



**T.C.**

**MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

**ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**

**PSİKOSOSYAL DESTEK HİZMETLERİ**

**MADEN KAZASI PSİKOEĞİTİM PROGRAMI**

**(LİSE)**

## **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. Psiko eğitim uygulamaları sırasında yapılan paylaşımlarla ilgili “gizlilik” ilkesi dikkate alınmalıdır.
7. Psikolojik danışman/rehber öğretmen ve oturumları uygulayan öğretmenler, psiko eğitim 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 psiko eğitim öğrenci oturumlarına başlamadan önce, etkinlikleri dikkatle okumalı ve psiko eğitim programı çıktısını alarak ön hazırlıklarını tamamlamalıdır.
2. Etkinlik paylaşımlarında öğrencilerin gönüllülüğü esastır. Paylaşımında bulunmak istemeyen öğrenciler teşvik edilmeli, fakat zorlanmamalıdır.
3. Psiko eğitim 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, psiko eğitim 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 ulaşım ulaşmadığını 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 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 öğretmeninize 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, sevdiğilerine 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 sevdiğimizle 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 sevdiğimizle 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.*

“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 çözmeniz 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 Yanlar ve Olumlu Baş Etme Yöntemleri Listesi

### KONULAR:

- Olumlu Baş Etme Yöntemleri
- Güçlü Yanlar

### ETKİNLİK

1. Yara Bandı

### GİRİŞ

Merhaba sevgili öğrenciler, bugün sizlerle Psiko eğitim 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: Yara Bandı

### Kazanımlar:

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

## Süreç:

“Sevgili öğrenciler, 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 karşısında güçlü yanlarımızı fark etme ve olumlu baş etme yöntemleri ile ilgili etkinlikler yapacağız.” *denir.*

- **“Şimdi sizlerden vücudunuzda sizin müdahale edebileceğiniz küçük bir yara olduğunu düşünmenizi istiyorum. Bu durumda ilk olarak ne yaparsınız?” diye sorulur ve cevaplar alınır.**

Vücudumuzda bir yara olduğunda mikrop bulaşmaması için öncelikle yarayı temizlememiz gerekir. Daha sonra yarayı mikroplardan korumak için yara bandı ile kapatırız.

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

Yaranın iyileşmesine yardımcı olan, vücudun direnci ve çabasıdır. Vücudumuz bu iyileşmeyi sağlamak için harekete geçer, yaranın bulunduğu yer için yeni hücreler üretir.

**“Peki, sizler zorlayıcı bir yaşam olayı karşısında kendinizi iyi hissetmek için hangi etkili ve sağlıklı yollara başvurursunuz?” diye sorulur ve cevaplar alınır.**

**Uygulayıcıya Not:** (Olumsuz baş etme yollarını ifade eden öğrencilerin olması durumunda eleştirmeden “Bunların yerine etkili ve sağlıklı alternatifler neler olabilir?” gibi sorularla olumsuz özellikleri olumlu özelliklere dönüştürülür.)

“Zorlayıcı yaşam olayları karşısında güzel zamanları düşünmek, kitap okumak, yürüyüş ve spor yapmak, müzik dinlemek, büyüklerimiz ve arkadaşlarımızla zaman geçirmek gibi olumlu baş etme yöntemlerine de başvurabiliriz.” *denir.*

Zorlayıcı yaşam olayları bizlerin kontrolü dışında gelişir. İnsanlar bu olaylarla baş etmek ve iyileşmek için güçlü yanlarını kullanır. Zorlayıcı yaşam olayları karşısında güçlü yanlarımızı kullanmak, bir yarayı iyileştirmek için vücudumuzun kendi kaynaklarını kullanarak harekete geçmesi gibidir. Burada önemli olan yaranın üstüne yara bandı yapıştırabilmek, yani güçlü yanlarımızı keşfedip kullanabilmektir”. *denir.*

Ek 1. Güçlü Yanlar ve Olumlu Baş Etme Yöntemleri Listesi öğrencilerle paylaşılır. Sevgili öğrenciler, şimdi hep birlikte güçlü yanlarınızı konuşacağız. Sizlere dağıttığım listede

çeşitli güçlü yanlar ve olumlu baş etme yöntemleri yer alıyor. Bunlara bakmanızı ve kendi güçlü yanlarınızı ve baş etme yöntemlerinizi düşünmenizi istiyorum.” *denir ve liste incelendikten sonra aşağıdaki soru öğrencilere yöneltilir.*

**“Hayatımızı etkileyen zorlu yaşam olayları ile mücadele ederken hangi güçlü yanlarınızı kullanırsınız?”** denir ve güçlü yanlar üzerinde durulur. Örnek paylaşımı desteklenir ve güçlü yanları fark ettirecek geribildirimler verilir.

“Şimdi herkes elindeki post-itlere adını ve güçlü yanlarını, bunu hangi durumlarla baş etmek için kullandığını yazıp duvara/tahtaya yapıştırın. Örneğin “Benim adım ..... en güçlü özelliğim iyimserliktir. Benim için işler yolunda gitmediğinde olaylara iyimser bakmayı denerim.” *denir ve sınıfa yaklaşık 5 dakika süre verilir. Duvara/tahtaya yapıştırılan post-itler öğrenciler tarafından tek tek okunarak güçlü yanlara vurgu yapılır.*

“Sevgili öğrenciler, bu etkinliğimizde sizlerle güçlü yönlerimiz ve olumlu baş etme becerileri üzerinde durduk. Yaşamda karşılaşılabileceğimiz zorlayıcı yaşam olayları karşısında olumlu baş etme becerilerimizi ve güçlü yönlerimizi kullanmanın bize iyi geleceğinden bahsettik. Etkinliğimizde de gördüğümüz gibi vücudumuzda yaralar oluştuğunda yaraların iyileşmesi sürecinde nasıl yara bandı dışarıdan gelecek mikroplardan vücudu koruyup hücrelerin yenilenmesini kolaylaştırıyorsa, olumlu baş etme becerilerini ve güçlü yanlarımızı fark etmek ve kullanmak da bizim iyileşmemizi kolaylaştırmaktadır..” *ifadesi kullanılarak, oturum sonlandırılır.*

## **İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

- Güçlü yanlar ile ilgili örnekler çocukların ihtiyaçlarına göre çeşitlendirilebilir.
- Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
  - Özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler güçlü yanlarını söylerken öğrenciye yardımcı olunmalıdır.
  - Sınıfta, okulda veya çevrede özel eğitime ihtiyacı olan bireylerin başarılarından ve güçlü yanlarından bahsetmek tüm öğrencileri motive etmek için faydalı olabilir.
  - Yazmakta güçlük çeken öğrenciler güçlü yanlarını sözel olarak ifade edebilir.
- Etkinlik içinde geçen öğrencinin bilmediği kavramlar açıklanır.

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

OLUMLU BAŞ ETME YÖNTEMLERİ	GÜÇLÜ YANLAR
Oyun Oynamak	Girişken
Yürümek	İyimser
Koşmak	Kolay İletişim Kuran
Spor Yapmak	Adil
Kitap Okumak	Merhametli
Arkadaşımınla 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



### 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. Yeşeren Ağaç
2. Röportaj

#### ETKİNLİK 1: Yeşeren Ağaç

#### 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:

**Uygulayıcıya Not:** *Çalışma sırasında gözlerini kapatmakta sorun yaşayan öğrenciler gözleri açık şekilde masalarının sabit bir noktasına odaklanarak çalışmaya devam edebilirler.*

“Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle “Yeşeren Ağaç” adında bir etkinlik yapacağız. Arkanıza yaslanarak rahat bir şekilde oturun. Derin derin nefes alın. Nefesinizi burnunuzdan alarak ağızınızdan yavaşça verin. Şimdi gözlerinizi kapatmanızı istiyorum. *(Bundan sonraki kısmın yönergeleri yavaş ve vurgulayıcı ses tonu ile öğrencilerin hayal etmesine fırsat tanıyacak şekilde verilmelidir).*

Hiç bilmediğiniz bir yerde olduğunuzu hayal edin... Hava çok soğuk ve üşüyorsunuz... Etrafınıza bakınırken tam karşınızda yaprakları dökülmüş kuru bir ağaç görüyorsunuz... Belki tepesinde terkedilmiş bir kuş yuvası var... Dalında kalmış birkaç kuru yaprak ve yerlerde kurumuş, sararmış rüzgârla savrulan yaprakları görüyorsunuz... (öğrencilerin ağacı hayal etmelerine fırsat tanıyacak kadar süre verin.) “hazır olduğunuzda gözlerinizi yavaş yavaş açabilirsiniz...” denir ve herkes gözlerini açtıktan sonra;

- **Siz bu ağacın yerinde olsaydınız neler hissederdiniz?** denir ve öğrencilerden duyguları alınır.
- **Sizce bu ağacın yapraklarının çıkması, çiçek açması, meyve vermesi, dallarında kuşların yeniden yuva kurması için yani yeniden canlanması için neye ihtiyacı var?** denir ve öğrencilerden toprak, hava, su, güneş vb. cevapların gelmesi beklenir.

“Şimdi sizlerden hayalinizde canlandırdığınız bu ağacı, dağıtacağım A4 kâğıtlarına resmetmenizi istiyorum. (Öğrencilere resimlerini tamamlamaları için 5 dk. Süre verilir.)

“Tıpkı resmettiğiniz bu ağaç gibi bizler de zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşabiliriz. Kendimizi zaman zaman bu ağaç gibi solmuş hissedebiliriz. **Böyle bir durumda sizce yeniden canlı hissetmek için neler yapabiliriz?**” diye sorularak cevaplar alınır.

“Şimdi hep birlikte kuru ağacımızı yeşertelim. Kuru ağacın üzerine meyveler, yapraklar, yeni dallar, kuşlar vb. çizelim”, denir ve çizim için yeterli süre verilir. Çizimlerin tamamlanmasının ardından öğrencilerin ağaçlarını tahtaya/panoya sırayla yapıştırmaları istenir.

“Sevgili öğrenciler, sizler ağaçlarınıza destek sunarak yeşermesini ve yeniden canlanmasını sağladınız. Ağaçlarımız bir arada büyüyerek ve birbirlerine destek olarak büyük bir ormanı oluşturdu. Tıpkı ağaçların yeşererek büyük bir orman oluşturması için havaya, suya, güneşe, toprağa, birlikteliğe, yardıma ve desteğe (öğrencilerin kendi çizimlerinden örnekler verilebilir.) ihtiyacı olduğu gibi, bizler de zorlu yaşam olaylarını atlatmak için kendimizi iyi hissedebileceğimiz, güvенеbileceğimiz farklı desteklere ihtiyaç duyarız.” denir.

“Şimdi sizlerle bu kaynaklar hakkında konuşalım. **Zorlayıcı yaşam olayları karşısında kimlerden destek alabilirsiniz, sosyal destek kaynaklarınız kimlerdir?**” denir ve yanıtlar alınır. (Öğrencilerden aile üyeleri, arkadaş, akraba, öğretmen gibi kişi örnekleri paylaşmaları beklenir.)

- “**Hangi kurum ve kuruluşlarla iş birliğine gidebilirsiniz, yardım kaynaklarımız neler olabilir?**” *denir ve yanıtlar alınarak aşağıdaki yönergenin ardından kurum ve kuruluşlar kısaca tanıtılır.*

“Destek kaynaklarımız **aileden birileri, arkadaşlarımız, akrabalarımız, sevdiğimiz ve güvendiğimiz kişiler** olabileceği gibi çeşitli **kurum ve kuruluşlar** da (Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD), Valilikler ve Kaymakamlıklar, Sağlık Bakanlığı, Türk Silahlı Kuvvetleri, Emniyet Genel Müdürlüğü, Türk Kızılay’ı, İtfaiye, Ulusal Medikal Kurtarma Ekipleri (UMKE)) vb. olabilir.” *denir ve etkinlik sonlandırılır.*

## **İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

- Uygulayıcı etkinlik sonunda öğrencilerden gelen dönütleri desteklemek için kendi yaşamından örnekler verebilir.
- Öğrenciler gözlerini kapattıktan sonra yönerge öğrencilerin hayal kurmasına imkân tanıyacak ses tonunda ve hızda okunmalıdır.
- Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
  - Etkinlik uygulanırken tahtada/panoda etkinliğe katılmakta güçlük çekecek öğrenci(görme, bedensel yetersizliği olan vb.) varsa etkinlik masanın üzerinde yapılabilir.
  - Resim çizmek ve gözlerini kapatmak istemeyen öğrenciler zorlanmaz.

## **ETKİNLİK 2: Röportaj**

### **Kazanımlar:**

1. Geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirir.

**Süre:** Bir ders saati

### **Süreç:**

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

“Sizden, 10 yıl sonrasını hayal etmenizi istiyorum.10 yıl sonra tanınmış, sevilen, sayılan bir kişisiniz. Hayatınızdan memnun ve mutlusunuz. Bir dergi sizinle röportaj yapmak istiyor. Muhabir sizden kendinizi tanıtmamanızı istediğinde ona neler anlatacağınızı hayal etmenizi istiyorum” *denir.*

*Aşağıda yer alan sorular tahtaya yazılır ve “Tahtadaki sorulara dikkatlice bakmanızı istiyorum ve röportaj sırasında yanıt vereceğiniz bu soruları düşünmeniz için size kısa bir süre (yaklaşık 1-2 dk.) veriyorum.” denir.*

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

“Şimdi ilk röportajı ben vereceğim. Gönüllü bir arkadaşınızın soruları bana sırasıyla sormasını istiyorum.” *der ve aşağıdaki örnekten yararlanarak soruları yanıtlar.*

(Örneğin Benim adım Serdar. 10 yıl sonra geniş bir bahçesi olan evimde, doğayla iç içe sakin bir şehirde yaşıyorum. Düzenli çalışma saatleri olan, insanlarla iletişimin ön planda olduğu bir işte çalışıyorum. Yanımda sevdiğim ve değer verdiğim insanlar var. Düzenli çalışma saatlerimin dışında bahçe işlerine, spora ve bağlama çalmaya zaman ayırıyorum.)

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

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

## **Kapanış:**

Sizlerle üç oturum boyunca psikoeğitim çalışması gerçekleştirdik.

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

2. Oturumda **Yara Bandı** etkinliği ile olumlu baş etme yöntemleri ve güçlü yanlarımızı fark ettik.

3. Oturumda ise **Yeşeren Ağaç** etkinliği ile sosyal destek kaynakları ve yardım alabileceğimiz kurum ve kuruluşlar hakkında konuştuk ve son olarak **Röportaj** etkinliği ile geleceğe yönelik hayallerimizi paylaştık.

"Sevgili öğrenciler, tüm etkinliklerimizde güzel, samimi ve içten paylaşımlarda bulunarak 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.*