



**T.C.**

**MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

**ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**

**PSİKOSOSYAL DESTEK HİZMETLERİ**

**MADEN KAZASI PSİKOEĞİTİM PROGRAMI**

**(OKUL ÖNCESİ)**

## **GİRİŞ**

..... tarihinde ..... ilinde meydana gelen maden kazası il genelinde birçok insanın yaşamını önemli ölçüde etkilemiştir. Maden kazasındaki ölüm ve yaralanmalardan dolayı bu bölgede yaşayan insanların bir kısmı kazanın sosyal, duygusal ve psikolojik etkilerini yaşamlarında bir süre daha hissedebilirler.

## **PSİKOLOJİK TRAVMA (Maden Kazası)**

Zorlayıcı yaşam olaylarından kaynaklı insana ve çevreye gelen fiziki zararlar acil ihtiyaçların karşılanmasıyla kısa sürede müdahale edilebilecek durumdadır. Fakat tüm korunma ve iyileştirme planlamalarına karşın, zorlayıcı yaşam olayları sonucu meydana gelen zararların ve kayıpların insanlarda oluşturduğu psikolojik etkiler uzun süre devam edebilmektedir.

Psikolojik travma tepkileri, yaşanan maden kazasının hemen ardından ortaya çıkabileceği gibi gecikmeli olarak sonraki zamanlarda da ortaya çıkabilir. Psikolojik travma tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu kişiden kişiye değişiklik gösterebilir.

Zorlayıcı yaşam olaylarına maruz kalan bireylerin olaydan önceki ve olaydan sonraki yaşam koşullarında büyük farklar oluşabilmektedir. Olaydan önceki yaşam koşulları ve çevre ile olaydan sonraki yaşam koşulları ve çevre arasındaki fark büyüdükçe zorlayıcı yaşam olayının neden olduğu travmanın şiddeti de o oranda artmaktadır. Bu nedenle; olaydan 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 maden kazası 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 bahsedilen tepkiler 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 ve arkadaş sisteminde sorunların artarak devam etmesi durumunda ruh sağlığı uzmanlarından 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, maden kazası gibi travmatik olaylar sonrasında görülen normal tepkilerdir.

0-5 Yaş	6-11 Yaş	12-18 Yaş
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ebeveynlerin yanından ayrılmak istememe</li> <li>• Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma</li> <li>• Huzursuzluk hissetme, huysuz ve sinirli olma</li> <li>• Öfke nöbetleri geçirme,</li> <li>• Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler</li> <li>• Parmak emme ya da alt ıslatma</li> <li>• Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayalet vb.)</li> <li>• Oyunlarda sürekli maden kazasını canlandırma/yaşama</li> <li>• Konuşma zorluğu yaşamaya başlama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Okulda çeşitli problemler yaşama</li> <li>• Ders başarısının düşmesi</li> <li>• Herkesten uzaklaşma</li> <li>• İçine kapanma</li> <li>• Kâbus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri</li> <li>• Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler</li> <li>• Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma</li> <li>• Dikkatini toplamada güçlük çekme</li> <li>• Korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme</li> <li>• Sevdiği şeylerden artık zevk alamama</li> <li>• Daha fazla ya da daha az yemek yeme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Okulda çeşitli problemler yaşama</li> <li>• Uyku problemleri (uykusuzluk, kâbus vb.) yaşama</li> <li>• Maden kazasını hatırlatıcı yerlerden ya da kişilerden kaçma</li> <li>• Maden kazası hakkında konuşmaktan kaçınma</li> <li>• Zararlı alışkanlıklara yönelme (Tütün, alkol, madde vb.)</li> <li>• Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma isteği</li> <li>• Aşırı alıngan ya da öfkeli olma</li> <li>• Sevdiği şeylerden artık zevk almama</li> </ul>

## **PSİKOEĞİTİM UYGULAMALARINDA ÖĞRETMENİN ÖNEMİ**

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

- Çocukların oyun ve diğer okul etkinliklerine katılması, özellikle travmatik olay sonrasında fazlaca ihtiyaç duydukları, süreklilik, değişmezlik ve normallik hissini 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 ..... ilinde yaşanan maden kazası sonrası çocukların tepkilerini normalleştirmek ve zorlayıcı yaşantıların etkileri konusunda öğrencilerin iletişim becerilerini güçlendirmek amacıyla oluşturulmuştur. Program, Millî Eğitim Bakanlığı tarafından yayınlanan Psikososyal Destek Programları esas alınarak öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçları doğrultusunda üç oturum şeklinde hazırlanmıştır.

## **PROGRAMIN GENEL KAZANIMLARI**

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 baş etme 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 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 Kazanımlarına ulaşmış olup olmadığını tespit edebilmek amacıyla gözlem, anket vb. ölçme araçları ile değerlendirmelere yönelik çalışmalara devam edilmelidir.

## 1.OTURUM

### KAZANIMLAR

1. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası duygu, düşünce ve davranışları fark eder.
2. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası yaşanan tepkilerin normal olduğunu fark eder.
3. Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında duyguları ifade etmenin önemini kavrar.
4. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası bilişsel ve duygusal rahatlama yöntemlerini bilir.

**SÜRE:** Bir ders saati

### ARAÇ-GEREÇLER:

**Ek 1.** Hikâye Görselleri

### KONULAR

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

### ETKİNLİKLER:

1. Çiftlikte Bir Gün
2. Güvenli Yer

### GİRİŞ:

"Merhaba sevgili öğrenciler, yakın zamanda zorlayıcı yaşam olaylarından biri olan maden kazasını yaşadık. Yaşadıklarımızı daha iyi anlamak amacıyla okulumuzda Psikoeğitim adında bir çalışma gerçekleştireceğiz."

Program çerçevesinde sizlerle üç oturumdan oluşan etkinlikler yapacağız. Bu süreçte hep birlikte duygu ve düşüncelerimizi paylaşacağız. Etkinlikler sırasında bazı kurallara uymaya özen göstereceğiz. Maden kazası sonrasında her birimiz farklı şeyler düşünmüş, hissetmiş veya yaşamış olabiliriz. Grup içinde bazen özel şeyler paylaşabiliriz, bu özel paylaşımlar grup dışına aktarılmamalıdır. Uygulama sürecinde herkesin duygu ve düşüncelerine saygı göstermeliyiz. Burada bulunan herkes bizim için değerli ve yapacağımız paylaşımlar önemlidir.



Etkinlik sırasında veya sonrasında yaşadıklarınızla ilgili desteğe ihtiyaç duyarsanız bunu bana veya psikolojik danışman/rehber öğretmeninize söyleyebilirsiniz.” denir.

## **ETKİNLİK 1: Çiftlikte Bir Gün**

### **Kazanımlar:**

1. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası duygu, düşünce ve davranışları fark eder.
2. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası yaşanan tepkilerin normal olduğunu fark eder.
3. Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında duyguları ifade etmenin önemini kavrar.

### **Süreç:**

“Şimdi size ‘Çiftlikte Bir Gün’ isimli bir hikâye okuyacağım. Haydi, gelin hep beraber Sevimli Keçi ve arkadaşlarının çiftlikte neler yaşadığına bakalım.” *denir ve aşağıdaki hikâyeye okunur.*

**Uygulayıcıya Not:** Hikâyeye başlanmadan önce **Ek 1.** Hikâyeye Görselleri projeksiyon/akıllı tahta ile yansıtılabilir veya çıktısı alınarak öğrencilere gösterilebilir. Görsellerin fiziksel koşullar çerçevesinde öğrencilere gösterilmesi hikâyenin etkililiği açısından faydalı olacaktır.

“Yemyeşil dağların arasında mis kokulu çiçeklerle çevrili bir çiftlik varmış. Çiftlikte yaşayan hayvanlar cıvıl cıvıl kuş sesleriyle güne başlar, hep bir arada mutlu yaşarlarmış. Sevimli Keçi gün boyunca kırlarda dolaşır tepelere tırmanırmış. Arkadaşlarıyla oyunlar oynar, bulduğu en yeşil, en taze otlarla karnını doyururmuş. Akşam olmadan da evine dönermiş.

Günlerden bir gün Sevimli Keçi çiftlikten arkadaşı Meraklı Ördek ile birlikte gölette keyifli zaman geçirdikten sonra çiftliğe dönmek üzere yola çıkmışlar. Yolda giderken Meraklı Ördek’in burnuna bir koku gelmiş ve Sevimli Keçi ‘Bu yanık kokusu da ne? Acaba bir şey mi yanıyor?’ demiş ve ne olduğunu merak etmiş. Sevimli Keçi biraz uzakta dumanların yükseldiğini görünce paniğe kapılmış ve korkmaya başlamış. Arkadaşı Meraklı Ördek ise çok telaşlanmış.”

- **Meraklı Ördek ve Sevimli Keçi dumanların yükseldiğini görünce neler hissetmiş olabilir?** *denir ve öğrencilerden gelen yanıtlar alınarak hikâyeye devam edilir. (Öğrencilerden yanıt gelmezse, korku, endişe, panik, üzüntü gibi duygular örnek verilebilir.)*

“O sırada itfaiye araçları dumanın çıktığı tarafa doğru hızlıca yanlarından geçmiş. Sevimli Keçi ve Meraklı Ördek ne yapacaklarını bilememişler. ‘Acaba ormanda bir yangın mı çıktı yoksa birilerine bir şey mi oldu?’ diye düşünmüşler.”

- **Sevimli Keçi ve Meraklı Ördek dumanların yükseldiğini görünce neler düşünmüş olabilir?** *denir ve öğrencilerden gelen yanıtlar alınarak hikâyeye devam edilir.. (Öğrencilerden yanıt gelmezse Yangın buraya kadar gelir mi? Birilerine bir şey oldu mu? gibi düşünceler örnek verilebilir.)*

“Sevimli Keçi ağlayarak Meraklı Ördek’e sarılmış ve ‘Hadi çabuk çiftliğe dönelim.’ demiş. İki arkadaş, çiftliğe doğru koşmaya başlamışlar. O sırada çiftliğin kapısında etrafa bakınan Horoz, Sevimli Keçi ve Meraklı Ördek’in çiftliğe doğru telaşla geldiklerini görünce hiç olmadığı kadar gür bir sesle üüüürüüüü! diyerek ötmüş. Horoz’un sesini duyan tüm çiftlik hayvanları, kapının önündeki geniş avluda toplanmış. Sesi duyan tavuklar bahçede telaşla oradan oraya koşturuyorlarmış, inekler ise şaşkın şaşkın etrafa bakınıyorlarmış.”

- **Çiftlikteki hayvanlar olayın ardından neler yaptı?** *denir ve öğrencilerden gelen yanıtlar alınarak hikâyeye devam edilir. (Öğrencilerden yanıt gelmezse Çiftliğe doğru koşular, birbirlerine sarılıp ağladılar gibi örnekler verilebilir.)*

“Koşarak çiftliğe girince nefes nefese kalan Sevimli Keçi ve Meraklı Ördek, kalabalığın arasından Bilge Kaz’a doğru yönelip bir şeyler söylemeye çalışmışlar. Meraklı Ördek ‘ı ı ı Bii ii lg eee Ka az O oo rmaa nda...’ derken Bilge Kaz araya girdi. ‘Lütfen sakın ol Meraklı Ördek, şimdi ikiniz de sakince şöyle oturun ve nefesinizi kontrol edip neler olduğunu ve neler hissettiğinizi anlatmak için sakinleşmeyi bekleyin.’ dedi. O sırada tavuklardan biri onlara su getirerek ‘Hadi şu suları için bakalım gıdak gıdak şöyle oturup sakinleşin.’ dedi.

Suyu içip oturduktan sonra sakinleşen Sevimli Keçi, Bilge Kaz’a dönerek ‘Meraklı Ördek ile birlikte gölette biraz zaman geçirdikten sonra çiftliğe dönmek üzere yola çıkmıştık. Yolda duman kokuları aldık ve çok korkup telaşlandık. Ne yapacağımızı bilemedik ve bir süre ne yapacağımızı düşündük. O sırada korktuğum için Meraklı Ördek’e sarıldığımı sonradan fark ettim ve birlikte koşarak çiftliğe geldik.’ dedi.

Bilge Kaz ‘Çiftlik sahibinin az önce misafirleri ile konuştuklarına kulak misafiri oldum. Bir yangın çıktığını ve itfaiyenin olay yerine giderek müdahale ettiğini duydum. Bu tür zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalabildiğimiz durumlar olabilir. Bu gayet normaldir. Bu tür durumlarda endişelenebilir, korkabilir ve ne yapacağımızı bilemeyeceğimiz durumlar olabilir.

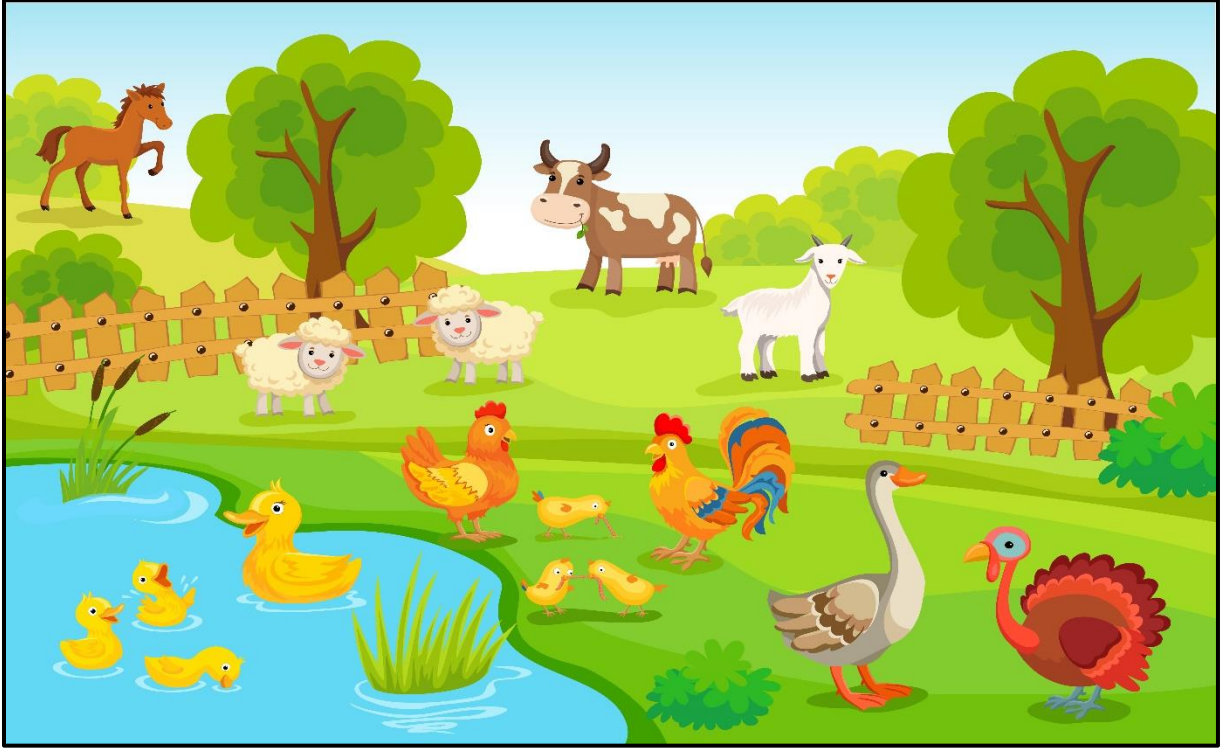
Bu tür durumlarla karşılaştıktan sonra yaşadığımız duyguları ailemiz, arkadaşlarımız ve sevdiklerimizle paylaşarak duygularımızı ifade etmemiz bize iyi gelecektir.’ dedi.

Meraklı Ördek, Sevimli Keçi ve tüm çiftlik hayvanları, Bilge Kaz’ın anlattıklarını dinlemişler. Bir süre daha, büyük bahçede beklemişler.”

- **Bu hikâyede Meraklı Ördek ve Sevimli Keçi neler yaşadı?** *denir ve öğrencilerden gelen yanıtlar alınır.*
- **Peki, sizler korktuğunuz veya üzüldüğünüz olaylar sonrasında neler yapıyorsunuz?** *denir ve öğrencilerden gelen yanıtlar alınır.*

“Evet, çocuklar, tıpkı Sevimli Keçi ve Meraklı Ördek’in hikâyesinde olduğu gibi hayatımızda korktuğumuz, üzüldüğümüz olaylar yaşayabiliriz. Bu olaylar karşısında aklımız karışabilir, ne yapacağımızı, nasıl davranacağımızı bilemeyebiliriz. Bu tür durumlar karşısında üzülmemiz ve korkmamız normaldir. Yaşadığımız olayları sevdiklerimizle ve arkadaşlarımızla paylaşarsak kendimizi daha iyi hissedebiliriz.” *denir ve etkinlik sonlandırılır.*

Ek 1. Hikâye Görselleri





## **ETKİNLİK 2: Nefes Egzersizi ve Hayalimdeki Yer**

### **Amaç:**

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

### **Süreç:**

“Sevgili çocuklar, şimdi sizlerle rahatlama yöntemlerini öğrenmeniz için Nefes Egzersizi ve Hayalimdeki Yer isimli etkinlikleri yapacağız.”

### **Nefes Egzersizi:**

“Kendimizi; korkmuş veya üzgün hissettiğimiz zamanlarda doğru şekilde nefes alıp verirken bedenimizin ve zihnimizin rahatlmasına yardımcı olabiliriz. Şimdi sizlerle böyle zamanlarda nasıl nefes alıp vereceğimizle ilgili bir uygulama yapacağız. Burnumuzdan derin bir nefes alıp ağızımızdan yavaş yavaş vereceğiz.” *(Öğretmen bir örnek uygulama yapar.)*

“Elinizde, güzel kokulu bir demet çiçek olduğunu hayal edin... (3-4 saniye beklenir.) Bu güzel kokulu çiçekleri burnunuza yaklaştırın, yavaş yavaş koklayarak derin bir nefes alın... Şimdi ağızımızdan nefesinizi yavaş yavaş verin.”

“Aferin çocuklar, kendimizi rahatlatmak istediğimiz zamanlarda derin derin burnumuzdan aldığımız nefesi ağızımızdan daha yavaş verdiğimizde bedenimiz ve zihnimiz rahatlar.”

“Bedenimizi ve zihnimizi rahatlamanın bir başka yolu da kendimizi güvende ve mutlu hissettiğiniz bir yer hayal etmektir. Şimdi bununla ilgili bir etkinlik yapalım.”

### **Hayalimdeki Yer:**

“Rahat bir şekilde oturun, gözlerinizi kapatın. Kendinizi güvende, rahat ve mutlu hissettiğiniz bir yer hayal edin. *(3-4 saniye beklenir)*

“Burası sizin güvenli yeriniz ve orada olmasını istediğiniz her şeyi hayal edebilirsiniz.” *(3-4 saniye beklenir)*

“Hayalinizde çevrenize iyice bakın. Etrafınızda neler olduğunu fark edin.” *(3-4 saniye beklenir)*

“Güvenli yerinizde istediğiniz her şeyi görebilirsiniz; gördüklerinize dokunduğunuzu, onları kokladığınızı ve hoş sesler duyduğunuzu hayal edin. Orada olduğunuzda kendinizi rahat, mutlu ve güvende hissediyorsunuz.” (3-4 saniye beklenir)

“Şimdi de sevdiğiniz birinin güvenli yerinizde sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Bu kişi 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)

“Burası sizin güvenli yeriniz. Kendinizi sakin, güvende ve mutlu hissetmek istediğiniz zaman burada olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Sevdiğiniz kişi orada olmasını istediğiniz her an yanınızda olacak.” (3-4 saniye beklenir)

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

“Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.”

- **“Peki, hayal ettiği bu yeri kimler bizimle paylaşmak ister?”** denir ve gönüllü öğrencilerden paylaşımlar alınır.

“Şimdi ise hayalinizdeki yerin resmini çizmenizi istiyorum.” denir ve çizmeleri için öğrencilere 5 dakika süre verilir. Resimlerini bitiremeyen öğrenciler olursa daha sonra tamamlayabilecekleri ifade edilir.

“Bu etkinliğimizde, maden kazası sonrasındaki duygu, düşünce ve davranışlarınızın neler olduğunu paylaştınız. Bu duygu, düşünce ve davranışların herkes tarafından yaşanabilir ve normal olduğunu fark ettik. Bunun yanında, duygularımızı ifade etmenin bizleri rahatlattığı ve bizlere iyi geldiğini konuştuk. Ayrıca, kendinizi rahat, mutlu ve huzurlu hissettiğiniz güvenli yerinizi keşfetme yolculuğuna çıktık.” denir ve etkinlik sonlandırılır.

## 2. OTURUM

### KAZANIMLAR

1. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası olumlu baş etme yöntemlerini fark eder.
2. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası güçlü yanlarını fark eder.

**SÜRE:** Bir ders saati

### ARAÇ-GEREÇLER:

**Ek 1.** Güçlü Yanlar ve Olumlu Baş Etme Becerileri Listesi

**Ek 2.** Denizyıldızı ve Balık Boyama Sayfası

### KONULAR:

- Olumlu Baş Etme Yöntemleri
- Güçlü Yanlar

### ETKİNLİK

1. Denizyıldızı ve Balık

### GİRİŞ

"Merhaba sevgili öğrenciler, bugün sizlerle psikoeğitim çalışmasının 2. oturumunu gerçekleştireceğiz. Geçen oturumda üzüntü ve korkularımızı anlatmanın öneminden bahsetmiştik. Ayrıca kendimizi iyi hissettiren bir yeri hayal ederek rahatlama yollarını öğrenmiştik. Üzüntülerimizi ve korkularımızı başkaları ile paylaştığımızda rahatlarız ve kendimizi güvenli yerimizde düşündüğümüzde iyi hissederiz." *denir ve etkinliğe giriş yapılır.*

### ETKİNLİK 1: Denizyıldızı ve Balık

#### Kazanımlar:

1. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası olumlu baş etme yöntemlerini fark eder.
2. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası güçlü yanlarını fark eder.



## Süreç:

“Sevgili çocuklar, şimdi sizlerle ‘Denizyıldızı ve Balık’ adında bir etkinlik yapacağız. Bazen hayatımızda çok korktuğumuz, üzüldüğümüz olaylar olabilir (deprem, sel, yangın, maden kazası vb.). Bu gibi durumlarda ne yapacağımızı bilirse daha güçlü oluruz. Şimdi size Denizyıldızı ve Balığın Serüveni adlı bir hikâyeye okuyacağım. Denizyıldızı ve Balık biraz zor durumda kalmış. Haydi, gelin hep beraber onların neler yaşadıklarına ve bu zor duruma nasıl çözüm bulduklarına bakalım.” *denir ve aşağıdaki hikâyeye okunur.*

“Denizyıldızı ve balık denizin derinliklerinde mutlu bir şekilde yaşıyorlarmış. Denizin berrak sularında gezintilere çıkıyorlar, oyunlar oynuyorlar ve hiç gidilmemiş koyları birlikte keşfediyorlarmış. Bunları yaparken çok eğleniyorlarmış. Gezintiye çıkacakları bir gün yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunu fark etmişler.

Dalgalar daha büyük, su hiç olmadığı kadar bulanıkmış. Biraz zaman geçtikten sonra, denizde bir kaza olduğunu fark etmişler. Bunun üzerine, korkmuş, kaygılanmış ve artık oyun oynayamayacaklarını düşündükleri için oldukça üzülmüşler. Bir süre hiç konuşmadan beklemişler. Sessizliği denizyıldızı bozmuş ve ‘Bu kadar süredir bu denizde oyunlar oynadık, gezintilere çıktık ama şimdi üzgünüz ve korkuyoruz. Acaba şimdi daha iyi hissetmek için ne yapmamız gerekir?’ demiş. Balık biraz düşünmüş ve ‘Önce sakin olmalıyız, sonra ne yapmamız gerektiğini düşünebiliriz.’ demiş. Balığın bu sözleri denizyıldızını rahatlatmış.

Denizyıldızı birkaç derin nefes almış ve sakinleştikten sonra ‘Öyleyse neler yapabileceğimize karar vermek için seçenekler belirleyelim.’ demiş. Balık, ‘Mesela şarkı söyleyebiliriz ya da sevdiğimizle duygularımızı paylaşabiliriz.’ demiş. Bu fikirler denizyıldızının çok hoşuna gitmiş. Denizyıldızı balıktan cesaret alarak ‘Belki de bu denizde geçirdiğimiz güzel zamanları da düşünebiliriz.’ demiş.

Balık ve denizyıldızı ilk korku ve şaşkınlık hâlini üzerlerinden git gide atmışlar. Kendilerini rahat hissettikçe akıllarına neler yapabilecekleri de gelmeye başlamış. Balık, ‘Diğer arkadaşlarımıza yardım edebiliriz ya da onlardan yardım isteyebiliriz.’ demiş. Denizyıldızı, ‘Evet, doğru söylüyorsun. Aslında, kendimizi daha iyi hissetmek için yapabileceğimiz birçok güzel şey ve güçlü yanlarımız var.’ diye eklemiş. İki arkadaş bu konuşmaların ardından rahat

ve huzurlu bir şekilde yüzerek yuvalarına dönmüşler.” *denir ve hikâyenin okunmasının ardından öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilir.*

- **“Bu hikâyede Denizyıldızı ve Balık neler yaşadı?”** *denir ve öğrencilerden gelen yanıtlar alınır.*
- **“Denizyıldızı ve balık kaza sonrasında hangi duyguları hissettiler?”** *denir ve öğrencilerden gelen yanıtlar alınır. (Yanıt gelmemesi durumunda üzüntü, korku, kaygı gibi örnekler verilebilir.)*

“Dinlediğiniz hikâyede Denizyıldızı ve Balık yaşadıkları zorluk sonrası kendilerini iyi hissetmek için neler yapabileceklerini konuştular. Bunlar nelerdi? Şarkı söylemek, duygularını sevdiklerimizle paylaşmak, diğer arkadaşlarımıza yardım etmek, yardım istemek ve güzel zamanları düşünmek üzerine konuştular değil mi?” *denir.*

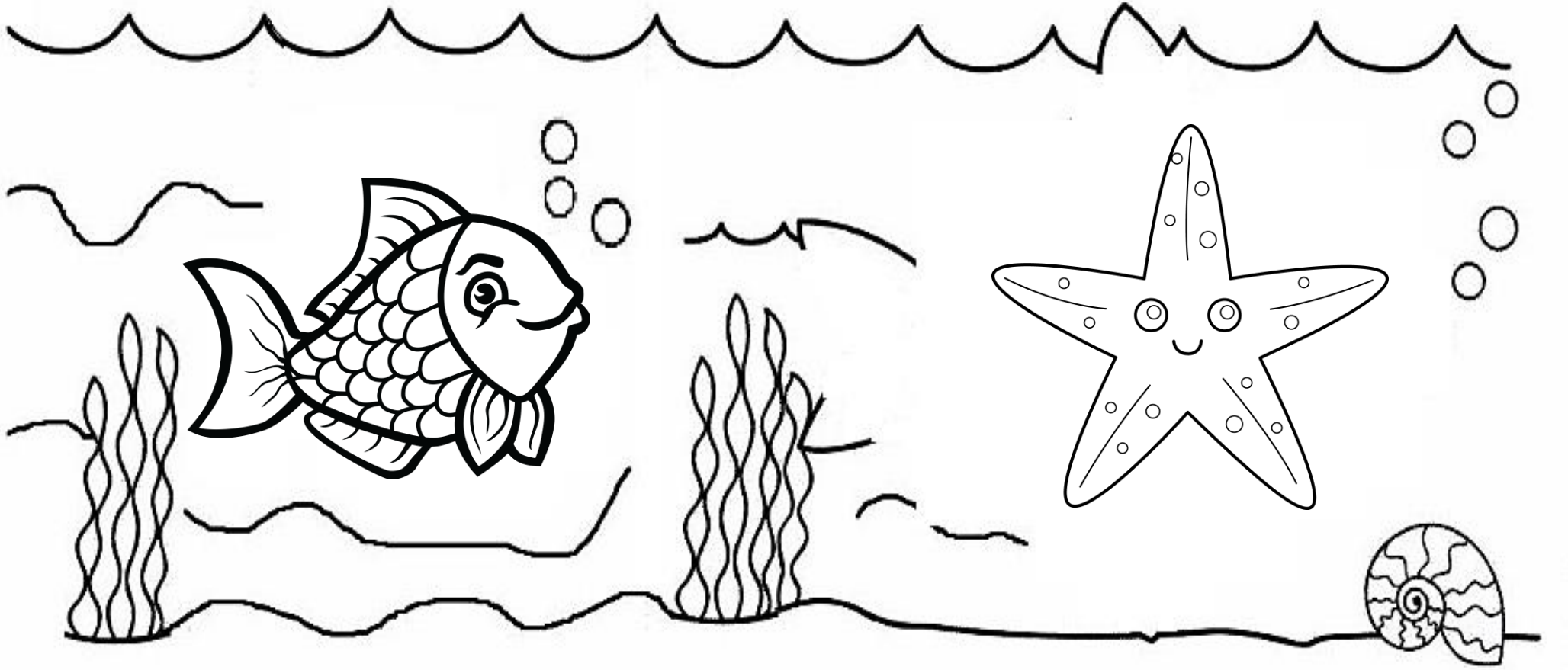
- **Peki, sizler kendinizi iyi hissetmek için neler yaparsınız?** *denir ve öğrencilerden yanıtlar alınır. Ek 1. Güçlü Yanlar ve Olumlu Baş Etme Becerileri Listesi’nden yararlanarak öğrencilere geri bildirim verilir.*

Yanıtların tamamlanmasının ardından Denizyıldızı ve Balık karakterleri üzerinden zorlu yaşam olayları karşısında daha iyi hissedebilmek için güçlü yanlar ve olumlu baş etme becerilerini fark etmenin önemi vurgulanarak etkinlik özetlenir. Ardından, Ek 2. Denizyıldızı ve Balık Boyama Sayfası öğrencilere dağıtılarak istedikleri renklere boyayabilecekleri söylenir ve oturum sonlandırılır.

**Ek 1. Güçlü Yanlar ve Olumlu Baş Etme Becerileri Listesi**

OLUMLU BAŞ ETME YÖNTEMLERİ	GÜÇLÜ YANLAR
Oyun Oynamak	Girişken
Yürümek	İyimser
Koşmak	Kolay İletişim Kuran
Spor Yapmak	Adil
Kitap Okumak	Merhametli
Arkadaşıyla Vakit Geçirmek	Sakin
Seyahat Etmek	Sabırlı
Sevdiklerimle Konuşmak	Soğukkanlı
Bulmaca Çözmek	İşbirliğine Yatkın
Ev İşleri Yapmak	Düzenli
Balık Tutmak	Planlı
Ailemle Konuşmak	Kararlı
Hayvan Beslemek	Tedbirli
Sahilde Gezmek	Sorumluluk Sahibi
Piknik Yapmak	Duyarlı
Akraba Ziyareti	İlgi Alanları Geniş
Video İzlemek	Yeniliğe Açık
Deney Yapmak	Yaratıcı
Ailemle Yemek Yapmak	Meraklı
Duş Almak	Cesur
Bisiklete Binmek	Dürüst
Film İzlemek	Yaşam Sevinciyle Dolu
Enstrüman Çalmak	Lider
Resim Yapmak	Affedici
Müzik Dinlemek	Alçakgönüllü
Şarkı Söylemek	Şükran Duyan
Günlük Tutmak	Umut Dolu
Tamir İşleri Yapmak	Mizah Sahibi
Yap Boz Yapmak	Maneviyat

Ek 2. Denizyıldızı ve Balık Boyama Sayfası



### 3. OTURUM

#### KAZANIMLAR

1. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası sosyal destek kaynaklarını fark eder.
2. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası yardım alabileceği kuruluşları bilir.
3. Geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirir.

**SÜRE:** Bir ders saati

#### ARAÇ-GEREÇLER:

Ek 1. Sevgi Küpü Uygulayıcı Yönergesi

Ek 2. Sevgi Küpü Formu

#### KONULAR:

- Sosyal Destek Kaynakları
- Geleceğe İlişkin Olumlu Bakış Açısı

#### EKİNLİK:

1. Sevgi Küpü

#### SÜREÇ:

“Sevgili öğrenciler, şimdi sizlerle ‘Sevgi Küpü’ adında bir etkinlik yapacağız. Gördüğünüz gibi, bu etkinliğimizde bir küpümüz var. Küpümüzün tüm yüzünde farklı bir resim var.” *denir ve küpün üzerindeki resimleri Ek 2. Sevgi Küpü Formundan yararlanılarak sınıfa tanıtılır.*

“Şimdi sırayla gelip küpü yere atacaksınız. Küpü yere attığımızda üst tarafa gelen resimle ilgili ne yapacağınızı sizlere söyleyeceğim.” *denir ve Ek 1. Sevgi Küpü Uygulayıcı Yönergesinden yararlanarak oyun başlatılır.*

*Tüm öğrencilerin katılımı sağlandıktan sonra, aşağıdaki sorular öğrencilere yöneltilerek yanıtlar alınır.*

1. Ailen için gelecekte olmasını istediğin bir dilek/istek söyle.

2. Kendin için gelecekte olmasını istediğin bir dilek/istek söyle.
3. Yardıma ihtiyacın olduğunda nerelerden yardım alabilirsin?
4. Kendini üzgün, korkmuş, kızgın, mutsuz hissettiğinde destek aldığın bir kişi söyle.
5. Sevdiğin diğer insanlar için gelecekte olmasını istediğin üç dilek/istek söyle.

“Sevgili çocuklar, bugün hem kendimizle hem de ailemiz, arkadaşlarımız ve diğer sevdiğimizle ilgili güzel dileklerimizi/isteklerimizi söyledik. Ayrıca kendimizi üzgün, korkmuş, kızgın, mutsuz hissettiğinde destek aldığımız kişilerden konuştuk. Güzel ve iyi dileklerde/isteklerde bulunmak her zaman kendimizi iyi hissettirir bizi mutlu eder. Zaman zaman hepimiz mutsuz, üzgün, korkmuş, kızgın hissedebiliriz. Böyle zamanlarda güvendiğimiz kişilerin yanımızda olmasını isteriz ve onlardan destek alırız ya da bazen destek veririz. Böyle zamanlarda ailemizden, arkadaşlarımızdan, güvendiğimiz yetişkinlerden yardım alabiliriz.”

“Ayrıca gerektiğinde sağlık kuruluşlarından, polis, itfaiye, AFAD vb. kurumlardan yardım isteyebiliriz.” *denir ve oturum sonlandırılır.*

### **Kapanış:**

Sizlerle üç oturum boyunca psikoeğitim çalışması gerçekleştirdik.

Birinci Oturumda; **Çiftlikte Bir Gün** etkinliği ile duygu ve düşünce ve davranışlarımızı paylaştık. Sonrasında **Nefes Egzersizi ve Hayalindeki Yer** etkinliği ile rahatlama yollarını öğrendik.

İkinci oturumda ise **Denizyıldızı ve Balık** etkinliği ile zorlandığımızda neler yapabileceğimizi ve güçlü yanlarımızı fark ettik.

Üçüncü oturumda ise **Sevgi Küpü** etkinliği ile kendimiz, ailemiz, arkadaşlarımız için dileklerde bulunduk. Ayrıca kendimizi üzgün, korkmuş, kızgın, mutsuz hissettiğimizde nerelerden destek alabileceğimizi ve kimlerden yardım alabileceğimizi konuştuk.

"Sevgili öğrenciler, tüm etkinliklerimizde güzel paylaşımlarda buldunuz ve çalışmalara katılım gösterdiniz. Bunun için sizlere teşekkür ediyorum.”

- “**En çok hangi etkinliği sevdiniz?**” *denir ve yanıtlar alındıktan sonra iyi dileklerle oturum sonlandırılır.*

## Ek 1. Sevgi Küpü Uygulayıcı Yönergesi



*“Ailen için gelecekte olmasını istediğin bir dilek/istek söyle.”*



*“Kendin için gelecekte olmasını istediğin bir dilek/istek söyle.”*



*“Yardıma ihtiyacın olduğunda nerelerden yardım alabilirsin?”*



*“Kendini üzgün, korkmuş, kızgın, mutsuz hissettiğinde destek aldığın bir kişi söyle.”*



*“Sevdiğin diğer insanlar için gelecekte olmasını istediğin üç dilek/istek söyle”*

*“Birlikte oynayalım. “*



*“Makine Taklidi Yapma Oyunu” ya da “Arı Vız Vız Oyunu” (Grubun özelliklerine göre oyunlardan biri seçilir. Oyunlar aşağıda tanıtılmıştır.)*

**Makine Taklidi Yapma Oyunu:** Öğretmen, küpü atan çocuğun yanına 5 kişi ekler ve 6 kişilik öğrenci grubuna, diğer çocukların duymayacağı biçimde bir makine adı verir. (elektrik süpürgesi, karıştırıcı/çırpıcı, çamaşır makinesi vb.)

Altı kişilik bu grup sınıfın bir köşesinde, diğer çocukların duymayacağı biçimde makineyi nasıl canlandıracaklarına karar verirler ve makineyi hep beraber canlandırır. Sınıfın bu makineyi tahmin etmesi beklenir.

**Arı Vız Vız Oyunu:** Küpü atan öğrenci dışarı çıkarılır. Sınıfta bir nesne seçilerek saklanır. Dışarıdaki öğrenci sınıfa çağırılır ve sınıfta saklanan nesneyi bulmak için özgürce dolaşmaya başlar. Öğrenci nesneye yaklaştıkça “vızzzzz...” sesi çıkarılır. Öğrenci nesneyi bulmaya çalışır.

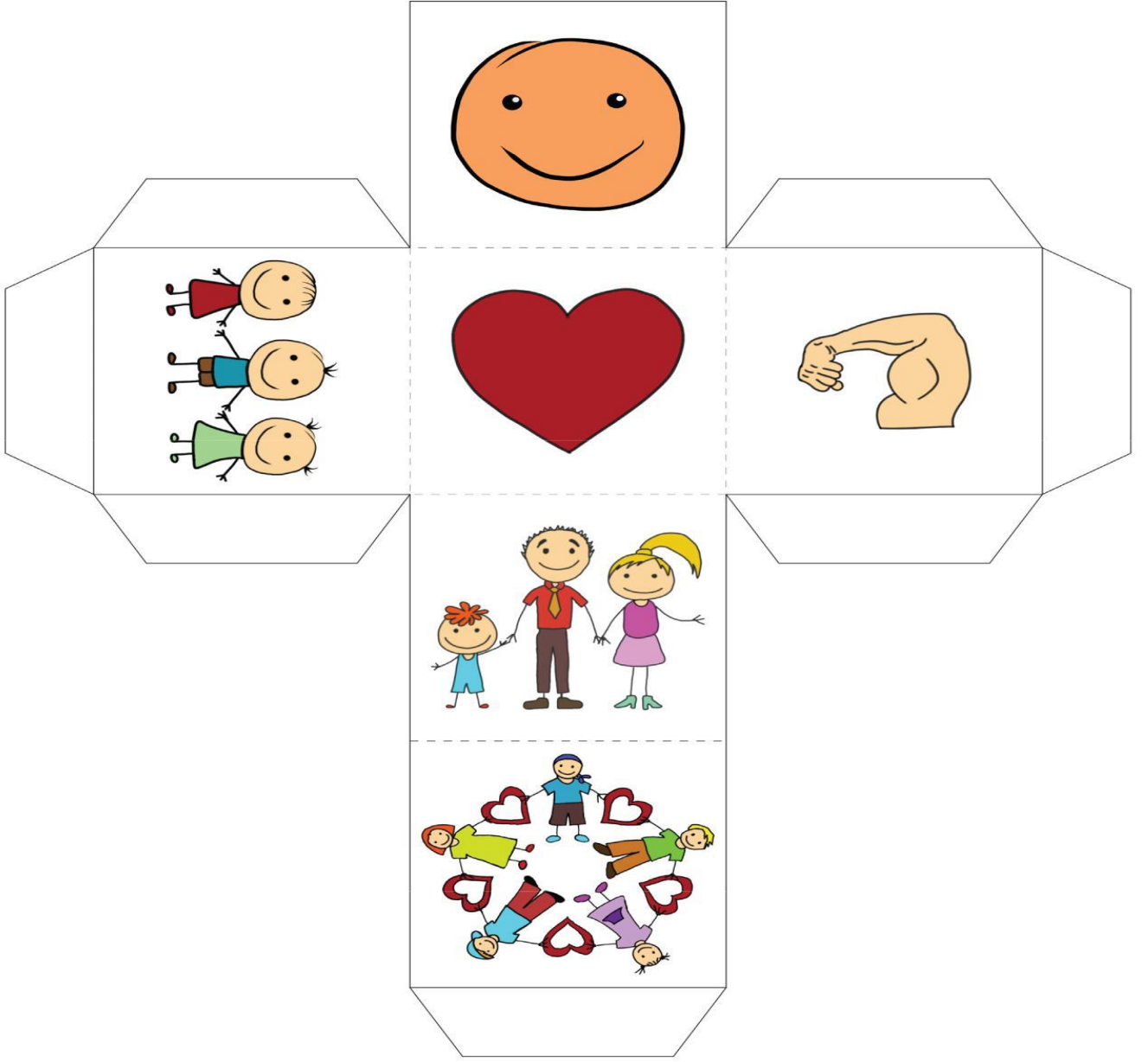
Her çocuğa en az bir kez küpü atma şansı verecek biçimde süre etkin kullanılır.

## İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- “Birlikte Oynayalım” bölümünün içeriği güncellenerek etkinlik her yaş grubunda uygulanabilir.
- Küpte yer alan yönergelerin anlaşılmadığı durumlarda, öğretmen örnekler vererek yönergeyi somutlaştırabilir.
- Öğretmen, **Ek 2.** Sevgi Küpü Formundaki açık küp şeklini keserek karton gibi sert bir malzemeye yapıştırarak küpü önceden hazırlar. Etkinliğin uygulandığı sınıfın mevcudu göz önüne alınarak herkesin rahat görebileceği biçimde küpün boyutu büyütülebilir.
- Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar,
  - Etkinliğin uygulandığı sınıfta görme yetersizliği olan çocuk varsa uygulama sırasında çocuğa yardım edilir ve küpün yüzeyinde bulunan resimler sözel olarak ifade edilir. Çocuk, küpü yere attığında üst yüzeye gelen resim sözel olarak ifade edildikten sonra çocuğun etkinliği tamamlaması istenir.
  - Etkinlik, işitme yetersizliği olan ya da dil konuşma güçlüğü yaşayan çocuğa uygulanırken çocuğun düşüncelerini çizerek ya da görsellerden yararlanarak aktarması sağlanabilir.
  - Etkinlik, bedensel yetersizliği olan (elini/kolunu kullanmakta güçlük yaşayan) çocukla uygulanırken küpü yere atma kısmı öğretmen tarafından ya da sınıf içinden görev verdiği çocuk tarafından yapılabilir. Oyunlar kısmında da çocuğa yardımda bulunulur ya da çocuğun rahatlıkla uygulayabileceği biçimde oyunda uyarlama yapılabilir.
  - “Dilek” ifadesi özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilere açıklanabilir.



## Ek 2. Sevgi Küpü Formu



## PSİKOEĞİTİM PROGRAM DEĞERLENDİRME FORMU

Okulun Adı:

Öğretmenin Adı:

Tarih:

Sınıf:

Programa Katılan Öğrencilere İlişkin Bilgiler:

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

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

PDR Servisine yönlendirilen öğrenci sayısı:

Rehberlik ve araştırma merkezine yönlendirilen öğrenci sayısı:

---

*\*Bu form programı uygulayan öğretmen tarafından doldurulacaktır.*