



**T.C.**

**MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

**ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**

**PSİKOSOSYAL DESTEK HİZMETLERİ**

**MADEN KAZASI PSİKOEĞİTİM PROGRAMI**

**(ORTAOKUL)**

## **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 ėretmen tarafından Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu doldurularak gerçekleştirilmeli ve psikolojik danışman/rehber öğretmene teslim edilmelidir. Psikoeğitim programı oturumlarının tamamlanmasından sonra ise programın Kazanımlarına ulaşıp ulaşmadığını tespit edebilmek amacıyla gözlem, anket vb. lme araçları ile değerlendirmelere yönelik çalışmalara devam edilmelidir.

## 1. OTURUM

### KAZANIMLAR:

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

**SÜRE:** Bir ders saati

### KONULAR:

- Zorlayıcı Yaşam Olayının Tanımı
- Kendini İfade Etme
- Kendini Güvende Hissetmenin Önemi

### ETKİNLİKLER:

1. Kendimi İfade Ediyorum
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 yapacağınız paylaşımlar önemlidir.

Etkinlik sırasında veya sonrasında yaşadıklarınızla ilgili desteğe ihtiyaç duyarsanız bunu bana veya psikolojik danışman/rehber öğretmenimize söyleyebilirsiniz." *denir.*



## ETKİNLİK 1: Kendimi İfade Ediyorum

### Kazanımlar:

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

### Süreç:

“Dünyada ve ülkemizde zaman zaman bireyleri ve toplumları derinden etkileyen deprem, yangın, trafik kazası, sel gibi olaylar meydana gelmektedir. Bu olaylara aynı zamanda zorlayıcı yaşam olayları denilmektedir. Yaşadığımız maden kazası da bu olaylardan birisidir. Şimdi, sizlerle bu kaza sonrasındaki duygu, düşünce ve davranışlar üzerine konuşacağız.” *denir ve tahta üç sütuna ayrılarak duygu, düşünce ve davranış başlıkları yazılır.*

Bu zorlayıcı yaşam olayından (maden kazasından) sonra siz veya çevrenizdekiler;

- **Neler hissettiniz?** *denir ve öğrencilerin duygularını paylaşmaları istenerek duygu başlığı altına yazılır.*
- **Neler düşündünüz?** *denir ve öğrencilerin düşüncelerini paylaşmaları istenerek düşünce başlığı altına yazılır.*
- **Neler yaptınız?** *denir ve öğrencilerin davranışlarını paylaşmaları istenerek davranış başlığı altına yazılır.*

(Örnek duygu, düşünce ve davranışlar aşağıdaki tabloda yer almaktadır. İhtiyaç halinde öğrencilere tablodan örnek verilebilir.)

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

“Evet, sevgili öğrenciler; sizlerin de söylediği gibi insanlar zorlayıcı yaşam olaylarından sonra kaygı, korku, üzüntü, çaresizlik, öfke vb. duygular hissedebilirler. Güvende olamayacağını, sevdiklerine bir şeyler olabileceğini, hayatın eskisi gibi olamayacağını vb. düşünebilirler. Ağlamak, içe kapanmak, hiçbir şey yapmak istememek veya uyku sorunları gibi davranışlar gösterebilirler. Ayrıca sürecin yarattığı belirsizlik nedeni ile daha farklı tepkiler göstermiş de olabilirler.”

**“İster çocuk ister yetişkin olalım zorlayıcı yaşam olayından sonra bu tepkileri göstermiş olabiliriz. Bu tepkilerin hepsi olağandışı bir olaya karşı verilen normal tepkilerdir.”**

“Bazen duygu ve düşüncelerimizi paylaşmaya çekinebiliriz. Anlatırsam anlamayabilirler, alay edebilirler, kızabilirler, umursamayabilirler, anlattığımda üzülebilirler diye düşünebiliriz. Bu nedenle üzüldüğümüz, korktuğumuz olayları konuşmak istemeyip sessiz kalmayı tercih edebiliriz. Bazen de duygu ve düşüncelerimizi sevdiklerimizle paylaşmak bize iyi gelebilir ve kendimizi iyi hissettirebilir.” *denir ve aşağıdaki sorular öğrencilere yöneltilir.*

- **“Anne babanızla ya da arkadaşlarınızla sizi rahatsız eden duygular hakkında konuşmak istemediğiniz oldu mu? Olduysa neden?”** *(Bu nedenleri öğrenciler sıraladıkça **Konuşma Engelleri Listesi** başlığı altında tahtaya yazınız.)*
- **“Bu duygularımızı sevdiklerimiz ile paylaşmanın bize yararları neler olabilir?”** *(Öğrencilerin belirteceği olumlu yönleri **Konuşmanın Getirdiği Yararlar Listesi** başlığı altında tahtaya yazınız.)*

“Evet, sevgili öğrenciler, bazen duygu ve düşüncelerimizi paylaşmaya çekinebilir hatta korkabiliriz. Ama gördüğümüz gibi duygularımızı, düşüncelerimizi paylaşmanın birçok olumlu yanı vardır. Duygu ve düşüncelerimizi paylaşmanın bize ne kadar iyi geldiğinden bahsettik.” *denir ve öğrencilerin örnekleri üzerinden bu yararlar bir kez daha vurgulanabilir.*

## **ETKİNLİK 2: Güvenli Yer**

### **Kazanımlar:**

1. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası bilişsel ve duygusal rahatlama yöntemlerini bilir.

## **Süreç:**

“Sevgili öğrenciler, ilk etkinliğimizde duygu, düşünce ve davranışlarımızı fark ederek duygularımızı ifade etmenin bize iyi geldiğini ve bizi rahatlattığını konuştuk. Şimdi de sizlerle ‘**Güvenli Yer**’ adlı bir etkinlik yapacağız.”

“Bedenimizi ve zihnimizi rahatlatmanın birçok yolu vardır. Bunlardan birisi de kendimizi güvende ve mutlu hissettiğimiz bir yer hayal etmektir. Şimdi yapacağımız etkinlik için bulunduğumuz ortamın sessiz ve sakin olması gerekmektedir.” denir ve öğrencilere hazır olmaları için zaman verilir.

**Uygulayıcıya Not:** *Güvenli yer etkinliğinde yönergeleri ağır ağır ve tane tane verin. Çalışma sırasında gözlerini kapatmakta sorun yaşayan öğrenciler gözleri açık şekilde masalarının sabit bir noktasına odaklanarak devam edebilirler, etkinliğe başlamadan önce süre kontrolü yapılmalı ve ortamın sessiz olmasına özen gösterilmelidir.*

## **Güvenli Yer:**

“Şimdi kendinizi rahat hissettiğiniz şekilde oturmanızı ve birkaç kez derin nefes alıp vermenizi istiyorum. Nefes alışverişinize odaklanın. Şimdi burnunuzdan derin bir nefes alın ve ağızınızdan yavaşça verin. Güzel...”

“Şimdi gözlerinizi kapatın... Bulduğunuz yeri hissedin... Ayaklarınızı... Bacaklarınızı... sırtınızı... kollarınızı... ellerinizi... bedeninizin duruşunu fark edin... Kendinizi güvende, rahat ve mutlu hissettiğiniz bir yer hayal edin... Bu yer gerçekte var olan gidip gördüğünüz bir yer de olabilir, kendi hayalinizde yarattığınız bir yer de olabilir... Önemli olan sizin orada kendinizi rahat ve güvende hissetmeniz... Böyle bir yeri hayalinizde canlandırmaya çalışın... Kendinizi orada düşünün... Hayalinizde çevrenize bakın... Etrafınızda olanları ayrıntılarıyla canlandırmaya çalışın... Burası sizin güvenli yeriniz ve orada olmasını istediğiniz her şeyi hayal edebilirsiniz. Orada olduğunuzda kendinizi rahat, mutlu ve güvende hissediyorsunuz. Güvenli yerinizde istediğiniz her şeyi görebilirsiniz ve yapabilirsiniz. Gördüklerinize dokunduğunuzu, gördüklerinizi kokladığınızı ve hoş sesler duyduğunuzu hayal edebilirsiniz. Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdaki şeyleri fark etmeye çalışın. Kendinizi sakin ve mutlu hissediyorsunuz.”

“Şimdi de, sizin için değerli birinin ya da birilerinin güvenli yerinizde sizin yanınızda olduğunu hayal edin. Bu kişi çok sevdiğiniz bir arkadaşınız, aileden birileri veya hayali bir

kahramanınız olabilir. O kişi sadece size destek olmak için orada. Onunla birlikte güzel zaman geçirdiğinizi ve güvenli yerinizi yavaş yavaş keşfetmeye çalıştığınızı hayal edin. Onunla birlikte olmaktan mutlusunuz. Değer verdiğiniz kişinin sorunlarınızı birlikte çözeniz için ne zaman isterseniz yanınızda olacağını bilin.”

“Şimdi değer verdiğiniz kişinin yanınızdan yavaş yavaş ayrıldığını hayal edin, yanınızdan ayrıldıktan sonra etrafınıza bir kez daha, iyice bakın. Buranın sizin güvenli yeriniz olduğunu ve her istediğinizde burada olacağını unutmayın. Kendinizi ne zaman sakin, güvenli ve huzurlu hissetmek isterseniz burada olduğunuzu hayal edebilirsiniz”.

“Birazdan hep birlikte gözlerinizi açacaksınız. Gözlerinizi açtığınızda kendinizi daha sakin ve mutlu hissedeceksiniz. Artık güvenli yerinizden ayrılma zamanı geldi. İsteddiğiniz zaman oraya geri dönmek üzere şimdilik güvenli yerinizden ayrılabilirsiniz. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.” *denir ve tüm öğrenciler gözlerini açtıktan sonra aşağıdaki sorular öğrencilere verilir.*

- **“Kimler duygularını bizimle paylaşmak ister? denir ve gönüllü öğrencilerden paylaşımları alınır. Öğrencilere güvenli yerlerinin resimlerini çizmeleri için 5 dakika süre verilir. (Resmini tamamlayamayan öğrenciler olursa daha sonra tamamlayabilecekleri ve isterlerse aileleriyle paylaşabilecekleri söylenir).**
- **“Kimler güvenli yerinin resmini bizimle paylaşmak ister?” denilerek öğrencilerin paylaşımları alınır.**

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 Yanlarım Listesi

**Ek 2.** Olumlu Baş Etme Yöntemleri Listesi

### KONULAR:

- Olumlu Baş Etme Yöntemleri
- Güçlü Yanlar

### ETKİNLİK

1. Bir Elin Nesi Var

### GİRİŞ

“Merhaba sevgili öğrenciler, bugün sizlerle Psikoeğitim çalışmasının 2. oturumunu gerçekleştireceğiz.

- **Bir önceki oturumumuzda hangi konulardan bahsetmiştik?** denir ve gönüllü öğrencilerden paylaşımlar alınır.

Bir önceki oturumda bizi korkutan veya üzen olaylardan bahsetmiş ve bu tür olaylara zorlayıcı yaşam olayları demiştik. Bu tür olaylar karşısında ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlarımızı fark etme ve duygularımızı paylaşmanın yararlarına da değinmiştik. Ayrıca, tüm bu tepkilerin normal tepkiler olduğunu vurgulamıştık.” *denir ve etkinliğe giriş yapılır.*

## ETKİNLİK 1: Bir Elin Nesi Var?

### Kazanımlar:

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

### Süreç:

“Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle ‘Bir Elin Nesi Var?’ adlı bir etkinlik yapacağız. Hayatımızda zaman zaman bizleri zorlayan, kendimizi kötü hissetmemize neden olan olaylar yaşayabiliriz. Tıpkı yakın zamanda yaşadığımız maden kazası gibi. Karşılaştığımız bu gibi olaylar sonrasında toparlanmak ve yeniden günlük yaşam düzenimize dönmek zaman alabilir. İşte bugün, zorlayıcı yaşam olayları sonrası bizlere iyi gelebilecek; güçlü yanlarımızı fark etme ve olumlu baş etme yöntemleri ile ilgili etkinlik yapacağız.” *denir.*

“Zorlayıcı yaşam olayları sonrası kendimizi iyi hissetmemize yardımcı olan kişisel özelliklerimiz vardır. **Sakin kalmak, olumlu düşünmek, iyimserlik ve yardımseverlik** gibi birçok güçlü yanlarımızın olduğunu söyleyebiliriz. (Ek 1. Güçlü Yanlarım Listesinden faydalanılarak örnekler çeşitlendirilir.)” *denir.*

Şimdi sizlere dağıtacağım A4 kâğıdının üzerine elinizi çizmenizi istiyorum. Çizdikten sonra parmaklarınıza ve avuç içinize sahip olduğunuzu düşündüğünüz güçlü yanlarımızı yazın. (*Öğrencilere etkinlik için 5 dakika süre verilir.*)

**Uygulayıcıya Not:** Öğrencilerin güçlü yanlarını yazarken zorlanmaları durumunda öğretmen, Ek 1. Güçlü Yanlarım Listesinden örnekler vererek öğrencileri teşvik eder.

Öğrencilerin güçlü yanlarını yazmasının ardından yanlarındaki arkadaşları ile birbirlerinin güçlü yanlarını paylaşmaları istenir.

- **“Kimler bizimle güçlü yanlarını paylaşmak ister?”** *denir ve öğrencilerin kendi güçlü yanlarını paylaşmaları beklenir.*

Sevgili öğrenciler, güçlü yanlarımızın yanında zorlayıcı yaşam olaylarını daha rahat aşmamıza yardımcı olacak bazı olumlu baş etme yöntemlerimiz de vardır. Örneğin; **Bisiklete binmek, hayvan beslemek, sevdiklerimizle sohbet etmek, günlük tutmak vb.** özelliklerimiz

bu yöntemlerden bazılarıdır.” (Ek 2. Olumlu Baş Etme Yöntemleri Listesinden faydalanılarak örnekler çeşitlendirilir.) denir.

Şimdi, biraz önce sizlere dağıttığım A4 kâğıtlarının arkasını çevirin ve bir el resmi daha çizin. Çizdikten sonra parmaklarınıza ve avuç içinize sahip olduğunuzu düşündüğünüz olumlu baş etme yöntemlerinizi yazın. (Öğrencilere etkinlik için 5 dakika süre verilir.)

**Uygulayıcıya Not:** Öğrencilerin olumlu baş etme yöntemlerini yazarken zorlanmaları durumunda öğretmen, Ek 2. Olumlu Baş Etme Yöntemleri Listesinden örnekler vererek öğrencileri teşvik eder.

- **“Kimler bizimle paylaşmak ister?”** denir ve öğrencilerin kendi olumlu baş etme yöntemlerini paylaşmaları beklenir.

“Sevgili Öğrenciler, bu etkinliğimizde güçlü yönlerimizi ve olumlu baş etme yollarını fark etmeye yönelik bir etkinlik gerçekleştirdik. Tıpkı yaşadığımız maden kazası gibi hayatımızın farklı dönemlerinde zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaşabiliriz. Burada önemli olan şey sahip olduğumuz güçlü yanlarımızı ve olumlu baş etme yollarını fark etmek ve onları harekete geçirmektir.” der ve Ek 1. Güçlü Yanlarım Listesini ve Ek 2. Olumlu Baş Etme Yöntemleri Listesini öğrencilerle paylaşarak oturumu sonlandırır. (Öğrencilerin paylaşılan ekleri evde inceleyebilecekleri söylenir.)









### 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

#### **KONULAR:**

Sosyal Destek Kaynakları

Geleceğe İlişkin Olumlu Bakış Açısı

#### **ETKİNLİK 1: TAKIMYILDIZI**

##### **Kazanımlar:**

1. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası sosyal destek kaynaklarını fark eder.
2. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası yardım alabileceği kuruluşları bilir.

**Süre:** Bir Ders Saati

##### **Süreç:**

“Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle ‘Takım Yıldızı’ adında bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlikle güvendiğimiz, bize yardımcı olabilecek kişileri ve kurumları fark etmeye çalışacağız. Gökyüzüne baktığımızda zaman zaman bir sürü yıldız görürüz. Bazı yıldızlar gökyüzünde gruplar oluşturuyormuş gibi gözükür. Yani gökyüzü haritasında ortak bir hikâyeleri vardır. Gökyüzünü daha iyi tanımlayabilmek için benzedikleri şekillere göre büyük ayı, küçük ayı, kraliçe, ejderha, avcı akrep takımyıldızı gibi isimler verilir.” *denir.*

“Size destek olan kişilerle birlikte bir takımyıldızı olduğunuzu düşünün. Önce kendinizi ortada bir yıldız olarak çizin. Sonra da etrafınıza size yakın, güvendiğiniz ve sizi destekleyen kişileri de çizin. İsterseniz Takımyıldızınıza bir isim de verebilirsiniz.”

“Şimdi kimlerden destek alabileceğinizi düşünerek takımyıldızınızı oluşturun.”  
(Çocukların resimlerini çizmeleri için 5 dakika verin.)

- “Takımyıldızını kimler paylaşmak ister?” *denir ve öğrencilerin resimlerini paylaşması istenir.*

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

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

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

## **ETKİNLİK 2: GÖRKEMLİ AĞAÇ**

### **Amaç:**

1. Geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirir.

**Süre:** Bir ders saati

### **Süreç:**

“Sevgili öğrenciler, şimdi de geleceğe umutla bakabilmek için sizlerle ‘Görkemli Ağaç’ adında bir etkinlik daha yapacağız. Yapacağımız etkinlik için ortamın sessiz ve sakin olması iyi olacaktır.”*(Öğrencilerin hazır olması için zaman verilir.)*

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

Şimdi sizlere bir hikâyeye okumak istiyorum.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Şimdi hep beraber hayal ettiğiniz ağacı, kökleri, gövdesi, dalları ve yapraklarıyla bir kâğıda çizelim.” (Öğrencilere hayal ettikleri ağacı çizmeleri için 5 dakika süre verilir.)

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

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

### **Kapanış:**

“Sizlerle üç oturum boyunca psikoeğitim çalışması gerçekleştirdik.

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

2. Oturumda **‘Bir Elin Nesi Var?’** etkinliği ile güçlü yanlarımızı ve baş etme yöntemlerimizi fark etmeye çalıştık.

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

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

## 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.*