açmaya hazırlanın ve şimdilik özel yerinizden ayrılın. İsteddiğiniz zaman oraya geri dönebilirsiniz. Gözlerinizi açtığımızda kendinizi daha sakin ve mutlu hissedeceksiniz. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.

Şimdi sizlerden hayalinizde canlandırdığınız yerin resmini çizmenizi istiyorum. (Bu etkinlik için çocuklara 15 dakika zaman verin. Resimlerin vaktinde bitirilebilmesi için sürenin bitimine 5 dakika kala hatırlatma yapın. Yetiştiremeyenlere resimlerini daha sonra tamamlayabileceği söylenmelidir.). Şimdi yanınızdaki arkadaşınıza dönün ve resminizi onunla paylaşın (Bunun için de onlara 10 dakika verin). Arkadaşlar vaktimiz kısıtlı olduğu için iki kişinin resmini paylaşmasını istiyorum. Kim paylaşmak ister?

**Etkinlik 3: En iyi yaptığım üç şey (Bu etkinliği 1. ve 2. Sınıf öğrencileriyle yapın.**

**Daha büyük yaştaki çocuklar için bir sonraki etkinliği uygulayın)**

**Amaç:** Çocuğun kendi başına yaptığı şeylerin farkına varmasını ve kendine güveninin artmasını sağlamak

Şimdi sizlere bir kağıda yalnız başınıza, kimseden yardım almadan en iyi yaptığınız üç şeyi yazmanızı istiyorum (Bu etkinlik için çocuklara 5 dakika zaman verin). Şimdi yazdıklarınızı yanınızdaki arkadaşınızla paylaşın.

Şimdi de başkalarından yardım alarak en iyi yapabildiğiniz üç şeyi yazmanızı istiyorum (bu etkinlik için çocuklara 5 dakika verin). Şimdi yazdıklarınızı yanınızdaki arkadaşınızla paylaşın.

Yine paylaşmak isteyen üç arkadaşınıza söz vereceğim. Kim paylaşmak ister? (Daha önce söz vermediğiniz öğrencilere söz vermeye özen gösterin.)

**Etkinlik 4: En güçlü yanlarım (Bu etkinliği 2. Sınıftan büyük öğrencilerle yapın)**

**Amaç:** Çocukların en güçlü yanlarını farketmeleri ve bunları gereğinde başa çıkma yöntemleri olarak kullanabilmeleri

Şimdi sizlerden, başınızdaki geçen, sizi korkutan, üzen herhangi bir olay sırasında bu olayın üstesinden gelmek için hangi becerilerinizi kullandığınızı hatırlamanızı istiyorum. Gelin bunları bir kağıda yazalım. (Süratle karar vermek, birinden yardım istemek vb.) (5 dakika verin). Paylaşmak isteyen var mı? Haydi gelin bunları tahtaya yazalım. Gördüğümüz gibi tahmininizden çok daha fazla zorlu bir olayla baş edebilecek güçlü yanlarınız var.

**Kapanış:** Evet arkadaşlar bugün sizlerle yeni şeyler öğrendik ve güzel resimler yaptık. Bugün neleri öğrendik? Kim söylemek ister? Sizlerin de söylediği gibi bugün travmanın ve travmaya verilen tepkilerin neler olduğunu öğrendik. Bütün tepkilerin normal olduğunu gördük. Sonra sıkıntılarımızı paylaşmanın yararlarını yazdık tahtamıza. Bunları hatırlatmak isteyen var mı? Sonra güvenli yerimizi çizip arkadaşlarımızla paylaştık. **Son olarak da en iyi yaptığımız üç şeyi yazdık kağıtlarımıza. Bugün çok güzel çalıştınız arkadaşlar.**



## 2. OTURUM

**AMAÇ:** Çocukların travma ve travmaya gösterilen tepkiler konusunda bilgilendirilmesi; duygularını paylaşma konusunda yüreklendirilmeleri ve olumlu başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi, yenilerinin öğretilmesi

**SÜRE:** Bir ders saati

**MALZEME:** Resim kağıdı ve boyalar

### İŞLENECEK KONULAR

- Geçen oturumun kısa bir özeti
- Kendimizi iyi hissetmek için ne yaparız?
- Sosyal atom çizimi

### Giriş:

"Merhaba arkadaşlar. Bugün sizlerle Psikoeğitimin 2. Oturumunu yapacağız. Geçen dersimizde bizi çok korkutan veya üzen olaylardan söz etmiş ve bu tür olaylara travmatik olaylar demiştik. Bu tür olaylar yaşadığımızda neler hissedersiniz? Neler yaparız? Neler düşünüyoruz? Söylemek isteyen var mı? (Çocukların yanıt vermelerine izin verin). Evet çocuklar sizlerin de söylediği gibi kötü bir olay yaşadığımızda tüm bunları hisseder, düşünür ve yaparız (Çocukların söylediklerini özetleyin). Peki bu tepkiler nasıl tepkilerdi? Hepsi kötü bir olaya karşı gösterdiğimiz normal tepkilerdi, öyle değil mi? Şimdi etkinliğimize geçelim.

### **Etkinlik 1: Kendimizi iyi hissetmek için neler yaparız? Başka neler yapabiliriz?**

**Amaç:** Çocukların olumlu başa çıkma yollarının belirlenmesi ve yenilerinin eklenmesi

Diyelim ki kendimizi kötü hissetmemize neden olan bir olay başımıza geldi. Üzüldük, canımız sıkıldı, korktuk. Peki böyle bir olay olduğunda kendimizi iyi hissetmek için neler yaparız? (Öğrencilerin söyledikleri olumlu başa çıkma yöntemlerini tahtaya birer birer yazın). Bunların hepsi çok güzel arkadaşlar. Görüyorum ki, kendinizi iyi hissetmek için pek çok yol deniyorsunuz. Peki başka neler yapabiliriz? Hadi biraz daha düşünelim ve bunları da yazalım (Çocukların söyledikleri olumlu başa çıkma yöntemlerini yazmaya devam edin). Evet arkadaşlar gördüğümüz gibi korktuğumuzda,

Formatted: Line spacing: 1.5 lines, Tab stops: 5.41", Left

Formatted: Heading 7, Left, Line spacing: single

üzüldüğümüzde, kendimizi kötü hissettiğimizde yapabileceğimiz pek çok şey var (tahtaya yazdıklarınızı yeniden okuyun).

## **Etkinlik 2: Sosyal atom çizimi**

**Amaç:** Çocuğun etrafındaki destekleyici ve güven veren sosyal ilişkilerin farkına varmasını sağlamak

Arkadaşlar şimdi sizlerle bir resim yapacağız. Bu etkinliğimizin adı: Sosyal Atom. Bu resimde bizim için önemli olan, güvendiğimiz, bize destek veren kişileri çizeceğiz. Güneş sistemini biliyor musunuz? Güneş ortadadır ve gezegenler güneşin etrafında dizilmişlerdir (Tahtaya basit bir güneş sistemi çizin). İşte sosyal atom resmi de güneş sistemine benziyor. Kendinizi ortadaki güneş gibi düşünün; bu gezegenler de size yakın, güvendiğiniz ve sizi destekleyen kişiler. Bakın benim sosyal atom resmime (onlara daha önce yaptığınız sosyal atom resmini göstererek resmi açıklayın). Şimdi siz de kendi sosyal atomlarınızın resmini çizeceksiniz. Unutmayın çizeceğiniz kişileri benim yaptığım gibi sembollerle çizebilirsiniz (Öğrencilerin resimlerini çizmeleri için 15 dakika verin. Etkinliğin bitmesine 5 dakika kala bunu öğrencilere söyleyin). Hadi bakalım kimler paylaşmak istiyor resmini?

**(Not: Yaşı küçük öğrenciler güneş sistemi örneğini anlamayabilirler. Onun için onlara çok daha yalın bir dille kendi yaptığınız resmi anlatın.)**

**Kapanış:**Bugünlük yapacaklarımız bu kadar arkadaşlar. Çok güzel çalıştınız ve güzel şeyler söylediniz. Kimileriniz resimlerini, düşüncelerini ve duygularını bizlerle paylaştı. Bunun için onlara teşekkür ediyoruz. Ben de hepinize teşekkür ediyorum.

Formatted: Heading 7, Left, Line spacing: single

Formatted: Line spacing: 1.5 lines, Tab stops: 5.41", Left

### 3. OTURUM

**AMAÇ:** Çocukların travma ve travmaya gösterilen tepkiler konusunda bilgilendirilmesi; duygularını paylaşma konusunda yüreklendirilmeleri ve olumlu başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi ve yenilerinin öğretilmesi

**SÜRE:** Bir ders saati

**MALZEME:** Resim kağıdı, 120cm x 30 cm ölçülerinde rulo kağıt ve boyalar

#### **İŞLENECEK KONULAR:**

İlk oturumdan beri gözlenen olumlu değişiklikler

Gelecekte olmasını istediğiniz 3 şey.

Sevdikleriniz için üç dilekte bulunun.

Hep birlikte bir köy çizelim

#### **Giris:**

"Merhaba arkadaşlar. Bugün sizlerle Psikoeğitim programının 3. Oturumunu yapacağız ve bu bizim son oturumumuz olacak. Ama önce biraz sohbet edeceğiz. Şimdiye kadar sizlerle iki oturum yaptık. Bu oturumlardan sonra sizlerde ne gibi değişiklikler oldu? Kendinizde neler gözlediniz? Kendinize ilişkin neler öğrendiniz? Kim başlamak ister? (Öğrencilerin söylediklerini birer kelime ile tahtaya yazın.) Çok güzel arkadaşlar. Kendinize ilişkin bu olumlu şeyleri farketmeniz beni çok mutlu etti. "

#### **Etkinlik 1: Gelecekte olmasını istediğiniz 3 şey, sevdikleriniz için 3 dilek**

**Amaç:** Çocukların geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmelerini sağlamak.

Şimdi sizlerden gelecekte olmasını istediğiniz 3 şey hakkında kısa bir yazı yazmanızı istiyorum. (Küçük sınıflar yazı yazmak yerine çizim yapabilirler.) Gelecekte kendiniz için nelerin olmasını istersiniz? Kendiniz için 3 şey dileseydiniz bunlar neler olurdu? (Çocuklara bunun için 10 dakika verin).

Bitirdiniz mi? Şimdi yazdıklarınızın altına bir çizgi çizin. Şimdi de sevdikleriniz veya arkadaşlarınız için olmasını istediğiniz 3 şey hakkında kısa bir yazı yazacaksınız. Arkadaşlarınız için neler olsun isterdiniz? Onlar için 3 dileğiniz ne olabilir? (Çocuklara bunun için 5 dakika verin.) Bitirdiniz mi? Kim paylaşmak ister? (4-5 çocuğun

Formatted: Line spacing: 1.5 lines, Tab stops: 5.41", Left

Formatted: Left, Line spacing: single

yazılarını okumalarına izin verdikten sonra şöyle devam edin) Evet arkadaşlar görüyorum ki, hem kendiniz hem arkadaşlarınız için çok güzel dileklerin var. Bunlar için sizleri tebrik ediyorum.

## Etkinlik 2: Köy resmi

### Amaçlar:

- Çocukların geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmelerini sağlamak
- Ortaklaşa çalışmalarını sağlayarak onlarda birlik ve beraberlik duygularının gelişmesine yardımcı olmak.

"Arkadaşlar şimdi sizlerle bir köy resmi yapacağız. Elimle işaret ettiğim arkadaşlarınız köyün gökyüzünü diğerleri de yeryüzünü çizecekler. Ama çizmeden önce bir düşünün bakalım. Köyde neler olmalı? Köyde nelere ihtiyacımız var? Hayvanları, çiçekleri ve ağaçları nereye çizeceksiniz? Köyde göl ya da nehir var mı? Bu köyde ne tür binalar olacak? Köydeki insanlar ne iş yapıyorlar? Gökyüzünde neler var? Hadi bakalım şimdi başlayın (bu etkinlik için çocuklara 20 dakika verin). Evet arkadaşlar artık bitiriyoruz. Çok güzel bir köy resmi oldu. Burada evler, ağaçlar, kuşlar görüyorum. Hepiniz beraber çok güzel çalıştınız ve ortaya çok güzel bir köy çıktı. Şimdi bu köye bir isim bulalım ve resmini duvarımıza asalım mı? (Eğer bu mümkün değilse okulun koridorlarına bu resimleri asabilirsiniz.)

**Kapanış:** "Böylece bu programın sonuna geldik arkadaşlar. Bu üç oturumda çok güzel çalıştık. Bunun için sizlere teşekkür ediyorum. Pek çok bilginin yanında korktuğumuzda, üzgün olduğumuzda neler yapabileceğimizi öğrendik. Bunları her zaman hatırlamanızı diliyorum.

Formatted: Heading 7, Left, Line spacing: single

Formatted: Font: (Default) Arial

Formatted: Normal, Indent: Left: 0.25", Line spacing: 1.5 lines

## DESTEK GRUPLARI

Psikolojik danışmanlar ve rehber öğretmenler olarak, travmatik olaylar ve kayıplar yaşamış olabilirsiniz, çocuklar, öğretmenler ve anne-babalarla çalışmalarınız nedeniyle günlük görevlerinize ek olarak bazı zorluklarla da karşılaşılıyorsunuz. İl ve ilçe krize müdahale ekibinizden alabileceğiniz eğitim ve desteğin yanı sıra, kendi destek grubunuzu oluşturmanız bu zorluklarla başa çıkmakta size yardımcı olacaktır. Biraz daha gayri resmi olmasına rağmen, bunu, yani bir araya gelip sorunlarınızı paylaşmayı okulunuzda zaten yapıyor olabilirsiniz. Destek grubundan kastedilen, yaşantı ve bilgileri paylaşmak için düzenli olarak toplanan, zor dönemlerde birbirine destek sağlayan, gerektiğinde mesleki bilgi alış verişinde bulunan bir meslektaş grubudur.

Destek grupları Psikoeğitim Programının gerçekleştirilmesiyle ilgili konuları tartışmak için kullanılabilir. Bu gruplarda sizi etkileyen olaylar gibi daha kişisel konuları da tartışabilirsiniz. Bu uygulamalar sırasında belirli bir toplantı gündemi oluşturmak ve toplantıyı aranızdan seçtiğiniz bir liderin yönlendirmesi uygun olabilir. Ancak bu toplantıların resmi toplantılar olduğunu düşünmeyin. Bu toplantılar bir araya gelip, işinizle ve içinde bulunduğunuz çalışmayla ilgili konuları tartıştığınız ve belirlemiş olduğunuz sorunlara birlikte çözüm aradığınız grup toplantıları olacaktır. Destek grupları oturumlarını öğretmenlere ve ailelere de önerebilirsiniz.

### Amaçlar

- Tükenmişlik belirtilerini önlemek ya da en az düzeyde tutmak
- Psikolojik güçlüklerin yanı sıra genel sorunları paylaşmak ve tartışmak
- Bilgi, haber ve yaşantıları paylaşmak
- Kişinin kendine güveninin yanı sıra öğretmenler arasındaki güveni ve iletişimi arttırmak

### ***Grupların oluşması***

- Bir grupta en çok 6-8 kişi olmalıdır.
- Gruplar her seferinde 60-90 dakika arası toplanmalıdır.
- Gruplar ya her hafta ya da iki haftada bir toplanmalıdır.
- Her grup toplantısı bir grup lideri tarafından yönlendirilmelidir.

### Grup kuralları

Destek grupları kurduğunuzda uyulması gereken bir dizi temel kural üzerinde

Formatted: Heading 1, Space After: 0 pt, Line spacing: single, Don't keep with next, Don't keep lines together

anlaşma sağlanması gerekir. Bunlar aşağıdaki açıklanmıştır.

- Paylaşılan sorunlar grup içinde kalmalıdır (gizlilik).
- Katılım gönüllü olmalıdır.
- Her bir katılımcıya eşit konuşma olanağı verilmelidir ancak, herkes mutlaka konuşmak zorunda değildir.
- Kişi önerilen bütün çözümler arasından kendisi için en uygun olanı seçmekte serbesttir.

Bu tür toplantıları okulunuzda deneyerek çalıştığınız okulda en iyi sonuç verecek şekli bulabilirsiniz. Bazı okullarda sadece birkaç öğretmen destek grubuna katılmaya gönüllü olabilir, diğer okullarda ise bir kaç grup oluşturmak gerekebilir. Psikoeğitim Programını yürütmeyi planladığınız okullarda bu grupların rolünü tartışın ve destek toplantılarını programı ve bazı sorunları çözmek için bir basamak olarak düşünün. Bu destek grupları programın yürütülmesine önemli katkılar getirebilir. Bu toplantıları sizin için bilgi ve becerilerinizi paylaşacağınız bir fırsat olarak değerlendirin. Unutmayın ki, öğretmenler sınıflarındaki çocukları en iyi tanıyan ve onlara en fazla yardım edebilecek kişilerdir. Bu nedenle birbirlerinden alabilecekleri destek de çok önemlidir.

## Destek Grup Uygulaması

Söylediklerimizin bir uygulamasını yapalım. Bana yardım edecek 6 gönüllü katılımcıya ihtiyacım var. (Gönüllüler belirlendikten sonra sandalyeleri iç grup yapacak şekilde yeniden dizin ve katılımcıların bu sandalyelere oturmalarını söyleyin.) Şimdi içinizden birisinin mesleki veya kişisel bir problemini grupta paylaşmasını istiyorum. Bu gerçek bir problem de olabilir; şimdi burada uydurduğunuz bir problem de olabilir. Kim gönüllü olmak ister? (Gönüllü belirlendikten sonra kuralları kısaca hatırlatın.) Başlamadan önce kısaca kuralları hatırlatmak istiyorum. Gönüllü arkadaşımız problemini tanımladıktan sonra, sırayla çözüm önerilerimizi söyleyeceğiz ve bunu yaparken de diğer söylenenleri eleştirmek, alay etmek, gülmek, başka birisinin sözünü kesmek ve aynı anda konuşmak yok.

Arkadaşımız bu önerilerden birini seçebilir ya da seçmeyebilir. Hangi çözümü seçeceği tamamen onun kararı olacaktır. Çünkü hangi çözümün probleme iyi geleceğini ya da hangi çözümü uygulayabileceğini bilen tek kişi odur. Bu arada sorunu daha iyi anlayabilmek için bazı sorular sorabilirsiniz ama bunun soru cevap şeklinde bir konuşmaya dönmemesi gerekiyor. Örneğin ona bu sorun için daha önce neler yaptığını sorabilirsiniz. Kuralları çiğnediğinizi hissedersen elimle dur işareti yapacağım ve hangi kuralın dışına çıktığınızı söyleyeceğim. Hazır mıyız? Hadi başlayalım. (Bu uygulama için 15 - 20 dakika verin.)

Tamam şimdi bu yaşantı hakkında biraz konuşalım. Önce uygulamayı yapan arkadaşlara sormak istiyorum. Gönüllü arkadaşımızdan başlayalım. Siz neler hissediyorsunuz? (Daha sonra gruba katılan diğer kişilere de söz verin.)Peki şimdi izleyicilere dönmek istiyorum. Sizler bu yöntem hakkında neler düşünüyorsunuz? Paylaşmak isteyen var mı?

## Kapanış

**Grup üyelerine katkılarından dolayı teşekkür edip bir sonraki toplanma yeri ve zamanını kararlaştırılır. Destek grubu çalışmalarının sonlandırılmasına grup tarafından karar verilir. (Toplam oturum sayısı grubun ihtiyacına göre grup üyeleri tarafından kararlaştırılır.)**

1. İhtiyaç halinde Rehber Öğretmenler kendileri için de Destek Grupları da oluştururlar.
2. Afet durumlarında görev yapan Rehber Öğretmenler süpervizyon grupları oluşturmalıdırlar.

## PSİKOEĞİTİM PROGRAMINDAKİ GÖREV VE SORUMLULUKLAR

1. **Psikoeğitim programının okuldaki planlaması ve yürütülmesi sürecinden okul müdürü sorumludur.**
2. Programın uygulanması için gerekli tüm malzeme ve düzenlemelerden okul müdürü sorumludur.
3. Rehber Öğretmen veli ve öğretmen oturumlarını yapmakla yükümlüdür.
4. Öğrencilerle gerçekleştirilecek sınıf uygulamaları sınıf/branş öğretmenlerince yapılacaktır.
5. Öğrenci oturumları sonrasında Program Değerlendirme Formu uygulamayı yapacak sınıf/branş öğretmenleri tarafından doldurulacaktır.
6. Okul Rehber Öğretmeni sınıf/branş öğretmenlerinden gelen Program Değerlendirme Formlarını bir araya getirerek Okul Program Değerlendirme Formunu oluşturacaktır.
7. Okul değerlendirme raporları İlçe ve İl Milli Eğitim Müdürlüklerinde bir araya getirilerek İl Raporu oluşturulacak ve Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü'ne ulaştırılacaktır.
8. İhtiyaç halinde okul Rehber Öğretmeni okul öğretmen ve velilerine yönelik Destek Grupları oluşturabilir. Destek Gruplarının oluşturulmasına dair bilgi kitabın ilgili bölümünde bulunmaktadır.

Formatted: Heading 1

Formatted: Centered, Line spacing: 1.5 lines, Tab stops: 5.41", Left

Formatted: Font: 14 pt, Bold

Formatted: Font: 14 pt, Bold

Formatted: Font: 14 pt, Bold



**9. Okul Rehber Öğretmeni, Psikoeğitim programının uygulanması sırasında okulda tespit edilmiş travmadan ileri düzeyde etkilenmiş öğrencileri ilgili kurum ya da kuruluşlara yönlendirmek ve tavsiyede bulunmakla yükümlüdür.**

Formatted: Line spacing: 1.5 lines, Tab stops: 5.41", Left

Formatted: Font: 14 pt, Bold