\*Bu kitabın her hakkı saklıdır. Hangi amaçla olursa olsun, kitabın tamamının veya bir kısmının Millî Eği­tim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğünün yazılı izni olmadan kopya edil­mesi, fotoğraflarının çekilmesi, bilgisayar ortamına alınması, herhangi bir yolla çoğaltılması, yayımlan­ması veya başka bir amaçla kullanılması yasaktır. Bu yasağa uymayanlar, doğabilecek cezai sorumluluğu ve kitabın hazırlanmasındaki mali külfeti kabullenmiş sayılır.

\*Kitapta yer alan bölümlerdeki alanyazın ile ilgili kısımların sorumlulukları, ilgili bölüm yazarlarına aittir.

\*Bu yayın, UNICEF’in finansal desteği ile hazırlanmıştır. Bu yayının bölümlerdeki alanyazın ile ilgili kısım­ları tamamen yazarların, etkinlikler bölümü ise MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlü­ğünün sorumluluğundadır. İfadeler UNICEF politikalarını ve görüşlerini yansıtmamaktadır.

**( wAPsikososyal**

**Destek Programı**

ÖLÜM-YAS

TRAVMASI

OSMAN OĞULCAN TÜRKMEN MUKADDER BÜYÜKESKİL PROF. DR. MEHMET AK PROF. DR. ŞAHİN KESİCİ



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

unicef ®





**ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**

Genel Yayın Yönetmeni

Celil GÜNGÖR

Editör

Prof. Dr. Mustafa BALOĞLU Ertan GÖV

Proje Direktörü

Prof. Dr. Mustafa BALOĞLU

Bölüm Yazarları

Osman Oğulcsn TÜRKMEN Mukadder BÜYÜKESKİL

Prof. Dr. Mehmet AK

Prof. Dr. Şahin KESİCİ

Proje Ekibi

Prof. Dr. Mustafa BALOĞLU

Prof. Dr. Şahin KESİCİ

Prof. Dr. Mehmet AK

Prof. Dr. Metin PİŞKİN

Prof. Dr. Yusuf ADIGÜZEL

Prof. Dr. Yasemin ÖZKAN

Prof. Dr. Ahmet Zeki ÜNAL

Prof. Dr. İhsan ÇAPCIOĞLU

Prof. Dr. Üzeyir OK

Doç. Dr. Evrim ÖLÇER ÖZÜNEL

Doç. Dr. Mehmet MURAT

Doç. Dr. Müdriye BIÇAKCI Doç. Dr. Seray OLÇAY GÜL Dr. Öğr. Üyesi Rukiye ŞAHİN Dr. Öğr. Üyesi S. Barbaros YALÇIN Dr. Öğr. Üyesi Çilem BİLGİNER Dr. Kasım KARATAŞ Dr. Hülya YÜREKLİ

Genel Müdürlük Proje Ekibi

Şeyma AKKURT

Sinan AKSOY

Dr. Mehmet AYSOY

Büşra Şeyma BİÇEN KARTAL

Gonca ÇAKIR BOZDEMİR

Gizem MURATLIOĞLU ERDAĞ

Fatma ÖZLEM ÖZKAN

Banu TUNCER

Metin Kontrol

Zeynep ASLAN BAYRAM

Tashih

Çağrı GÜREL

Grafik-Tasarım

Tavoos

Baskı ve Cilt

Teknik Tanıtım Matbaa Mak. San. ve

Tic. Ltd. Şti.

Yenimahalle/Ankara

ISBN

978-975-11-4816-2 (Takım)

978-975-11-4823-0

Sıra No: 5

Dizi Yayın No: 6917

Tanıtıcı Yayınlar Dizi No: 124

Katkı Sağlayanlar

Hakan ACAR

Mustafa Erman AKÇAKMAK Şerife AKDAĞ

Alparslan AKDOĞAN

Oğuz AKKAYA Hülya AKMAN Süleyman Hilmi ALKAN Serpil ALTUNCU VAROL Fatih ARICA

Rümeysa ARSLAN Abdulkadir ATLAY Emine ATLAY

Gökay ATILGAN

Yusuf Oktay ATILGAN Kıymet AYDOĞDU Hatice BERK

Zeynep BİTER

Aykut BORA

Nagehan BOZKURT Tuğba BUKİŞ DİNÇER Emel BULUT

Abdullah BURAK Mukadder BÜYÜKESKİL Ayla BÜYÜMEZ

Teoman CAN

Serkan ÇAĞLI

Naciye ÇAVUŞ KASİK Oğuzhan ÇELİK

Ayşe ÇETİN Hasan ÇETİN Duygu ÇABUK Rahmi DANİŞMENT Kuaybe Nagehan DEMİRAL Gözde DEMİRAY

Esra DİLİÇIKIK Bozan DOĞAN Filiz DOĞAN Gülay DOĞAN Fatma DÖLEN Necmettin DURAK Yusuf DURMAZ Asiye DURSUN Elif DURSUN Mustafa ELMALI Hayriye ERÇETİN Mehmet ERÇEVİK Ersin ERDOĞAN Mehmet Emin EREN Emine EROL

Muhammed GÖKÇE Sultan GÖKER TAŞ

Bülent GÖKMEN Oğuz GÖKMEN Ebru GÖKTEPE Birgül GÜLDURU Adem HAS Başak IŞIL IŞIK Mustafa İŞLEK Nehir KALE Fikret KAPLAN Neşe KAPTAN GÜRSOY Murat KARADUMAN Muhammet Ali KARTAL Gökçen KILIÇ ÖZBAY Mahmut KURNAZ Süleyman KURNAZ Sevgi MANDAN Güneş NAZİK

Pınar OCAK OVALIOĞLU Dilek OLUKLU

Hülya ÖCAL Demet ÖZCAN GÜZGÜN Özlem ÖZKAN YAŞARAN Lidya PASLANMAZ Gani PEKER Zeki SAĞ

Eser SANDIKÇI Naciye SARI Gökhan SEZER Burak ŞAHİN Figen ŞAHİN Rıdvan ŞAHİN Cihan ŞEN Yasin ŞEN Seda TAN

Dr. Bilge TAŞKİREÇ Gökhan TAZE Murat TEMİZ

Başak TOHUMCU Gülten Gaye TOPAL Kenan TURAN Ayşe TÜREL KIRDÖK Ahmet ÜNLÜ Orhan VERGİLİ Seda YANIK

Ayşegül YAMAN KOSDİK Yusuf YAMAKOĞLU Selcan YILDIRIM Uğur YILDIRIM Rukiye YILMAZ Şefika YILMAZOĞLU Mehmet YİRÇİ

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ 9

GİRİŞ

1.ÖLÜM

* 1. Ölüm Nedenleri
  2. [Ölüm Kaygısı 17](#bookmark6)
     1. [Ölüm Kaygısının Bileşenleri 19](#bookmark8)
     2. [Ölüm Kaygısını Etkileyen Değişkenler 20](#bookmark10)
     3. Ölüm Kaygısı ile İlgili Türkiye ve Yurtdışında

Yapılan Çalışmalar 21

[2. YAS VE YAS DANIŞMANLIĞI 23](#bookmark15)

[KAYNAKÇA 37](#bookmark17)

[ÖLÜM-YAS TRAVMASI ÖNLEYİCİ ETKİNLİKLERİ 41](#bookmark19)

[ÖLÜM-YAS TRAVMASI GÜÇLENDİRİCİ ETKİNLİKLERİ 109](#bookmark205)

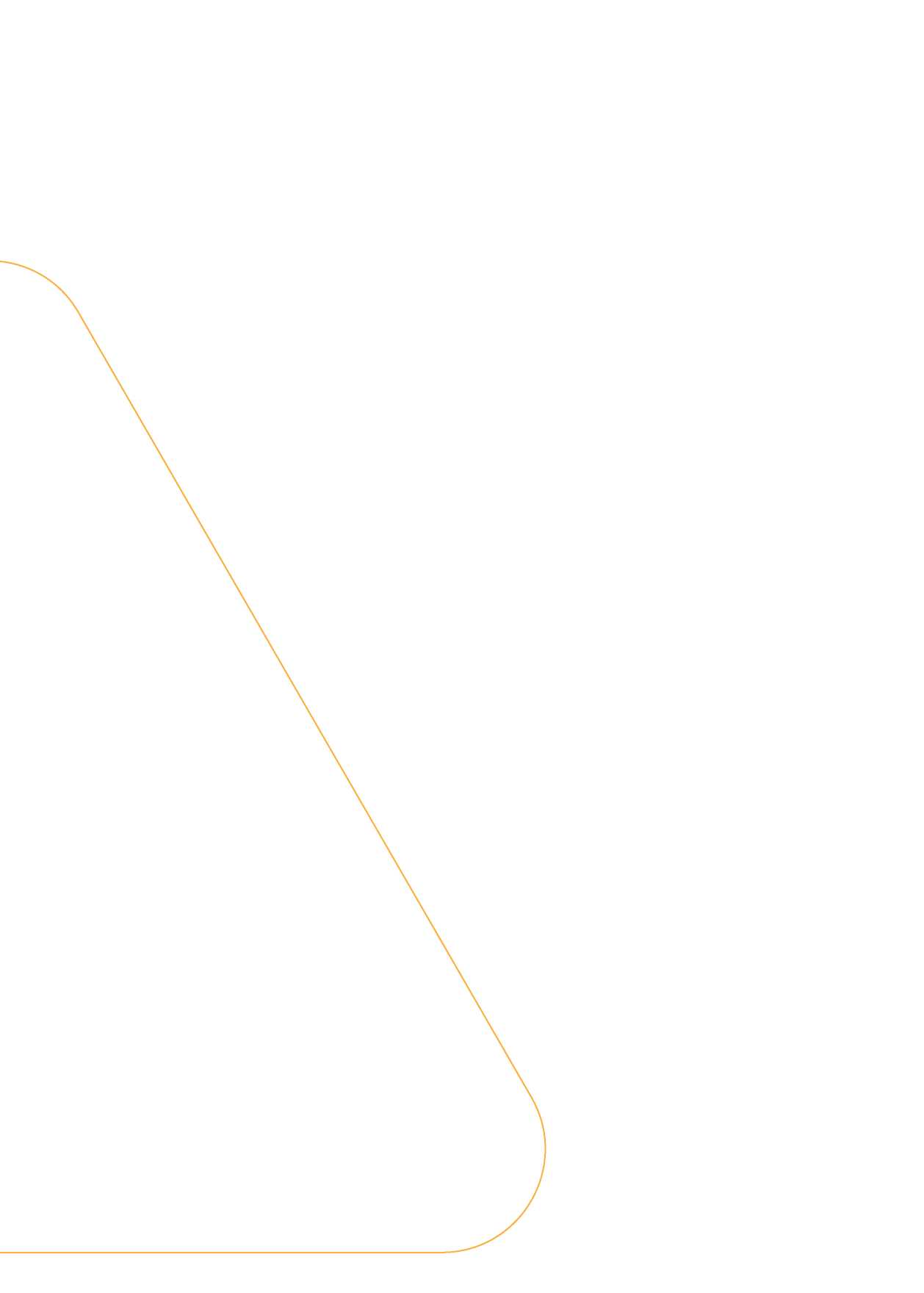
[PSİKOSOSYAL DESTEK PROGRAMI ISINMA ETKİNLİKLERİ 157](#bookmark241)



**ZOS NO**

• • • •

♦♦♦♦♦



Bilindiği üzere ülkemiz 17 Ağustos ve 12 Kasım 1999 depremleri ile sarsılmış ve birçoğumuzun yaşamı önemli ölçüde değişmiştir. Bu bağ­lamda psikososyal müdahale hizmetlerine ihtiyaç duyulmuştur. Bu kap­samda, deprem, sel, kaza gibi toplumsal travmatik sonuçları olan olaylar­da kullanılan “Psikososyal Destek Programları” geliştirilmiştir.

2001 yılında geliştirilen ve yıllardır kullanılan psikososyal destek prog­ramlarının program içerikleri ve teknikleri; toplumsal, kültürel ve teknolojik değişikliklere paralel bir biçimde yenilenmediği için uygulama sürecindeki uyarlamalar, eğitimci/uygulayıcının kişisel danışmanlık becerileri ile sınırlı kalmıştır. Doğal afet yaşamış gruplarla gerçekleştirilen çalışmaların yanı sıra terör, göç, intihar, ölüm-yas, cinsel istismar durumları için de programların kapsamının genişletilerek yenilenmesine ihtiyaç duyulmuştur.

Disiplinler arası bir yaklaşımla mevcut programların zenginleştirilme­si, kültürel bağlama daha duyarlı ve tutarlı hâle getirilmesi gereğinden yola çıkılarak, toplumun kültürel özellikleri ve hassasiyetleri gözetilerek, sosyal destek sistemlerini harekete geçirebilecek biçimde yeniden yapı­landırılması amaçlanmıştır. Buna ek olarak çocukların yaşlarını ve gelişim dönemi özelliklerini dikkate alan ayrıca özel eğitime ihtiyacı olan bireylere yönelik etkinliklerin ve uyarlamaların da yer aldığı bir programa ve izleme değerlendirme mekanizmalarının oluşturulmasına ihtiyaç duyulmuştur.

Bu doğrultuda, Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF iş birliği ile 2001 yılın­da hazırlanan ve hâlen uygulanmakta olan programların yenilenmesini ve yaygınlaştırılmasını sağlamak amacıyla Kasım 2017’de Psikososyal Destek

Programlarının Yenilenmesi Projesi başlatılmıştır. Proje kapsamında çalış­malar; planlama toplantıları, bölgesel odak grup çalıştayları, mevzuat ça- lıştayı, içerik hazırlama çalıştayları, pilotlama çalışmaları ve değerlendirme çalıştayı şeklinde gerçekleştirilmiştir.

Titizlikle yürütülen çalışmalar sonucunda bir önleyici destek kitabı ve altı güçlendirici destek kitabı olmak üzere toplam yedi kitap hazırlanmış­tır. Önleyici destek kitabı, tüm travma türlerine yönelik teorik bölüm ve et­kinliklerden oluşmuştur. Güçlendirici destek kitapları ise altı farklı travma türüne yönelik, altı ayrı kitapta yer alan teorik bölümler ve etkinliklerden oluşmuştur. Bu kitaplardaki travma türleri; “doğal afet, ölüm-yas, intihar, cinsel istismar, terör ve göç”tür. Güçlendirici destek kitaplarının her birin­de ilgili travma türüne yönelik daha kapsamlı bir teorik bölüm ile önle­yici ve güçlendirici etkinlikler yer almaktadır. Önleyici destek kitabında yer alan etkinliklere ek olarak güçlendirici destek kitaplarında da önleyici etkinliklere yer verilmiştir. Bu etkinlikler, uygulayıcının görev yerindeki böl­gesel özellikler, dinamikler, ihtiyaçlar göz önünde bulundurularak uygu­lanması için hazırlanmıştır. Güçlendirici etkinlikler ise kişilerin duygularını ifade etmelerine, travmatik olay sonrası oluşabilecek stres tepkilerini an­lamlandırmalarına ve normalleştirmelerine, olumlu başa çıkma yöntem­lerini kullanmalarına destek olmak amacıyla hazırlanmıştır.

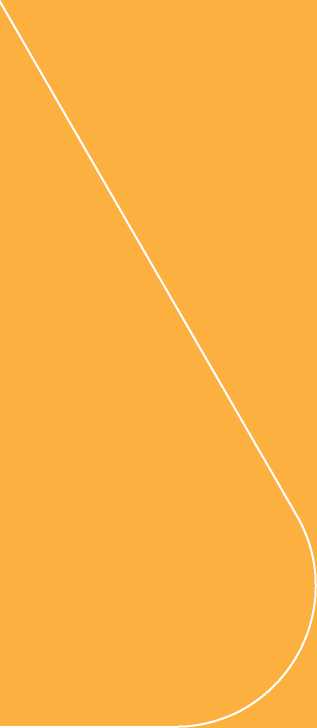
Ölüm-Yas travmasını ele alan bu kitapta, teorik bölüme ek olarak on beş önleyici, on dört güçlendirici olmak üzere toplam yirmi dokuz etkinlik yer almaktadır. Ayrıca kullanılması zorunlu olmayan, uygulayıcının gerekli gördüğü durumlarda uygulayabileceği on üç adet ısınma etkinliğine de yer verilmiştir.

Travma konusunda sahada yürütülen çalışmalara destek sağlayacak bu programın hazırlanmasında emeği geçen akademisyenlere, Genel Mü­dürlük personelimize ve proje sürecinde katkılarını esirgemeyen değerli öğretmenlerimize teşekkür ediyor, Psikososyal Destek Programı’nın öğ­rencilerimize, ailelerimize, öğretmenlerimize ve vatandaşlarımıza yararlı olmasını temenni ediyorum.

Celil GÜNGÖR

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürü

**GİRİŞ**





İnsanın hayatında üç önemli eşik vardır; bunlar sırasıyla doğum, ev­lenme ve ölümdür (Örnek, 1971). Hayatımızın değişmez ve önemli bir dö­nüm noktası olan ölüm, insanları her zaman ilgilendirmiş ve insanların hayatlarında ve kültürlerinde yer edinmiştir. Geçmişten bugüne insanlar ölüme kafa yormuş ve onu açıklamaya çalışmıştır. Ölüm olgusu varoluşun uğraşıp bir sonuca varamadığı ancak yaşamaya mecbur olduğu, belki de hayatın anlamının içinde gizli bulunan en büyük sırdır. Bu sır, etkileyici ve gizemli özelliğinden dolayı insanların ölümü merak etmesini sağlamıştır.

Ölüm düşüncesine bakıldığında bu durum kimileri için stres kayna­ğı kimileri için stresten kurtulma yolu, kimileri için bir yok oluş, kimileri için de ölümsüz bir yaşamın başlangıcıdır (Geçtan, 2016). Ölüm düşüncesinin insan yaşamına olan olumlu etkisi göz ardı edilemez ancak aşırıya kaçan ölüm düşüncesi patolojik bir boyuta ulaştığında insanın “normal” yaşantı­sını olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Karaca, 2000). Bundan dolayı in­san, ruh ve beden sağlığını dengede tutabilmesi için ölüm düşüncesinin sınırlarını belirlemesi önemlidir (Alkan, 1999). Burada bahsedilen sınırları belirlemeden kasıt; ölümü sürekli düşünmenin sağlıklı olmadığı gibi onu tamamen unutmaya ve yok saymaya çalışmanın da sağlıklı olmadığıdır. Önemli olan ölümün de hayatın bir parçası olduğunu kabul edebilmektir. Ölüm olgusunu kabul eden insanın yaşama uyum sağlaması artacaktır.

1. ÖLÜM

Ölümle ilgili tanımlamalara bakıldığında; kültürden kültüre, top­lumdan topluma ve inançtan inanca göre değişiklikler olduğu söylenebi­lir. Ancak bu tanımlamalardan ortak bir sonuç çıkarıldığında ölüm; canlı organizmanın artık işlevini yitirmesiyle bildiğimiz hayatın sonlanması ve biyolojik yaşam belirtilerini göstermemesidir. Frankl (1994) ölümle ilgili şu ifadelere yer vermiştir; “Ölümde geçen her şey geçmişte toplanır. Artık hiç­bir şey değiştirilemez. Bireyin hiçbir şeyi kalmamıştır: Ruhu, bedeni artık yoktur; psiko-fiziksel egosunu kaybetmiştir. Geride kalan şey benliktir, ru­hani (manevi) benliktir.” (Frankl, 1994). Ölüm hayatın amacı olarak kabul edilir ve birey artık hayatını tamamlamıştır (Jung, 2006). Biyolojik hayatın sonu anlamına gelen ölüm, çağlar boyunca insanlar, toplumlar, kültürler ve dinlerin gündeminde olmuş ve hayatın önemli bir parçası hâline gelmiştir.

Ölüm konusu yaşamın her alanına; edebiyata, sanata, felsefeye ve psi­kolojiye konu olmuştur. Bu konuda felsefenin önemli bir alan olduğu söyle­nebilir. Varoluşçu felsefe ölümle en çok ilgilenen felsefe ekolü olup bu eko­lün önemli temsilcilerinden Heidegger, biyolojik anlamda yaşam ve ölümün birbirlerinden kesin çizgilerle ayrıldığını ancak buna rağmen psikolojik olarak iç içe olduğunu düşünür. Heidegger’e göre ölüm, fiziksel olarak yok edicidir fakat ölüm düşüncesi birey için kurtarıcıdır (Geçtan, 2015). Varoluşçu psikoloji temsilcilerinden Yalom’a göre nihai konulardan birisi ‘‘ölümün her an insan­ların tepesinde’’ olmasıdır. Bunun sonucu olarak insanların ruh dünyasının büyük bir çoğunluğu kaderiyle gerçekten yüzleşmekten kaçınmak üzerine kurulmuştur. İnsanların ruhsal fonksiyonunu yerine getirememesi aslında ölüm ve kaygı tarafından tetiklenmektedir. Ama ölümün farkında olmak da insan yaşamına anlam verir (Murdock, 2014). Görüldüğü üzere ölüm, insan­da varoluşsal farkındalığı artırması sonucunda insanı, bir varoluş biçiminden daha yüksek olana sevk etmektedir (Yalom, 2000). Ölümle en çok ilgilenen varoluşsal yaklaşımlar, ölümün farkında olmanın ve ölümle yüzleşip onu ka­bullenmenin bireyin yaşamına anlam kattığını ve psikolojik olarak daha sağ­lıklı bir yaşam sürmesine yardım ettiğini belirtmektedir.

* 1. Ölüm Nedenleri

Alanyazın ve istatistiksel çalışmalar incelendiğinde birbirinden farklı ölüm nedenleri bulunmaktadır (Işık, Demirel ve Şenol, 2004; Etiler, Çolak ve Demirbaş, 2005; TÜİK, 2017). Belli başlı ölüm nedenleri aşağıda verilmiştir:

* Dolaşım sistemi hastalıkları
* Solunum sistemi hastalıkları
* Sindirim sistemi hastalıkları
* Sinir sistemi hastalıkları
* Böbrek yetmezliği
* Siroz
* Kanser
* Dışsal yaralanma ve zehirlenmeler
* Enfeksiyon ve parazit hastalıklar
* Düşme
* Trafik kazası
* İntihar
* Boğulma
  1. Ölüm Kaygısı

Ölüm kaygısını tanımlamak için ölüm korkusu, çok büyük bir dehşet ve sonluluk korkusu gibi ifadeler kullanılmıştır (Yalom, 2001; Akt. Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012). Kavramlar genellikle birbirlerinin yerine kullanıl- salar bile, “ölüm kaygısı” ve “ölüm korkusu” kavramlarının birbirinden farklı anlamları vardır. Ölüm kaygısı tamamen yok olma korkusuna karşılık ge­lirken, ölüm korkusu ölümün korkutucu olduğu inancı ile daha somut bir kavramdır (Momeyer, 1988; Akt. Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012).

Ölüm kaygısı, bireyin doğumundan itibaren var olan ve hayatı boyunca süren bir kavram olarak insanın yaşamında yerini almaktadır. Bu kavramı açıklama konusunda farklı görüşler ortaya atılmış olup birçok çalışmada bu konu üzerine yoğunlaşılmıştır (Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012). Freud, ölüm kaygısını tartışan en eski kuramcılardan biridir. Freud ölümle ilgili korkuların, ölüm korkusundan ziyade çözülmemiş çocukluk çağı çatışma­larını yansıttığını öne sürmüş olup, ölümü kabul etme kabiliyetine kuş­kuyla yaklaşmıştır (Furer ve Walker, 2008). Örneğin Savaş ve Ölüm Üzerine Düşünceler adlı makalesinde Freud (1952), “bilinç dışımızın kendi ölümü­ne inanmadığını; onun ölümsüz gibi davrandığını” belirtir (Akt. Furer ve Walker, 2008). Kübler-Ross’un da (2010) bilinç dışının bu dünyadaki ha­yatın bir sonu olduğunu göz önüne getirmenin kabul edilebilir olmama­sı ifadesinin Freud’un düşüncesiyle örtüştüğü söylenebilir. Jung ise ölüm kaygısının altında yaşama korkusunun olduğunu ve ölümden korkan ki­şinin aslında yaşamaktan korktuğunu düşünmüştür (Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012). Varoluşçu psikologlar ölüm kaygısının, bireylerin benliğinin derinliklerinde bulunan ve bireyin bilinç düzeyine ulaşmadan yaşanan, kaçınılmaz bir kaygı olduğunu ileri sürmüşlerdir (Geçtan, 2016). Varoluşçu ekolü benimseyen Yalom (2000), tüm insanların her dönemde ölüm kay­gısı yaşadıklarını ve bu kaygının asgari düzeyde tutulması için insanların enerjilerinin bir kısmını buraya kanalize ettiklerini savunmuştur. Yalom’a göre, ölümü fark etmemek ve ölüm kaygısından kaçınmak için insanların kullanabileceği iki temel savunması vardır: Kendini özel hissetmek ve ni­hai bir kurtarıcının olduğuna inanmak. Eğer birey özel olduğunu hisseder­se, ölümün bireyin kendisine yaklaşmayıp başkalarına gideceğine inanır. Eğer birey kendisine sihirli bir kurtarıcı bulacak olursa, bu bireyi var olama­maktan kurtaracaktır (Murdock, 2014). Ölüm kaygısından kaçınmak için savunma mekanizmalarına sürekli başvurmak, bireyin hayata uyum sağla­ması açısından başka psikolojik sorunları ortaya çıkarabilir. Savunma me­kanizmalarına ne kadar bağlı kalınırsa gerçeklerden o kadar uzaklaşılmış olunur. Bilindiği üzere ölüm de gerçeğin yani yaşamın bir parçasıdır. Ya­şam bir bütün olup bu dünyaya gelmek, yaşamını sürdürmek, dünyadan ayrılmak sürecin ögelerindendir ve bütün insanlık için geçerlidir. Ancak, insanlar ölümü kabullenemeyip ölümü sürecin dışında bırakırsa ilerleyen zamanlarda ölümle yüzleşirken sorunlar yaşayabilecektir. Bundan dolayı birey ölümü ne kadar kabullenirse onu da hayatının bir parçası olduğunu bilirse kendi hayatını daha anlamlı yaşayacak ve enerjisini dinamik tutarak duygusal dengesini korumuş olacaktır.

Modern teoriler ise daha çok Becker’in varoluşçu ölümüne dayanmak­tadır (Becker, 1973; Akt. Furer ve Walker, 2008). Becker ölüm kaygısının, birçok kaygı ve fobinin temelinde yatan gerçek ve temel bir korku oldu­ğunu öne sürmüştür. Becker, insanların “kelimenin tam anlamıyla ya da sembolik olarak ölümsüzlüğü sunan” kültürel dünya görüşlerine uygun olarak yaşayarak bu kaygıyı yönettiğini ileri sürmüştür (Strachan ve diğ., 2007; Akt. Furer ve Walker, 2008). Becker’e göre, insanların ölüm kaygı­sının kontrol altında tutulması için bir strateji olarak enerjisinin çoğunun ölümün reddine odaklanmasıdır (Furer ve Walker, 2008).

Bir başka yeni ölüm kaygısı teorisi olan travma sonrası büyüme teorisi (PTG), bir yaşam krizinin özellikle benliğin ya da sevilen birinin ölümüyle yüzleşmenin, yaşam için daha büyük bir değerlenme, önceliklerde içsel hedeflere ve gelişmiş kişilerarası ilişkilere doğru yönelme gibi olumlu de­ğişimlere yol açabileceğini göstermektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Alanyazındaki araştırmalar ölüm kaygısının çok boyutlu bir kavram ol­duğunu göstermektedir, bu boyutların neler olduğu aşağıda sırasıyla veril­miştir (Sarıkaya ve Baloglu, 2016; Karaca, 2000):

1. Belirsizlik korkusu
2. Bedeni kaybetme ve yok olma korkusu
3. Acı duyma korkusu
4. Yalnızlık korkusu
5. Yakınlarını kaybetme korkusu
6. Denetimi kaybetme korkusu
7. Kimlik duygusunu kaybetme korkusu
8. Gerileme korkusu
9. Ölüm sonrası cezalandırılma korkusu
   * 1. Ölüm Kaygısının Bileşenleri

Ölüm kaygısının altı bileşeni tanımlanmıştır. Bunlar; duygusal, biliş­sel, deneyimsel, gelişimsel, sosyokültürel şekillendirme ve motivasyonel bileşenlerdir (Lehto ve Stein, 2009).

1. **Duygusal Bileşen:** Ölüm kaygısı beyinle yakından ilişkili olup ölüm kay­gısının altında yatan temel beyin sistemleri arasında, gizli (bilinçsiz) korku anılarının ve açık (bilinçli) korku anılarının gelişiminde yer alan hipokampüs, amigdala ve ilgili kortikal alanlar yer alır (Lehto ve Stein, 2009). Anılar can­landığında ya da buna benzer ölümle ilgili durumlar oluştuğunda belirtilen yapılar aktive olarak bireyde kaygı belirtileri ortaya çıkmaktadır.
2. **Bilişsel Bileşen:** Ölüm kaygısının önemli bilişsel bileşenleri; tutumları, geleceği öngörme ve tahmin etme konusundaki kavramsal yetenekleri ve ölümün göze çarpması farkındalığını içerir. Bilişler, ölümle ilgili inançları, ölüm deneyimleriyle ilgili imgeleri ve inançları, kendiliğinden ölmüş ya da artık var olmayan inançları içerir (Neimeyer, Wittkowski ve Moser, 2004).
3. **Deneyimsel Bileşen:** Ölüm kaygısı büyük ölçüde reddedilir ya da bastırılır ve bu durum uyarlanabilirdir çünkü hayatta kalmayı engelle­yecek korku ve dehşeti durdurma olasılığını azaltır (Becker, 1973; Yalom, 1980; Akt. Lehto ve Stein, 2009). O halde ölüm kaygısının tipik olarak bi­linçli deneyimin bir parçası olmadığı söylenebilir (Lehto ve Stein, 2009).
4. **Gelişimsel Bileşen:** Ölüm kaygısının ifadesi gelişim aşamasına göre değişir. Gelişim kuramcıları yaşam yolculuğunun, benlik gücüne ve olgun­laşmasına yol açan belirli yaşlara uygun kimlik krizleriyle karara bağlanma­sının sağlıklı ve doğal bir süreç olduğunu vurgulamaktadır (Erikson, 1959; Fortner ve Neimeyer, 1999; Akt. Lehto ve Stein, 2009).
5. **Sosyokültürel Bileşen:** Ölüm kaygısının deneyimsel, bilişsel ve belki de duygusal bileşenleri şekillenmekte ve kültüre göre değişebilmektedir. Temel bir kültür sorumluluğu, ölüm bilgisi ve korkusuna karşı koruma sağ­lamaktır (Becker, 1973; Akt. Lehto ve Stein, 2009). Kültürlerin ölümü ifade etme ve anlam verme biçimlerinde farklılık gösterdiği ve bazı kültürlerin ölüm farkındalığı ile ilişkili yan etkilerin daha belirgin olduğu belirtilmiştir (Kübler-Ross, 2010).
6. **Motivasyonel Bileşen:** Bassett (2007), ölüm kaygısına karşı gelişen savunma mekanizmalarının, çeşitli insan davranışları için motive edici bir itici güç kaynağı olduğunu ifade etmektedir.
   * 1. Ölüm Kaygısını Etkileyen Değişkenler

Ölüm kaygısı ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, genellikle ölüm kay­gısı ile ilişkili olan çok boyutlu bir yapının olduğu belirtilmektedir. Bunlar­dan en çok cinsiyet, yaş, kişilik özellikleri, gelişimsel süreç, sosyokültürel etkenler, dinî inançlar ve ölümcül hastalık durumlarının ölüm kaygısı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Pollack, 1980; Aday, 1985; Roff, Butkeviciene ve Klemmack, 2002; Akt. Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012).

Kastenbaum (2000), klinik olmayan popülasyonlarla ölüm kaygısı araş­tırmasına genel bir bakış sunmuş ve bir dizi bulguya yer vermiştir. Muhte­melen klinik popülasyonlarla da ilgili olan bu bulgular şunları içerir (Akt. Furer ve Walker, 2008):

1. Genel popülasyonda ölüm korkusu yaygındır ancak toplumdaki ka­tılımcıların çoğu yüksek düzeyde ölüm kaygısını bildirmemektedir. Agras, Sylvester ve Oliveau (1969), toplum örneklerinin %16’sının ölüm korkusu bildirdiklerini ve %3,3’ünün ölüm korkusunun yoğun bir şekilde olduğu­nu bildirmiştir. Noyes ve diğ. (2000), toplumdaki katılımcıların %3,8’inin, çoğu insandan ölüm veya ölme konusunda çok daha gergin olduklarını ve %9,8’inin de çoğu insandan biraz daha gergin olduklarını bulmuştur.
2. Kadınlar, erkeklerden daha yüksek ölüm kaygı düzeylerinin olduğu­nu bildirmektedir.
3. Enine kesitsel çalışmalarda, yaşlı yetişkinler genellikle ölüme daha yakın olmalarına rağmen genç insanlara göre daha yüksek ölüm kaygı düzeyleri bildirmemiştir. Ölümle ilgili özel kaygılar farklı yaşlarda ve farklı yaşam durumlarında görülebilmektedir.
4. Daha yüksek düzeydeki eğitim ve daha yüksek sosyoekonomik du­rum, düşük ölüm kaygı düzeyleri ile ılımlı bir şekilde ilişkili bulunmuştur.
5. Yüksek dinî inanç düzeyleri ve dinî uygulamada katılım düşük ölüm kaygı düzeyleri ile ilişkili bulunmamıştır.

Verilen bulgulara bakıldığında, gerek araştırmaların yapıldığı toplum- larda gerekse bizim toplumumuzda insanların büyük bir kısmı yoğun bir şe­kilde ölüm kaygısı yaşamamaktadır. Yoğun ölüm kaygısı yaşayan bireylerde bu durumun nedenleri araştırılarak bu alanda önemli sonuçlar elde edile­bilir. Yapılan çalışmalarda kadınların erkeklere göre daha yüksek ölüm kay­gısının bulunması cinsiyetin önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Gelişim dönemleri açısından çıkan farklı sonuçların nedenlerini de incele­mek bu alana katkı sağlayacaktır. Bireylerin, ekonomik seviyeleri ve yaşam koşulları yükseldikçe ölüme dair kaygılarında düşmeler yaşandığı görülmüş olup aynı şeyi yüksek dinî inanç düzeyleri için söylemek mümkün olmaya­caktır. Bunun sebebi ise ölüm kaygısı, inanç düzeyi ile ilişkili değildir. Ancak, burada verilen sonuçları tüm bölgelere, ülkelere, kültürlere ve inançlara göre genellemek doğru olmayacaktır. Sonuçta her bölgenin, ülkenin, kültürün ve dinin ölüme bakışı farklı olup dolayısıyla ölüm kaygısında da farklılıklar ola­bilmektedir. Bundan dolayı ölüm kaygısının; ülkemizin değişik bölgelerinde cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, sosyoekonomik düzey, dinî inanış düzeyi gibi de­ğişkenlerle ilişkisinin olup olmadığı daha detaylı araştırılmalıdır.

1.2.3. Ölüm Kaygısı ile İlgili Türkiye ve Yurtdışında

Yapılan Çalışmalar

Ölüm kaygısını ölçmek üzere Türkiye’de geliştirilmiş ilk ve tek ölçek olan Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği (TDAS; Sarıkaya ve Baloğlu, 2016) 5’li Likert tipinde toplamda 20 madde içermektedir. Maddelerdeki cevapları puan­lama “hiçbir zaman=0”, “nadiren=1”, “ara sıra=2”, “sık sık=3”, “her zaman=4” şeklindedir. Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği 0-80 arasında değer alırken, pua­nın yüksek olması ölüm kaygısının şiddetinin artmasına işaret etmektedir. Ölçek, ölümün belirsizliği, acı çekme ve maruz kalma olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır.

Ölüm kaygısı ile ilgili yapılan bir çalışmada, 24-60 yaş arası yükse­köğrenim mezunu değişik meslek gruplarından oluşan kişiler üzerinde ölümle ilgili tutumların dinî davranışlarla ilişkisi incelenmiştir. Çalışmada, yaş faktörünün ölüm kaygısını etkilemediği ancak ölüme ilişkin tutumlar ile dinî inanç arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada dine düşkün kişilerin ölüm kavramıyla daha çok ilgilendikleri ve ölüme karşı olumlu tutumlara sahip oldukları bulunmuştur (Hökenekli, 1991). Ayrıca, üniversite öğrencileri üzerinde dinî yaşam ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada ölüm kaygısı ile medeni durum, öğrenim alanı türü ve ekonomik durum değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış, cinsiyet ve dindarlık değişkenlerinin ölüm kaygısını anlamlı derecede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Yıldız,1998).

Psikolog, pilot, itfaiyeci, muhasebeci, polis ve sınıf öğretmenlerinden oluşan 290 kişinin katılımıyla yapılan çalışmada; pilot, polis ve itfaiyeci gibi ölüm riski yüksek olan mesleklere sahip olanlarla; psikolog, muhasebeci ve sınıf öğretmeni gibi ölüm riski düşük olan mesleklere sahip olanların arasında ölüm kaygı düzeyinin anlamlı farklılıklar gösterdiği sonucuna ula­şılmıştır. Ölüm riski düşük olan meslek çalışanları ölüm riski yüksek olan­lardan daha fazla ölüm kaygısı yaşadığı sonuçlar arasındadır (Eke, 2003).

Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile ölüm kaygıları arasındaki ilişkinin araştırıldığı 209 kişilik çalışmada erken dö­nem uyumsuz şemalardan büyük çoğunluğunun ölüm kaygısını anlamlı derecede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Geçit, 2018).

18-87 yaş kategorileri arasında değişen ve çeşitli kesimlerden olu­şan 874 kişi üzerinde yapılan araştırmada araştırmacılar katılımcılar genç yetişkinler (18-23, n=336), yetişkinler (24-29, n=159), orta yaş öncesi (30-37, n=146), orta yaş (38-44, n=82), orta yaş üstü (45-59) ve yaşlılar (60-87, n=66) olmak üzere gruplara ayrılmış ve ölüm kaygısının cinsiyet değişkeniyle an­lamlı bir ilişkisi olduğu, orta yaş ve orta yaş sonrası kişilerin gençlere oranla daha az ölüm kaygısına sahip oldukları, yaşlı grubun gençlerle kıyaslan­dığında epeyce düşük ölüm kaygısı yaşadıkları tespit edilmiştir. 60 yaş üstü gruptaki insanların ölüm kaygısını az yaşadıkları hâlde, başkalarının ölümü konusunda daha çok kaygı yaşadıkları, yine aynı grubun orta yaş grubu haricinde diğer gruplarla karşılaştırıldığında daha az ölüm kaygısı yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Keller, Sherry ve Piotrowski, 1984).

Amerika’da yaş ortalamaları 69,4 olan her iki cinsiyetten oluşan 198 kişinin katıldığı çalışmada, ölüm korkusu ve yaşlanmaya ilişkin tutumla­rı ile cinsiyet ve etnik kökenler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Örneklemin %75,8’ini beyaz Amerikan, %24,2’sini Afrika kökenli Amerikanlar oluştur­muştur. Sonuçlar, cinsiyet farkının yaşlanmaya yönelik kaygı düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği fakat kadınların erkeklere oranla daha yüksek ölüm korkuları yaşadığını göstermiştir. Etnik köken farklılığı, yaş­lanma kaygısını yordamamakla birlikte, beyaz Amerikanların, Afrika asıllı Amerikanlarla kıyaslandığında daha yüksek oranda ölüm kaygısı yaşadık­ları bulunmuştur (Depaola, Griffin, Young ve Neimeyer, 2003).

2. YAS VE YAS DANIŞMANLIĞI

Günümüz dünyasında insanlar gerek bireysel gerek toplumsal kitle­ler olarak terör saldırılarına, uçak kazalarına, çok sayıda cinayete ve doğal afetlere maruz kalmakta ve bu durum acil müdahale ile ilgili danışman­lık hizmetlerinin geliştirilmesini gerektirmektedir. Bu noktada, üzerinde önemle durulması gereken konulardan biri de sevilen birinin kaybı söz konusu olduğunda verilen yas danışmanlığı alanında önemli bir başarının yakalanmasıdır. Benzer şekilde, devlet okullarında kriz müdahalesi prog­ramlarının sunulması yasın etkileri ile mücadele etme noktasında oldukça önemli bir husustur (Leenaars ve Wenckstern, 1991; Stevenson, 1994; Akt. Was, 2004). Çocukların ölüme yetişkinlerde olduğu şekilde gerçekçi bir anlam yüklemeleri ancak okul çağı döneminde mümkün olabilmekte­dir. İki yaşından küçük bebekler ölümle ilgili hiçbir kavramı anlamlandıra- mazlar, iki yaştan okul çağına kadar ise çocukların ölüme ilişkin düşünce­leri belirsiz bir biçimdedir. Çocukların ölüm olgusunu anlayabilmesi, ölen birine neler olduğunu anlamlandırmaları ve ölüm gerçeğinin dönüşü ol­mayan bir süreç olduğunu fark etmeleri ile mümkündür (Türk Psikologlar Derneği, 2014). Okul öncesi dönemindeki çocuklar, ölümü daha çok geçici bir durum olarak algılasalar da içten içe derin bir yas yaşamaktadırlar (Sel­çuk ve Güner, 2004).

Despelder ve Stricklander (2005) yasın, “kayıplara karşı tepkiler” ola­rak tanımlanabileceğini, bireylerin yaşamlarında ilişkide oldukları kişilerin hastalık sonucu ya da ani bir şekilde ölümü gibi olayların yası başlatabile­ceğini ifade etmişlerdir. Malkinson (1999) yas sürecini açıklarken, iki eksenli kayıp yaşama modeline değinmiştir. İlk eksen olan “*Genel işlevsellik ek­seni”* yas yaşayan kişinin bazı alanlarda uyum sağlama veya sağlayamama tepkisi ile ilişkili olup; kişinin işlevselliğinin duygusal, kişiler arası, somatik

ve psikiyatrik sıkıntı belirtilerini kapsamaktadır. İkinci eksen olan *“Ölen ki­şiyle ilişki ekseni”,* sevdiği birinin ölüm olayını deneyimleyen bireyin ölen kişiyle ilgili hatıralarındaki göze çarpan durumları içerir. Kayıp yaşayan bi­reyin, ölen kişinin temsilleriyle arasına ne kadarlık bir duygusal mesafe koy­ma veya bu temsillere kendisini ne şiddette kaptırma arzusu, kayba dair tepkinin içerdiği zorluklarla ilgili olabilmektedir. Yas sürecinde birey, uzun müddet ölen kişiye dair açık veya üstü kapalı uyaranlardan daimî şekilde kaçınıyor ya da bu uyaranlarla daimi ilgileniyorsa, yasla başa çıkmada güç­lük çekmektedir. Ölen kişinin hatıralarına dair bireyin hissettiği pozitif ve negatif etkiler, bireyin zihnini meşgul ettiği süre, kaybedileni idealleştirme veya ölen kişiye ilişkin çatışma durumları, yas yaşayan bireyin ölen kişiye dair zihinsel ve duygusal değerlendirmelerini ele veren durumlardır.

Germain ve diğ. (2006), yasın tekrarlayan rahatsız edici duygular ve sevilen birinin kaybına bağlı zorlayıcı düşünceler ve ölen kişinin hatırlan­masından kaçınma ile karakterize edilebileceğini belirtmiştir. Yazar, yas durumunda bireylerin uyku kalitesinin kötü olduğu ve uyku bozukluğu­nun kötü sağlık sonuçları için bir risk faktörü olduğu düşünüldüğünde, yasın iyileştirilmesi için yardımcı uyku müdahalelerinin gerekli olduğunu ifade etmiştir. Yasın tedavisinde bilişsel-davranışçı terapi ve kişiler arası psi­koterapi uygulamalarının yasla ilgili semptomların şiddetini azalttığı orta­ya konmuştur.

Yıldız (2004), yas durumunu içsel ve dışsal tepkileri içeren bir süreç olarak tanımlamakta ve yas tepkilerinin bedensel, duygusal ve sosyal alan­larda görülebileceğini belirtmektedir. Bedensel tepkiler uyku bozuklukla­rı, yeme sorunları, psikosomatik belirtilerden; duygusal tepkiler kızgınlık, öfke, suçluluk, endişe gibi belirtilerden; sosyal tepkiler ise aile bireylerinin bakımı ve çevredeki kişilerle olan ilişkilerin devam ettirilip ettirilmemesi şeklindeki tepkilerden oluşmaktadır. Bowlby (1980), çocukların kendile­rine bakım veren bireyden ayrılmaya verdikleri tepkilerin yakın bir kişinin ölümünden sonraki ayrılık durumuna da uyarlanabileceğini belirtmiştir (Malkinson, 2009). Küçük çocukların sevdikleri birini kaybetmeleri duru­munda yas tepkileri farklı davranımlarla kendini göstermektedir. Ölüm haberini alan bazı çocuklar hiçbir tepki vermezken, bazıları yüksek sesle isyan etme, bağırma, ağlama, haberi veren kişiyi öfkeyle darp etme gibi ciddi seviyede duygusal tepkiler verebilmektedir. Çocuklar sevdikleri biri­nin ölmüş olduğunu ya da öleceğini duydukları zaman şoka girerek uzun süre hareket etmeme, konuşamama gibi tepkiler de geliştirebilmektedir.

İkincil tepki olarak ise çocuklarda sık görülen tepkiler; kaygı ve korku, uyku bozuklukları, öfke ve dikkat çekme amaçlı davranışlar, içe kapanıklık, hü­zün, özlem, suçluluk, olaylarla ilgili oyunlar oynama ve regresif davranım- lardan oluşabilmektedir (Türk Psikologlar Derneği, 2014).

Maddocks (2003), kayıp sonrası yaşanan yasın bireylerin sağlığını ciddi biçimde tehlikeye atabileceğini belirtmiştir. Zisook ve diğ. (1994), yakın ölümünün depresyon ve bağışıklık sistemi üzerine etkilerini incele­yen bir çalışma yapmışlardır. Eşini kaybeden kişilerle hâlen evli olan kişiler üzerinde yapılan bu araştırmada, eşini kaybeden kişilerin evli olan kişilerle karşılaştırıldığında bağışıklık fonksiyonlarında bozulma ve depresyon ara­sında bir ilişki olduğunu görülmüştür.

Hazzard, Weston ve Gutterres (1992), çocuklarını kaybetmiş 45 ebe­veynin yas tepkilerini değerlendirdikleri araştırmada; ebeveynlerin ümit­sizlik, öfke, suçluluk ve duyarsızlaşma yaşadıklarını, buna ilave olarak ço­cuk kaybının üzerinden 4 yıl geçmesine rağmen ebeveynlerin yoğun yas tepkileri verdiklerini ifade etmişlerdir. Murphy (1997) bir çocuğun ani, trav- matik ölümünün ebeveynler üzerine etkisini incelediği araştırmada, an­nelerin %80’inden fazlasının, babaların %60’ından fazlasının kendilerini oldukça sıkıntılı olarak hissettiğini bildirmiştir. Rubin (1992), erkek evladını kaybeden ebeveynlerin ölen çocukla ilgili hatırlanan ve yaşanan ilişkinin doğası ile ilerleyen yıllarda yaşanan zorlukları incelediği araştırmada, öl­müş çocukla ebeveynler arasındaki ilişkilerde sorunlar olması durumun­da, ebeveynlerin daha yoğun güçlükler ile mücadele etmek durumunda kaldıklarını belirtmiştir. Evladını kaybeden ebeveynlerin yaşamdan aldık­ları doyum, sağlık ve kişisel doyum alanları, oğullarıyla ilişkilerinin nasıl dü­zenlendiğiyle ilgili olarak farklılık göstermekte olup, ebeveynlerden anıla­rında çocuklarına dair sağlam bir anlatımı olan ve hatıralara ilişkin daha çok ayrıntı ifade edenler, çocuklarına dair bu derece gelişmiş bir anlatım veremeyenlerle kıyaslandığında, yaşam alanlarındaki görevleri ve işlevsel­likleri açısından daha başarılı bir durum çizmişlerdir. Ebeveynlerin ölen çocuklarıyla ilgili anlatımlarındaki dağınıklık ne kadar artarsa, ümitsizlik, suçluluk ve sosyal soyutlanmışlık durumları da o ölçüde yoğunlaşmıştır (Malkinson, 1999).

Ott (2003), yas sürecinde farklı zaman dilimlerinde ölçülen kompli­ke yasın varlığının 18 ay sonra bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlık problem­lerinde artış ile ilişkili olup olmadığını belirlemek üzere yaptıkları araştır­mada, ölüm olayından 6 ay sonra sevdiği kişiyi kaybeden kişilerin daha yoğun yaşam stresleri yaşadıklarını, daha az sosyal destek algısına sahip olduklarını ve bu nedenle profesyonel müdahaleye ihtiyaç duyduklarını belirtmiştir. Ebeveyn kaybının yaşandığı aile ortamlarında, kardeş ilişkileri­nin sıcak olmaması durumunda, kardeşler arası paylaşımlar gün geçtikçe azalmakta ve kardeşler birbirlerine sosyal destek veremeyebilmektedir. Yas danışmanlığında kardeşler arasındaki duygusal mesafe ve yabancılaş­ma ile baş etmek, üzerinde önemle durulması gereken konulardan biridir (Rosenblatt ve Elde, 1990).

Kardeşleri ölmüş olan 14 ila 19 yaş aralığındaki 33 ergen üzerinde yas tepkilerinin ve benlik kavramının incelendiği bir araştırmada çarpıcı so­nuçlar bildirilmiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında; ölümle ilgili öfke hissi, ölüm meydana geldiğinde şok, uyuşukluk, yanlılık ve korku duygula­rı, not ve çalışma alışkanlıklarında kötüye giden değişiklikler ve kız ergen­lerin kalıcı zihin karışıklığı hissetme eğiliminde oldukları ortaya çıkmıştır (Balk, 1981).

Shear ve Skritskaya (2012), yaşamın en zorlayıcı deneyimlerinden biri olan sevilen bir bireyin ölümünün ardından yaşanan yasın, genellikle ölen kişinin sıklıkla akla gelmesi, anıları ile yoğun bir şekilde zihni meşgul olan bireyin ölen kişi için özlem duymasını ve özlem duymasıyla birlikte acı çekmeyi tetiklediğini bildirmiştir. Yas ile ilgili travmanın tedavi edilme­mesi durumunda bireyler yoğun anksiyete yaşayabilmektedir. Anksiyete, bağlanma sisteminin, yetişkinlerin yanı sıra çocuklarda da gözlenebilen bir durumdur ve sevilen birinden ayrılmaya verilen doğal bir tepkidir. Kişi­nin kendi ölümüyle yüzleşmesi de kaygıların doğal bir tetikleyicisi olmakla birlikte, sevilen birinin kaybı, mevcut olduğunda, yas sürecini rayından çı­kararak akut yası uzatabilecek bir kaygı bozukluğunun başlangıcını tetik- leyebilmektedir.

Parkes (2001), yas sırasında ortaya çıkan psikolojik süreçleri incelediği çalışmada yas sürecinde yaşanan psikiyatrik sorunların anksiyete veya pa­nik, depresyon, kronik keder, gecikmiş, engellenmiş veya kaçınılmış yas ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) olarak yaşanabileceğini ifade etmiş­tir. Latham ve Prigerson (2004) ise komplike yasın, intihar düşünceleri ve eylemleri için bağımsız bir psikiyatrik risk oluşturduğunu bildirmektedir.

Jacobs (1993), bireylerde yas tepkilerinin evrensel olarak benzer aşa­malar gösterdiğini ve bu aşamaların uyuşma- inanamama, ayrılma anksi- yetesi, depresyon ve yasın iyileşmesi olarak yaşandığını bildirmiştir. Priger- son ve diğ. (2009) yaptıkları çalışmada, çocukluk dönemi ayrılık anksiyete- sinin cinsiyete, eğitim düzeyine, ölenin akrabalık ilişkisine, önceki dönem psikiyatrik bozukluğa sahip olma ve çocukluk dönemi kötüye kullanım öyküsüne ilişkin olarak yaşamın ilerleyen dönemlerinde yaşanan karma­şık yas ile anlamlı derecede ilişkili olduğu sonucunu ortaya koymuşlardır. Collin Murray Parkes (1970, 1975, 1985) ile birlikte Bowlby sevilenin kaybına yönelik tepkiyi, dört aşama şeklinde kavramsallaştırmış olup bu aşamalar şu şekilde sıralanmıştır (Malkinson, 2009):

1. Duygusuzlaşma ve inanamama, bazen öfke patlamaları içeren acı çekmeye dair evre,
2. Kaybedilen kişiye duyulan özlem duygusu ve o kişiyi hatırlatan şeylerle tekrar bir araya gelme arayışı ile birlikte seyreden anksiyete evresi,
3. Çözülme ve depresif duygulanımla görülen ümitsizlik, kayıtsızlık ve kişinin kendisiyle ve diğerleriyle olan ilişki süreçlerinde yıkım evresi,
4. Kayıp gerçeğiyle başa çıkmanın yeni yollarını bulma, duyguları ve düşünceleri yeniden düzenleme ile gelişen iyileşme evresi.

Yas danışmanlığının genel amacı, sevdiği birini kaybeden bireyin, sevdiği kişinin kaybına ve o kişinin olmadığı, yeni gerçekliğe uyum sağla­masına yardımcı olmaktır. Yas danışmanlığında yerine getirilmesi gere­ken dört özel hedef bulunmaktadır. Bu hedefler aşağıdaki gibi sıralanmış­tır (Worden, 2008):

1. Kaybın gerçekliğini kabullenmeye yardımcı olmak,
2. Danışanın hem duygusal hem de davranışsal acılarla başa çıkma­sına yardımcı olmak,
3. Danışanın kayıp yaşantısından sonraki duygu ve düşüncelerini ye­niden düzenlemesi önündeki engellerin üstesinden gelmesine yardımcı olmak,
4. Danışana yardım ederek hayatını yeniden düzenlemesine yar­dımcı olmak.

Rosenblatt ve Elde (1990) ebeveynlerini kaybetmiş 16 yetişkin ile yaptıkları yas danışmanlığı görüşmelerinde ebeveyn ölümlerinden sonra paylaşılan hatıraların özellikle kardeşler arasında yaygın olduğunu, hayatta kalan aile üyeleri ve sosyal desteğin, ölen ebeveyne dair yas süreci tepkile­rini etkilediğini ifade etmişlerdir. Aile yaşamında yetişkin eğitimi, ölen bir ebeveyne ilişkin paylaşılan anımsamanın önemli olabileceğini, paylaşılan anımsamaları yoluyla insanların sosyal destek bulduklarını, keder işini ko­laylaştıracağını ve yaşam ile ölen ile ilişki kurmanın bir yolunun önemli olduğunu kabul etmek için yararlıdır. Paylaşılan hatıraların öneminin ka­

bul edilmesi, onu yasallaştırmaya ve insanları yeniden hatırlamada teşvik etmeye yardımcı olur.

Yas, ölüm olayından kaynaklanan kayıp durumunu, yas tepkisi ise ölüm üzerinden herhangi psikolojik, fizyolojik ya da davranışsal bakımdan kayba ilişkin verilen yanıtı içermektedir. Kayba ilişkin yaygın ve yoğun bir şekilde verilen olumsuz duygusal tepkiler arasında; üzüntü, yalnızlık ve acı hissi, kaybın gerçekliğine inanmama, umutsuzluk, çaresizlik gibi duygular yer almaktadır (Selvi ve diğ., 2011).

Balcı Çelik (2016), normal veya akut yas tepkilerinin yanı sıra yas süre­cinde anormal tepkilerle karşılaşılabildiğini belirtmiştir. Bu tepkiler kronik yas tepkileri, gecikmiş yas tepkileri, abartılmış yas tepkileri ve maskeli yas tepkileri olarak karşımıza çıkmaktadır. *Kronik yas tepkileri;* yas süreci çok uzun sürerken, kaybın hiçbir zaman geri gelmeyeceği gerçeğinin sürek­li inkâr edildiği kısımdır. *Gecikmiş yas tepkileri;* yas tepkilerinin yetersiz şekilde gösterildiği durumdur. Birey yaşam sürecinde maruz kaldığı uya­rıcılara bağlı olarak çok ağır ve uzun süren yas tepkileri göstermektedir. *Abartılmış yas tepkileri;* yas sürecine depresyon, kaygı, fobik tepkiler, ken­dine zarar verme, madde bağımlılığı ve travmatik stres bozukluğu gibi psi­kiyatrik bozuklukların eklendiği durumlardır. *Maskeli yas tepkileri* ise yas tepkilerinin doğrudan yaşanmadığı ama bu tepkilerin somatik şikayetler ve uyumsuz davranışlar seklinde kendini gösterdiği durumlardır.

Stroebe ve diğ. (2007), karmaşık yas süreci konusunda belirleyici olabilecek risk faktörlerinin dört ana başlıkta toplanabileceğini belirtmiş­tir. Bunlar:

1. Ölüme ilişkin koşullar (ölümün nedeni, ölüm yeri, kaybedilen iliş­kinin türü [çocuk, eş vb.], ölen kişiyle olan ilişki gibi),
2. İçsel dinamikler ve koruyucu etmenler (kişilik ya da bağlanma tarzı, evvelki kayıp vakaları, dinî inançlar ve diğer anlam sistemleri, sos- yo-demografik durumlar),
3. Kişiler arası ya da kişisel olmayan kaynaklar ve koruyucu etmenler (sosyal destek ve kültürel çevre, ekonomik durum, profesyonel müdahale),
4. Başa çıkma tarzları, stratejileri ve süreçleri (yas çalışma ve anlam­landırma süreçleri, duygu düzenleme) gibi konulardan oluşmaktadır (Akt. Koyuncu, 2015).

Kübler-Ross (2010), yas sürecinin şok ve inkâr, öfke, pazarlık, depres­yon, kabullenme ve umut aşamaları şeklinde yaşandığını ifade etmiştir. *Şok ve inkâr* evresinde; kişi sevdiği kişinin ölümünü kabullenememekte ve ölüm olayına inanamamaktadır. İnkâr aşamasından sonra *öfke aşama­sı* gelir, kişi inkâr sürecini daha fazla sürdüremeyeceğini anladığı zaman inkâr durumu yerini öfke, hışım, kıskançlık ve küskünlük duygularına bı­rakır. Kişi bu evrede ‘Neden ben?’ sorusuna cevap arar ve başkaları yerine kendisinin bu olayı yaşamasından dolayı derin öfke hisseder. Birey öfke duygusunu çevresindeki herkese ve her yöne yansıtabilir. Üçüncü aşama olan *pazarlık* aşaması kısa süreliğine de olsa birey için yararlı olabilir. Şa­yet birey ilk aşamada ölüm gerçeğiyle yüzleşememişse ve ikinci aşamada insanlara ve yaratıcıya karşı öfkelenmişse yaratıcıyla pazarlık aşamasına giderek ölen kişinin yeniden yaşama döneceği inancı geliştirebilir. Dör­düncü aşama olan *depresyon*da; birey sevdiği kişinin kaybına dair yoğun üzüntü duygusu yaşamakta ve depresif tepkiler vermektedir. Beşinci aşa­ma olan *kabullenme* aşamasında; birey ölüm olayının gerçekliğini red­detmekten vazgeçip kabullenmektedir. Son aşama olan *umut* aşama­sında; birey yasın getirdiği güçlüklere karşı savunma mekanizmalarından umudu kullanmaktadır.

Çocuklar ise sevdiği birinin ölmesi durumunda beş aşamalı yas tepki­si yaşarlar. İlk aşama olan şok basamağında çocuklar, ölümün gerçekleştiği­ne inanmayıp olmamış gibi davranabilir. İkinci aşamada korku basamağına gelindiğinde çocuklar diğer sevdiklerinin de yaşamını yitireceği korkusuna kapılır. Kendiyle kimin ilgileneceğini öğrenmek ister ve bunun için de et­rafındaki büyüklerine kendisini sevip sevmediklerini sorar. Üçüncü aşama­da öfke basamağında olan çocuklar, sevdiği kişinin ona verdiği güvenden mahrum kalmasından dolayı sinirlenebilir, saldırgan davranışlar sergileyebi­lir. Bu davranışlarını çevresindeki tanıdığı insanlara da yöneltebilmektedir. Suçluluk aşamasına gelindiğinde çocuklar, sevdiği kişinin ölme sebebinin kendisinden kaynaklı olduğunu düşünebilir. Hatta ölen kişiye hayattayken bağırdıysa, küstüyse ya da anlaşmazlık yaşadıysa suçluluk duygusunda artış olabilir. Keder aşaması ise son aşama olup çocuklar sevdiği birinin ölmesi­nin ardından bir süre (altı ay civarı) keder duygusunu yaşayabilir. Çocuğun annesi ya da babası ölmüş ise kederin yaşanması iki yılı bulabilmektedir. Ancak keder tepkileri belirtilen sürelerden sonra da devam ediyorsa uzma­na başvurmak yararlı olacaktır (Selçuk ve Güner, 2004).

Yas danışmanlığında yapılacak yardım süreci aşağıdaki basamaklar­dan oluşmaktadır (Worden, 2008):

1. Sevdiği birini kaybeden kişinin kaybı kabullenmesine yardım etmek: Sevilen birinin kaybı söz konusu olduğu zaman, bireyler bu ölüm olayının gerçek olmadığına dair bir kanı geliştirebilirler. Bu sebeple yas danışmanlığında ilk görev, kaybın fiilen gerçekleştiğine, o kişinin öldüğü­ne ve geri dönmeyeceğine dair daha eksiksiz bir farkındalığa ulaşılmasına yardımcı olmaktır. Hayatta kalanlar, kaybın duygusal etkisiyle ilgilenme­den önce bu gerçeği kabul etmelidir. Kaybı kabullenmeyi sağlamada en iyi yollardan biri, hayatta kalanların kayıp hakkında konuşmasına yardım etmektir. Bu danışman tarafından sorulan şu gibi sorularla teşvik edilebilir: Ölüm nerede meydana geldi? Nasıl oldu? Sana kim söyledi? Duyduğunda neredeydin? Cenaze nasıldı?
2. Sevdiği birini kaybeden kişinin duygularını tanımasına yardım etmek:

Yas sürecinde yaşanan acı ve tatsızlıklarından dolayı, pek çok duy­gu hayatta kalan kişi tarafından tanınmayabilir veya etkili bir çözüm ge­tirilmesi için gereken derecelerde hissedilmeyebilir. Yas travması yaşayan kişiler acılarından hemen kurtulmak isteyebilirler. Onların acılarını kabul etmelerine ve duygularını yaşamalarına yardımcı olmak, müdahalenin önemli bir parçasıdır. Sevdiği bir kişiyi kaybeden bireyler için en sorunlu olan bazı duygular öfke, suçluluk, kaygı, çaresizlik ve yalnızlıktır. Yasa dair içsel deneyimin sözel ve duygusal olarak ifade edilmesi de yasın acı verici yönleriyle başa çıkma konusunda oldukça önemli bir durumdur (Shuch- ter ve Zisook, 1993).

1. Ölen kişi olmadan da yaşamına devam edebileceğine dair farkın- dalık kazandırmak:

Yas, bireyin ölen kişiyle olan ilişkisindeki yarım kalmış planları, ar­zuları, hayalleri ve fantezileri kapsamaktadır (Yıldız, 2004). Bu durumda, insanların ölenler olmadan yaşayabileceklerine dair farkındalıkları gelişti­rilmeli ve kararları bağımsız vermelerine yardımcı olarak, kayıplara adapte olmalarına yardımcı olunmalıdır. Bunu yapabilmek için, danışan, bir prob­lem çözme yaklaşımı kullanarak danışmana “Bu olaydan sonra yüz yüze geldiğin problemler nelerdir ve bu tür problemlerini nasıl çözebilirsin?” sorusunu yönelterek, onu baş etme becerilerini düşünmeye davet ede­bilir. Bazı kişiler problem çözme becerilerini diğerlerinden daha iyi ge­liştirmiştir. Ölen kişinin hayatta kalanın hayatında farklı roller oynadığı ve ölenin kaybına uyum sağlama yeteneğinin kısmen bu rollerle ilgili olduğu görülür. Ailelerde çoğu zaman bir eşin kaybından sonra uyum problem­leri yaşanır. Birçok ilişkide, çoğu zaman erkek birincil karar vericidir. O öl­düğünde, eşler bağımsız kararlar alırken zorlanabilirler. Danışman, bireyin etkili başa çıkma ve karar verme becerilerini öğrenmesine yardımcı ola­bilir, böylece kocasının eskiden aldığı rolü üstlenerek, duygusal sıkıntısını azaltmasına yardımcı olur.

1. Kaybın anlamını bulmaya yardımcı olmak:

Yas danışmanlığının amaçlarından biri, bireylere, sevilen birinin ölü­münün kendileri için ne anlama geldiğini bulmalarına yardımcı olmaktır. Yas süreci, bireyin kayba yüklediği anlam kadar önemli olabilir. Kaybın ne­den olduğu anlamı bulmak sadece bunun neden olduğu sorusuyla uğ­raşmakla kalmayıp, aynı zamanda “Bana neden böyle geldi? Bu kayıp se­bebiyle nasıl farklılaştım?” sorularına cevap bulmaya yardım edebilir. Bazı kayıplar, kişinin kendisinde bu acıya layık olduğu fikrini meydana getirebilir. Bu fikir, özellikle travmatik kaybın etkisinin yol açtığı bir yanılsama gibi gö­rünebilir. Öz saygı kaybı genellikle öz yeterlilik kaybıyla beraber ilerler ve yas danışmanlığında en iyi müdahale, kişinin, kontrol etme çabalarının başarılı olduğu alanların farkındalığını arttırarak kontrol duygusunu yeniden kazan­masına yardımcı olmaktır.

1. Ölen kişiye dair duygusal değişimin gerçekleşmesine yardım etmek:

Yıldız (2004), çözümlenmiş yasta bireyin acı çekmeksizin ölen bireyi anımsayabildiğini ifade etmiştir. Danışan, hayatta kalan kişinin ölen kişiye dair duygularını yeniden düzenleyerek hayatta kalan kişinin yeni ilişkiler kurabilmesine olanak sağlamasına yardım edebilir. Bu madde, ölen kişiy­le bağdaştırılan duygusal enerjiyi aşamalı olarak terk etmenin bir yoludur ve bu durum özellikle bir eşin kaybıyla ilgilidir. Bazı insanlar yeni ilişkiler kurmakta tereddütlüdürler çünkü bu onların ölen eşinin anısına vefasızlık olacağına inanırlar. Diğer bir husus da hiç kimsenin kayıp şahsın yerini tuta­mayacağına dair inançla ilgilidir. Danışman onlara, hiçkimsenin yerinin bir başkası tarafından doldurulamayacağı ancak yeni bir ilişkiyle yaşamda his­sedilen boşluğun doldurulmasının mümkün olduğunun farkına varmasına yardımcı olabilir.

1. Üzüntüyü yaşamaya olanak tanıma:

Yas durumu ve matem dönemi, sevilen kişinin kaybının ardından iyileşme sürecinin bir parçası olarak görülmekte olup Freud bu dönemi “matem tutma işi” olarak adlandırmaktadır. Kayıp yaşayan kişi iyileşmek ve diğer kişilerle ilişkilerini tekrar sağlıklı hâle getirmek için matem tutma sürecini tamamlamalıdır (Malkinson, 2009). Kederin etkisini kaybetmesi için zamana ihtiyaç vardır. Sevilen kişinin kaybından sonra yeni yaşama uyum sağlama süreç gerektirir ve böyle bir süreç kademelidir. Bu süreçte

üzüntüyü, kaybı ve acıyı aşmaya yaşamaya dair bir engel, normal rutine bir an evvel geri dönmeye istekli olan aile üyeleri olabilir. Çocuklar bazen annelerine şöyle der: “Hadi, yaşamaya dönmelisin. Babam her zaman ya­nımızda olmanı isterdi.” Yas danışmanlığında, danışman aile üyelerine duyguların tanınması ve yaşanması noktasında farkındalık geliştirerek aile üyelerinin birbirlerine sosyal destek vermelerine yardımcı olunabilir. Rap- hael (1983), yasın iyileşme sürecinde aile ilişkileri ve dostlardan gelen sos­yal desteğin önemli olduğunu bildirmiştir.

1. “Normal” davranışı yorumlamak:

Bu aşamada amaç, bireyin yas sürecindeki normal acı davranışlarını anlama ve yorumlamasını sağlamaktır. Önemli bir kaybın ardından bir­çok insan çıldıracak gibi hissedebilir. Bu his, genellikle yoğun acıya ilişkin dikkatin dağıttığı ve normalde hayatlarının bir parçası olmayan duyguları tecrübe ettikleri için yükselebilir. Eğer danışman normal acı davranışının ne olduğu ile ilgili net bir anlayışa sahip ise, bu yeni deneyimlerin normal- liği hakkında bir güvence verebilir. Bir kişinin bir kayıp sonucu olarak kişilik ayrışması yaşaması ve psikotik olması nadirdir fakat istisnalar da olabilir. Bu durum bazen daha öncesinde psikotik dönem geçirmiş kişilerde ve borderline kişilik bozukluğu tanısı olanlar arasında görülebilir. Ancak psi­koz olmamasına karşın özellikle daha önce büyük bir kayıp yaşamayan insanlar için çıldırdıklarını hissetmeleri oldukça yaygındır ve halüsinasyon- lar, artan rahatsızlık ve ölen kişiyle meşgul olma yas sürecinde görülebilen normal davranışlardır.

1. Bireysel farklılıkları göz önüne almak:

Yas tutmaya yönelik bireyler çok çeşitli davranışsal tepkiler vere­bilmektedir. Kederlenme, kişiler arası değişkenlik ve duygusal tepkilerin yoğunluğundaki güçlü bireysel farklılıklar, kişinin kaybın acı verici etkisi­ni deneyimlediği sürenin uzunluğuna göre değişebilir. (Schwartzberg ve Halgin, 1991). Yasın tipi, yoğunluğu ve süresi kişiden kişiye farklılaşmakta ve bunu belirleyen birçok etmen bulunmaktadır. Bu etmenlerden bazıla­rı; (a) yası yaşayan bireyin kişilik özellikleri, (b) ölen kişi ile arasındaki ilişki, (c) baş etme tarzı, (d) kültürel ve dinî inancı, (e) ruhsal hastalık öyküsü, (f) destek sistemi, (g) ekonomik durumu ve (h) ölümü algılama biçimidir (Bildik, 2013). Bununla birlikte, bu bazen ailelerin anlaması için zor bir du­rumdur. Bir aile üyesinin diğerlerinin davranışından saptığı durumlarda ya da ailenin geri kalanından farklı bir şey yaşayan bireyler kendi davranışları hakkında huzursuz olabilirler. Danışmanlar tarafından, bu değişkenliğin,

yas sürecini herkesin aynı şekilde yaşamamasından kaynaklandığı ile ilgili olarak aile üyelerine farkındalık kazandırması yararlı olabilir.

1. Bireylerin başa çıkma stillerinin incelenmesi:

Bu kısım, danışanların savunma mekanizmalarını, uygun olan ve ol­mayan baş etme tarzlarını incelemelerine yardımcı olmayı gerektirir. Ge­nel olarak aktif duygusal başa çıkma, yas sürecinde yaşanan problemler­le baş etmenin en etkili yollarından biridir. Bu beceriler, zorlu bir durum karşısında mizahın kullanımını, duygu düzenleme becerilerini ve sosyal desteği kabullenmeyi, yeniden gözden geçirme veya yeniden kullanma yeteneğini kapsamaktadır. Kaçıngan duygusal başa çıkma ise yas süreci ile baş etmede en az etkili yöntemdir. Suçlama, inkâr, sosyal geri çekilme ve madde bağımlılığı kişiyi kısa vadede daha iyi hissettirebilir ancak bun­lar sorun çözme için etkili stratejiler değildir. Acıyla baş etmek için alkol ve uyuşturucu kullanımı gibi olumsuz başa çıkma yollarına başvuran bir kişi, muhtemelen kendisine verdiği zararın farkında olmamaktadır. Danış­ma sürecinde, bireylerin olumsuz başa çıkma davranışlarını fark ettirerek bunların yerine olumlu başa çıkma stratejilerinin tercih edilmesine yöne­lik farkındalık geliştirmek, önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

1. Patolojik durumları fark etme ve uzmana yönlendirme:

Yas danışmanlığı yapan kişilerin, kayıp ve daha sonraki yas tutmayla ilgili ciddi sorunları bulunanları fark ederek profesyonel bir uzmana yön­lendirmeleri gerekebilir. Çevik (2000), sevilen kişinin kaybının kişinin ben­lik bütünlüğünü tehdit edecek derecede önemli olduğu durumlarda yas tutma sürecinin patolojik yasa dönüşebileceğini, buna ilaveten sevilen ki­şinin ölüm şeklinin intihar, terörizm ve kaza gibi durumlar aracılığıyla ger­çekleşmesi hâlinde yasın patolojik bir hâl alabileceğini ifade etmiştir (Akt. Balcı Çelik, 2016). Yas süreci tepkileri bireyden bireye farklılık gösterebilir. Bu farklılıkların sağaltımı, özel teknikler ve müdahaleler ve psikodinamik anlayış gerektirdiğinden, onlarla ilgilenmek, yas danışmanının bilgisi ve becerisi içinde olmayabilir. Bu noktada yas danışmanlarının kısıtlılıklarını tanıması ve bir kimsenin yas terapisi veya başka bir psikoterapi için yön­lendirilmesi gereken kurum ve kuruluşları bilmeleri gerekmektedir.

Humphrey (2009), bilişsel terapi yaklaşımlı yas danışmanlığının da­nışanı üç yönden desteklediğini bildirmiştir. Bunlardan ilkinin bireyin dü­şünceleri, duyguları ve davranışları arasındaki ilişkinin anlaşılması; ikinci­sinin bireylerin işlevsel olan ve işlevsel olmayan düşünme biçimlerini fark etmelerine ve muhakeme etmelerine destek olunması ve sonuncusunun da bireyin yas sürecini daha kolay atlatmasına yarayacak alternatif düşün­celer geliştirmesine yardımcı olunması şeklinde ifade etmiştir. Ayrıca bi­lişsel davranışçı terapilerin kayıp ve yas sürecinde kullanılırken psikolojik danışmanların dikkat etmesi gereken hususların şu şekilde olduğunu vur­gulamıştır (Akt. Kurşuncu, 2017):

* . Kayıp ve yas olayına ilişkin yaşananların tekrar detaylarıyla konu­şulması için bireyin cesaretlendirilmesi,
* . Yas sürecinde yaşanan acının dayanılamaz olduğuna dair kaygı oluşturan bilişlerin farkına varılması,
* . Yas süreciyle ilişkili olarak bunalım, ümitsizlik ve yetersizlik duy­gularına ilişkin kontrol duygusunun tekrar elde edimine yardım edilmesi,
* . Kayıp sonrasında bireyin ölen kişi veya kayıpla ilişkisini betimleyen bilişlerinin yas süreciyle tutarlılık durumunun incelenmesi,
* . Bireyin kaçınma davranışlarının ve bu davranışları besleyen fikirle­rin tetkik edilmesi.

Yas danışmanlığı sürecinde tekniklerin önemli bir yeri olup aşağıda, kullanılabilecek tekniklerden birkaçı özetlenmiştir (Bu teknikleri yas da­nışmanlığında sadece uzman kişilerin kullanması gerektiği hatırdan çıka­rılmamalıdır.) (Worden, 2009):

* *Kışkırtıcı dil kullanma:* Bu teknikte danışman kayıp yaşayan bireye karşı kışkırtıcı bir dil kullanır. “Oğlunu kaybettin.” yerine “Oğlun öldü.” gibi ifadeler kullanılır. Süreçte konuşma dilinde geçmiş zaman kullanılır.
* *Sembollerin kullanımı:* Yas danışmanlığı sürecinde birey kaybetti­ği kişiye ait bir fotoğrafı getirir. Bunun yanında ölen kişi tarafından yazılan mektup, değerli eşyalar, video kaydı vs. gibi materyaller de seansa getiri­lebilir.
* *Mektup yazma:* Bu teknikte birey; ölen kişi ile ilgili olan hislerini ifade ettiği bir mektup ya da mektuplar yazar. Bu teknikte birey ölen kişiye daha önce söyleyemediği, ifade edemediği ve yarım kalan işleri ile ilgili konulardan bahsedebilir.
* *Resim çizme:* Bu teknikte de yazma tekniğinde olduğu gibi birey ölen kişi ile olan yaşantıları ve ona dair hisleri ile ilgilidir. Bu teknik yakınını kaybetmiş çocuklarda oldukça kullanışlıdır ama aynı zamanda yetişkinler için de kullanılabilmektedir.
* *Rol yapma:* Yakınını kaybeden çocuklar korktukları ve kendilerini kötü hissettikleri değişik durumlarla ilgili rol yapar. Süreçte danışmanda rol yapmaya girebilir.
* *Bilişsel yeniden yapılandırma:* Bilişsel yeniden yapılandırma ge­rekli olabilir çünkü bireylerin sahip olduğu düşünceler duygularını etkiler. Burada süreç içerisinde danışana yardım edebilmek için bu düşünceler ile ilgili gerçeklik testi yapılabilir.
* *Hatıra kitabı:* Burada yakınını kaybetmiş olan aile, birlikte kaybe­dilen aile üyesi ile ilgili bir anı kitabı oluşturur. Bu kitap, aile olayları ile ilgili öyküleri, fotoğrafları, resimleri ve şiirleri kapsar.
* *Yönlendirilmiş imgeleme:* Bu teknikte danışan, boş bir sandalye karşısında oturup, gözlerini kapatarak ölen kişiyi hayal ederek söylemek istediği şeyleri söyler.
* *Metafor:* Metafor kullanımı, bireyler ölümle direkt olarak yüzleşe- medikleri durumlarda kullanışlı bir tekniktir.

Kaybın etkisi çocuklar açısından da oldukça önemli olup bunun için aşağıda, yas durumundaki çocuklara hemen yapılabilecek yardımlar sıra­lanmıştır (Türk Psikologlar Derneği, 2014):

* Çocuğun olup bitenlere yönelik bireysel bir anlam oluşturmasına yardımcı olmak.
* Çocuğa ölüm ve kayıpla ilgili doğru ve yaşına uygun bilgiler vererek olup bitenleri tam olarak anlamasını sağlamak.
* Çocuğa olup bitenleri açıklamak, çocuğun anlatılanları nasıl an­ladığını görmek için onu dinlemek ve çocuğun duygu ve düşüncelerini ifade etmesine olanak sağlamak.
* Çocuğun olup bitenleri ifade etmesine, yeniden canlandırmasına ve oyunlar oynamasına uygun ortam yaratmak.
* Çocuğun olup bitenleri yanlış anlama, yanlış tanımlama ve sihir ile ilgili düşüncelerinin olup olmadığına dikkat etmek.
* Açıklığı, saydamlığı, tutarlılığı ve dürüstlüğü vurgulamak.
* Fiziksel açıdan çocuğa yakın olarak güvende olduğu hissini geliş­tirmesini sağlamak.
* Ebeveynler olarak çocuğun dile getirdiği ihtiyaçlara, isteklere ve tepkilere duyarlı olmak.
* Çocuğa bakılacağı ve önemseneceği mesajını vermek.
* Çocuğun önceden bu yana gelen evdeki ve okuldaki ya da kreşteki düzenini devam ettirmek.
* Kreş ya da okuldaki sorumlulara olup bitenler hakkında bilgilen­

dirme yaparak onların da çocuğa en iyi şekilde destek vermelerini sağla­mak, çocuğun bu zor dönemi uygun olarak atlatmasında faydalı olabile­cek yardımlardandır.

Çocuğa bir ölüm olayı anlatılacağı zaman aşağıdaki öneriler faydalı olabilir (Türk Psikologlar Derneği, 2014):

* Çocuğa ölümün anlatılması ertelenmemelidir. Bireyler ölümden çok etkilendiyse kendilerini toparlayıncaya kadar kısa bir süre bekleyebilir­ler ya da çocuğun güvendiği başka birisinden yardım istenebilir.
* Çocuğa ölümle ilgili açıklama yapılırken bireyler sakin olmalıdır ayrıca çocuğun kendisini rahat ve güvende hissettiği bir yer seçilmelidir.
* Çocuğa ölüm olayıyla ilgili açıklama yapılırken bilgiler açık ve doğ­ru olmalı ve bunlar çocuğun yaşına uygun bir dille aktarılmalıdır. Bununla birlikte çocuğa açıklama yapmadan önce çocuk hazırlanmalıdır.
* Çocuğa açıklama yapıldıktan sonra onunla oturulmalı ve çocuğun istemesi durumunda soru sormasına izin verilmelidir. Çocukla birlikte otururken haberi duyar duymaz oyuncak oynamak, dışarı çıkıp oyun oy­namak ya da televizyon seyretmek isteyebilir. Bu durumlar çocuklar için gayet normal davranışlardır.
* Çocuğa, yanında olunduğu ve kendisine bir şey olmayacağı konu­sunda güvence verilmelidir.
* Çocuklar bulundukları gelişim dönemlerinden dolayı ölümden ve olanlardan kendilerini sorumlu tutabilirler, bunun için çocuklara gelişen olayların; onların düşündükleri, söyledikleri ya da yaptıklarından kaynak­lanmadığı vurgulanmalı ve bu noktayı anladıklarından emin olunmalıdır.
* Çocukların ölüm ve kayıpla ilgili somut fakat eksik bir anlayışları olduğundan, sordukları sorulara somut cevaplar verilmesi oldukça önem­lidir.

KAYNAKÇA

Alkan, A. T. (1999). *Bir düğün gecesi denemesi.* Ankara: Esin Sanat Felsefe Yayıncılık.

Balcı-Çelik, S. (2016). Yas ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Da­nışma ve Rehberlik Dergisi, 3* (25).

Balk, D. E. (1981). *Sibling death during adolescence: Self-concept and bereave- ment reactions.*

Bassett, J. F. (2007). Psychological defenses against death anxiety: Integrating ter- ror management theory and Firestone’s separation theory. *Death Studies, 31,* 727-750.

Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi, 52* (4), 223-229.

Depaola, S. J., Griffin, M., Young, J. R., & Neimeyer, R. (2003). Death anxiety toward the elderly among older adults: the role of gender and ethnicity, *Death Studies, 27,* 335-354.

Despelder, L. A., & Stricklander, A. L. (2005). *The last dance: Encountering death and dying* (7th ed.). Boston: McGraw Hill.

Eke, S. (2003). *Farklı mesleklerde çalışanların ölüm kaygılarının karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Etiler, N., Çolak, B., & Demirbaş, İ. (2005). Kocaeli Üniversitesi Hastanesi’nde bildi­rilen ölüm nedenlerinin güvenilirliği. *Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Der­gisi, 22* (2), 93-101.

Frankl, V. (1994). *Duyulmayan anlam çığlığı psikoterapi ve hümanizm* (Çev. S. Budak). İstanbul: Öteki Yayınevi.

Furer, P., & Walker, J. R. (2008). Death anxiety: A cognitive-behavioral approach. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 22* (2), 167-182.

Geçit, H. K. (2018). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar ve ölüm kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Nec­mettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Geçtan, E. (2015). *Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar.* İstanbul: Me­tis Yayınları.

Geçtan, E. (2016). *Varoluş ve psikiyatri.* İstanbul: Metis Yayınları.

Germain, A., Shear, K., Monk, T. H., Houck, P. R., Reynolds, III, C. F., Frank, E., & Buysse, D. J. (2006). Treating complicated grief: Effects on sleep quality. *Behavioral Sleep Medicine, 4* (3), 152-163.

Hazzard, A., Weston, J., & Gutterres, C. (1992). After a child’s death: Factors related to parental bereavement. *Journal of Developmental and Behavioral Pe- diatrics.*

Hökelekli, H. (1992). Ölümle ilgili tutumların dinî davranışla ilişkisi üzerine bir araş­tırma. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Derneği, 4*, 57-98.

Işık, A. F., Demirel, B., ve Şenol, E. (2004). Bildirilen ölüm nedenleri “Gerçek ölüm nedeni mi?” *Türkiye Kinikleri Adli Tıp ve Adli Bilimler, 1* (1), 1-11.

Jacobs, S. (1993). *Pathological grief: Maladaptation to loss.* Washington, DC: Ame- rican Psychiatric Press.

Jung, C. G. (2006). *Analitik psikoloji* (Çev. E. Gürol). İstanbul: Payel Yayınevi.

Karaca, F. (2000). *Ölüm psikolojisi.* İstanbul: Beyan Yayınları.

Karakuş, G., Öztürk, Z., ve Tamam, L. (2012). Ölüm ve ölüm kaygısı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 21* (1), 42-79.

Keller, J. W., Sherry, D., & Piotrowski, C. (1984). Perspectives on death: A develop- mental study. *Journal of Psychology, 116* (1), 137-142.

Kesici, Ş., ve Baloğlu, M. (2017). Çocuklarda, ergenlerde ve yetişkinlerde yas danış­manlığı ve danışma teknikleri. M. Baloğlu, E. Göv & T. Bağrıaçık (Ed.). Geçici koruma statüsündeki bireylere yönelik rehberlik hizmetleri kılavuz kitabı içinde (s. 172-198). Ankara: MEB.

Koyuncu, Ö. (2015). *Ebeveyn kaybı yaşayan kişilerde psikolojik esneklik tepkisinin psiko-sosyal belirleyicileri: Kaybın koşulları, kişinin kendine, dünyaya, gele­ceğe yönelik algısı, algılanan sosyal destek ve başa çıkma stratejileri.*

Kurşuncu, M. A. (2017). Bilişsel davranışçı terapiler açısından yas. Ö.Erdur-Baker& İ. Aksöz-Efe (Ed.). *Yas danışmanlığı* içinde (s. 149-172). Ankara: Anı Yayıncılık.

Kübler-Ross, E. (2010). *Ölüm ve ölmek üzerine* (Çev. E. Uşşaklı). Ankara: April Ya­yıncılık.

Latham, A. E., & Prigerson, H. G. (2004). Suicidality and bereavement: complicated grief as psychiatric disorder presenting greatest risk for suicidality. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 34* (4), 350-362.

Lehto, R. H., & Stein, K. F. (2009). Death anxiety: An analysis of an evolving concept. *Research and Theory for Nursing Practice, 23* (1), 23-41.

Maddocks, I. (2003). Grief and bereavement. *The Medical Journal of Australia, 179* (6), 6-7.

Malkinson, R. (2009). *Bilişsel yas terapisi* (Çev. S. K. Akbaş). Ankara: HYB Yayıncılık.

Murdock, N. L. (2014). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (Çev. Ed. F. Ak- koyun). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Murphy, S. A. (1997). A bereavement intervention for parents following the sudden, violent deaths of their 12-28-year-old children: Description and appli- cati- ons to clinical practice. *Canadian Journal of Nursing Research,* 29, 51-72.

Neimeyer, R. A., Wittkowski, J., & Moser, R. P. (2004). Psychological research on death attitudes: An overview and evaluation. *Death Studies, 28*, 309-340.

Ott, C. H. (2003). The impact of complicated grief on mental and physical health at various points in the bereavement process. *Death Studies, 27* (3), 249-272.

Örnek, S. V. (1971). *Anadolu folklorunda ölüm.* Ankara: Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Yayınları.

Parkes, C. M. (2001). Bereavement dissected are examination of the basic compo- nents influencing the reaction to loss.

Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., ...& Bonanno, G. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS medicine, 6* (8), e1000121.

Raphael, B. (1983). *The anatomy of bereavement.* New York: Basic Books.

Rosenblatt, P., & Elde, C. (1990). Shared reminiscence about a deceased parent: Implications for grief education and grief counseling. *Family Relations,* 206-210.

Schwartzberg, S. S., & Halgin, R. P. (1991). Treating grieving clients: The importance of cognitive change. Professional Psychology: *Research and Practice, 22* (3), 240-246.

Sarıkaya, Y., & Baloğlu, M. (2016). The development and psychometric properties of the Turkish Death Anxiety Scale (TDAS). *Death Studies, 40* (7), 419-431.

Selçuk, Z., ve Güner, N. (2004). *Sınıf içi rehberlik uygulamaları.* Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Selvi, Y., Öztürk, R. İ., Ağargün, M. Y., Beşiroğlu, L., ve Çilli, A. S. (2011). Temel Yas Un­surları Ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi, 48* (2).

Shear, M. K., & Skritskaya, N. A. (2012). Bereavement and anxiety. *Current Psychiatry Reports, 14* (3), 169-175.

Shuchter, S., & Zisook, S. (1993). The course of normal grief. M. Stroebe, W. Stroebe, & R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement: Theory, research and intervention* (s. 23-43). New York: Cambridge University Press.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual founda- tions and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15,* 1-18.

TÜİK. (2017). *Ölüm nedeni istatistikleri,* (2016). [http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBul- tenleri.do?id=24572](http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBul-tenleri.do?id=24572) adresinden 27.03.2018 tarihinde erişilmiştir.

Türk Psikologlar Derneği. (2014). *Çocuklarda yas: Anne baba el kitabı*. Ankara.

Wass, H. (2004). A perspective on the current state of death education. *Death Studies, 28* (4), 289-308.

Worden, J. W. (2009). *Grief counselling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (4th ed.). New York: Springer Publishing.

Yalom, I. (2000). *Varoluşçu psikoterapi* (Çev. Z. İyidoğan-Babayiğit). İstanbul: Ka- balcı Yayınları.

Yıldız, A. G. D. A. (2004). Çocuk, ölüm ve kayıp. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1* (1),125-144.

Yıldız, M. (1998). *Dinî hayat ile ölüm kaygısı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma* (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Zisook, S., Shuchter, S. R., Irwin, M., Darko, D. F., Sledge, P., & Resovsky, K. (1994). Bere- avement, depression, and immune function. *Psychiatry Research, 52* (1), 1-10.



ÖLÜM-YAS TRAVMASI

ÖNLEYİCİ ETKİNLİKLERİ[[1]](#footnote-2)



A. OKUL ÖNCESİ - İLKOKUL ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ[[2]](#footnote-3)

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinlik Adı:** | **Kazanımlar:** |

Çok Mutlu Olurum • Olumsuz duygularla baş etme becerisi kazanır.

|  |  |
| --- | --- |
| Beni Anla | • Davranışlarının ve tepkilerinin kaybı olan kişiler üzerindeki olası etkilerini fark eder. |

Yardımsever Çocuk • Yardımlaşma ve dayanışma duygularını geliştirir.

|  |  |
| --- | --- |
| Yolcu | • Ölümle ilgili duygularına açıklık getirir. |

**ETKİNLİK ADI**

ÇOK MUTLU OLURUM

**TRAVMA TÜRÜ**

Ölüm-Yas

**AMACI**

Önleyici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Okul Öncesi, İlkokul

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

• Olumsuz duygularla baş etme becerisi kazanır.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

0 “S *evgili çocuklar, bugün sîzlerle ‘Çok Mutlu Olurum’ adında bir etkinlik yapa­cağız. Olumsuz bir olay yaşadıktan sonra hissettiğimiz üzüntü, öfke, umut­suzluk, yalnızlık gibi duyguları, hoşumuza giden etkinlikler yaparak mutluluk, neşe, sevinç, heyecan gibi duygulara dönüştürebiliriz. Şimdi size bazı sorular soracağım. Sorduğum soruların size ne hissettirdiğini düşünün.”* der.

0 Daha sonra aşağıdaki soruları öğrencilere okur. Düşünmeleri için süre verir. Her bir soru için ayrı ayrı şu adımları izler:

0 *“Okuduğum cümle ile ilgili güzel şeyler hissedenler parmak kaldırsın? Duygu­sunu bizimle paylaşmak isteyen var mı?"* diyerek gönüllü birkaç öğrenciye söz verir. Ardından;

0 *“Güzel şeyler hissettiği için parmak kaldıranlar şimdi hep bir ağızdan ‘Çok mutlu olurum!’ diye söyleyelim. 1-2-3... ‘Çok mutlu olurum!’”.*

Okunacak Cümleler:

0 *“Çoksevdiğin bir masalı arkadaşına anlattığın zaman kendini nasıl hissedersin?”*

0 *“Sevdiğin bir hayvan gördüğün zaman kendini nasıl hissedersin?”*

*0 “Oyun oynadığın zaman kendini nasıl hissedersin?”*

*0* ***“Oyun hamuru ile oynadığın zaman kendini nasıl hissedersin?”*** (Uygulama ya­pılan sınıfın düzeyine uygun olmadığı durumlarda bu soru sorulmaz.).

0 *“Çok sevdiğin bir masal kahramanının resmini boyadığın zaman kendini na­sıl hissedersin?”*

*0 “Okula geldiğin zaman kendini nasıl hissedersin?”*

*0 “Arkadaşlarınla oyun oynadığın zaman kendini nasıl hissedersin?”*

*0 “Müzik dinlediğin zaman kendini nasıl hissedersin?”*

*0 “Parka gittiğin zaman kendini nasıl hissedersin?”*

*0 “Sevdiğin birine çiçek verdiğinde kendini nasıl hissedersin?”*

*0 “Resim yaptığın zaman kendini nasıl hissedersin?”*

*0* Daha sonra *“Sevgili çocuklar, gördüğünüz gibi bizi üzen, umutsuz ya da yalnız hissettiren olaylar yaşadığımızda bunları neşe, mutluluk gibi güzel duygula­ra çevirmek mümkündür. Yani istersek kendimizi daha iyi hissetmek, mutlu olmak için az önce konuştuğumuz gibi etkinlikler yapabiliriz!”* der ve etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ü Rehberlik öğretmeni etkinliğin devamlılığı ve süreyi dikkate alarak soruların hep­sini ya da bir bölümünü kullanabilir.

ü Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapıla­cak uyarlamalar;

V Özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilerle bu etkinlik yapılırken öğrenci konuşmak­tan çekinebilir öğrencinin kendisini daha rahat ifade edebilmesi için soruları ce­vaplarken duygu kartları ile duygusunu gösterebilir. Uygulayıcı bu duygu kartları­nı kendisi basit çizimlerle yapabilir veya hazır görsellerden faydalanabilir.

V Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan öğrencilerle çalışılırken öğren­cinin bireysel farklılığı göz önüne alınarak soru sayısı azaltılabilir, yönergeler ba­sitleştirilebilir.

V Uygulayıcı ihtiyaç duyarsa etkinliğin içindeki okunacak cümleleri görsellerle destekleyebilir.

V Yönergede bulunan “Olumsuz bir olay yaşadıktan sonra...” ifadesinin anlaşılabil­mesi için özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilere örnek olaylarla anlatılarak açık- lanmalıdır.

**ETKİNLİK ADI**

BENİ ANLA

**TRAVMA TÜRÜ**

Ölüm-Yas

**AMACI**

Önleyici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ- Okul Öncesi, İlkokul

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

* Davranışlarının ve tepkilerinin kaybı olan kişiler üzerindeki olası etkilerini fark eder.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

* Tahta
* Tahta Kalemi/Tebeşir
* Kutu/torba
* EK-1 (Olumlu Ve Olumsuz Sıfatlar)

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Sevgili çocuklar, bugün sîzlerle ‘Beni Anla’ adında bir etkinlik yapacağız. Hepi­miz hayatımızda bizi üzen ya da mutlu eden olaylar yaşıyoruz. Bizi üzen olayların başında ise yaşadığımız kayıplar yani ölümler yer alıyor. Bu kayıplar, bir hayva­nımız olabilir, ailemizden biri ya da arkadaşımız olabilir ve bu durum bizi çok üzebilir. Bu nedenle, kayıp yaşayan kişilere karşı anlayışlı olmak önemlidir.”* der.

0 EK-1 de yazılı olan olumlu-olumsuz sıfatları keserek ayrı ayrı kutulara/torbalara atar.

0 *“Sevgili çocuklar, şimdi sizlere elimdeki kutulardan/torbalardan birer tane kâ­ğıt çektireceğim. Sonra, kaybı olan bir yakınınızı düşünerek, ona kâğıtlarda ya­zan sözcüklere göre davrandığımızı hayal edeceğiz.”* der ve

0 Öğrencilerden gönüllülük esasına dayalı olarak sırayla her iki kutudan da birer kâ­ğıt seçmelerini ister ve kâğıtta yazan sıfatın anlamını öncelikle kâğıdı çeken öğ­renciden açıklamasını ister. Bilmemesi durumunda, sınıftaki diğer öğrencilerden katkı alarak gerekli açıklamada bulunur.

0 Daha sonra, yazı tahtasını ikiye bölerek, öğrenciler tarafından çekilen her sıfatı tah­tanın ilgili bölümüne yazar/yazdırır.

0 Her bir öğrenciden kaybı olan bir yakınını düşünerek, çektiği kâğıtlarda yazan söz­cüklere göre davrandığını hayal etmesini ister. Daha sonra;

0 ***“Peki, bu şekilde davrandığında kaybı olan yakının ne hissetmiş olabilir?”*** diye sorar ve öğrenciden cevapları alır. Bu işlemi, kâğıdı çeken tüm öğrenciler için tekrar eder.

0 *“Sevgili çocuklar, bu etkinlikle çevremizde kayıp yaşayan kişilerin bizim davra­nışlarımızdan etkilenebileceğini anladık. Yakını ölen birine ne kadar anlayışlı, sabırlı ve iyi davranırsak onun bu süreci daha kolay atlatmasına yardımcı olu­ruz."* der ve etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ü Rehberlik öğretmeni, kutuya/torbaya koyacağı EK-1’deki sıfatları sınıftaki öğrenci sayısı kadar çoğaltır. Etkinliğe uygun yeni sıfatlar da ekleyebilir.

ü Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapıla­cak uyarlamalar;

V Etkinlikte kullanılan sıfatların sayısı öğrencinin bireysel farklılıkları göz önünde bulundurularak azaltılabilir ya da artırılabilir.

V Okuma yazma bilmeyen veya görme yetersizliği olan öğrencilere torbadan çeki­len sıfatı okuması için arkadaşından yardım istemesi sağlanır.

EK-1

Olumlu Ve Olumsuz Sıfatlar

|  |  |
| --- | --- |
| **OLUMLU SIFATLAR** | **OLUMSUZ SIFATLAR** |
| İLGİLİ | VURDUMDUYMAZ |
| YARDIMSEVER | BENCİL |
| İYİMSER | KARAMSAR |
| SABIRLI | ÖFKELİ |
| UYUMLU | SALDIRGAN |
| BARIŞÇIL | KAVGACI |
| DÜRÜST | YALANCI  (SÖZÜNDE DURMAYAN) |
| SAYGILI | ALAYCI |
| GÜLER YÜZLÜ | ASIK SURATLI |

**ETKİNLİK ADI**

YARDIMSEVER ÇOCUK

**TRAVMA TÜRÜ**

Ölüm-Yas

**AMACI**

Önleyici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Okul Öncesi, İlkokul

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

• Yardımlaşma ve dayanışma duygularını geliştirir.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Sevgili çocuklar, bugün sîzlerle yardımlaşma ve dayanışma duygularının öne­mi ile ilgili bir etkinlik yapacağız*. *Şimdi sîzlere ‘Yardımsever Çocuk’ adında bir hikâye okuyacağım.”* der ve aşağıdaki hikâyeyi okur:

0 *“Küçük bir çocuğun, gözleri bozuk olduğu için gözlük kullanması gerekmiş. Ancak gözlüğüne henüz alışamadığı için her zaman bir yerlerde unuturmuş. Bir gün yine oyun oynarken gözlüklerini çıkarmış, nereye bıraktığını hatırlayamamış. Gözlü­ğünü kaybettiği için umutsuz ve üzgün bir şekilde evine gitmiş. Annesi, gözlüğü­nü kaybettiği için üzülmüş ve bir daha kaybetmemesini söyleyerek evdeki yedek gözlüğünü vermiş. Çocuk, tekrar sokağa oynamaya çıkmış, ancak gözlüğünü yine kaybetmekten korktuğu için çıkarmıyor, gözlüğüyle de oyun oynamak istemiyor­muş. Oyun oynayan diğer arkadaşlarını üzgün bir şekilde izlerken arkadaşların­dan birisi onu fark etmiş. Yanına gelerek neden üzgün olduğunu sormuş. Çocuk ‘Oyun oynamak istiyorum ama gözlüğümle oynamak istemiyorum. Çıkardığım­da ise kaybetmekten korkuyorum.’ demiş. Arkadaşının aklına bir fikir gelmiş. ‘Be­nim dayım gözlükçü o bize yardımcı olabilir.’ demiş ve dayısına konuyu anlatmış. Ertesi gün elinde bir hediye paketiyle arkadaşına sürpriz yapmış. Küçük çocuk pa­keti açtığında lastikli bir gözlük ipiyle karşılaşmış ve çok sevinmiş. Arkadaşı, ‘Artık gözlüğünü kaybetmezsin. Bunu gözlüğüne takarsan, oyun oynarken gözlüğü­nü çıkarmak zorunda kalmazsın.’ demiş. Çocuk çok mutlu olmuş. Artık gözlü­ğünü kaybetme korkusu olmadan rahat bir şekilde oyun oynayabiliyormuş.”*

*0* Aşağıdaki soruları sırasıyla sorarak grup etkileşimini başlatır. Cevapları alırken gö­nüllülüğe özen gösterir.

0 *“Çocuk, gözlüğünü kaybettiğinde neler hissetmiş olabilir?”*

*0 “Arkadaşı ona yardım ettiğinde neler hissetmiş olabilir?’*

*0 “Sizin arkadaşlarınızdan yardım aldığınız durumlar nelerdir?”*

*0 “Peki, siz daha önce kendisini çok üzgün ve mutsuz hisseden bir arkadaşınızı fark ederek ona yardımcı olmaya çalıştınız mı? Nasıl?”*

*0 “Sevgili çocuklar, bu etkinliğimizde günlük yaşantımızda yardımlaşmanın ne kadar önemli olduğunu gördük. Paylaşma ve yardımlaşma insanların arasın­daki sevgiyi arttırır. Mutluluklar paylaştıkça artar, üzüntüler ise paylaştıkça azalır. Çevremizde kendini çok üzgün ve mutsuz hisseden insanlara anlayışlı, ilgili ve yardımsever davranmak hem bizim hem de onların mutluluğunu arttı­rır."* der ve etkinliği sonlandırır.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

ü Rehberlik öğretmeni, etkinliği uygularken çocuklardan gelen cevaplar doğrultu­sunda gerekli açıklamaları yapar ve uygun geri bildirimleri vererek süreyi tamam­lamaya çalışır.

ü Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapıla­cak uyarlamalar;

V Hikâyede kullanılan materyal, öğrencinin özelliklerine uygun olarak değiştirile­bilir. Örneğin sınıfta kulak arkası işitme cihazı kullanan öğrenci varsa gözlük ipi yerine işitme cihazına takılan ip kullanılabilir.

**ETKİNLİK ADI**

YOLCU

**TRAVMA TÜRÜ**

Ölüm-Yas

**AMACI**

Önleyici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Okul Öncesi, İlkokul

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

* Ölümle ilgili duygularına açıklık getirir.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

* Kâğıt
* Boya Kalemleri

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Sevgili çocuklar, bugün sîzlerle resim çizeceğimiz bir etkinlik yapacağız. Sev­diğimiz birinin artık bizim yanımızda olmadığını düşünelim. Bizim gibi nefes almıyor, yiyip içmiyor, gezmiyor, konuşmuyor. Bütün canlılar doğar, yaşar ve ölür. Örneğin ilkbaharda tomurcuklanan çiçekler yazın açar ve güzel kokular saçarlar. Sonbahar geldiğinde yapraklar sararır. Kışınsa cansız, kuru ağaç­lara dönerler. Bizler de bütün canlılar gibi yaşamaktayız. Şimdi sizlere boş kâğıtlar dağıtacağım. Bu anlattığımla ilgili bir resim yapalım.”* der.

0 Gönüllü olan öğrencilerin paylaşımları teşvik edilir. Kısa bir özetleme ile etkinliği sonlandırır.

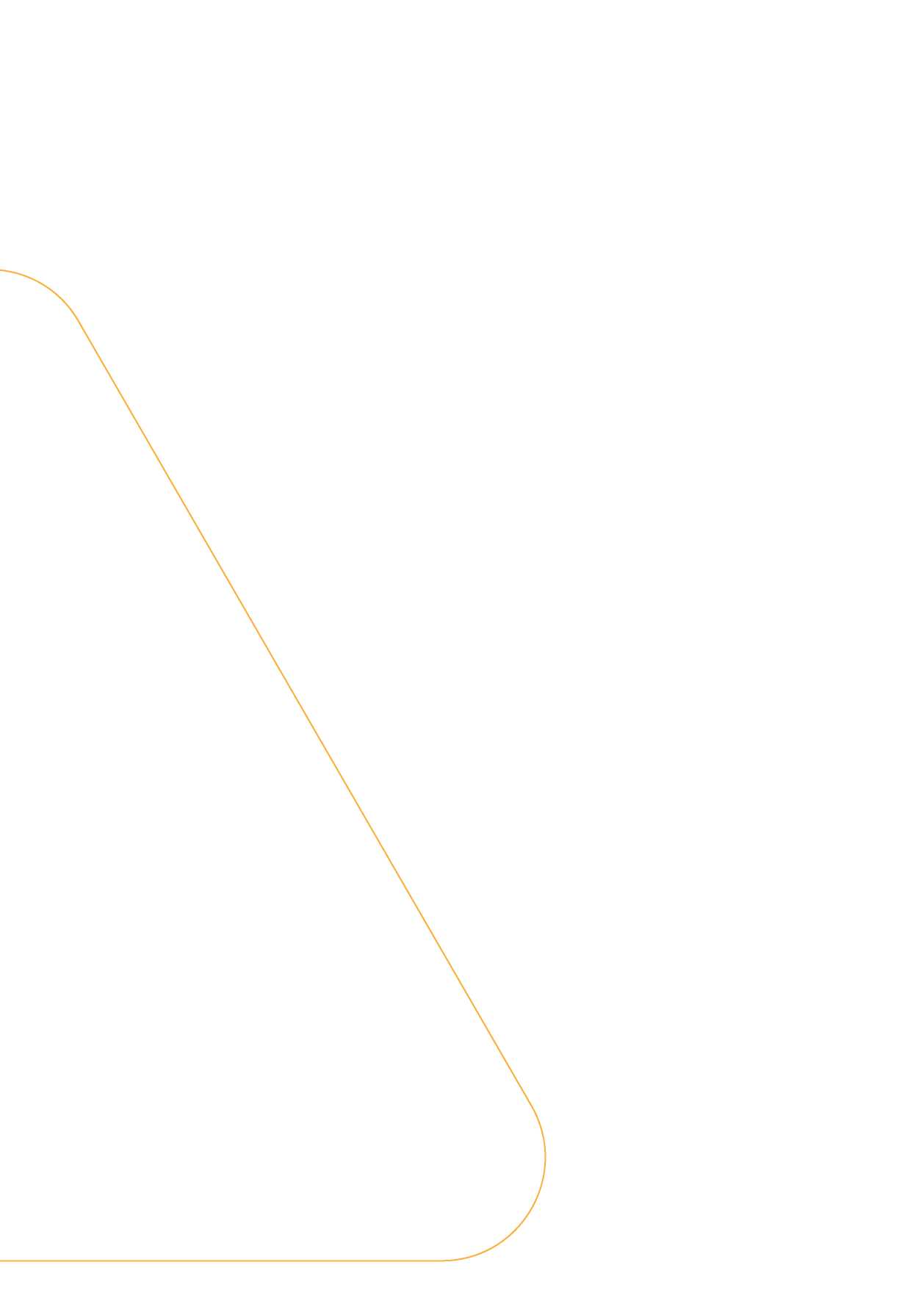
**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

ü Ölüm kelimesi anlaşılmadığında açıklama yapılır.

ü Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapı­lacak uyarlamalar;

V Öğretmen etkinlikte anlattığı doğada gerçekleşen olayları görsellerle destek­leyerek somut hale getirebilir.

V Resim yapmak istemeyen öğrenciler etkinlik için zorlanmaz.



B. ORTAOKUL - LİSE ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ[[3]](#footnote-4)

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinlik Adı:** | **Kazanımlar:** |
|  | • Ölüm olgusunun ne olduğu ile ilgili farkındalık kazanır |
| Yaşam Kulvarı | • Yaşamdaki güçlükler ve yaşamın devamlılığı ile ilgili far­kındalık kazanır. |
| Öğreniyorum | * Farklı yaş gruplarının ölüm kavramını nasıl algıladığını anlar.. * Kayıp yaşayan kişilere sosyal destek sağlamanın önemi­ |
| Şişedeki Mektuplar | ni fark eder.  • Ölümün doğal bir süreç olduğunu kavrar. |

**ETKİNLİK ADI**

YAŞAM KULVARI

**TRAVMA TÜRÜ**

Ölüm-Yas

**AMACI**

Önleyici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

* Ölüm olgusunun ne olduğu ile ilgili farkındalık kazanır.
* Yaşamdaki güçlükler ve yaşamın devamlılığı ile ilgili farkındalık kazanır.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

* Tahta/Pano
* EK-1 (Koşu Parkurları Görselleri)

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Sevgili öğrenciler, bugün sîzlerle ‘Yaşam Kulvarı’ adında bir etkinlik yapa­cağız. Şimdisizlerden bu resimleri incelemenizi istiyorum.”* der (EK-1’i tahtaya yansıtılabilir ya da büyük boyutlarda çıktısını alarak tahtaya asabilir.).

0 Aşağıdaki soruları sırasıyla sorar ve cevaplarını alır:

0 *“Resimlerde neler görüyorsunuz?”*

*0 “Evet, sizin de söylediğiniz gibi bu bir koşu pisti ve farklı kulvarda koşan farklı at­letler görüyoruz. Aranızda koşu yapmış olan ya da koşu yapmayı seven var mı?"*

*0 “Şimdi söylediklerimi göz önünde bulundurarak bir koşu pisti düşünmenizi isti­yorum. Pistte birçok atlet var. Atletler pist üzerinde kendilerine ait farklı kulvar­larda koşuyorlar. Burada 100 metre (kısa mesafe) koşanlar da var, 10 kilomet­re (uzun mesafe) koşanlar da var, 400 metre boyunca engellerden atlayanlar da var, 3 kilometrede sulara girip çıkan, hendekleri geçenler de var. Hatta özel sporcular (engelli) da var. Bazı yarışlar sırasında düşen, geride kalan ya da yar­dıma ihtiyacı, olan diğer sporculara diskalifiye olma pahasına kendi yarışlarını*

*bırakıp geri dönerek destek olan yarışmacılar da var. Yaşam kulvarında da zorluklarla karşılaştığımız anlarda bize destek olanlar var.”*

*0 “Şimdi sîzlerden hayatınızı bir koşuya benzetmenizi istiyorum. Siz hayatınızda nasıl bir koşu isterdiniz'?”*

*0 “Peki, sizce kısa mesafe koşan atletin koşusu bittiğinde, diğerlerinin de biter mi? Diğer atletler koşuya devam mı ederler, dururlar mı?"*

*0 “Evet, kesinlikle koşuya devam etmeleri gerekir çünkü diğer atletlerin de ulaş­maları gereken bir hedef ve yaşamaları gereken bir süreç vardır. Hayatta kim­se eşit şartlar içerisinde bulunmaz. Bazı insanlar etkinliğimizde 100 metre ko­şan atlet gibi erken yaşta hayattan ayrılır. Kimileri 1000 metrelik atletler gibi daha çok koşar ve daha geç ayrılır hayattan. Ancak bu süreçte bizlere kalan geride bırakılan hatıralardır. Önemli olan ne kadar koştuğumuz/yaşadığımız değil bu süreyi nasıl doldurduğumuzdur. Yine karşımıza çıkan engellerin bü­yüklüğü de üzüntülerimiz ve sevinçlerimizin boyutu gibi değişebilir. Yapma­mız gereken koşumuz/yaşamımız boyunca hedeflerimizden ayrılmadan ha­yatımızdan zevk almak ve koşudan/yaşamdan kopmamaktır.”* der ve dönütleri alarak etkinliği sonlandırır.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

ü Etkinlik, sınıf seviyesine göre soyut kaldığı düşünülürse (5 ve 6. sınıf) somutlaştırıl- malıdır.

ü Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapıla­cak uyarlamalar;

V Etkinlikte kullanılan görsellerin sayısı azaltılıp değiştirilebilir.

V Her görsel daha sade ifadeler ve kısa cümlelerle anlatılabilir.

V Etkinlik sırasında uygulayıcı, öğrencinin katılım sağlayabileceği fırsatları artırır.

V Görme yetersizliği olan öğrencilerde her bir görsel detaylı bir şekilde betimlenir.

V Sınıfta bulunan özel eğitime ihtiyacı olan öğrencinin hikâyeyle özdeşim kura­bilmesi için özel eğitim ihtiyacına uygun olarak hikâyede yer alan yarış farklı bir yarışla değiştirilebilir. Örneğin bedensel yetersizliği olan bir öğrencinin olduğu sınıfta yüzme yarışı olarak uyarlanabilir.

V Öğrencilere paralimpik olimpiyat görselleri gösterilerek tüm farklılıklara rağmen herkesin hayatın içinde yer aldığı vurgusu yapılabilir.

EK-1

Koşu Parkurları Görselleri

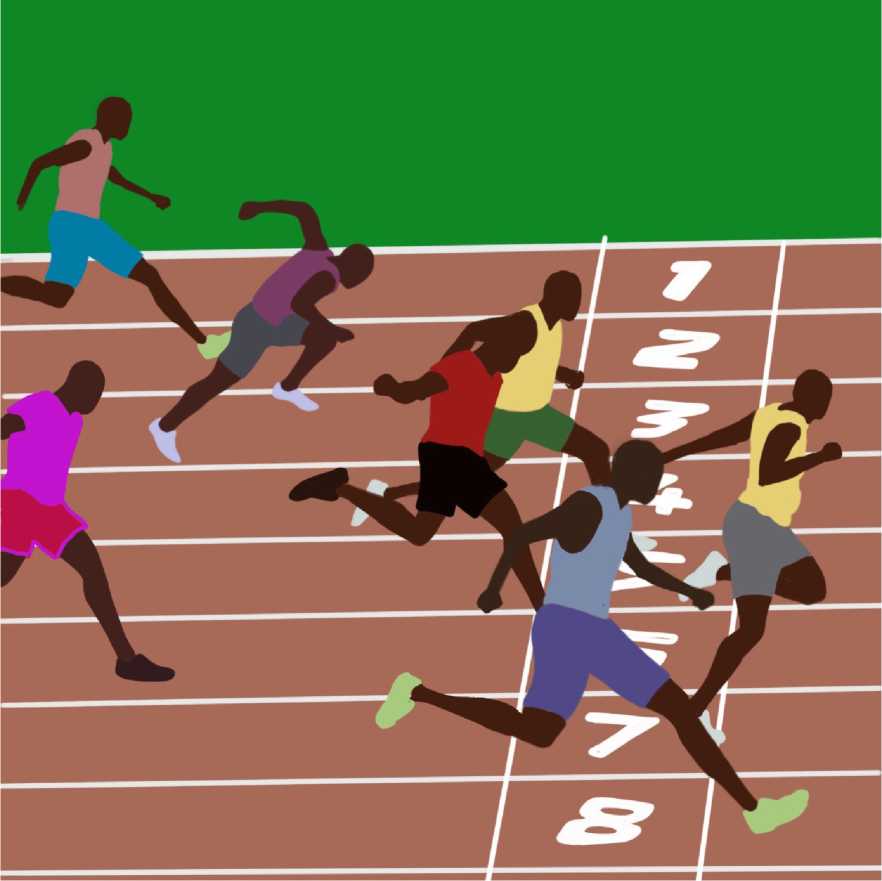
4x400 Bayrak Koşusu



100 Metre Bayrak Koşusu



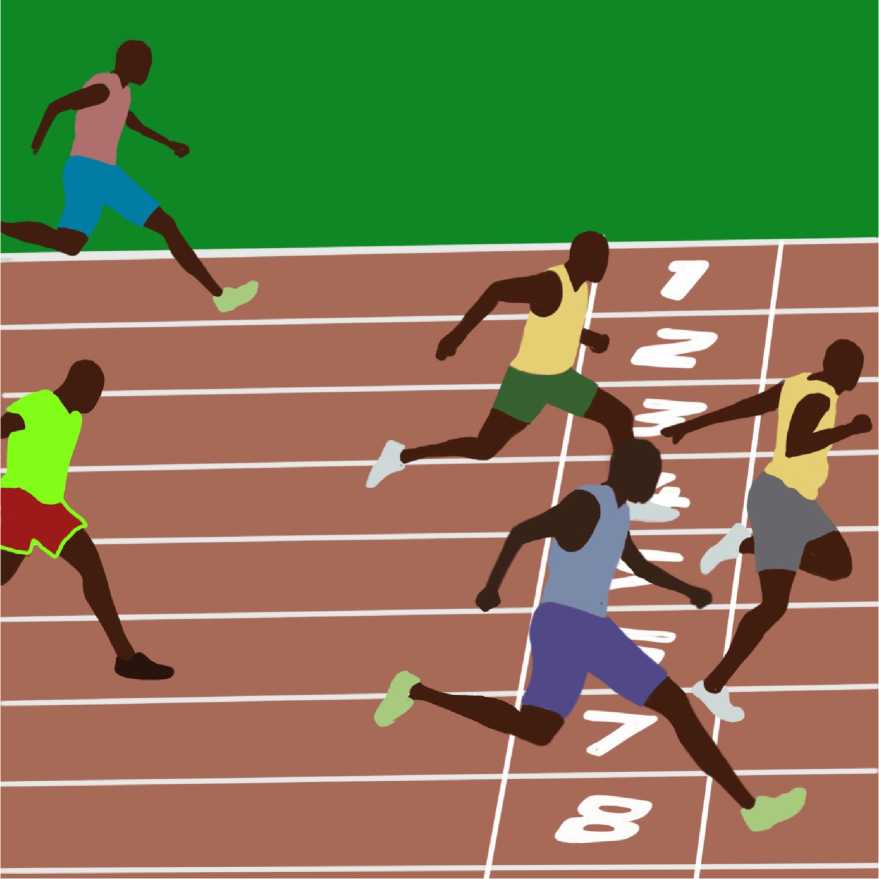
100 Metre Sürat Koşusu





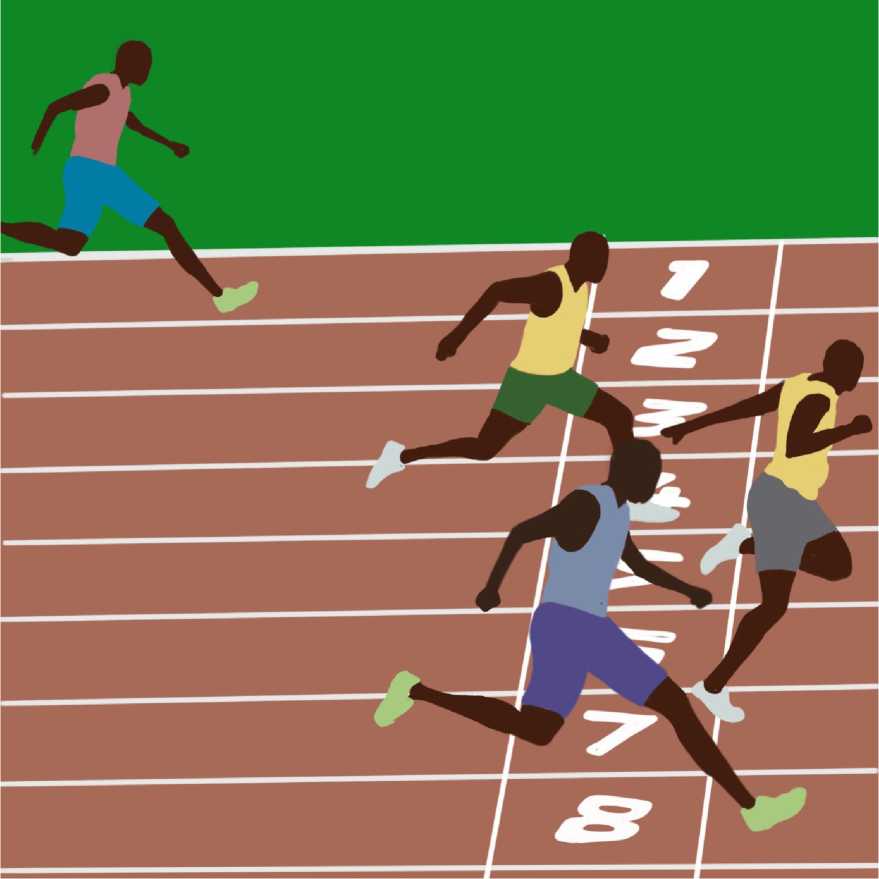
200 Metre Engelli Koşusu



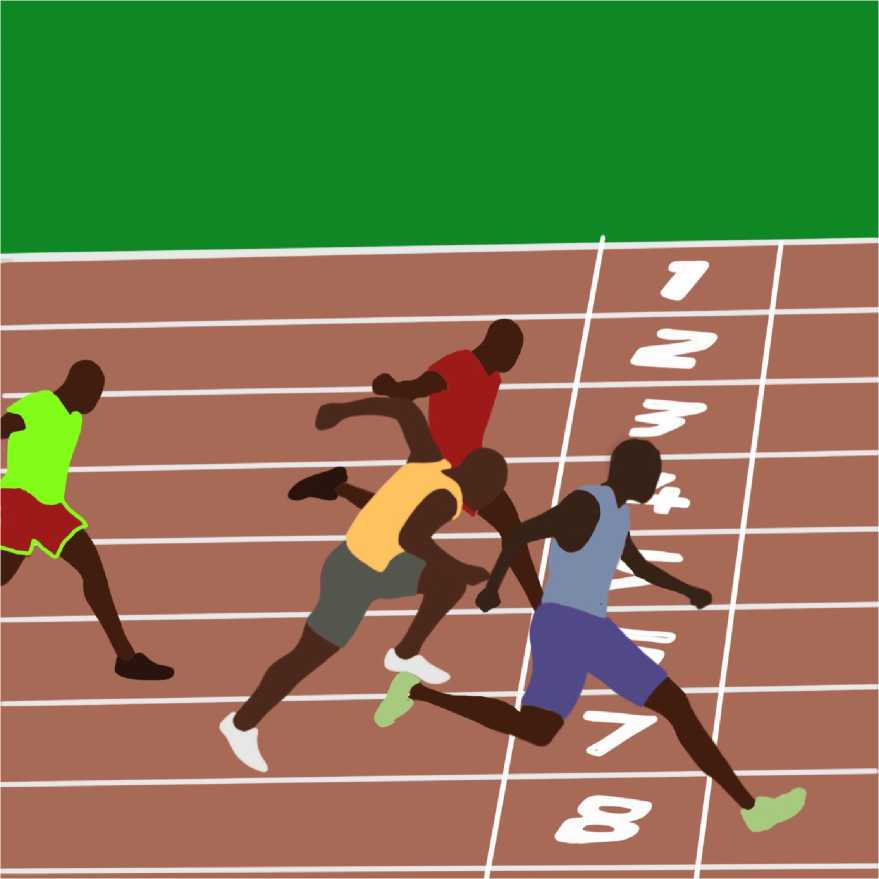




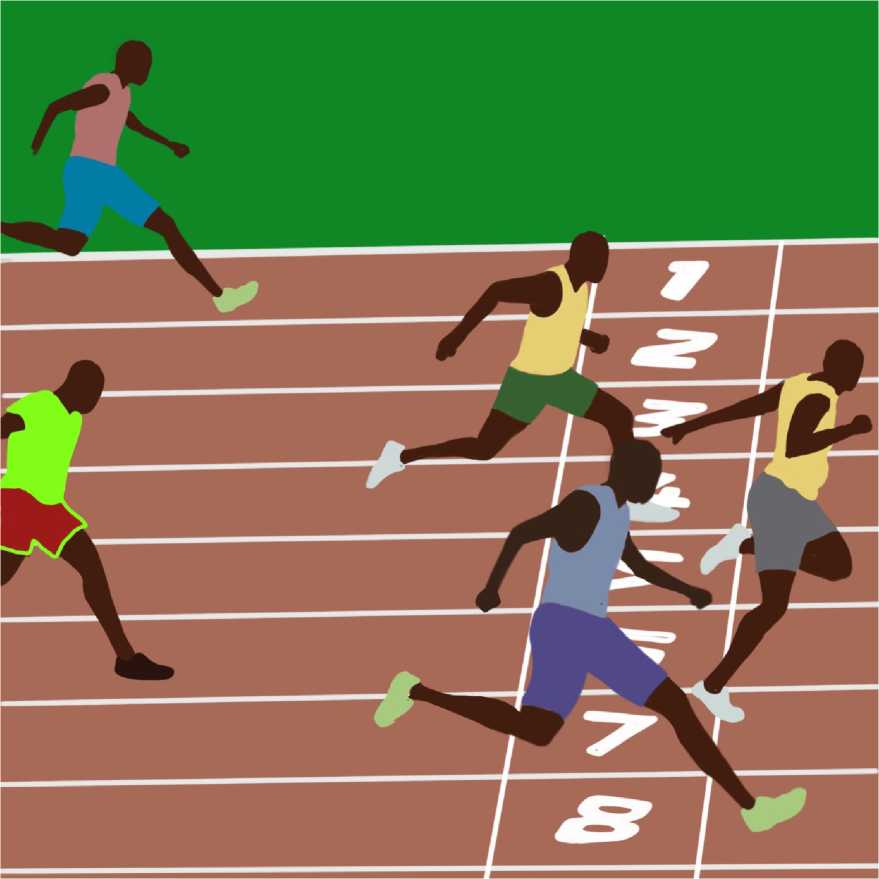
400 Metre Sürat Koşusu



800 Metre Orta Mesafe Koşusu



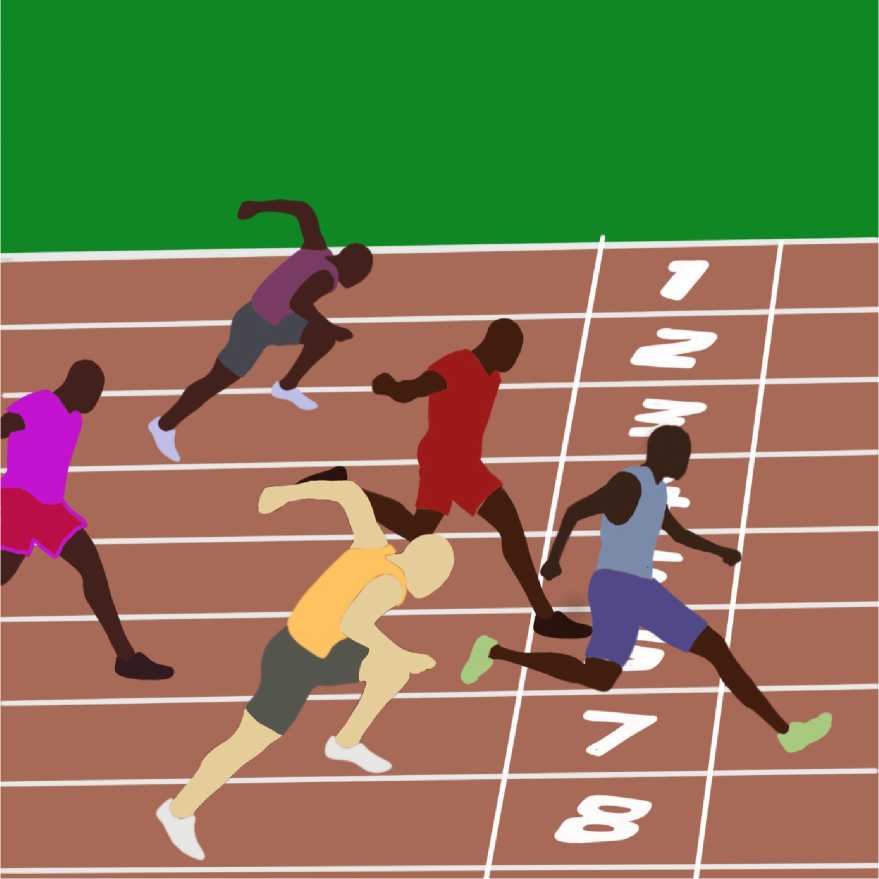
1500 Metre Orta Mesafe Koşusu



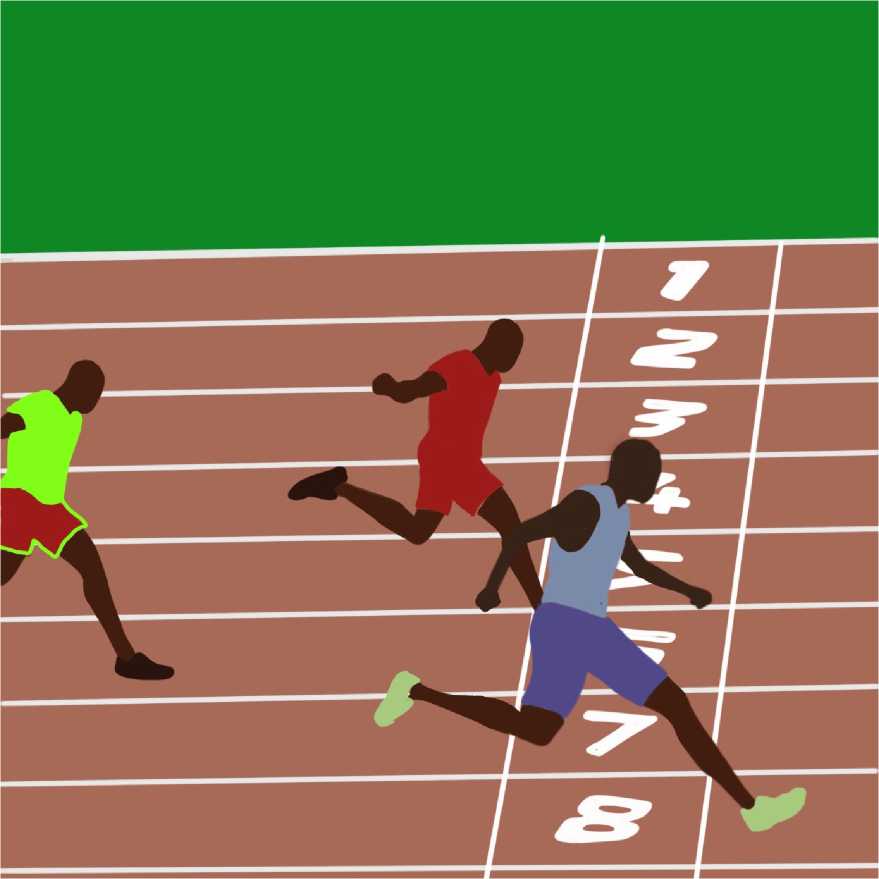
3000 Metre Su Engelli Hendek Koşusu



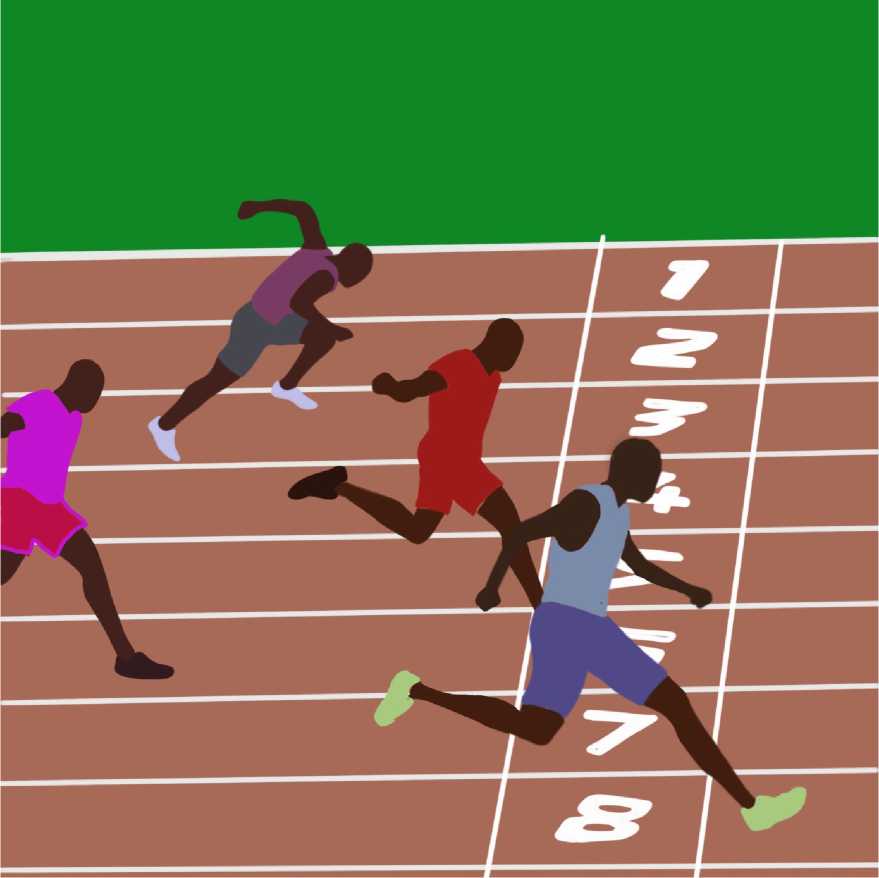
3000 Metre Uzun Mesafe Koşusu



5000 Metre Uzun Mesafe Koşusu



10000 Metre Uzun Mesafe Koşusu



ETKİNLİK ADI

ÖĞRENİYORUM

TRAVMA TÜRÜ

Ölüm-Yas

AMACI

Önleyici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

* Farklı yaş gruplarının ölüm kavramını nasıl algıladığını anlar.

ÖNERİLEN MATERYALLER

* EK-1 (Boş Bilgi Kartı - 1. Bölüm)
* EK-2 (Boş Bilgi Kartı - 2. Bölüm)
* EK-3 (Yaşa Göre Çocuklarda Ölüm Algısı Bilgi Kartı)

SÜRE

1 ders saati

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Sevgili öğrenciler, şimdi sîzlerle ‘Öğreniyorum’ adında bir etkinlik yapacağız. Biliyoruz ki hayatımızda bazen üzücü olaylar yaşayabiliriz. Bunlardan birisi de hayatımızdaki kişileri kaybedebileceğimiz gerçeğidir. Ölümü yetişkinler anla­yabilir; ama bebekler, çocuklar ve gençler nasıl algılıyor hiç bunu merak ettiniz mi?"* diye sorar ve EK-1’i öğrencilere dağıtır.

0 *“Evet, şimdi sizden birinci bölümü bildiğiniz kadarıyla, doldurmanızı istiyorum. Sizce kartta gördüğünüz yaş aralıklarında ölüm algısı nasıl olur?”* diye sorarak öğrencilere EK-1’i doldurmaları için 10 dakika süre verir.

0 Herkes yazdıktan sonra yazdıklarını paylaşmak isteyenlere söz hakkı verir. Payla­şımlar bittikten sonra EK-2’yi dağıtır. Yaş dönemlerine bağlı ölüm algısının doğru bilgilerini EK-3’ten yararlanarak öğrencilere yazdırır. Öğrencilerin konu ile ilgili so­rularını cevaplar ve özetleme yaparak etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ü Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapıla­cak uyarlamalar;

V Öğrenme güçlüğü veya zihinsel yetersizliği olan öğrencilerde öğrencilerin bi­reysel farklılıklarına göre ihtiyaç duyulursa Boş Bilgi Kartları (EK: 1-2) yerine boş bir kâğıt verilerek sadece “Ölüm nedir?” sorusu sorularak cevaplaması istenir. Yaş gruplarındaki ölüm algısına vurgu yapılmadan öğrencinin genel ölüm algısı or­taya çıkarılmaya çalışılmalıdır. Sorular bu şekilde düzenlenmelidir. Etkinliğin son aşamasında uygulayıcı öğrenciye yalnızca kendi yaş grubu için ölüm algısını tek­rarlatır.

V Yazmada güçlük çeken veya görme yetersizliği olan öğrencilerde bu etkinlik sa­dece sözel olarak soru-cevap şeklinde yapılabilir.

V Farklı yaş gruplarıyla ilgili ölüm algısı ifade edilirken gerek duyulursa daha sade ve kısa cümleler tercih edilebilir.

EK-1

Boş Bilgi Kartı -1. Bölüm

**Yaşa Göre Çocuklarda Ölüm Algısı**

0-5 Yaş:

5-12 Yaş:

12-18 Yaş:

EK-2

Boş Bilgi Kartı - 2. Bölüm

Yaşa Göre Çocuklarda Ölüm Algısı

0-5 Yaş:

5-12 Yaş:

12-18 Yaş:

EK-3

Yaşa Göre Çocuklarda Ölüm Algısı Bilgi Kartı

0-5 Yaş Ölüm Algısı:

0 Bu dönemde çocuklar somut düşünme dönemindedirler.

0 Ölüm bu yaş çocukları için geri dönüşümü olan bir olay gibi algılanmaktadır.

0 Ölümü yaşamın sonu olarak algılayamazlar.

0 Ölümü herkesin başına gelecek bir olay gibi kavrayamazlar.

0 Ölen kişiyi geri getirebileceklerini düşünebilirler.

0 Ölüm, çocuğa güvendiği birisi (öncelikle ailesinden birisi) tarafından açıklanma- lıdır.

“O artık öldü. Bizim gibi yaşamıyor, biz artık göremeyeceğiz, bizim gibi nefes alıp bizim gibi yemek yemeyecek. O seni her zaman sevecek, sen de onu her zaman seveceksin. Onu çok özlediğin zaman bunu güvendiğin birine söyleye­bilirsin ya da onun resmine bakıp ona istediklerini söyleyebilirsin.” gibi.

5-12 Yaş Ölüm Algısı:

0 Bu yaş grubundaki çocuklar artık ölümün bir son olduğunu anlamaya başla­mışlardır. Ölümün nedenlerine dair somut düşünceler halen devam etmekte­dir.

0 Duygularını paylaşmak isteyebilirler.

0 Ölümle ilgili gerçekçi açıklamalar yapılabilir.

0 Ölümün Açıklanması: Ölümün nedeni çocuğun güvendiği bir yetişkin tarafın­dan çocuğa açıklanır. Güvendiği yetişkinle beraber mezarını ziyaret edebilir. Ne zaman isterse ona olan duygularını ifade edebileceğini söyler. İsterse duygula­rını bir deftere yazabilir, isterse ölen kişinin resmi ile konuşabilir.

12-18 Yaş Ölüm Algısı:

0 Ölümün herkesin başına gelen bir olay olduğunu anlar.

0 Soyut konular, mistik inançlar, kader gibi kavramları ölümle ilişkilendirmeye baş­larlar.

0 Soyut düşünme gelişir.

0 Sembolik olarak düşünce gelişir. Akran desteğine ihtiyaç duyulabilir.

**ETKİNLİK ADI**

ŞİŞEDEKİ MEKTUPLAR

**TRAVMA TÜRÜ**

Ölüm-Yas

**AMACI**

Önleyici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

* Kayıp yaşayan kişilere sosyal destek sağlamanın önemini fark eder.
* Ölümün doğal bir süreç olduğunu kavrar.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

* Kalem
* A4 Kâğıt
* Pet şişe
* Renkli boya kalemleri

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Sevgili öğrenciler, bugün sîzlerle bir mektup etkinliği yapacağız. Biliyoruz ki hayatta her şey her zaman istediğimiz gibi gitmeyebilir. Zaman zaman bizleri çok zor durumda bırakabilecek, çok üzecek olaylar yaşayabiliriz. Bu olaylar­dan birisi de ölümdür. Ölümle karşılaşan insanlar kayıpla başa çıkmak ve ha­yata devam etmekle ilgili sosyal desteğe ihtiyaç duyabilirler. Şimdi bu durumu yaşamış birini düşünerek ona, teselli edici ve umut verici bir mektup yazmanızı istiyorum."* der ve öğrencilere kâğıtları dağıtır.

0 Mektubun yazılması için 15 dakika süre verir. Ardından gönüllü öğrencilerden yaz­dıklarını paylaşmalarını ister.

0 *“Şimdi sizlerden yazdığınız mektupları getirdiğiniz şişelerin içine atmanızı isti­yorum."* der.

0 *“Böyle bir mektup yazmak size neler hissettirdi?”* diye sorar.

0 Cevapları aldıktan sonra, daha sonra geri dönüşüm kutusuna atmak üzere şişeleri toplar. Süreci özetler ve etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ü Rehberlik Öğretmeni, öğrencilerden derse gelmeden önce birer adet pet şişe ge­tirmelerini ister.

ü Hazırlanan şişedeki mektupların denize bırakılmaları çevre kirliliği yaratacağı için önerilmez.

ü Mektuplarını şişeye koymak istemeyen öğrenciler olursa zorlanmaz. Mektupların kendilerinde kalmasına izin verilir.

ü Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapıla­cak uyarlamalar;

V Mektup yazımı için verilen süre öğrencinin ihtiyacına uygun olarak uzatılabilir.

V Yazmak istemeyen veya yazma güçlüğü çeken öğrencilere resim yapma seçene­ği sunulabilir. Bu öğrencilerden daha sonra yaptığı resmi anlatması istenir.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **C. ÖĞRETMEN ETKİNLİKLERİ[[4]](#footnote-5)** |
| **Etkinlik Adı:** | **Kazanımlar:** |
| Tepkilerimi Anlıyorum | • Zorlu yaşam olaylarındaki tepkileri kavrar. |
| Dört Yapraklı Yonca | • Ölüm ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını fark eder.  • Travma sonrasında kimlerden yardım alabileceğini bilir. |
| Öğreniyorum | • Farklı yaş gruplarının ölüm kavramını nasıl algıladığını anlar. |
| Güvenli Kollar | • Yaşadığı bir kayıp sonrasında çocuğa, gerekli desteğin kendilerince verilmesinin önemini kavrar. |
| Benim Köklerim | • Kayıp sonrası normalleşme sürecinde ailenin etkisini fark eder. |

**ETKİNLİK ADI**

TEPKİLERİMİ ANLIYORUM

**TRAVMA TÜRÜ**

Ölüm-Yas

**AMACI**

Önleyici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRETMEN

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

* Zorlu yaşam olaylarındaki tepkileri kavrar.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

* Tahta/Pano
* Tahta Kalemi/Tebeşir
* 3 Ader Fon Kartonu
* Bant/Yapıştırıcı
* Kutu
* EK-1 (Duygusal, Düşünsel, Davranışsal Tepki Kartları)
* EK-2 (Duygusal, Düşünsel, Davranışsal Tepkiler ve Başa Çıkma Yöntemleri)

**SÜRE**

60-90 dakika

Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Değerli öğretmenler, bugün sîzlerle ‘Tepkilerimi Anlıyorum’ adında bir etkinlik yapacağız. Hepimiz hayatımızda bazen zor dönemler (ölüm-yas, intihar) ge- çirmişizdir. Bu dönemlerden biri de sevdiğimiz birisini kaybettiğimiz zaman­lardır. Böyle zamanlarda çeşitli tepkiler veririz. Bu tepkiler Duygusal, Düşünsel ve Davranışsal-Fizyolojik Tepkiler olarak gruplandırılabilir. Bir de bunlara ilave­ten vücudumuzdaki organlarda bu tepkilere ikincil fizyolojik değişimler ortaya çıkabilir. Örneğin söz dinlememe davranışsal, güvensiz düşünce düşünsel, panik duygusal bir tepkidir. Korku hissedince ortaya çıkan çarpıntı ise fizyolojik teğki- dir. Bu tepkiler bizi zorlayabilir ancak bunlarla başa çıkmamız günlük yaşam akışımızın sağlıklı bir biçimde sürdürülebilmesi için gereklidir. Şimdi sizlerle bu*

*tepkilerin neler olduğunu ve bu tepkilerle nasıl başa çıkmamız gerektiğini konu­şacağız.” der.*

*0* Duygusal, Düşünsel ve Davranışsal-Fizyolojik Tepkiler başlıklarında hazırlanan üç adet boş kartonu, bulunduğu ortamın uygun olan bölümüne asar.

0 *“Şimdi kutudan bir kâğıt seçin ve sesli olarak gruba okuyun. Daha sonra eli­nizdeki kâğıdı tahtada/kartonda ilgili olduğunu düşündüğünüz başlığın altına yapıştırın."* der (Doğru bölümde olup olmadığına dair EK-1’den yararlanarak geri bildirimde bulunur.) ve daha sonra;

0 Öğretmenlerin EK-1’de yer alan tepkilerini yapıştırma işlemi sonlandıktan sonra her bir tepkinin üzerinde tek tek durarak ***“Bununla nasıl baş edebiliriz?”*** diye gru­ba sorar ve gönüllülerden cevapları alır (EK-2’den yararlanarak geri bildirimde bu­lunur, uygun tepkiyi söyler.).

0 Tüm kâğıtlar bitip tepkiler ve başa çıkma yöntemleri tahtaya yazıldıktan sonra et­kinlik ile ilgili geri bildirim verir. Katılımcıların soruları varsa cevaplandırarak etkinli­ği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ü Rehberlik öğretmeni, etkinliğe başlamadan önce bir kutu hazırlar. Kutunun içine EK-1’de yer alan tepkileri kesip katlayıp koyar.

ü Rehberlik öğretmeni; Duygusal, Düşünsel ve Davranışsal-Fizyolojik Tepkilerin neler olduğu ile ilgili kısa açıklamalar yapar. Aynı şekilde bazı tepkilerin birden çok başlık altında olabileceğini yeri geldiğinde ifade eder.

ü EK-2’deki bilgiler, tahtaya yazılmak yerine afiş boyutunda çıktı alınabilir ve tahtaya/ panoya asılabilir.

EK-1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DUYGUSAL TEPKİLER** | **DÜŞÜNSEL TEPKİLER** | **DAVRANIŞSAL (D) - FİZYOLOJİK (F) TEPKİLER** |
| ÇARESİZLİK | KENDİNE SAYGI DUYMAMA | YORGUNLUK, BİTKİNLİK **(F)** |
| BOŞLUKTA HİSSETME | HATIRLAMADA GÜÇLÜK | UYKUSUZLUK VE UYKU SORUNLARI **(F)** |
| AŞIRI KORKU | ÖĞRENME BOZUKLUĞU | İŞTAH BOZUKLUKLARI  **(F)** |
| ÜMİTSİZLİK | DÜŞÜK ÖZ GÜVEN | ÇARPINTI **(F)** |
| İÇİNE KAPANMA | MOTİVASYON EKSİKLİĞİ | ANİ İRKİLMELER **(F)** |
| YALNIZLIK HİSSİ | İNKÂR | ŞÜPHECİLİK **(D)** |
| ÖFKE |  | KİŞİLER ARASI İLİŞKİLERDE ÇATIŞMALAR **(D)** |
| ENDİŞE DUYMA |  | SALDIRGAN  DAVRANIŞLAR **(D)** |

EK-2

|  |  |
| --- | --- |
| **DUYGUSAL TEPKİLER** | **BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ** |
| ÇARESİZLİK | Güçlü yönlerini ortaya çıkarma |
| BOŞLUKTA HİSSETME | Olayı anlamlandırma, geçmiş ve gelecekle ilişki kurma |
| AŞIRI KORKU VE GÜVEN KAYBI | Güvenli alan oluşturma ve güven inşa etme |
| ÜMİTSİZLİK | Gelecekle ilgili plan yapmak, yaşamı planlamak |
| PANİK | Dayanıklılığı arttırmak, kaygı düzeyini düşürmek, belirsizlik­leri ortadan kaldırmak, uzmandan yardım alma |
| İÇİNE KAPANMA | Yakın çevreden başlayıp iletişim fırsatlarının farkına varma |
| YALNIZLIK HİSSİ | Çevredeki açık iletişim kanallarını fark etme |
| ÖFKE | Öfkesini kontrol etmeyi öğrenebilme ve kendini ifade ede­bilme, öfkeyi doğru ifade edebilmek için uzmandan yardım almak |

|  |  |
| --- | --- |
| **DÜŞÜNSEL TEPKİLER** | **BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ** |
| KENDİNE SAYGI DUYMAMA | Kendi güçlü yanlarının farkına varma ve harekete geçirebilme, |
| HATIRLAMADA GÜÇLÜK | Zihin egzersizleri, tekrar, anlamlandırma ve örgütleme stra­tejilerini kullanma |
| ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ | Uzman desteği |
| DÜŞÜK ÖZ GÜVEN | Kolay işlerden başlayarak zora işlere doğru girişimde bulun­mak, kendi kendine telkinde bulunmak, |
| MOTİVASYON EKSİKLİĞİ | Hedefler belirleme, öz yeterliliği arttırma, yapılacak işin yararlı ve ilgi çekici olduğuna inanma, içsel kaynakları hare­kete geçirme |
| DÜŞÜNCELERİ ÇARPITMA | Otomatik düşünceleri fark etme (Örneğin aşırı genelleme, zihin okuma, etiketleme) |
| İNKÂR | Olayla ve sonuçlarıyla yüzleşme, ölümün doğal bir süreç olduğunu anlama |

|  |  |
| --- | --- |
| **DAVRANIŞSAL - FİZYOLOJİK TEPKİLER** | **BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ** |
| YORGUNLUK, BİTKİNLİK | Sağlıklı beslenme, yeterli uyku |
| UYKUSUZLUK VE UYKU SORUNLARI | Uzman desteği |
| İŞTAH BOZUKLUKLARI | Uzman desteği |
| ÇARPINTI | Uzman desteği, kendini ifade etme, gevşeme egzersizleri |
| ANİ İRKİLMELER | Uzman desteği |
| ŞÜPHECİLİK | İlişkilerde sınırları belirleme ve koruma |
| KİŞİLER ARASI İLİŞKİLERDE ÇATIŞMALAR | Çatışma çözme stratejilerini (Ayıcık, Kö­pek balığı, Tilki, Baykuş Kaplumbağa) ve arabuluculuk becerilerini öğrenme |
| SALDIRGAN DAVRANIŞLAR | Öfkeyle baş etme, iletişim ve dürtü kontrolü becerilerini geliştirme |

**ETKİNLİK ADI**

DÖRT YAPRAKLI YONCA

**TRAVMA TÜRÜ**

Ölüm-Yas

**AMACI**

Önleyici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRETMEN

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

* Ölüm ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını fark eder.
* Travma sonrasında kimlerden yardım alabileceğini bilir.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

* Tahta/Pano
* Dört farklı renkte yapışkanlı kâğıt/post-it (sarı, yeşil, pembe, turuncu)
* Kalem
* EK-1 (Dört Yapraklı Yonca Görseli)

**SÜRE**

60-90 dakika

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik öğretmeni;

0 *“Değerli öğretmenler, bugün sîzlerle Dört Yapraklı Yonca’ adında bir etkinlik yapacağız. Bildiğimiz gibi yaşamımız boyunca karşılaşabileceğimiz en üzü­cü olaylardan birisi de ölümdür. Ölüm, hayatımızın bir parçasıdır. Doğma­mız, büyümemiz gibi ölüm de doğal bir süreçtir. Bugün ölüm ile ilgili yaşa­yabileceğimiz duygu, düşünce ve davranışların neler olabileceği ve travma sonrası yardım alabileceğimiz kişilere ilişkin bir etkinlik yapacağız.”* der ve büyük boyutta çıktısı alınmış EK-1’i tahtaya asar. *“Hepimiz bu yaşımıza kadar bir ya da birden çok kayıp yaşamışızdır. Şimdi sizlerden yaşadığınız bu ka­yıpları düşünerek bazı sorulara cevap vermenizi isteyeceğim.”* der ve sonra;

0

0

0

0

0

0

***“Yaşadığınız kayıp sonrasında aklınızdan neler geçti?”*** diye sorar (Düşünce­ler istenmektedir) ve yapıştırılabilir kâğıtların bir renginden birer tane dağıtır. Öğretmenlerden akıllarından geçenleri ellerindeki kâğıda yazmalarını, daha sonra yazım işlemini bitirenlerin elindeki kâğıdı, tahtada/panoda asılı olan yoncanın birinci (yapışkanlı kâğıt ile aynı renkte olan) yaprağına yapıştırmala­rını ister. Yoncanın birinci yaprağındaki paylaşımları okur ve sonra;

*“Hepimiz biliyoruz ki hayatımızda bazen zor dönemler geçirebiliriz. Bu dö­nemlerden birisi de sevdiğimiz birisini kaybettiğimiz zamanlardır. Böyle zamanlarda aklımızdan olumsuz düşünceler geçebilir, çeşitli tepkiler vere­biliriz. Bu tepkiler bizi zorlayabilir ve bunlarla başa çıkmamız gerekebilir. Bu düşünce ve tepkiler herkesin yaşayabileceği olağan durumlardır.”* der ve sonra;

***“Yaşadığınız kayıp sonrasında neler hissettiniz?”*** diye sorar (Duygular isten­mektedir.) ve yapıştırılabilir kâğıtların diğer bir renginden birer tane dağıtır. His­settiklerini ellerindeki kâğıda yazmalarını ister. Yazım işlemini bitiren öğretmen­lerden ellerindeki kâğıdı yoncanın ikinci (yapışkanlı kâğıt ile aynı renkte olan) yaprağına yapıştırmalarını ister. Yoncanın ikinci yaprağındaki paylaşımları okur ve sonra;

*“Gördüğünüz gibi ölüm sonrasında üzüntü, kızgınlık, öfke, yalnızlık, korku gibi benzer duygular yaşayabiliriz. Önemli olan bu duyguların doğal bir süreç ol­duğunu bilerek hayatımıza kaldığımız yerden devam edebilmektir.”* der ve sonra;

***“Bu olay sonrasında neler yaşadınız?”*** diye sorar (Davranışlar istenmektedir.) ve yapıştırılabilir kâğıtların diğer bir renginden birer tane dağıtır. Kayıp sonrasında kendilerinde oluşan davranış değişikliklerini ellerindeki kâğıda yazmalarını is­ter. Yazım işlemini bitiren öğretmenlerden ellerindeki kâğıdı yoncanın üçüncü (yapışkanlı kâğıt ile aynı renkte olan) yaprağına yapıştırmalarını ister. Yoncanın üçüncü yaprağındaki paylaşımları okur ve sonra;

*“Kaybedilen kişinin özlenmesi ve beraber yaşanan güzel anların zihinde canlanması son derece doğaldır. Kayıp sonrasında kapıldığımız düşünceler ve yaşadığımız duygular sonucunda bazı davranış değişikliklerinin oluşma­sı (yeme-içme, uyku, iletişim sorunları, içe kapanma vb.) bir süre için nor­maldir. Ancak zaman içinde bu durumda kademe kademe düzelme olması ve kişinin kayıptan önceki hayatındaki işlevselliğine dönmesi beklenir.”* der ve sonra;

0 *“****Yaşadığınız kayıp sonrasında zorlandığınız durumlarda kimlerden yardım aldınız veya alabilirsiniz?'*** diye sorar ve kimlerden yardım aldıklarını/alabilecek- lerini ellerindeki kâğıda yazmalarını ister. Yazım işlemini bitiren öğretmenlerden ellerindeki kâğıdı yoncanın dördüncü (yapışkanlı kâğıt ile aynı renkte olan) yap­rağına yapıştırmalarını ister. Yoncanın dördüncü yaprağındaki paylaşımları okur ve sonra;

0 *“Kayıp sonrasında yaşadığımız zorlu durumlar uzun süre devam eder ve gün­lük yaşam kalitemizi ciddi bir şekilde bozarsa, bu zorlu süreçten kendi ba­şımıza çıkmakta zorlanırsak yoncamızın dördüncü yaprağında belirttiğimiz kişi ve kurumlardan yardım almamız baş etme sürecimizi kolaylaştırır.”* der ve sonra;

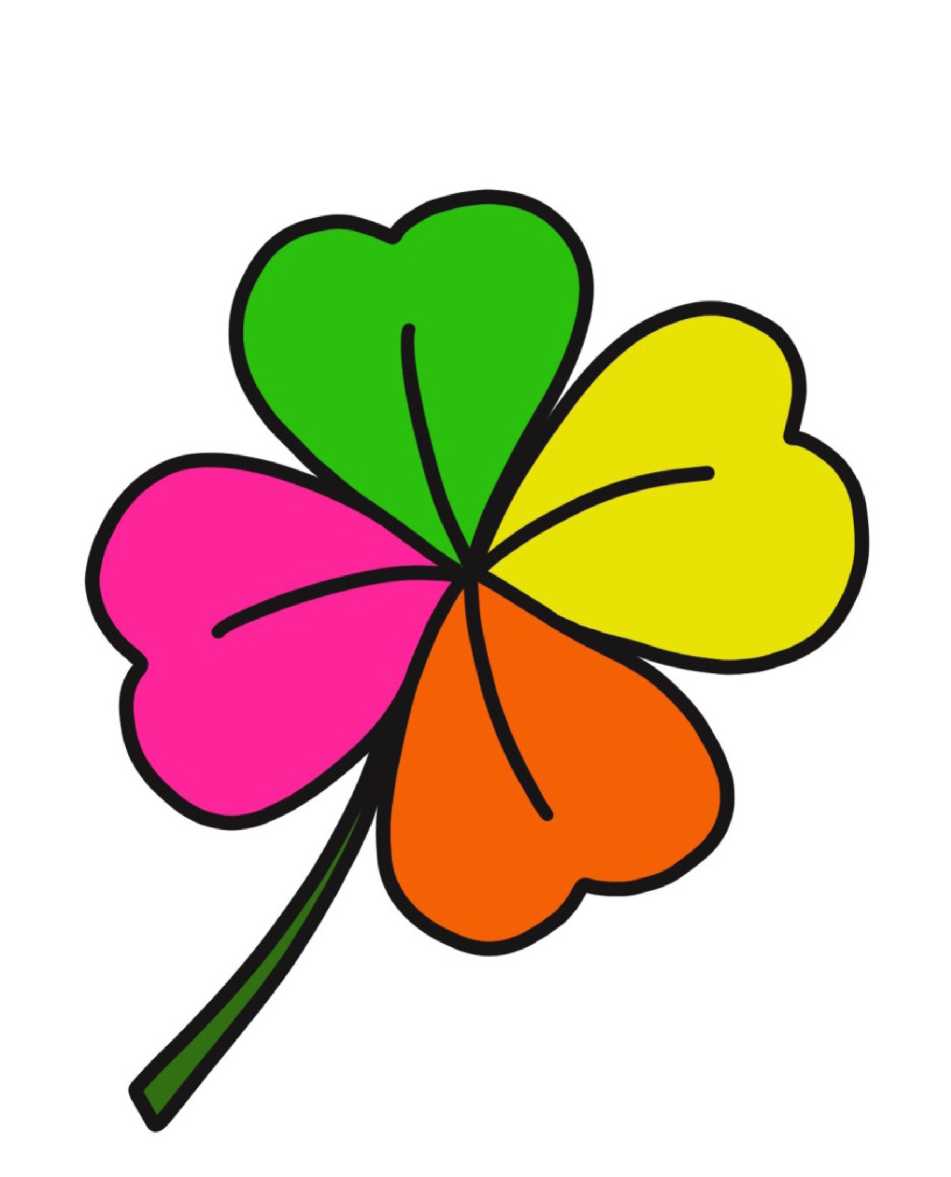
0 *“Yaşanılan yas sürecinin bitirilerek ölümün kabullenilmesi ve hayatın normal akışına dönülmesi gerekmektedir. Yas sürecinin olağan aşamalarını tamam­ladığı hâlde normal yaşam standartlarına dönemeyen bireylerin mutlaka psikolojik destek alması gereklidir.”* der ve etkinliği sonlandırır.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

ü EK-1, etkinlikten önce büyük boyutlarda renkli çıktı alınarak tahtaya/panoya ya da başka uygun bir yere yapıştırılır.

ü Yapıştırılabilir kâğıtlar, yoncanın yaprakları ile aynı renkte olmalıdır ve yoncaya ya- pıştırılırken de aynı düzene dikkat edilmelidir.

EK-1



ETKİNLİK ADI

ÖĞRENİYORUM

TRAVMA TÜRÜ

Ölüm-Yas

AMACI

Önleyici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRETMEN

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

* Farklı yaş gruplarının ölüm kavramını nasıl algıladığını anlar.

ÖNERİLEN MATERYALLER

* EK-1 (Boş Bilgi Kartı - 1. Bölüm)
* EK-2 (Boş Bilgi Kartı - 2. Bölüm)
* EK-3 (Yaşa Göre Çocuklarda Ölüm Algısı Bilgi Kartı)

SÜRE

60-90 dakika

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Değerli öğretmenler, şimdi sîzlerle ‘Öğreniyorum’ adında bir etkinlik yapaca­ğız. Biliyoruz ki hayatımızda bazen üzücü olaylar yaşayabiliriz. Bunlardan bi­risi de hayatımızdaki kişileri kaybedebileceğimiz gerçeğidir. Ölümü yetişkinler anlayabilir ama bebekler, çocuklar ve gençler nasıl algılıyor, bunu hiç merak ettiniz mi?"* diye sorar ve EK-1’i öğretmenlere dağıtır.

0 *“Evet, şimdi sizden birinci bölümü bildiğiniz kadarıyla, doldurmanızı istiyorum. Sizce kartta gördüğünüz yaş aralıklarında ölüm algısı nasıl olur?”* diye sorarak öğretmenlere EK-1’i doldurmaları için 10 dakika süre verir.

0 Herkes yazdıktan sonra yazdıklarını paylaşmak isteyenlere söz hakkı verir. Payla­şımlar bittikten sonra EK-2’yi dağıtır. Yaş dönemlerine bağlı ölüm algısının doğru bilgilerini EK-3’ten yararlanarak öğretmenlere aktarır ve öğretmenlerin bu bilgileri EK-2’ye yazmalarını ister. Öğretmenlerin konu ile ilgili sorularını cevaplar ve özetle­me yaparak etkinliği sonlandırır.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

EK-1

Boş Bilgi Kartı -1. Bölüm

**Yaşa Göre Çocuklarda Ölüm Algısı**

0-5 Yaş:

5-12 Yaş:

12-18 Yaş:

EK-2

Boş Bilgi Kartı - 2. Bölüm

Yaşa Göre Çocuklarda Ölüm Algısı

0-5 Yaş:

5-12 Yaş:

12-18 Yaş:

EK-3

Yaşa Göre Çocuklarda Ölüm Algısı Bilgi Kartı

0-5 Yaş Ölüm Algısı:

0 Bu dönemde çocuklar somut düşünme dönemindedirler.

0 Ölüm bu yaş çocukları için geri dönüşümü olan bir olay gibi algılanmaktadır.

0 Ölümü yaşamın sonu olarak algılayamazlar.

0 Ölümü herkesin başına gelecek bir olay gibi kavrayamazlar.

0 Ölen kişiyi geri getirebileceklerini düşünebilirler.

0 Ölüm, çocuğa güvendiği birisi (öncelikle ailesinden birisi) tarafından açıklan- malıdır.

“O artık öldü. Bizim gibi yaşamıyor, biz artık göremeyeceğiz, bizim gibi nefes alıp bizim gibi yemek yemeyecek. O seni her zaman sevecek, sende onu her zaman seveceksin. Onu çok özlediğin zaman bunu güvendiğin birine söyleye­bilirsin ya da onun resmine bakıp ona istediklerini söyleyebilirsin.” gibi.

5-12 Yaş Ölüm Algısı:

0 Bu yaş grubundaki çocuklar artık ölümün bir son olduğunu anlamaya başla­mışlardır. Ölümün nedenlerine dair somut düşünceler hâlen devam etmek­tedir.

0 Duygularını paylaşmak isteyebilirler.

0 Ölümle ilgili gerçekçi açıklamalar yapılabilir.

0 Ölümün Açıklanması: Ölümün nedeni çocuğun güvendiği bir yetişkin tarafın­dan çocuğa açıklanır. Güvendiği yetişkinle beraber mezarını ziyaret edebilir. Ne zaman isterse, ona olan duygularını ifade edebileceğini söyler. İsterse duy­gularını bir deftere yazabilir, isterse ölen kişinin resmi ile konuşabilir.

12-18 Yaş Ölüm Algısı:

0 Ölümün herkesin başına gelen bir olay olduğunu anlar.

0 Soyut konular, mistik inançlar, kader gibi kavramları ölümle ilişkilendirmeye başlarlar.

0 Soyut düşünme gelişir.

0 Sembolik olarak düşünce gelişir. Akran desteğine ihtiyaç duyulabilir.

ETKİNLİK ADI

GÜVENLİ KOLLAR

TRAVMA TÜRÜ

Ölüm-Yas

AMACI

Önleyici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRETMEN

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

• Yaşadığı bir kayıp sonrasında çocuğa, gerekli desteğin kendilerince verilmesinin önemini kavrar.

ÖNERİLEN MATERYALLER

SÜRE

60-90 Dakika

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Değerli öğretmenler, travma sonrası yetişkinlerin çocuklara gerekli desteği sağlayabilmesi, hem çocukların ebeveynlerine/öğretmenlerine olan güven ve inancını arttırmakta hem de iyileşme sürecini hızlandırarak desteklemekte­dir. Bu çalışmada travma sonrası desteğin ve karşılıklı güvenin önemini kav­ramaya çalışacağız.”* der.

0 Öncelikle öğretmenleri ikişer kişilik gruplara ayırır. Aralarında bir adım mesafe olacak şekilde yüz yüze durmalarını sağlar. Daha sonra bu ikili gruptaki kişilerden birinin sabit durmasını sağlar. Diğerine ise, kendini boşluğa bırakır gibi, sabit olan arkadaşının üzerine eğilimli bir açıyla düşmesini söyler. Düşen kişinin kolları açık bir şekilde kendini bırakmasını, sabit duran kişinin ise onu koltuk altlarından kav­ramasını sağlar.

0 Bu etkinliği eşleri yer değiştirerek tekrarlatır. Daha sonra ise gözleri kapalı olarak aynı işlemi tekrar yaptırır.

0 Aşağıdaki soruları sırasıyla sorarak cevaplarını alır:

0 *“Düşerken ne hissettiniz?"*

*0 “Birini tutan kişi olarak ne hissettiniz?"*

*0 “Gözleriniz açık düşerken ne hissettiniz?"*

*0 “Gözleriniz kapalı düşerken ne hissettiniz?"*

*0 “ Sizi tutan olmasaydı, kendinizi boşluğa bırakabilir miydiniz?”*

*0 “Tuttuğunuz kişi bir çocuk olsaydı ne hissederdiniz1?”*

*0 “Çocuğu tutamama durumda çocuk ne hissederdi?”*

*0 “Yaşadığı kayıp sonrasında çocuklar kendilerini savunmasız ve güçsüz his­sederler. Kendilerine güç veren, yanında olduğunu hissettiren öğretmenlerin varlığı çocuğun baş etme becerisini arttırır."* der.

Daha sonra;

0 Çocukların yaşadığı kayıp sonrasında verdikleri tepkilerin normal olduğunu,

0 Çocukların yas sürecini yaşamasına izin verilmesi gerektiğini,

0 En hızlı şekilde travma öncesindeki rutinlerine dönmelerinin sağlanması gerek­tiğini,

0 Çocuğa, zaman zaman bizi üzen olayların olabileceğini, ancak bu olaylar kar­şısında yalnız olmadıklarını, kendilerini seven, koruyan insanların (anne, baba, öğretmen, polis, itfaiye vb.) olduğunu,

0 Çocukların yaşanan olayla ilgili kendilerini suçlayabileceğini, çocukların bu düşüncelerini fark edip kendilerini suçlamalarının önlenmesi, duygu ve dü­şüncelerini ifade etmelerine izin verilmesi gerektiğini; oyunun, çocukların kendilerini en iyi ifade etme şekli olduğunu, travma yaşayan çocuklara evde ve okulda oyun oynama olanağı sağlanması gerektiğini ayrıca çocukların ya­zarak, konuşarak ya da resim yoluyla kendilerini ifade etmelerinin sağlanması gerektiğini,

0 Çocukların travmatik olaylarda yetişkinlerin tepkilerini model alabileceğini, bu yüzden yetişkinlerin tepkilerinde sakin davranmaları gerektiğini, yetişkinlerin hislerini çocuğu korkutmadan doğru sözcüklerle ifade etmeleri gerektiğini,

0 Çocuğun, yaşanan olayı medyada tekrar izlemesine izin verilmemesinin sağlan­masını; bunun, çocuğun travmayı tekrar yaşamasına neden olabileceğini,

0 Çocuğun, travmatik olayın etkileriyle baş etmesinin uzun zaman alabileceğini, bu yüzden yetişkinlerin sabırlı olması gerektiğini, ancak günlük faaliyetleri yerine getirmekte güçlük çektiğini; duygu, düşünce ve davranışlarında travmatik olayın etkilerinin devam ettiği fark edildiğinde profesyonel destek (rehberlik öğretmeni, rehberlik ve araştırma merkezleri, hastaneler) alınması gerektiğini belirtmelidir.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ü Kişiler eşleştirilirken gönüllülük esas alınır.

ü Rehberlik öğretmeni, etkinliği tüm gruba uygulamak zorunda değildir. Grup için­den örneklem seçilebilir.

ü Uygulama yapılırken etrafta tehlikeli ve sivri cisimler bulundurulmamalıdır.

ü Güç dengesinden dolayı erkekler erkeklerle, kadınlar kadınlarla eşleştirilmelidir.

ü Aynı cinsiyet içerisinde de güç dengesine dikkat edilmelidir.

**ETKİNLİK ADI**

BENİM KÖKLERİM

**TRAVMA TÜRÜ**

Ölüm-Yas

**AMACI**

Önleyici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRETMEN

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

* Kayıp sonrası normalleşme sürecinde ailenin etkisini fark eder.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

* Kalem
* EK-1 (Ağaç Görseli)

**SÜRE**

60-90 dakika

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Değerli öğretmenler, bugün sîzlerle ‘Benim Köklerim’ adında bir etkinlik yapacağız. Şimdi gözlerinizi kapatın ve bir ağaç hayal edin. Bu ağacın üst kısmındaki dalları anne, baba ve kardeşleriniz ile ilgili, gövdesi dedeniz ve anneanneniz/babaanneniz ile ilgili, kökleri ise onların anne ve babalarıyla ilgili özellikler. Şimdi gözlerinizi açın ve soracağım soruların yanıtlarını ağa­cın ilgili kısımlarına yazın.”* der ve EK-1’deki resmi öğretmenlere dağıtır.

0 *“Aileden bireysel olarak aldığınız özellikler nelerdir?”* (Genetik, fiziksel akta­rımlar hedeflenir.).

0 *“Ailenizin kültürel ve sosyal özelliklerinin size kazandırdıkları nelerdir?”* (Aile­nin değerlere yönelik kazandırdıkları hedeflenir.).

0 *“İyi ki bu ailenin bir ferdiyim dediğiniz neler var?”*

*0 “Kızya da erkek olarak dünyaya geldiğinizde en çok kimler sevinmiştir?”* (Aile­nin cinsiyete yönelik tutumunu fark etmesi sağlamak.).

0 *“Anne ve/veya babanızın size ve diğer aile üyelerine yönelik hangi tutumları her zaman sizi iyi hissettirmiştir?”*

*0 “Aile içi etkileşimlerinizi düşündüğünüzde, size kazandırılan hangi becerilerin sizi geleceğe daha güçlü hazırladığını düşünüyorsunuz?”*

*0 “Aile içi etkileşimleri düşündüğünüzde kayıplara karşı hangi baş etme beceri­nizin daha gelişmiş olduğunu düşünüyorsunuz?”*

*0 “Anne babanıza sorsaydınız, onlar anne ve babalarından kayıplara karşı hangi baş etme becerilerini kazandıklarını söylerlerdi?”*

*0* ***“Nineler ve dedelerinize sorsaydınız, onlar anne ve babalarından kayıplara karşı hangi baş etme becerilerini kazandıklarını söylerlerdi?”*** (Bu soruya bütün katılımcılar cevap veremeyebilir. Sorunun amacı daha önceki kuşakta da ölümler olduğunu ve ölüme karşı ailelerinin tutumlarını fark ettirmektir.).

0 ***“Kayıplarla baş etme konusunda ailenizdeki en belirgin tutumlar nelerdir?”*** so­rularını sırayla tek tek sorar. Gönüllü öğretmenlerden cevapları alır. Ailelerinden getirdikleri özellikle güçlü yanlara vurgu yapar.

0 *“Ölüm sonrasında yas süreci yaşanması ve hissedilen duygular normaldir. Aile­mizin diğer aile üyelerine yönelik tutumları ve kayıplara verdiği tepkiler bizim de tepkilerimizi etkiler. Onlardan öğrendiğimiz, bizi güçlendiren baş etme be­cerilerini bizler de kullanabiliriz. Ayrıca biz de kayıplara karşı etkili baş etme becerileri geliştirerek ailemizden kazandıklarımızı zenginleştirebiliriz.”* der.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

ü Bu etkinlik okulda bir kayıp yaşandıktan sonra il-ilçe krize müdahale ekibi tara­fından yardım alarak yapılmalıdır.

ü Rehberlik öğretmeni, soruları sorarken her sorudan sonra öğretmenlerin cevabı yazmaları için bir süre bekler ve daha sonra gönüllü öğretmenlerden o soruya ait cevapları alır.

EK-1



D. VELİ ETKİNLİKLERİ[[5]](#footnote-6)

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinlik Adı:** | **Kazanımlar:** |
| Öğreniyorum | • Farklı yaş gruplarının ölüm kavramını nasıl algıladığını anlar. |
| Güvenli Kollar | • Yaşadığı bir kayıp sonrasında, çocuğa gerekli desteğin kendilerince verilmesinin önemini kavrar. |
| Benim Köklerim | • Kayıp sonrası normalleşme sürecinde ailenin etkisini fark eder. |

ETKİNLİK ADI

ÖĞRENİYORUM

TRAVMA TÜRÜ

Ölüm-Yas

AMACI

Önleyici

HEDEF KİTLE VE KADEME

VELİ

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

* Farklı yaş gruplarının ölüm kavramını nasıl algıladığını anlar.

ÖNERİLEN MATERYALLER

* EK-1 (Boş Bilgi Kartı - 1. Bölüm)
* EK-2 (Boş Bilgi Kartı - 2. Bölüm)
* EK-3 (Yaşa Göre Çocuklarda Ölüm Algısı Bilgi Kartı)

SÜRE

60-90 dakika

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Değerli veliler, şimdi sîzlerle ‘Öğreniyorum’ adında bir etkinlik yapacağız. Bi­liyoruz ki hayatımızda bazen üzücü olaylar yaşayabiliriz. Bunlardan birisi de hayatımızdaki kişileri kaybedebileceğimiz gerçeğidir. Ölümü yetişkinler anla­yabilir ama bebekler, çocuklar ve gençler nasıl algılıyor, bunu hiç merak ettiniz mi?"* diye sorar ve EK-1’i velilere dağıtır.

0 *“Evet, şimdi sizden birinci bölümü bildiğiniz kadarıyla doldurmanızı istiyorum. Sizce kartta gördüğünüz yaş aralıklarında ölüm algısı nasıl olur?”* diye sorarak velilere EK-1’i doldurmaları için 10 dakika süre verir.

0 Herkes yazdıktan sonra yazdıklarını paylaşmak isteyenlere söz hakkı verir. Payla­şımlar bittikten sonra EK-2’yi dağıtır. Yaş dönemlerine bağlı ölüm algısının doğru bilgilerini EK-3’ten yararlanarak velilere aktarır ve velilerin bu bilgileri EK-2’ye yaz­malarını ister. Velilerin konu ile ilgili sorularını cevaplar ve özetleme yaparak etkin­liği sonlandırır.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

EK-1

Boş Bilgi Kartı -1. Bölüm

Yaşa Göre Çocuklarda Ölüm Algısı

0-5 Yaş:

5-12 Yaş:

12-18 Yaş:

EK-2

Boş Bilgi Kartı - 2. Bölüm

**Yaşa Göre Çocuklarda Ölüm Algısı**

0-5 Yaş:

5-12 Yaş:

12-18 Yaş:

EK-3

Yaşa Göre Çocuklarda Ölüm Algısı Bilgi Kartı

0-5 Yaş Ölüm Algısı:

0 Bu dönemde çocuklar somut düşünme dönemindedirler.

0 Ölüm bu yaş çocukları için geri dönüşümü olan bir olay gibi algılanmaktadır.

0 Ölümü yaşamın sonu olarak algılayamazlar.

0 Ölümü herkesin başına gelecek bir olay gibi kavrayamazlar.

0 Ölen kişiyi geri getirebileceklerini düşünebilirler.

0 Ölüm, çocuğa güvendiği birisi (öncelikle ailesinden birisi) tarafından açıklan- malıdır.

“O artık öldü. Bizim gibi yaşamıyor, biz artık göremeyeceğiz, bizim gibi nefes alıp bizim gibi yemek yemeyecek. O seni her zaman sevecek, sen de onu her zaman seveceksin. Onu çok özlediğin zaman bunu güvendiğin birine söyleye­bilirsin ya da onun resmine bakıp ona istediklerini söyleyebilirsin.” gibi.

5-12 Yaş Ölüm Algısı:

0 Bu yaş grubundaki çocuklar artık ölümün bir son olduğunu anlamaya başla­mışlardır. Ölümün nedenlerine dair somut düşünceler hâlen devam etmek­tedir.

0 Duygularını paylaşmak isteyebilirler.

0 Ölümle ilgili gerçekçi açıklamalar yapılabilir.

0 Ölümün Açıklanması: Ölümün nedeni çocuğun güvendiği bir yetişkin tarafın­dan çocuğa açıklanır. Güvendiği yetişkinle beraber mezarını ziyaret edebilir. Ne zaman isterse, ona olan duygularını ifade edebileceğini söyler. İsterse duy­gularını bir deftere yazabilir, isterse ölen kişinin resmi ile konuşabilir.

12-18 Yaş Ölüm Algısı:

0 Ölümün herkesin başına gelen bir olay olduğunu anlar.

0 Soyut konular, mistik inançlar, kader gibi kavramları ölümle ilişkilendirmeye başlarlar.

0 Soyut düşünme gelişir.

0 Sembolik olarak düşünce gelişir. Akran desteğine ihtiyaç duyulabilir.

ETKİNLİK ADI

GÜVENLİ KOLLAR

TRAVMA TÜRÜ

Ölüm-Yas

AMACI

Önleyici

HEDEF KİTLE VE KADEME

VELİ

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

• Yaşadığı bir kayıp sonrasında, çocuğa gerekli desteğin kendilerince verilmesinin önemini kavrar.

ÖNERİLEN MATERYALLER

SÜRE

60-90 dakika

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Değerli veliler, travma sonrası yetişkinlerin çocuklara gerekli desteği sağla­yabilmesi, hem çocukların ebeveynlerine/öğretmenlerine olan güven ve inan­cını arttırmakta hem de iyileşme sürecini hızlandırarak desteklemektedir. Bu çalışmada travma sonrası desteğin ve karşılıklı güvenin önemini kavramaya çalışacağız.”* der.

0 Öncelikle velileri ikişer kişilik gruplara ayırır. Aralarında bir adım mesafe olacak şekilde yüz yüze durmalarını sağlar. Daha sonra bu ikili gruptaki kişilerden birinin sabit durmasını sağlar. Diğerine ise, kendini boşluğa bırakır gibi, sabit olan arkada­şının üzerine eğilimli bir açıyla düşmesini söyler. Düşen kişinin kolları açık bir şekil­de kendini bırakmasını, sabit duran kişinin ise onu koltuk altlarından kavramasını sağlar.

0 Bu etkinliği eşleri yer değiştirerek tekrarlatır. Daha sonra ise gözleri kapalı olarak aynı işlemi tekrar yaptırır.

0 Aşağıdaki soruları sırasıyla sorarak cevaplarını alır:

0 *“Düşerken ne hissettiniz?"*

*0 “Birini tutan kişi olarak ne hissettiniz?"*

*0 “Gözleriniz açık düşerken ne hissettiniz?"*

*0 “Gözleriniz kapalı düşerken ne hissettiniz?"*

*0 “ Sizi tutan olmasaydı kendinizi boşluğa bırakabilir miydiniz?”*

*0 “Tuttuğunuz kişi bir çocuk olsaydı ne hissederdiniz1?”*

*0 “Çocuğu tutamama durumda çocuk ne hissederdi?”*

*0 “Yaşadığı kayıp sonrasında çocuklar kendilerini savunmasız ve güçsüz hisse­derler. Kendilerine güç veren, yanında olduğunu hissettiren ebeveynlerin varlı­ğı çocuğun baş etme becerisini arttırır."* der.

0 Daha sonra;

0 Çocukların yaşadığı kayıp sonrasında verdikleri tepkilerin normal olduğunu,

0 Çocukların yas sürecini yaşamasına izin verilmesi gerektiğini,

0 En hızlı şekilde travma öncesindeki rutinlerine dönmelerinin sağlanması gerekti­ğini,

0 Çocuğa, zaman zaman bizi üzen olayların olabileceğini, ancak bu olaylar karşısın­da yalnız olmadıklarını, kendilerini seven, koruyan insanların (anne, baba, öğret­men, polis, itfaiye vb.) olduğunu,

0 Çocukların yaşanan olayla ilgili kendilerini suçlayabileceğini, çocukların bu düşün­celerini fark edip, kendilerini suçlamalarının önlenmesi, duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine izin verilmesi gerektiğini; oyunun, çocukların kendilerini en iyi ifa­de etme şekli olduğunu, travma yaşayan çocuklara evde ve okulda oyun oynama olanağı sağlanması gerektiğini ayrıca çocukların yazarak konuşarak ya da resim yoluyla kendilerini ifade etmelerinin sağlanması gerektiğini,

0 Çocukların travmatik olaylarda yetişkinlerin tepkilerini model alabileceğini, Bu yüzden yetişkinlerin, tepkilerinde sakin davranmaları gerektiğini, yetişkinlerin his­lerini çocuğu korkutmadan, doğru sözcüklerle ifade etmeleri gerektiğini,

0 Çocuğun, yaşanan olayı medyada tekrar izlemesine izin verilmemesinin sağlan­masını; bunun, çocuğun travmayı tekrar yaşamasına neden olabileceğini,

0 Çocuğun, travmatik olayın etkileriyle baş etmesinin uzun zaman alabileceğini, bu yüzden yetişkinlerin sabırlı olması gerektiğini, ancak günlük faaliyetleri yerine getirmekte güçlük çektiğini; duygu, düşünce ve davranışlarında travmatik olayın etkilerinin devam ettiği fark edildiğinde profesyonel destek (rehberlik öğretmeni, rehberlik ve araştırma merkezleri, hastaneler) alınması gerektiğini belirtmelidir.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ü Kişiler eşleştirilirken gönüllülük esas alınır.

ü Rehberlik öğretmeni, etkinliği tüm gruba uygulamak zorunda değildir. Grup için­den örneklem seçilebilir.

ü Uygulama yapılırken etrafta tehlikeli ve sivri cisimler bulundurulmamalıdır.

ü Güç dengesinden dolayı erkekler erkeklerle, kadınlar kadınlarla eşleştirilmelidir.

ü Aynı cinsiyet içerisinde de güç dengesine dikkat edilmelidir.

**ETKİNLİK ADI**

BENİM KÖKLERİM

**TRAVMA TÜRÜ**

Ölüm-Yas

**AMACI**

Önleyici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

VELİ

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

* Kayıp sonrası normalleşme sürecinde ailenin etkisini fark eder.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

* EK-1 (Ağaç Görseli)

**SÜRE**

60-90 dakika

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Değerli veliler, bugün sîzlerle ‘Benim Köklerim’ adında bir etkinlik yapaca­ğız . Şimdi gözlerinizi kapatın ve bir ağaç hayal edin. Bu ağacın üst kısmın­daki dalları anne, baba ve kardeşleriniz ile ilgili, gövdesi dedeniz ve anne- anneniz/babaanneniz ile ilgili, kökleri ise onların anne ve babalarıyla ilgili özellikler. Şimdi gözlerinizi açın ve soracağım soruların yanıtlarını ağacın ilgili kısımlarına yazın.”* der ve EK-1’deki resmi velilere dağıtır.

0 *“Aileden bireysel olarak aldığınız özellikler nelerdir?”* (Genetik, fiziksel akta­rımlar hedeflenir).

0 *“Ailenizin kültürel ve sosyal özelliklerinin size kazandırdıkları nelerdir?”* (Aile­nin değerlere yönelik kazandırdıkları hedeflenir).

0 *“İyi ki bu ailenin bir ferdiyim dediğiniz neler var?”*

*0 “Kızya da erkek olarak dünyaya geldiğinizde en çok kimler sevinmiştir?”* (Aile­nin cinsiyete yönelik tutumunu fark etmesi sağlamak).

0 *“Anne ve/veya babanızın size ve diğer aile üyelerine yönelik hangi tutumları her zaman sizi iyi hissettirmiştir?”*

*0 “Aile içi etkileşimlerinizi düşündüğünüzde, size kazandırılan hangi becerilerin sizi geleceğe daha güçlü hazırladığını düşünüyorsunuz?”*

*0 “Aile içi etkileşimleri düşündüğünüzde kayıplara karşı hangi baş etme beceri­nizin daha gelişmiş olduğunu düşünüyorsunuz?”*

*0 “Anne babanıza sorsaydınız, onlar anne ve babalarından kayıplara karşı hangi baş etme becerilerini kazandıklarını söylerlerdi?”*

*0* ***“Nineler ve dedelerinize sorsaydınız, onlar anne ve babalarından kayıplara karşı hangi baş etme becerilerini kazandıklarını söylerlerdi?”*** *(*Bu soruya bütün katılımcılar cevap veremeyebilir. Sorunun amacı daha önceki kuşakta da ölümler olduğunu ve ölüme karşı ailelerinin tutumlarını fark ettirmektir.).

0 ***“Kayıplarla baş etme konusunda ailenizdeki en belirgin tutumlar nelerdir?”*** so­rularını sırayla tek tek sorar. Gönüllü velilerden cevapları alır. Ailelerinden getirdik­leri özellikle güçlü yanlara vurgu yapılır.

0 *“Ölüm sonrasında yas süreci yaşanması ve hissedilen duygular normaldir. Aile­mizin diğer aile üyelerine yönelik tutumları ve kayıplara verdiği tepkiler bizim de tepkilerimizi etkiler. Onlardan öğrendiğimiz, bizi güçlendiren baş etme be­cerilerini bizlerde kullanabiliriz. Ayrıca biz de kayıplara karşı etkili baş etme becerileri geliştirerek ailemizden kazandıklarımızı zenginleştirebiliriz.”* der.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

ü Bu etkinlik okulda bir kayıp yaşandıktan sonra il-ilçe krize müdahale ekibi tara­fından yardım alarak yapılmalıdır.

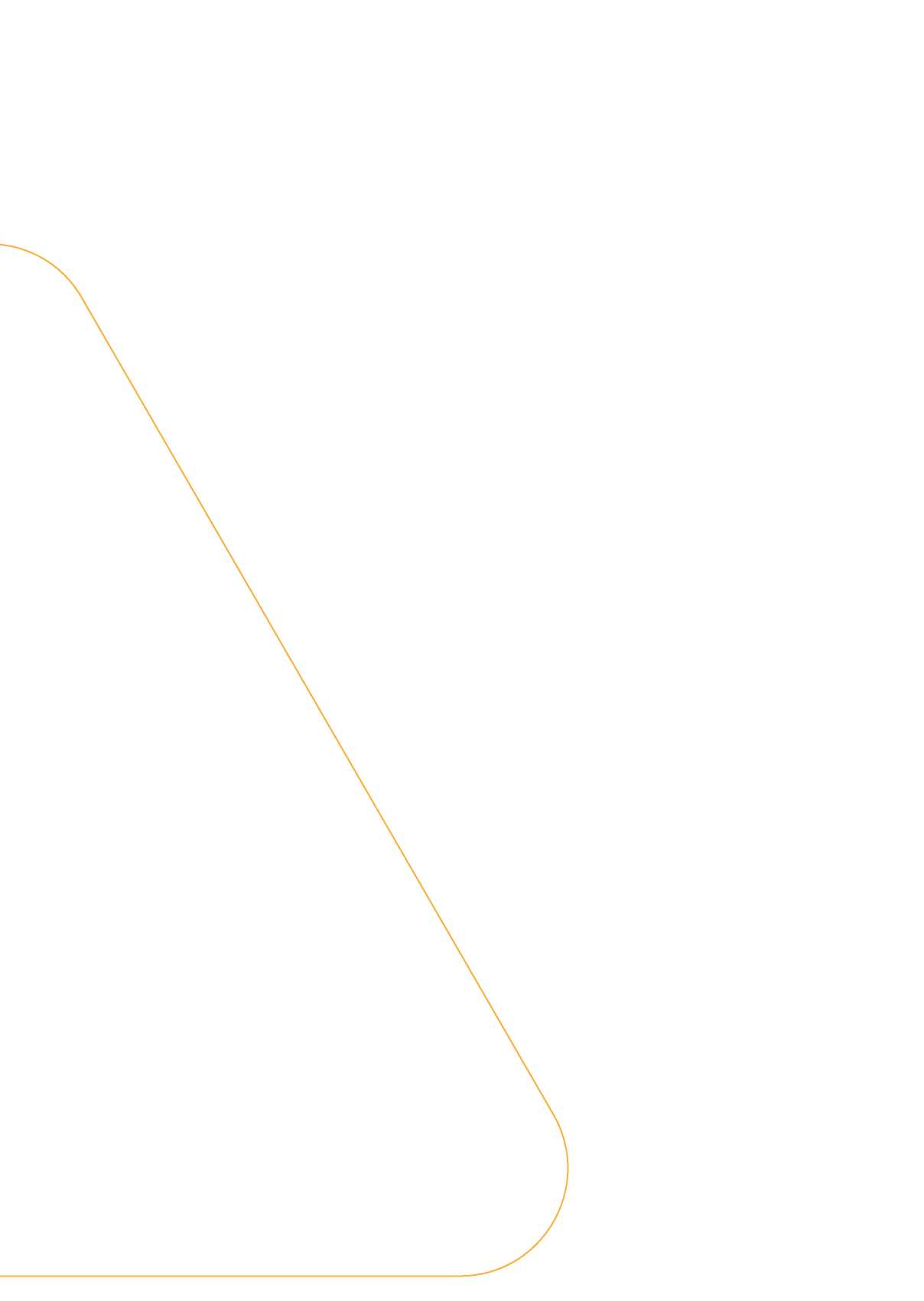
ü Rehberlik öğretmeni, soruları sorarken her sorudan sonra velilerin cevabı yazma­ları için bir süre bekler ve daha sonra gönüllü velilerden o soruya ait cevapları alır.

EK-1





ÖLÜM-YAS TRAVMASI GÜÇLENDİRİCİ ETKİNLİKLERİ[[6]](#footnote-7)



A. OKUL ÖNCESİ - İLKOKUL ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ[[7]](#footnote-8)

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinlik Adı:** | **Kazanımlar:** |
| Deve Kuşu |  |
| Yavrularından Haber  Var | • Bir yakınının ölmesi sonrasında kendisinde oluşabile­cek duygusal tepkilerle ilgili farkındalık kazanır. |
|  | • Travmatik yaşantı (ölüm/yakın kaybı) sonrasında ki­ |
| Küçük Kurbağa | şilerin gelişim düzeyine göre ölüm sonrası yaşanan duygusal tepkilerle ilgili farkındalık kazanır. |
| Minik Sincap | • Ölüm olayından sonra geleceğe daha olumlu baka­bilme gücü kazanır. |
| Arkadaşım için İki | • Travmaya maruz kalmış kişiler için umut dolu düşün­ |
| Dilek | menin yarattığı olumlu etkiyi fark eder. |
| Anne Kaz | • Ölüm olayından sonra suçluluk duygusuyla baş etme gücü kazanır. |
| Taziye Defteri | • Ölümü kabullenme süreci ile ilgili farkındalık kazanır. |

**ETKİNLİK ADI**

DEVE KUŞU YAVRULARINDAN HABER VAR

**TRAVMA TÜRÜ**

Ölüm-Yas

**AMACI**

Güçlendirici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Okul Öncesi, İlkokul

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

* Bir yakınının ölmesi sonrasında kendisinde oluşabilecek duygusal tepkilerle ilgili farkındalık kazanır.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

* EK-1 (Deve Kuşu Ailesi Görseli)
* EK-2 (Etkinlik Formu)
* Kalem
* Boya Kalemleri

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Sevgili çocuklar, bugün sîzlerle hikâye ile başlayacağımız bir etkinlik yapaca­ğız."* der ve aşağıdaki hikâyeyi okur (EK-1’i gösterir):

0 *“Bir ormanda aslanlar, filler, sincaplar, kurbağalar, tavşanlar ve papağanlar gibi birçok canlı yaşarmış. Bu canlılardan birisi de deve kuşu ailesiymiş. Deve kuşu ailesi; anne, baba ve yavruları ile yaşarmış. Yavrular; sürekli bağırarak ve çığlık atarak ihtiyaçlarını -acıktıklarını, sevilmek istediklerini- mutluluklarını, söylemek istediklerini, anne babalarına duyurmaya çalışırlarmış. Zaman böylece akıp ge­çiyormuş, deve kuşu yavrularının bize de bir haberi varmış: Biliyorsunuz ki*

***ölmüştür. nedenle ölmüştür*** (Örneğin “Biliyorsunuz ki arkadaşımız Ahmet

bir süre önce trafik kazası sonucunda ölmüştür.”). *Bu, hepimiz için üzücü bir olay, bu üzücü olay ile yaşayarak başa çıkmayı hep birlikte öğreneceğiz. Hepimizin başı sağ olsun."* der (Çocuğun vereceği şok/ inkâr tepkileri kabul edilir.).

0 Çocuklara üzerinde kutucuklar çizili olan Etkinlik Formunu (EK-2) dağıtır.

0 Aşağıda verilen soruları tek tek okuyarak çocuklardan, cevaplarını kutucuklara yaz­malarını (okuma yazma bilmeyen gruplarda söylemelerini ya da resim çizmelerini ister.

0 *“ öldüğünü nerede, ne zaman, kim tarafından öğrendiniz?"*

*0 “ öldüğünü duyduğunuzda ne/neler düşündünüz?"*

*0 “ size ne/neleri hatırlatıyor?"*

*0 “ ile birlikte neler yapardınız?"*

*0 “ ile birlikte yaşadığınız en güzel anınız neydi?"*

*0 “ hakkında başkalarından duyduğun en güzel şey neydi?"*

*0 “Şu an içinde bulunduğunuz durumdan çıkmak için ne yapabilirsiniz?"*

*0 “Bu konuda kimden yardım isteyebiliriz?"*

*0* Bu sorular ile etkinlik formunu tamamlar***.***

*0 “Sevgili çocuklar, yaşamımızda travmatik olaylar her zaman mümkündür. Bu tarz zorlu yaşantılar sonrasında hissettiklerimiz normaldir. Olumsuz duygular hissettiğimizde çevremizdekilerden yardım isteyebiliriz. Yaptığımız bu etkin­likte bu zor yaşantı sonrasında neler hissettiğimizi ve düşündüğümüzü pay­laştık."* der ve etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ü Son paragraftaki “travmatik” kavramı etkinliğin uygulandığı yaş grubuna göre açık­lanabilir, somutlaştırılabilir.

ü Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapıla­cak uyarlamalar;

V Öğrencilerin bireysel farklılıkları dikkate alınarak etkinlikteki yazı ve resim kısım­ları sözel olarak cevaplandırılabilir.

V Soru sayısı öğrencinin özelliklerine uygun olarak azaltılabilir, ifadeler sadeleştiri­lebilir.

EK-1



EK-2

|  |  |
| --- | --- |
| ***U*** • • i > v •• ••  ***öldüğünü nerede, ne zaman, kim tarafından öğrendi­niz?"*** |  |
| ***öldüğünü duyduğunuzda ne/ne- ler düşündünüz?"*** |  |
| ***“ size ne/ne-***  ***leri hatırlatıyor?"*** |  |
| ***“ ile birlikte***  ***neler yapardınız?"*** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| ***“ ile birlikte***  ***yaşadığınız en güzel anınız neydi?"*** |  |
| ***“ hakkında***  ***başkalarından duydu­ğun en güzel şey ney­di?"*** |  |
| ***“Şu an içinde bulun­duğunuz durumdan çıkmak için ne yapabi­lirsiniz?"*** |  |
| ***“Bu konuda kimden yardım isteyebiliriz?"*** |  |

**ETKİNLİK ADI**

KÜÇÜK KURBAĞA

**TRAVMA TÜRÜ**

Ölüm-Yas

**AMACI**

Güçlendirici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Okul Öncesi, İlkokul

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

* Travmatik yaşantı (ölüm/yakın kaybı) sonrasında kişilerin gelişim düzeyine göre ölüm sonrası yaşanan duygusal tepkilerle ilgili farkındalık kazanır.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

* Tahta kalemi/tebeşir
* EK-1 (Küçük Kurbağa Görseli )

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Sevgili çocuklar, bugün sîzlerle ‘Küçük Kurbağa’ adında bir etkinlik yapaca­ğız."* der ve aşağıdaki hikâyeyi okur:

0 *“Küçük Kurbağa her sabah erkenden kalkar, güzelce kahvaltısını yapar, okulu­na gider ve arkadaşlarıyla bolca oyun oynayarak güzel vakit geçirirdi. Yemek yemeyi ve arkadaşlarıyla oyun oynamayı çok severdi. Bir gün babasıyla birlikte eve geldiğinde annesinin yerde yattığını gördüler. Kalkması için ona seslendi­ler ama annesinden hiçbir cevap gelmedi. Annesi nefes almadan sessizce yer­de yatıyordu. Babası, annesini tutarak kaldırmaya çalıştı ama annesinde hiç­bir hareket yoktu. Annesi artık hareket etmiyor, konuşmuyor, yemek yemiyor, su içmiyordu. Küçük Kurbağa, oturup annesinin başında ağlamaya başladı.*

*Annesinin neden böyle davrandığını anlamaya çalışıyordu. Bu sırada babası, başka kurbağalara haber verdi. Küçük Kurbağanın annesini alıp götürdüler. Küçük Kurbağa bir daha annesini göremedi çünkü annesi ölmüştü. Acaba bü­tün oyuncaklarını arkadaşlarına verse, annesi yeniden nefes alıp onunla konu­şur muydu, geri gelir miydi, diye düşündü.”*

*0* Aşağıdaki soruları sırasıyla sorar ve cevaplarını alır:

0 *“Sevgili çocuklar, hayatımızda kontrol edemeyeceğimiz ve değiştiremeyeceği­miz olaylar vardır. Tıpkı küçük kurbağanın yaşadıkları gibi... Sizce Küçük Kurba­ğa oyuncaklarını arkadaşlarına verse, annesi tekrar nefes alıp küçük kurbağa ile konuşabilir miydi?"* (Beklenen ve olması gereken, gerçekçi yanıtları vurgular.).

0 *“Küçük Kurbağa, annesinin ölümünden sonra neler hissetmiş olabilir?”*

*0 “Annesinin ölümünden sonra Küçük Kurbağanın aklından neler geçmiş olabi­lir?"*

*0* ***“Küçük Kurbağa bu yeni duruma alışmak için neler yapabilir?"*** (Öncelikle anne­sinin ölümünü, artık geri gelmeyeceğini kabullenmekle işe başlanacağı vurgulana­bilir.).

0 *“Küçük Kurbağanın bundan sonra hayata iyi bir şekilde devam edebilmesi için ona yardımcı olabilecek bir cümle söyleyin.”* der ve paylaşımları alır.

0 Başa çıkma ile ilgili farklı öneriler vererek ve yaş gruplarına uygun eklemeler yapa­rak süreci tamamlar (Özlediğinde fotoğrafına bakmak, gelecekle ilgili plan yap­mak, resim çizmek, duygularını güvendiği insanlarla paylaşmak, mektup yazmak, anı defteri tutmak vb.).

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ü Okuma yazma bilen gruplarda soruların cevapları alınırken rehberlik öğretmeni tarafından cevaplar tahtaya yazılır.

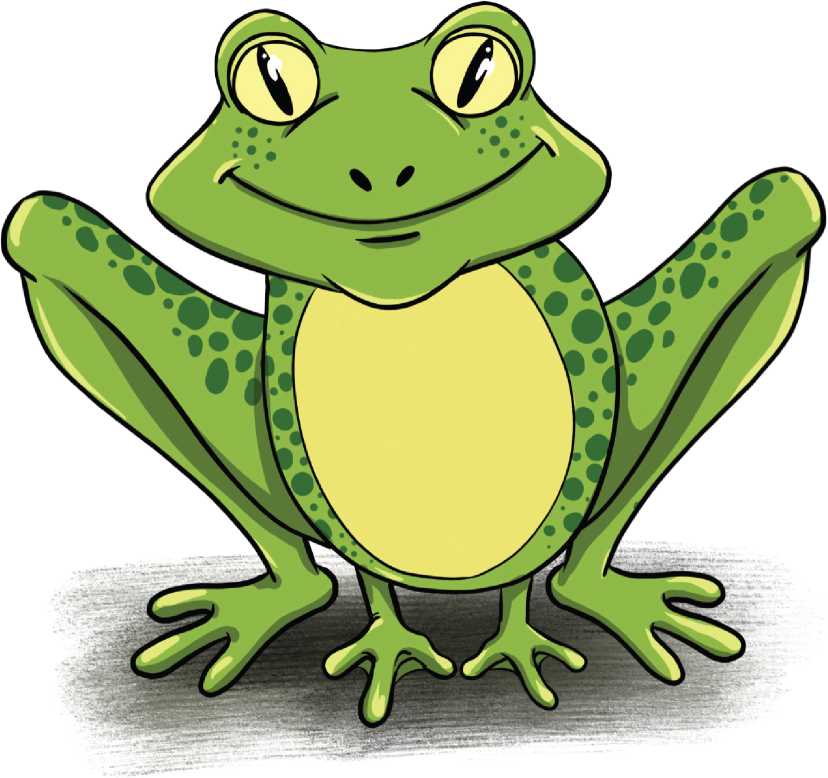
ü Bu etkinlik ihtiyaca göre bireysel de uygulanabilir.

ü Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapıla­cak uyarlamalar;

V Hikâyede geçen ifadelerden özel eğitime ihtiyacı olan öğrencinin bilmediği ifa­deler açıklanır.

V Etkinlik içinde yer alan sorular öğrencinin düzeyine uygun olarak sadeleştirilebi­lir.

EK-1



**ETKİNLİK ADI**MİNİK SİNCAP

**TRAVMA TÜRÜ**

Ölüm-Yas

**AMACI**

Güçlendirici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Okul Öncesi, İlkokul

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**HEDEFLENEN KAZANIMLAR**

* Ölüm olayından sonra geleceğe daha olumlu bakabilme gücü kazanır.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

* Kâğıt
* Kalem
* EK-1 (Minik Sincap Görseli)

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Sevgili çocuklar, bugün sîzlerle ‘Minik Sincap’ adında bir etkinlik yapacağız.”* der ve aşağıdaki hikâyeyi okur:

0 *“Anne sincap, baba sincap ve yavruları olan Minik Sincap büyük bir ormanda bir­likte yaşamaktaydı. Bir gün baba sincap çok hastalandı ve onu hastaneye kaldır­dılar. Baba sincap uzun süre hastanede yatmak zorunda kaldı. Doktorlar, baba sincabı iyileştirmek için ellerinden geleni yapsalar da onu kurtaramadılar. Anne sincap eve geldiğinde çok üzgün görünüyordu. Minik Sincap’a ‘Sana söylemem gereken üzücü bir haber var yavrum. Biliyorsun baban bir süredir çok hastaydı. Doktorlar onu kurtarmak için her şeyi denediler ama baban öldü. Onu bir daha göremeyeceğiz.’ dedi. Minik Sincap ve annesi birbirlerine sarılarak ağladılar. Günler geçmeye başladı. Minik Sincap, önceden keyifle yaptığı işlerden ve oyun­lardan artık keyif almıyordu. Ormandaki yavru hayvanların beraber yapmak is­tediği hiçbir etkinliğe katılmıyordu. Bazen ağlamaya da devam ediyordu. Artık kimseyle çok fazla konuşmuyordu. Bu durum, annesinin dikkatinden kaçmıyor­du. Bir gün anne sincap minik sincabı yanına alıp babasının mezarına götürdü.*

*Minik sincap, babasının mezarı başında iken anne sincap, ölümün hayatın içinde bir şey olduğunu, yaşamın devam ettiğini, kendilerinin de bundan son­ra yaşamaya devam etmeleri gerektiğini söyledi. Babasının mezarının üstü ve etrafı çiçeklerle donatılmıştı. Minik Sincap, o çiçeklerden birkaç tanesini eve götürmek için aldı. Mezarın başında iken babasıyla birlikte geçirdikleri güzel zamanları hatırlayıp konuştular. Eve geldiklerinde anne sincap, ‘Babanı bun­dan sonra da sevmeye devam edeceğiz. Onu her zaman hatırlayacağız. Baba­nın sevdiği şeyleri yaptığımızda onu mutlu ettiğimizi düşünüp bizler de mutlu olacağız.’ dedi.”*

*0 “Sevgili çocuklar, minik sincabın, babasının ölümüyle ilgili hikâyesini dinledi­niz. Şimdi sizlere okuyacağım cümlelerle ilgili düşüncelerinizi Minik Sincap’ın hikâyesini dikkate alarak kâğıtlara yazmanızı istiyorum.”* der ve kâğıtları dağıtır.

0 *“Minik sincabın, hikâyesinde aklınızda kalan en önemli cümleyi yazınız.”*

*0 “Minik sincabın babasının ölümünden sonra acısını azaltması, hayata iyi bir şekilde devam edebilmesi için ona yardımcı olacak bir cümle yazınız.”*

*0 “Minik sincabı mutlu etmek için ona bir hediye verecek olsaydınız, ne vermek isterdiniz? Neden bu hediyeyi verirdiniz?”*

*0 “Sevgili çocuklar, ölen kişinin özlenmesi ve beraber yaşanan güzel zamanların hatırlanması son derece doğaldır. Sevdiğimiz birisi öldüğünde onu bir daha göremeyeceğimiz için çok üzgün oluruz. Bundan sonra onsuz nasıl yaparız diye düşünebiliriz. Önceden yapmaktan zevk aldığımız şeyleri artık yapmak istemeyebiliriz. Ancak zaman içinde bu durumda düzelme olur, onsuz da ya­şamayı öğreniriz. Sevdiğimiz kişinin öldüğünü kabullenip hayatımızı mümkün olan en güzel şekilde devam ettirmeye çalışırız.”* der ve etkinliği sonlandırır.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

ü Okuma yazma bilmeyen gruplarda etkinlik uygulanırken cevaplar sözlü olarak alı­nır.

ü Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapıla­cak uyarlamalar;

V Gerek duyulması hâlinde hikâye birkaç defa okunur.

V “Minik sincabın hikâyesinde aklınızda kalan en önemli cümleyi yazınız.” yöner­gesi “Hikâyeyle ilgili aklında kalanı bana söyle.” olarak değiştirilebilir.

V Hikâyenin anlaşılır olması ve dikkat süresini artırması için kuklalardan yararlanı­labilir.

V Hikâye okunurken görsellerden faydalanılabilir.

EK-1



**ETKİNLİK ADI**

ARKADAŞIM İÇİN İKİ DİLEK

**TRAMATÜRÜ**

Ölüm - Yas

**AMACI**

Güçlendirici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Okul Öncesi, İlkokul

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

* Travmaya maruz kalmış kişiler için umut dolu düşünmenin yarattığı olumlu etkiyi fark eder.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

* Kalem
* Kâğıt

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Sevgili çocuklar, bugün sîzlerle ‘Arkadaşım İçin İki Dilek’ adında bir etkinlik yapacağız. Bunun için sizlere birer tane kâğıt dağıtacağım. Herkesin yanında­ki arkadaşıyla eş olmasını istiyorum.”* der ve kâğıtları dağıtır.

0 Eşler belli olduktan sonra *“Şimdi herkes arkadaşıyla ilgili olumlu iki dilek dü­şünsün ve arkadaşı görmeden elindeki kâğıda yazsın. Sonra bu güzel dilekleri arkadaşımıza söyleyeceğiz.”* der.

0 Gönüllü öğrencilerden başlanarak her bir öğrenci grubunun güzel dileklerini kar­şılıklı olarak sırayla yüksek sesle okumasını sağlar. Daha sonra aşağıdaki soruları sırayla sorarak gönüllü olanlardan cevapları alır:

0 ***“Arkadaşınızın söylediği güzel dilekler karşısında ne düşündünüz?”*** (Çocuklar­dan beklenen cümle örnekleri; “Beni önemsediğini düşündüm.”, “Bana değer ver­diğini düşündüm.” gibi...).

0 *“Arkadaşınızın söylediği güzel dilekler karşısında kendinizi nasıl hissettiniz?”*

*0 “Arkadaşlarınızdan duyduğunuz güzel dilekler, gelecekle ilgili planlarınızı na­sıl etkiler?"*

0 *“Sevgili çocuklar, birbirimiz ile ilgili güzel düşüncelerin bizleri ne kadar mutlu ettiğini, kendimizi iyi hissetmemizi sağladığını fark ettik. Grup içerisinde hak­kımızda güzel ve iyi düşüncelerin olduğunu görmek, burada kendimizi daha değerli hissetmemizi sağladı. Arkadaşlarımızdan olumlu geri bildirim almanın geleceğe yönelik planlarımızı nasıl etkilediğini gördük. Zorlu olaylar yaşamış kişiler, bu durum ile başa çıkabilmek için kendilerini güvende, rahat ve değer­li hissetmeye ihtiyaç duyarlar. Kendilerini güvende ve değerli hisseden kişiler daha güçlü olurlar.”* der ve etkinliği sonlandırır.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

ü Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapıla­cak uyarlamalar;

V Yapılacak eşleştirmelerde özel eğitime ihtiyacı olan öğrenci ile eşleşecek öğren­cinin yardımsever, saygılı öğrencilerden seçilmesine dikkat edilmelidir.

V Bu etkinlikte özel eğitime ihtiyacı olan öğrenci dileklerini yazmakta veya ifade etmekte zorlanırsa uygulayıcı sözel ve fiziksel yardımda bulunabilir.

**ETKİNLİK ADI**

ANNE KAZ

**TRAVMATÜRÜ**

Ölüm-Yas

**AMACI**

Güçlendirici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Okul Öncesi, İlkokul

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

* Ölüm olayından sonra oluşabilecek suçluluk duygusuyla baş etme gücü kazanır.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

* Kalem
* Kâğıt
* EK-1 (Anne Kaz Ve Yavru Kaz Görseli)

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Sevgili çocuklar, bugün sîzlerle ‘Anne Kaz’ adında bir etkinlik yapacağız.”* der ve aşağıdaki hikâyeyi okur.

0 *“Anne kaz ve baba kaz, yavrusu ile birlikte büyük bir kaz sürüsünün içinde yaşamaktaydı. Yavru kaz, sürü içinde olsalar da hiçbir zaman annelerinin peşinden ayrılmazdı. Bir gün anne kaz ve yavrusu yol kenarında gezintiye çıktıklarında anne kaza bir araba çarptı. Yavru kaz hemen babasına ve sü­rüye haber verdi. Baba kaz ve sürüdeki diğer kazlar gelip anne kazı oradanalıp tedavi etmeye çalışsalar da bir süre sonra anne kaz öldü. Babası ve sürü­deki diğer kazların ağlamasını duyan yavru kaz, annesinin öldüğünü anladı. Babası, yavru kazın yanına gelerek annesinin öldüğünü söyledi. Kendisi de ağladı. Kaz sürüsündekiler yavru kazın annesi için cenaze töreni düzenle­di. Yavru kaz cenaze törenine babasının yanında katıldı. Annesinin tabutu başında ona veda etti. Günler geçtikçe, yavru kaz daha da fazla üzülmeye başladı. Önceden keyifle yaptığı işlerden ve oyunlardan artık keyif almıyordu. Arkadaşları oyunlar oynarken gruptan ayrılıp kenarda sessizce düşüncelere dalıyordu. Bazen ağlamaya da devam ediyordu. Artık kimseyle çok fazla ko­nuşmuyordu. Bu durumu babası da fark ediyordu. Bir gün baba kaz, yavru kazı yanına aldı ve konuşmaya başladı. Babası annesinin öldüğünden beri kendisinde gözlemlediği davranışları yavru kaza anlattı. Yavru kaz ‘Annem benim yüzümden öldü. O gün yol kenarında gezmeye ben gitmek istemiş­tim. Annem beni mutlu etmek için benimle oraya geldi. Kaza, benim yüzüm­den oldu. Annem ölmeyi hak etmedi.’ dedi. Babası ona ‘Hayatımızı ne kadar planlarsak planlayalım, hayatın bir akışı vardır.Biz de hayatımızı buna göre devam ettiririz. Hayatta her şey bizim kontrolümüzde değildir. Bazen hiç is­temediğimiz ve çok üzüldüğümüz olaylar da olabilir. O gün orada olmanız ve annene araba çarpması senin hatan değildi. Annen senin yüzünden ölmedi bu senin suçun değil.’ dedi”.*

0

0

0

0

*“Sevgili öğrenciler, yavru kazın annesinin ölümüyle ilgili düşüncelerini dinle­diniz. Şimdi sizlere soracağım soruları, yavru kazın hikâyesini hatırlayarak ce­vaplamanızı istiyorum. Bunun için sizlere birer tane kâğıt dağıtacağım.”* der ve aşağıdaki soruları sırayla çocuklara sorarak cevaplarını ellerindeki kâğıda yazmala­rını ister. Her sorudan sonra gönüllü öğrencilerin cevaplarını okumalarını sağlar.

1. *“Yavru kazın hikâyesinde aklınızda kalan en önemli olay nedir?"*
2. *“Yavru kazın annesinin ölümüyle ilgili suçunun olmadığını, babası, yavru kaza anlatmıştı. Şimdi yavru kaza yardımcı olacak bir cümle yazın." “Sevgili çocuklar, gördüğünüz gibi bazen hayatımızda olan üzücü olaylar için yavru kaz gibi, kendimizi suçlu hissettiğimiz durumlar olabilir. Ancak, yaşamımızdaki her durumu ve olayı kontrol etmemiz mümkün değildir. Bazı şeyler bizim isteğimiz dışında gerçekleşebilir. Bu, bizim suçumuz değil­dir. Önemli olan bunu bilmemizdir. Böylece bizi üzen durumlarla daha kolay baş edebiliriz."* der etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ü Soruların cevapları alınırken okuma yazma bilmeyenler için cevaplar sözel olarak alınır.

ü Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapı­lacak uyarlamalar;

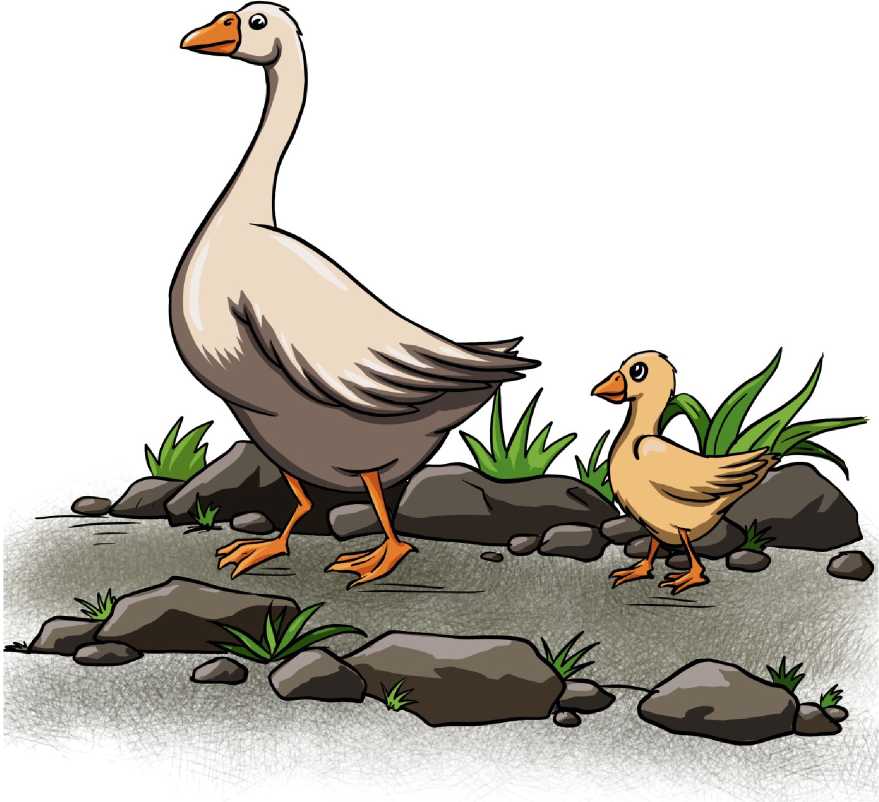
V “Anne Kaz” hikâyesi görsellerle desteklenir ve birkaç defa okunarak anlaşılma­sı kolaylaştırılır.

V Hikâye öğrencilerin bireysel farklılıklarına uygun olarak ihtiyaç duyulması ha­linde cümleler kısaltılarak sadeleştirilebilir.

V Hikâye kahramanı “kaz”, öğrencinin ilgileri dikkate alınarak farklı bir hayvanla değiştirilebilir.

V Hikâyeyle ilgili sorulan sorular kısa ve anlaşılır hâlde sorulur ve sorular gerekir­se tekrarlanır.

EK-1



**ETKİNLİK ADI**

TAZİYE DEFTERİ

**TRAVMA TÜRÜ**

Ölüm-Yas

**AMACI**

Güçlendirici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Okul Öncesi, İlkokul

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

* Ölümü kabullenme süreciyle ilgili farkındalık kazanır.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

* Kâğıt
* Kalem

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Sevgili çocuklar, bugün sîzlerle yaşadığımız üzücü olaylardan sonraki duygu ve düşüncelerimizle ilgili bir etkinlik yapacağız. Sîzlerin de bildiği üzere çok üzücü bir olay yaşadık, bir arkadaşımızı kaybettik. Hepimizin başı sağ olsun. Bu olay sonrası hepimiz etkilendik. Çeşitli duygular yaşadık. Şimdi sizlerle bir­likte, arkadaşınız için bir defter oluşturacağız. Bunun için sizlere birer tane kâğıt dağıtacağım. Ölen arkadaşınızla ilgili duygu ve düşüncelerinizi, onunla ilgili güzel anılarınızı bu kâğıtlara yazmanızı istiyorum. Daha sonra, sizlerle birlikte bu kâğıtları birleştirip bir defter hâline getireceğiz.”* der ve kâğıtları ço­cuklara dağıtır.

0 Öğrenciler yazarken aralarında dolaşır. Yazmakta zorlananlara yardımcı olur, yaz­mak istemeyenleri ise zorlamaz.

0 Herkesin yazılarını tamamlamasından sonra gönüllü öğrencilerin yazdıklarını sı­nıfla paylaşabileceğini söyler. Paylaşmak isteyenler, kendi yazdıklarını okur. Payla­şımların tamamlanmasından sonra yazıları toplayarak “Taziye Defteri”ni tamamlar.

0 *“Sevgili çocuklar, bugün ölen arkadaşımızla ilgili duygu ve düşüncelerimizi, güzel anılarımızı hatırladık ve paylaştık. Arkadaşımız artık bizimle olmasa da onu her zaman hatırlayacağız.”* gibi bir açıklama ile etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ü Etkinlik, okuma yazma bilmeyen gruplarda sözel olarak uygulanır. Rehberlik öğ­retmeni, çocukların ifadelerini kâğıda yazar ve deftere dönüştürür.

ü Taziye defteri belirli bir süre sınıfta tutulur (1-2 hafta) ve daha sonra, ölen öğrenci­nin ailesine teslim edilir.

ü Etkinlik sürecinde duygu ve düşüncenin ne demek olduğu somut örnekler verile­rek açıklanmalıdır. “Anı” sözcüğünün de açıklanması gerekebilir.

ü Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapıla­cak uyarlamalar;

V Ölen arkadaşıyla ilgili anılarını yazabilir, yazmak istemezse resim de yapabilir. Yaptığı resmi isterse anlatabilir.

B. ORTAOKUL - LİSE ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ[[8]](#footnote-9)

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinlik Adı:** | **Kazanımlar:** |
| Benim Adımlarım | • Hayata yeniden uyum sağlamanın gerekliliğini fark eder. |
| Dört Yapraklı Yonca | • Ölüm ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını fark eder. |
| • Travma sonrasında kimlerden yardım alabileceğini bilir. |
| Taziye Defteri | • Ölümü kabullenme süreciyle ilgili farkındalık kazanır. |
| Güvenli Limanlarım | • Koruyucu faktörlerin, travmatik yaşantılarla baş etme sürecindeki önemini fark eder. |
| İyi Dilekler | • Ölümü kabullenme sürecini kolaylaştırır. |
| Arkadaşım İçin İki Dilek | • Travmaya maruz kalmış kişiler için umut dolu düşünme­nin yarattığı olumlu etkiyi fark eder. |
| Üçgen Denge | • Travmatik yaşantıların sonuçları ile başa çıkabilmede psikolojik sağlamlığın önemini fark eder. |
| Haber Bülteni | • Ölüm sonrası yas sürecini anlamlandırma becerisi kaza­nır. |

**ETKİNLİK ADI**

BENİM ADIMLARIM

**TRAMATÜRÜ**

Ölüm-Yas

**AMACI**

Güçlendirici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

* Hayata yeniden uyum sağlamanın gerekliliğini fark eder.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

* Kalem
* Renkli A4 Kâğıt

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Sevgili öğrenciler, biliyorsunuz, hayatımızda zaman zaman bizi çok üzen olay­lar yaşayabiliyoruz ya da çevremizde yaşanan üzücü olaylara tanık olabiliyo­ruz. Yaşadığımız kaybın ardından, bugün sizlerle bu konuyla ilgili bir etkinlik yapacağız. Bu kayıp sonrasında neler yaşadınız?”* diye sorar ve cevapları alır. Gö­nüllülük paylaşımlar için çok önemlidir.

0 Paylaşımlar bitince gruptaki bireylere birer renkli A4 kâğıt dağıtır.

0 *“Şimdi sizlerden ilerleyen bir zaman diliminde (bugünden 5 yıl, 10 yıl ya da 15 yıl sonra) nerede, ne yapıyor, kimlerle görüşüyor, sosyal hayata nasıl katkı sağ­lıyor, hobi olarak neler yapıyor olduğunuzu hayal etmenizi ve bunları kâğıtlara yazmanızı istiyorum.”* der.

0 Yazım işlemi için 10 dakika süre verir. Grup bu işlemi bitirince gönüllü öğrenciler­den paylaşımda bulunmalarını ister, öğrencilere olumlu geri bildirimler verir.

0 *“Şimdi sizden yazdıklarınızı katlayıp bana ya da aile büyüklerinizden en gü­vendiğiniz kişiye vermenizi istiyorum.”* der.

0 *“Sevgili öğrenciler, yaşamımız boyunca hepimiz, zaman zaman çaresizliğe dü­şer, kendimizi çıkmazda hissedebiliriz. Hayatımızda her şey, her zaman iste­diğimiz şekilde gitmeyebilir. ‘Keşke her şey bizim kontrolümüzde olsaydı.’ diye düşünebiliriz ancak bazen böyle olmayabilir. Gördüğünüz gibi, sizlerin gelece­ğe yönelik hayalleri, umutları, hedefleri var. Bunların peşinden koşmak, gelece­ğe umutla bakmak, yaşama sevincimizi kaybetmemek bizi güçlendirir ve bizi sağlıklı kılar.”* der ve etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ü Etkinlik sınıfta bir kayıp olduğu durumlarda uygulanmalıdır.

ü Bu etkinlik uygulanırken hayal kurdurulan zaman dilimi yaş grubuna göre uyarla­nabilir.

ü Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapıla­cak uyarlamalar;

V “Şimdi, sizlerden ilerleyen bir zaman diliminde (bugünden 5 yıl, 10 yıl ya da 15 yıl sonra) nerede, ne yapıyor, kimlerle görüşüyor, sosyal hayata nasıl katkı sağlıyor, hobi olarak neler yapıyor olduğunuzu hayal etmenizi ve bunları kâğıtlara yazma­nızı istiyorum” yönergesi “Gelecekte neler yapmak istersin bana anlat.” Gibi kısa bir cümleyle sadeleştirilebilir.

V Yazmakta güçlük çeken öğrenci olursa öğrencinin cevabı uygulayıcı tarafından yazıya dökülür.

**ETKİNLİK ADI**

DÖRT YAPRAKLI YONCA

**TRAVMA TÜRÜ**

Ölüm-Yas

**AMACI**

Güçlendirici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

* Ölüm ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını fark eder.
* Travma sonrasında kimlerden yardım alabileceğini bilir.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

* Tahta/Pano
* Dört farklı renkte yapışkanlı kâğıt/post-it (sarı, yeşil, pembe, turuncu)
* Kalem
* EK-1 (Dört Yapraklı Yonca Görseli)

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik öğretmeni;

0 *“Sevgili öğrenciler, bugün sîzlerle ‘Dört Yapraklı Yonca’ adında bir etkinlik ya­pacağız. Bildiğimiz gibi yaşamımız boyunca karşılaşabileceğimiz en üzücü olaylardan birisi de ölümdür. Ölüm, hayatımızın bir parçasıdır. Doğmamız, büyümemiz gibi ölüm de doğal bir süreçtir. Bugün ölüm ile ilgili yaşayabile­ceğimiz duygu, düşünce ve davranışların neler olabileceği ve travma sonrası yardım alabileceğimiz kişilere ilişkin bir etkinlik yapacağız.”* der ve büyük bo­yutta çıktısı alınmış EK-1’i tahtaya asar ve *“Birçoğumuz bir ya da birden çok kayıp yaşamışız olabiliriz. Şimdi, sizlerden yaşadığınız bu kayıpları düşünerek bazı sorulara cevap vermenizi isteyeceğim.”* der ve daha sonra;

0 *“****Yaşadığınız kayıp sonrasında aklınızdan neler geçti?”*** diye sorar (Düşünceler istenmektedir.) ve yapıştırılabilir kâğıtların bir renginden birer tane dağıtır. Öğren­cilerden akıllarından geçenleri ellerindeki kâğıda yazmalarını, daha sonra yazım işlemini bitirenlerin elindeki kâğıdı, tahtada/panoda asılı olan yoncanın birinci (yapışkanlı kâğıt ile aynı renkte olan) yaprağına yapıştırmalarını ister. Yoncanın birinci yaprağındaki paylaşımları okur ve sonra;

0 *“Hepimiz biliyoruz ki hayatımızda bazen zor dönemler geçirebiliriz. Bu dö­nemlerden birisi de sevdiğimiz birisini kaybettiğimiz zamanlardır. Böyle za­manlarda aklımızdan olumsuz düşünceler geçebilir, çeşitli tepkiler verebili­riz. Bu tepkiler bizi zorlayabilir ve bunlarla başa çıkmamız gerekebilir. Bu dü­şünce ve tepkiler herkesin yaşayabileceği olağan durumlardır.”* der ve sonra;

0 ***“Yaşadığınız kayıp sonrasında neler hissettiniz?”*** diye sorar (Duygular istenmek­tedir.) ve yapıştırılabilir kâğıtların diğer bir renginden birer tane dağıtır. Hisset­tiklerini ellerindeki kâğıda yazmalarını ister. Yazım işlemini bitiren öğrencilerden ellerindeki kâğıdı yoncanın ikinci (yapışkanlı kâğıt ile aynı renkte olan) yaprağına yapıştırmalarını ister. Yoncanın ikinci yaprağındaki paylaşımları okur ve sonra;

0 *“Gördüğünüz gibi ölüm sonrasında üzüntü, kızgınlık, öfke, yalnızlık, korku gibi benzer duygular yaşayabiliriz. Önemli olan bu duyguların doğal bir süreç oldu­ğunu bilerek hayatımıza kaldığımız yerden devam edebilmektir.”* der ve sonra;

0 ***“Bu olay sonrasında neler yaşadınız'?”*** diye sorar (Davranışlar istenmektedir.) ve ya­pıştırılabilir kâğıtların diğer bir renginden birer tane dağıtır. Kayıp sonrasında ken­dilerinde oluşan davranış değişikliklerini ellerindeki kâğıda yazmalarını ister. Yazım işlemini bitiren öğrencilerden ellerindeki kâğıdı yoncanın üçüncü (yapışkanlı kâğıt ile aynı renkte olan) yaprağına yapıştırmalarını ister. Yoncanın üçüncü yaprağında­ki paylaşımları okur ve sonra;

0 *“Kaybedilen kişinin özlenmesi ve beraber yaşanan güzel anların zihinde can­lanması son derece doğaldır. Kayıp sonrasında kapıldığımız düşünceler ve yaşadığımız duygular sonucunda bazı davranış değişikliklerinin oluşması (yeme-içme, uyku, iletişim sorunları, içe kapanma vb.) bir süre için normaldir. Ancak zaman içinde bu durumda kademe kademe düzelme olması ve kişi­nin kayıptan önceki hayatındaki işlevselliğine dönmesi beklenir.”* der ve sonra;

0 ***“Yaşadığınız kayıp sonrasında zorlandığınız durumlarda kimlerden yardım aldınız ya da alabilirsiniz?”*** diye sorar ve kimlerden yardım aldıklarını/alabilecek- lerini ellerindeki kâğıda yazmalarını ister. Yazım işlemini bitiren öğrencilerden elle­rindeki kâğıdı yoncanın dördüncü (yapışkanlı kâğıt ile aynı renkte olan) yaprağına yapıştırmalarını ister. Yoncanın dördüncü yaprağındaki paylaşımları okur ve sonra;

0 *“Kayıp sonrasında yaşadığımız zorlu durumlar uzun süre devam eder ve gün­lük yaşam kalitemizi ciddi bir şekilde bozarsa, bu zorlu süreçten kendi başımı­za çıkmakta zorlanırsak yoncamızın dördüncü yaprağında belirttiğimiz kişi ve kurumlardanyardım almamız baş etme sürecimizi kolaylaştırır.”* der ve sonra;

0 *“Yaşanılan yas sürecinin bitirilerek ölümün kabullenilmesi, hazmedilmesi ve hayatın normal akışına dönmesi gerekmektedir. Yas sürecinin olağan aşama­larını tamamladığı hâlde normal yaşam standartlarına dönemeyen bireylerin mutlaka psikolojik destek alması gereklidir.”* der ve etkinliği sonlandırır.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

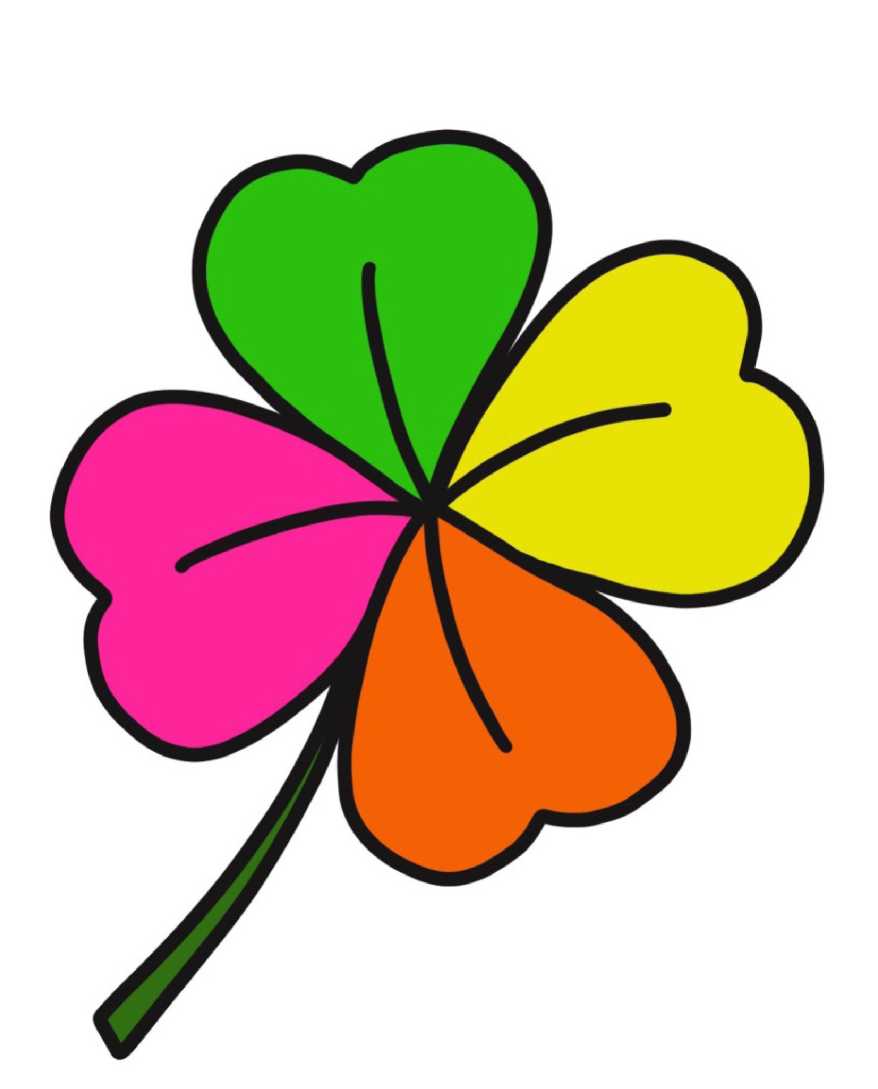
ü EK-1, etkinlikten önce büyük boyutlarda renkli çıktı alınarak tahtaya/panoya ya da başka uygun bir yere yapıştırılır.

ü Yapıştırılabilir kâğıtlar, yoncanın yaprakları ile aynı renkte olmalıdır ve yoncaya ya- pıştırılırken de aynı düzene dikkat edilmelidir.

ü Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapıla­cak uyarlamalar;

V Özel eğitime ihtiyacı olan öğrencinin ölüm sonrası duygularını ifade ederken yazmanın yanı sıra görsellerle ifade etmesine imkân sağlanabilir.

EK-1



**ETKİNLİK ADI**

TAZİYE DEFTERİ

**TRAVMA TÜRÜ**

Ölüm-Yas

**AMACI**

Güçlendirici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

* Ölümü kabullenme süreciyle ilgili farkındalık kazanır.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

* Kâğıt
* Kalem

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle yaşadığımız üzücü olaylardan sonraki duygu ve düşüncelerimizle ilgili bir etkinlik yapacağız. Sîzlerin de bildiği üzere çok üzücü bir olay yaşadık, öğrencilerimizden biri olan arkadaşınız öldü. Hepimizin başı sağ olsun. Bu olay sonrası hepimiz etkilendik. Çeşitli duygular yaşadık. Şimdi sizler­le birlikte, arkadaşınız için bir defter oluşturacağız. Bunun için sizlere birer tane kâğıt dağıtacağım. Ölen arkadaşınızla ilgili duygu ve düşüncelerinizi, onunla ilgili güzel anılarınızı bu kâğıtlara yazmanızı istiyorum. Daha sonra, sizlerle birlikte bu kâğıtları birleştirip bir defter hâline getireceğiz.”* der ve kâğıtları dağıtır.

0 Öğrenciler yazarken aralarında dolaşır. Yazmakta zorlananlara yardımcı olur, yaz­mak istemeyenleri ise zorlamaz.

0 Herkesin yazılarını tamamlamasından sonra gönüllü öğrencilerin yazdıklarını sınıf­la paylaşabileceğini söyler. Paylaşmak isteyenler, kendi yazdıklarını okur. Paylaşım­ların tamamlanmasından sonra yazıları toplayarak “Taziye Defteri” ni tamamlar.

0 *“Sevgili öğrenciler, bugün ölen arkadaşımızla ilgili duygu ve düşüncelerimizi, güzel anılarımızı hatırladık ve paylaştık. Arkadaşımız artık bizimle olmasa da onu her zaman hatırlayacağız.”* gibi bir açıklama ile etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ü Taziye defteri belirli bir süre sınıfta tutulur (1-2 hafta) ve daha sonra, ölen öğrencinin ailesine teslim edilir.

ü Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapıla­cak uyarlamalar;

V Ölen arkadaşıyla ilgili anılarını yazabilir yazmak istemezse resim de yapabilir.

Yaptığı resmi isterse anlatabilir.

**ETKİNLİK ADI**

GÜVENLİ LİMANLARIM

**TRAVMA TÜRÜ**

Ölüm-Yas

**AMACI**

Güçlendirici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Ortaokul, lise

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

* Koruyucu faktörlerin, travmatik yaşantılarla baş etme sürecindeki önemini fark eder.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

* Kâğıt
* Kalem

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Sevgili öğrenciler, bugün sîzlerle ‘Güvenli Limanlarım’ adında bir etkinlik yapa­cağız. Hayatımızda zaman zaman bizleri zor durumda bırakabilen çok üzücü olaylar yaşayabiliyoruz. Karşılaştığımız bu olaylar sonrasında toparlanmak ve yeniden günlük yaşam düzenimize dönmek zaman alabiliyor. Toparlanma gü­cümüzü destekleyen bazı faktörler ise bu süreci (olumsuz olaylarla baş etme sü­recimizi) bizim için kolaylaştırabilir. İşte bugün, olumsuz yaşantılar sonrasında bizleri güçlü tutan koruyucu faktörlerle ilgili bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlikte, bir gemi seyahatinde olduğunuzu düşünmenizi isteyeceğim. Denize açılıp güzel yolculuklar yapıyorsunuz. Ancak kimi zaman denizde fırtınalar çıkıyor. Bu dö­nemlerde limana dönüp kendinizi güvende hissetmek adına bazı kişileri, değer­leri ve anıları yanınızda gemiye götürebiliyorsunuz.”* der.

0 1- *“Şimdi gözlerinizi kapatın... Gemi ile deniz yolculuğuna çıktığınızı düşünün... Bir­kaç gün sonra havanın bozulmaya başladığını gördünüz ve limana dönmeye ka­rar verdiniz. Sığınacağınız ilk limanda ailenizi, akrabalarınızı ve arkadaşlarınızı*

*gördünüz... Şimdi gözlerinizi açın.”* der.

0 *“****İlk kimleri gördünüz?*** “diye sorar ve cevapları alır.

0 ***“Ne hissettiniz'?”*** diye sorar ve cevapları alır.

0 2- *“Şimdi tekrar yola çıkma zamanı, gözlerinizi kapatın... Ve limandan yanınız­da sevdiklerinizle birlikte ayrıldığınızı düşünün... Güvertede sevdiklerinizle bir­likte olduğunuz sırada, denizin sesini dinleyin ve denizin kokusunu fark edin... Güneşli ve sakin günler böyle geçerken, bir gün gökyüzünde tekrar karabu­lutların görünmeye başladığını gördünüz... Limana dönün. Limanda bu sefer size ait olan beceriler, başarılar ve olumlu kişilik özellikleriniz var... Bunları fark edin... Şimdi gözlerinizi açın.”* der.

0 *“Sizce olumlu yönleriniz nelerdir?”* diye sorar ve cevapları alır.

0 *“Limandan size ait olan bu olumlu özelliklerinizle ayrılacaksınız. Ayrılırken ne­ler hissederdiniz1?”* diye sorar ve cevapları alır.

0 3- *“Tekrar gözlerinizi kapatın... Gemi yolculuğunuz kaldığı yerden devam edi­yor... Sevdiklerinizi ve olumlu yönlerinizi düşünerek kendinize olan güveniniz iyice artıyor... Seyahat devam ederken denizin dalgalarının yükselmeye baş­ladığını görüyor ve tekrar limana dönüyorsunuz... Burada kasalar içinde kendi manevi ihtiyaçlarınızı ve değerlerinizi görüyorsunuz... Kasanın içinde manevi­yatınızı ve değerlerinizi güçlendirmek için ihtiyacınız olan çeşitli materyaller var. Evrensel değerler... dinî kitaplar... ya da yoga, meditasyon gibi bilgi kitap­larınız var... Manevi özelliklerinizi ve değerlerinizi anımsayıp güçlenmeye ve ra­hatlamaya başladınız... Şimdi gözlerinizi açın.”* der.

0 *“Manevi özelliklerinizin ya da değerlerinizin korktuğunuz bir anda size yardım­cı olduğu zamanlar oldu mu?”* diye sorar ve cevapları alır.

0 4- *“Şimdi yeniden gözlerinizi kapatın... Tekrar gemidesiniz, yolculuk günlerdir devam ediyor... Geminizin yakıtı bitmeye başladı. Tekrar bir limana uğramaya karar veriyorsunuz. Bu limanda güzel anılarınız bulunuyor... Bu anılar gözle­rinizin önünde akıp gidiyor, hayata daha da bağlandığınızı hissediyorsunuz... ‘Ne olursa olsun, bu güzel anılar yaşandı ve çok daha güzellerini yaşayabilirim.’ diye düşünerek heyecanlanıyorsunuz... Şimdi gözlerinizi açın... Hangi güzel anılarınız aklınıza geldi, paylaşın.”* der ve cevapları alır.

0 *“Etkinlik boyunca hangi duyguları hissettiniz?”* diye sorar ve cevapları alır.

0 *“Size kendinizi iyi hissettirecek başka ne gibi limanlar olabilir?”* diye sorar ve cevapları alır.

0 *“Sevgili öğrenciler, bugünkü etkinliğimizde travmatik yaşantılar sonrasında ailemiz, yakınlarımız ve sevdiklerimizin, olumlu özelliklerimizin, ahlaki ve ma­nevi değerlerimizin, güzel anılarımızın vb. başka faktörlerin yaşadığımız zorlu süreçle baş etmemize sağladığı desteğin farkına vardık. Bundan sonraki yaşa­mımızda karşılaşacağımız zorlu durumlarda bu ve buna benzer faktörleri göz önünde bulundurmamız önemlidir.”* der ve etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ü Etkinlik, yas evrelerinden “kabullenme” evresinde kullanılır.

ü Öğrencilerin hikâyeyi imgeleyebilmesi için denizde ve limanda geçen süre uzatıla­bilir.

ü Öğrencilerden deniz korkusu, boğulma vb. korkuları olanlar varsa etkinliğe katıl­ması için zorlanmamalıdır.

ü Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapıla­cak uyarlamalar;

V *“Şimdi gözlerinizi kapatın... Gemi ile deniz yolculuğuna çıktığınızı düşünün... Birkaç gün sonra havanın bozulmaya başladığını gördünüz ve limana dön­meye karar verdiniz. Sığınacağınız ilk limanda ailenizi, akrabalarınızı ve ar­kadaşlarınızı gördünüz... Şimdi gözlerinizi açın.”* yönergesi öğrencinin yaşadığı bölgenin özelliklerine uygun olarak uyarlanabilir. Örneğin denize kıyısı olmayan şehirlerde yaşayan öğrenciler için tren, otobüs vb. gibi yolculuklar olabilir. Gözle­rini kapatmaktan rahatsız olan öğrenciye gözleri açık şekilde yalnızca “Yolculuğu hayal et.“ yönergesi verilir.

V Yukarıdaki etkinlikte yer alan dört maddenin yalnızca aşağıda uyarlanmış üç maddesi uygulanabilir: 1- “Yanında kimler vardı?” sorusu sorulur. 2- “Neleri seve­rek yaparsın, nelerde başarılısın? (resim yapmak, müzik dinlemek, kitap okumak gibi) Yolculukta bunlardan hangisini yapmak istersin? 3- “Üzgün, kaygılı, korktu­ğun zamanlarda neler yapmak seni rahatlatır/kendini iyi hissettirir?”

**ETKİNLİK ADI**

İYİ DİLEKLER

**TRAVMA TÜRÜ**

Ölüm-Yas

**AMACI**

Güçlendirici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

* Ölümü kabullenme sürecini kolaylaştırır.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

* Büyük boy renkli fon kartonu
* Renkli yapışkanlı not kâğıtları (post-it)

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Sevgili öğrenciler, bildiğiniz gibi hepimizi üzen bir kayıp yaşadık. Bu olay he­pimizi derinden yaraladı ve üzdü. Böyle durumlarda kendimizi ifade etmekte zorlanabileceğimiz için sizlerle bir etkinlik yapacağız. Yapacağımız bu etkinli­ğe hepinizin katılımını bekliyorum. Umuyorum ki bu hepimize iyi gelecek.”* der.

0 *“Şimdi tahtaya bir karton asıyorum. Kaybettiğimiz arkadaşımız için yazaca­ğımız iyi dileklerimizi, duygularımızı ve düşüncelerimizi bu kartonun üzerine yapıştıracağız."* der ve renkli post-itleri öğrencilere dağıtır.

0 Her bir öğrencinin sırayla tahtaya çıkmasını ve yazdığı iyi dileği seslendirerek tah­tadaki kartonun üzerine yapıştırmasını sağlar. Hazırlanan kartonu sınıfta üç gün süreyle tutar. Üçüncü günün sonunda kartonu indirir ve öğrencilere;

0 *“Bu şekilde arkadaşımıza olan güzel duygularımızı, düşüncelerimizi, dilekleri­mizi paylaşmış olduk.”* der ve etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ü Oluşturulan karton, adına hazırlanan kişinin ailesine verilir.

ü Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapıla­cak uyarlamalar;

V Yazmayı bilmeyen, görme yetersizliği olan ya da yazmayı reddeden öğrenci di­leklerini sözel olarak söyler ve uygulayıcı da yazabilir.

V İstekli öğrenci yazmak yerine küçük resimler yapabilir ve yaptığı resmi anlatabi­lir.

**ETKİNLİK ADI**

ARKADAŞIM İÇİN İKİ DİLEK

**TRAVMA TÜRÜ**

Ölüm-Yas

**AMACI**

Güçlendirici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

* Travmaya maruz kalmış kişiler için umut dolu düşünmenin yarattığı olumlu etkiyi fark eder.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

* Kalem
* Kâğıt

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle ‘Arkadaşım İçin İki Dilek’ adında bir etkinlik yapacağız. Bunun için sizlere birer tane kâğıt dağıtacağım. Herkesin yanında­ki arkadaşıyla eş olmasını istiyorum.”* der ve kâğıtları dağıtır.

0 Eşler belli olduktan sonra *“Şimdi herkes arkadaşıyla ilgili olumlu iki dilek düşün­sün ve arkadaşı görmeden elindeki kâğıda yazsın. Sonra bu güzel dilekleri arka­daşımıza söyleyeceğiz.”* der.

0 Gönüllü öğrencilerden başlanarak her bir öğrenci grubunun güzel dileklerini kar­şılıklı olarak sırayla yüksek sesle okumasını sağlar. Daha sonra aşağıdaki soruları sırayla sorarak gönüllü olanlardan cevapları alır:

0 ***“Arkadaşınızın söylediği güzel dilekler karşısında ne düşündünüz?*** (Çocuklar­dan beklenen cümle örnekleri; “Beni önemsediğini düşündüm.”, “Bana değer ver­diğini düşündüm.” gibi...).

0 *“Arkadaşınızın söylediği güzel dilekler karşısında kendinizi nasıl hissettiniz?”*

*0 “Arkadaşlarınızdan duyduğunuz güzel dilekler, gelecekle ilgili planlarınızı na­sıl etkiler?"*

0 *“Sevgili öğrenciler, birbirimiz ile ilgili güzel düşüncelerin bizleri ne kadar mutlu ettiğini, kendimizi iyi hissetmemizi sağladığını fark ettik. Grup içerisinde hak­kımızda güzel ve iyi düşüncelerin olduğunu görmek, burada kendimizi daha değerli hissetmemizi sağladı. Arkadaşlarımızdan olumlu geri bildirim almanın geleceğe yönelik planlarımızı nasıl etkilediğini gördük. Zorlu olaylar yaşamış kişiler, bu durum ile başa çıkabilmek için kendilerini güvende, rahat ve değer­li hissetmeye ihtiyaç duyarlar. Kendilerini güvende ve değerli hisseden kişiler daha güçlü olurlar.”* der ve etkinliği sonlandırır.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

ü Gerçekleşmemiş intihar durumunda sınıfta kullanılacak bir etkinliktir.

ü Bu etkinlik sınıfta olumlu atmosfer oluşturmak için, intihar girişiminde bulunan öğrenci sınıfa geldikten sonra uygulanır.

ü Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapıla­cak uyarlamalar;

V Görme yetersizliği olan, yazamayan ya da yazmayı reddeden öğrencinin yazma­sını istediğiniz dilekleri sözel olarak ifade etmesi istenebilir ve bu dilekleri uygu­layıcı yazabilir.

**ETKİNLİK ADI**ÜÇGEN DENGE

**TRAVMA TÜRÜ**

Ölüm-Yas

**AMACI**

Güçlendirici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

* Travmatik yaşantıların sonuçları ile başa çıkabilmede psikolojik sağlamlığın önemi­ni fark eder.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

* Tahta
* Tahta Kalemi/Tebeşir
* Kâğıt
* Kalem
* Yapışkanlı Not Kâğıdı (Post-it)

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Sevgili öğrenciler, bugün sîzlerle travmatik yaşantıların sonuçları hakkında far- kındalığımızı artırmak için bir etkinlik yapacağız. Sahip olduğumuz bir nesne, eşya, evcil hayvanımız ya da yakınımızda bulunan insanları kaybettiğimizde do­ğal olarak olumsuz birtakım duygular yaşayabilir, normalde olduğundan daha farklı davranışlar sergileyebiliriz. Sevdiğimiz insanların kaybının ardından her birimiz değişken olmakla birlikte normal yas sürecini yaşarız. Bazen sahip oldu­ğumuz şeyleri yitirebiliriz. Örneğin küçük bir eşyamızı kaybettiğimizde bile şöyle bir etrafımıza bakınırız. İnsanız nihayetinde... Doğamız gereği sahip olduğumuz nesneleri kaybettiğimizde dahi süresi değişken olmak üzere “yas” sürecini yaşa­rız. Tabii ki normal yas sürecini yaşamamız gerekir. Zorlu yaşantılarda, kayıplarda bazen kendimizi tanıma ile ilgili sorgulamalar yaparız. Yoğun sorgulama sürecin­de kendimizi suçlayabiliriz, pişmanlıklar yaşayabiliriz. Bunların zaman içerisinde azalmasını bekleriz. Zorlu yaşantılardan önce kendimizi ne kadar iyi tanıyabilir­sek sonraki süreç de o kadar kolaylaşacaktır.”* der.

0 Bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmesinde önemli bir yeri olan psikolojik sağlamlığının (yılmazlık) önemini vurgular. Psikolojik sağlamlığı aşağıdaki üç madde ile değerlendirir. Her bir maddenin eşkenar üçgenin bir kenarı olduğunu, dengenin korunması gerekliliğini vurgular.

0 Tahtaya bir eşkenar üçgen çizer. Birinci kenara 'Kendini Tanıma’, ikinci kenara ‘Duygu­ları Anlamlandırma’, üçüncü kenara ‘Hayatı Anlamlandırma’ (Hedef Belirleme) ifade­lerini yazar.

0 *“Bu üç olgu sağlıklı işletilmediğinde herhangi bir basamakta yaşanacak olum­suzluk, üçgenin dengesinin bozulmasına neden olacaktır. Bu nedenle bu olgula­rın yaşam içerisinde desteklenerek gelişimlerinin sağlanması çok önemlidir.”* der.

0 Süreci aşağıdaki soruları sırasıyla sorarak devam ettirir. Yanıtları sözlü alır. Gerekli geri bildirimlerle cevabı destekleyip öğrencinin cevabı netleştirmesini sağladıktan sonra, öğrencinin cevabını post-ite yazmasını ve yazı tahtasındaki üçgenin uygun kenarına yapıştırmasını ister. Her basamak için bu işlemi yaptırır.

0 *“Kendini Tanıma” ifadesinden ne anlıyorsunuz?”*

*0* Gelen cevapları, bireyin korkularının, yeterli ve geliştirilmesi gereken yönlerinin, sevdiği şeylerin farkında olması çerçevesinde toparlar.

0 *“Duyguları Anlamlandırma” ifadesinden ne anlıyorsunuz?*

*0* Gelen cevapları, şu açıklamalar doğrultusunda toparlar: Duyguların ifade edilebilmesi için öncelikle bireyin duygularını tanıması, duyguları birbirinden ayırt edebilmesi ve doğru isimlendirebilmesi gerekir. Duygu ve düşüncelerini bir bütün olarak tanıyabilen bireyler zorlu yaşantılar (ölüm, tamamlanmış intihar vb.) karşısında hangi duygusunu ne kadar yoğunlukta yaşayabileceğinin farkına varır. Birey bu duygularını yaşarken far­kında olduğu için duygularını kontrol becerisini de geliştirir.

0 *“Hayatı Anlamlandırma (Hedef Belirleme)" ifadesinden ne anlıyorsunuz?*

*0* Gelen cevapları, şu açıklamalar doğrultusunda toparlar: Hayatı anlamlandırma ya­şanılan bütün zorluklardan daha güçlü çıkabilme becerisidir. Hayatımız boyunca birçok zorlu yaşantı ile karşılaşabiliriz. Bu durumları yok saymak mümkün değildir. Zorlu yaşantılar (ölüm, tamamlanmış intihar vb.) ile sağlıklı olarak başa çıkabilmesi için bireyin hayatını anlamlandırması, hayatına anlam yüklemesi yaşamsal hedef­lerinin olması önem arz eder. Bunların başarılabilmesi için kendisini ve çevresini mutlu edebilecek uğraşlar ve eylemlerde bulunması, doğaya, çevreye duyarlı ol­ması, kültürel özelliklere sahip çıkması, insanlar ile etkileşerek yaşaması, huzur bul­duğu dinî ritüelleri yerine getirmesi önemlidir. Bireyin kendine güveninin destekle­nebilmesinde yakın, orta, nihai hedefler belirleyerek ve bu konularda düşüncelerini netleştirerek yaşam planlamasını yapması yarar sağlar.

0 *“Sevgili öğrenciler, ele aldığımız üç başlığın hayatın dengesi olduğunun ve yaşa­mımızdaki öneminin farkına vardık. Şimdi ise sîzlerle bahsettiğimiz bu üç beceriyi geliştirmek için neler yapabiliriz, bunu konuşacağız.”* der.

0 *“Kendimizi doğru ifade edebilmek için neler yapabiliriz?”* diye sorar ve cevapları alır.

0 Söyleyeceklerimizi önceden tasarlamak, duygularımızı tanımak, jest ve mimiklerimi­zin ifade etmek istediklerimiz ile uyumlu olması doğrultusunda öğrenciden alınan cevapları toparlar.

0 *“Kendimizi değerli hissetmek için neler yapabiliriz?"* diye sorar ve cevapları alır.

0 Kendimizi doğru tanımaya çalışmak, güçlü güçsüz yönlerimizin farkında olmak, güç­süz yönlerimizi geliştirmek için çaba harcamak, öz saygı ve kendimize güven ile ilgili becerimizi arttırmak, hayata olumlu bakabilmek, ilgilerimizi, hobilerimizi, yetenekleri­mizi, başarılarımızı desteklemek, hayat amacımızı canlı tutmak çerçevesinde öğrenci­den gelen cevapları toparlar.

0 *“Yılmazlık (psikolojik sağlamlık) becerisini geliştirmek için neler yapabiliriz?”* diye sorar ve cevapları alır.

0 Hayatımızda yaşadığımız zorlukların beklenmedik ve ani olabileceği, bunları her za­man kontrol edebilme gücümüzün olmadığı, bu nedenle zorlu yaşamlarla mücade­lede gücümüzü en üst düzeyde kullanmamız gerektiğini vurgulayarak bu çerçevede öğrenciden gelen cevapları toparlar.

0 ***“Ulu çamlar fırtınalı diyarlarda yetişir.” (Cemil MERİÇ)*** sözünde olduğu gibi zorluk­lardan güçlenerek çıkmanın önemini vurgulayarak etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ü Rehberlik öğretmeni, akışta geçen sorularda ne demek istenildiğinin tam anla­şılmaması durumunda, sorunun altındaki açıklamalardan yararlanarak öğrencileri yönlendirir.

ü Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapıla­cak uyarlamalar;

V Bu etkinlik özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler için uygulanırken mümkün ol­duğunca cümleler kısaltılmalı, soru sayısı azaltılmalı veya öğrencinin ihtiyacına uygun olarak sadece temel kavramlar verilmelidir (Kendini Tanıma, Duyguları Anlamlandırma, Hayatı anlamlandırma).

**ETKİNLİK ADI**

HABER BÜLTENİ

**TRAVMA TÜRÜ**

Ölüm-Yas

**AMACI**

Güçlendirici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

* Ölüm sonrası yas sürecini anlamlandırma becerisi kazanır.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

* Mikrofon (Temsili bir nesne)

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Sevgili öğrenciler, bugün sîzlerle hayatımızın bazı dönemlerinde yaşayabilece­ğimiz kayıplar ile ilgili bir etkinlik yapacağız. Bu etkinliğimizde kayıpla ilgili bir hikâye ve bu hikâye ile bağlantılı olarak yas sürecinin olağan/normal/beklendik aşamalarını birlikte öğreneceğiz. Bu hikâyeleri okumak için bir haber bülteni su­nucusuna ihtiyacımız olacak.”* der ve gönüllü bir öğrenciyi görevlendirir.

1. *BÖLÜM: İNKÂR-ŞOK*

*0* Sunucu: *“Sıradaki haberimiz Ahmet’in, annesinin ölümünden sonraki hikâyesi’.’* der ve hikâyeyi okur.

0 *“Ahmet, 12 yaşında ortaokul öğrencisidir. Annesinin yaşadığı sağlık sorunlarından dolayı ameliyat olması için babası ile birlikte annesini hastaneye yatırırlar. Ame­liyat günü annesi ameliyata alındığında babasıyla birlikte beklemeye başlarlar. Doktor bir süre sonra ameliyathaneden çıkıp babasına ve Ahmet’e ameliyat sıra­sında gelişen bir sorundan dolayı hastayı kaybettiklerini söyler.”*

0 *“Ahmet bu dakikadan itibaren bu habere inanamaz. Annesinin girdiği ame­liyathane kapısından çıkacağını düşünerek uzun süre ameliyathane kapı­sında bekler. Sonra annesinin hastanede bir odada saklandığını düşünerek her gün hastaneye gelip odaları dolaşarak annesini aramaya ve evde her gün yemek masasına annesi için de tabak koymaya devam eder.”* Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Sizce bu hikâyede Ahmet’in, annesinin ölümünden sonraki davranışlarının nedeni ne olabilir?"* diye sorar ve gönüllü öğrencilerden cevapları alır.

0 ***“Ahmet’in bu durumdan kurtarılması için neler yapılması gerekir?”*** diye sorar ve gönüllü öğrencilerden cevapları alır. Daha sonra;

0 *“Hayatımız boyunca kontrol edebildiğimiz olaylarla beraber kontrolümüz dışında olan ve bizi derinden etkileyen olaylara da maruz kalabiliriz. Kontrol edemediğimiz olayların başında ölüm gelir. Yakın ve sevilen birinin ölümü sonrasında ondan yoksun kalma durumunda yas tutarız. Yas, bir kayıp kar­şısında verilebilecek en doğal tepkidir. Bu doğal tepkiye kaybın yaşandığı ilk zamanlarda müdahale edilmemesi gerekir. Kişinin yası yaşaması gerekir. Ahmet’in bu davranışları yas sürecinin ‘inkâr-şok’ evresini ifade ediyor. Yas sürecinde ilk aşama olan inkâr-şok aşamasında genellikle olay ya da durum yok sayılır, kendi başına gelmiş olarak kabul edilmez, bir yanlışlık olduğu ve böyle bir şeyin olmaması gerektiği düşünülür. Bu evrenin etkilerini kolay at­latmak için Ahmet’in, eğer isterse cenaze töreninden önce annesini son bir kez görmesi, cenaze törenine katılması, zaman zaman mezarlık ziyaretinde bulunması, Ahmet’e sosyal destek sağlanması, telkin ve tesellide bulunul­ması yardımcı olacaktır.”* der.

1. *BÖLÜM: KIZGINLIK-ÖFKE*

*0* Sunucu: *“Sıradaki haberimiz Ahmet’in, annesinin ölümünden sonraki hikâ­yesi."* der ve hikâyeyi okur.

0 *“Ahmet, 12 yaşında ortaokul öğrencisidir. Annesinin yaşadığı sağlık sorunla­rından dolayı ameliyat olması için babası ile birlikte annesini hastaneye ya­tırırlar. Ameliyat günü annesi ameliyata alındığında babasıyla birlikte bek­lemeye başlarlar. Doktor bir süre sonra ameliyathaneden çıkıp babasına ve Ahmet’e ameliyat sırasında gelişen bir sorundan dolayı hastayı kaybettikle­rini söyler."*

0

0

0

0

0

0

0

0

*“Ahmet, annesinin ölümünden sonra böyle bir şeyin neden kendisinin başı­na geldiğini tüm yakınlarına sormaya başlar. Okulda çocuklar annelerinden bahsettiğinde sinirlenir ve arkadaşlarıyla kavga eder. Daha sonra annesinin ameliyat olmasına karşı çıkmadığı için kendisine ve babasına kızmaya baş­lar çünkü bu ameliyat ona göre çok da gerekli değildir.”*

Rehberlik Öğretmeni;

*“Sizce bu hikâyede Ahmet’in, annesinin ölümünden sonraki davranışlarının nedeni ne olabilir?"* diye sorar ve gönüllü öğrencilerden cevapları alır.

***“Ahmet’in bu durumdan kurtarılması için neler yapılması gerekir?”*** diye sorar ve gönüllü öğrencilerden cevapları alır. Daha sonra;

*“Ahmet’in içinde bulunduğu durum bize yasın ‘kızgınlık-öfke’ evresinde oldu­ğunu gösteriyor. Yas sürecinde kızgınlık-öfke aşaması, sorgulamaların devreye girmesi ile başlar, üst üste gelen sorgulamalar neticesinde kızgınlık-öfke duy­guları kişiyi ele geçirir. En bilinen soru “Neden ben?” “Neden benim başıma gel­di?” sorularıdır. Kişinin kullanabileceği gevşeme egzersizleri, geleceğe dönük olumlu bakış açısı geliştirme, çevrenin bu tepkileri yok saymaması ve kabul etmesi, bu tepkileri sonlandırmaya çalışmamaları, yaşamın akışı ile ilgili pozi­tif değerlendirmeler yapmak kişiye yardımcı olacaktır.”* der.

1. *BÖLÜM: PAZARLIK*

*Sunucu: “Sıradaki haberimiz Ahmet’in, annesinin ölümünden sonraki hikâyesi.”* der ve hikâyeyi okur.

*“Ahmet, 12 yaşında ortaokul öğrencisidir. Annesinin yaşadığı sağlık sorunla­rından dolayı ameliyat olması için babası ile birlikte annesini hastaneye ya­tırırlar. Ameliyat günü annesi ameliyata alındığında babasıyla birlikte bek­lemeye başlarlar. Doktor bir süre sonra ameliyathaneden çıkıp babasına ve Ahmet’e ameliyat sırasında gelişen bir sorundan dolayı hastayı kaybettikle­rini söyler."*

*“Ahmet’in üzüntüleri annesinin ölümünden sonra da devam eder. Durumu kabul etmez ve her gün Allah’a yalvarıp ‘Allah’ım, annemi bana geri ver, bun­dan sonra her şeyi onun istediği gibi yapacağım, onu üzmeyeceğim.’ der. Her gün doktorlara gidip ‘Annem için bir şeyler yapın, onu tekrar hayata döndü­rün.' der."*

Rehberlik öğretmeni;

*“Sizce bu hikâyede Ahmet’in, annesinin ölümünden sonraki davranışlarının ne­deni ne olabilir?"*diye sorar ve gönüllü öğrencilerden cevapları alır.

0 ***“Ahmet’in bu durumdan kurtarılması için neler yapılması gerekir?”*** diye sorar ve gönüllü öğrencilerden cevapları alır. Daha sonra;

0 *“Ahmet’in içinde bulunduğu durum bize yasın ‘pazarlık’ evresinde olduğunu gösteriyor. Pazarlık aşaması, durumu kabul edilebilir seviyeye indirmek ya da çıkarmak için girilen bir safhadır. Bu aşamada ‘Madem olmuş, bari şöyle yapayım da durum, biraz olsun iyiye döner.’, ‘Olan olmuş ama bir çıkış yolu belki vardır.’ tarzı düşünceler ve eylemler insana eşlik eder. Normal yaşamı sürdürmeye başlaması, günlük normal alışkanlıklarını devam ettirmek ki­şiye bu evrede yardımcı olacaktır. Onun normal yaşama devam etmesi için ailesinin desteğini alması, ev içindeki eski rutin işlerin devam ettirilmesi ya­rar sağlayacaktır. Bir ‘güven kişisinin’ (güvendiği bir kişinin) bu evrede kişinin yanında olması, pazarlık cümlelerinin yok sayılmaması, ikna edilmeye çalı­şılmaması, annesini özlediğinde yapmak istediklerinin yapılması yine yarar­lı olacaktır.”* der.

1. *BÖLÜM: DEPRESYON*

*0* Sunucu: *“Sıradaki haberimiz Ahmet’in, annesinin ölümünden sonraki hikâyesi.”* der ve hikâyeyi okur.

0 *“Ahmet, 12 yaşında ortaokul öğrencisidir. Annesinin yaşadığı sağlık sorun­larından dolayı ameliyat olması için babası ile birlikte annesini hastaneye yatırırlar. Ameliyat günü annesi ameliyata alındığında babasıyla birlikte beklemeye başladılar. Doktor bir süre sonra ameliyathaneden çıkıp baba­sına ve Ahmet’e ameliyat sırasında gelişen bir sorundan dolayı hastayı kay­bettiklerini söyler.”*

*0 “Cenaze töreninden sonraki günlerde Ahmet, sevdiği şeylerden artık zevk al­mamaya, uyuyamamaya, yemek yiyememeye ve daha sık ağlamaya başlar. Okula gitmek istemez ve üzüntülü hâlinden bir türlü çıkamaz. Normal haya­tını artık sürdüremez hâle gelir.”* Rehberlik Öğretmeni;

0 *“Sizce bu hikâyede Ahmet’in, annesinin ölümünden sonraki davranışlarının nedeni ne olabilir?"* diye sorar ve gönüllü öğrencilerden cevapları alır.

0 ***“Ahmet’in bu durumdan kurtarılması için neler yapılması gerekir?”*** diye sorar ve gönüllü öğrencilerden cevapları alır. Daha sonra;

0 *“Ahmet’in içinde bulunduğu durum bize yasın ‘depresyon’ evresinde olduğunu gösteriyor. Bu aşamada kişi bütün durumun farkına varmıştır. Bundan ötürü kişide büyük bir mutsuzluk hâkim olmaya başlar. Hayattan soyutlanma, hiçbir*

0

0

0

0

0

0

*şey yapmak istememe, kayıtsızlık hâli gibi belirtiler görülür. Bu evrede kişi sosyal desteğe çok ihtiyaç duyar. Mezar ziyareti, ölen kişinin sevdiği işleri yapmak, ölen kişinin sevdiği şarkıları söylemek ya da mırıldanmak, birlik­te geçirilen güzel zamanları hatırlamak ve konuşmak gibi etkinlikler kişiye yardımcı olacaktır. Sürecin uzaması durumunda psikolojik yardım alması yararlı olacaktır.”* der.

1. *BÖLÜM: KABUL ETME-UMUTAŞILAMA*

Sunucu*: “Sıradaki haberimiz Ahmet’in, annesinin ölümünden sonraki hikâ­yesi."* der ve hikâyeyi okur.

*“Ahmet, 12 yaşında ortaokul öğrencisidir. Annesinin yaşadığı sağlık sorunla­rından dolayı ameliyat olması için babası ile birlikte annesini hastaneye ya­tırırlar. Ameliyat günü annesi ameliyata alındığında babasıyla birlikte bek­lemeye başlarlar. Doktor bir süre sonra ameliyathaneden çıkıp babasına ve Ahmet’e ameliyat sırasında gelişen bir sorundan dolayı hastayı kaybettikle­rini söyler."*

*“Cenaze töreninden sonra geçen günlerde Ahmet’in annesine özlemi gittikçe artar, zihninde hep annesi ile ilgili güzel anılar canlanır. Onu çok özler ancak normal yaşamına da devam eder. Annesinin sevdiği şeyleri yapmaya çalışır.”* Rehberlik Öğretmeni;

*“Sizce bu hikâyede Ahmet’in, annesinin ölümünden sonraki davranışlarının nedeni ne olabilir?"* diye sorar ve gönüllü öğrencilerden cevapları alır.

*“Ahmet’in içinde bulunduğu durum yas evrelerinin en son basamağı olan ‘kabullenme-umut aşılama’ aşamasıdır. Durumun hazmedilmesi ve hayatın normal akışına dönmesi gerçekleşir. Kişiler yas tuttuğu zaman sosyal ortamı da bundan etkilenir. Haftalarca işine devamsızlık yapabilir, arkadaşlarıyla bağlantısını koparabilir. Ancak zaman içinde bu durumda kademe kademe düzelme olması ve kişinin kayıptan önceki hayatındaki işlevselliğine dön­mesi beklenir. Bu, kişinin kaybettiği insanı özlemeyeceği anlamına gelmez. Kaybedilen kişinin özlenmesi ve beraber yaşanan güzel anların zihinde can­lanması son derece doğaldır.”*der.

*“Sevgili öğrenciler, ölüm sonrası yas sürecinin olağan aşamalarının nasıl ola­bileceğini hep beraber gördük. Yas sürecinin olağan aşamalarını tamam­ladığı hâlde normal yaşam standartlarına dönemeyen bireylerin mutlaka psikolojik destek alması gereklidir.”* der ve etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ü Etkinliğin yapılacağı gruptaki öğrencilerin aynı yas aşamasında olmasına dikkat edilmelidir (örneğin hepsi öfke aşamasında). Hangi yas aşamasında iseler haber bülteninideki o bölüm grupta işlenmelidir. Gerek görülürse, öğrencilerle sonrasın­da bireysel çalışılmalıdır.

ü Etkinliğin akış sürecine katılımda gönüllülük esasına dikkat edilmelidir.

ü Öğrencilerin sıkılmasına engel olmak amacıyla, sınıfın seviyesine göre de uygunsa  
hikâyenin tüm aşamalarında yer alan ‘ilk paragraf her seferinde okunmayabilir.

ü Dikkatin dağılmaması ve daha çok öğrencinin görev alması amacıyla her bölümü başka öğrencinin okuması da sağlanabilir.

ü Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapıla­cak uyarlamalar;

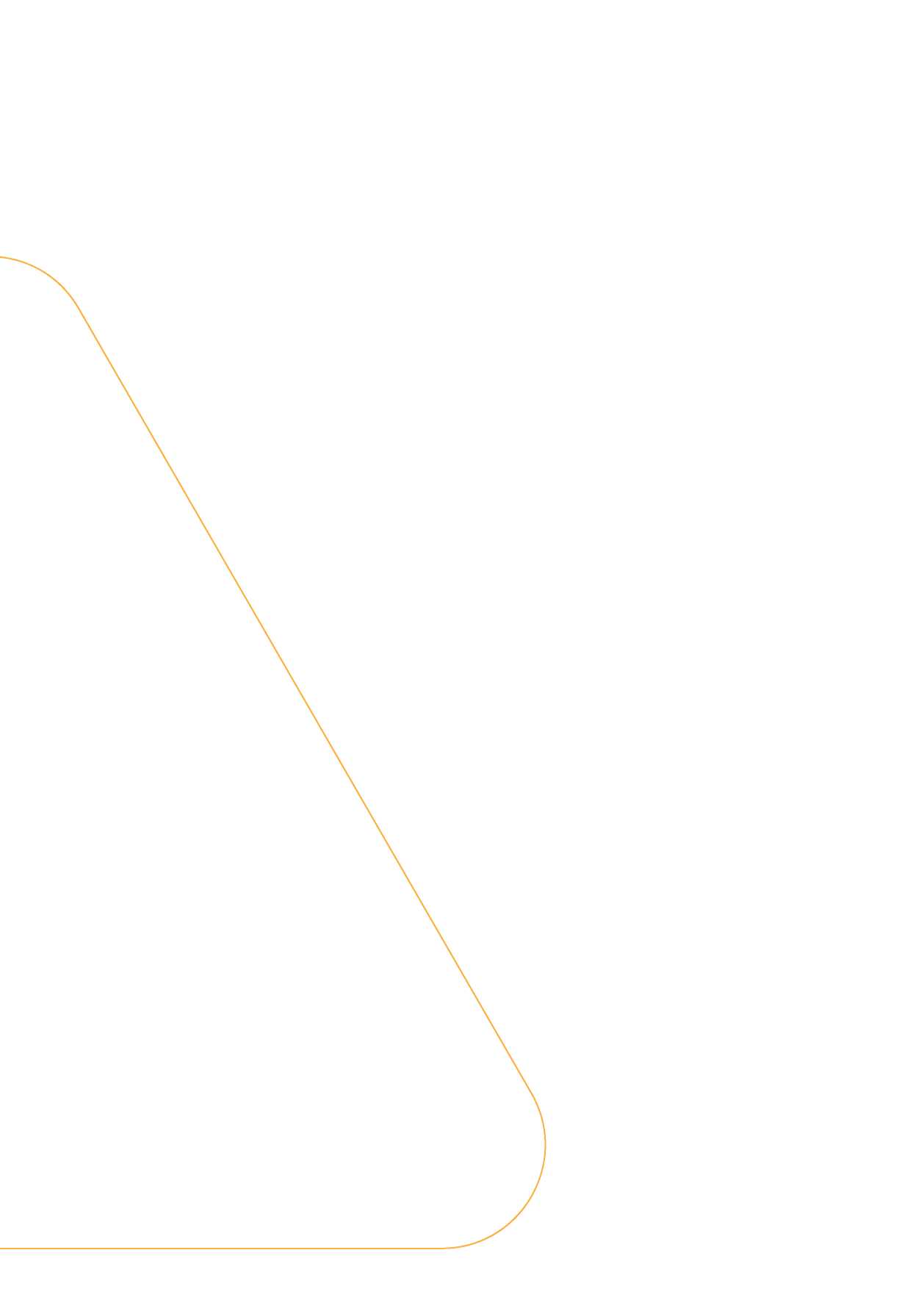
V Etkinliğin süresi öğrencinin ihtiyacına göre düzenlenebilir.

V Hikâyenin giriş bölümü sınıfta dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan öğrenciye okutulabilir (Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan öğren­cilerin dikkat süreleri kısa olduğundan etkinliği sonuna kadar takip edememe durumları göz önüne alınarak bu öğrencilere sorumluluk verilmesi öğrencilerin dikkatini artıracaktır.).



PSİKOSOSYAL DESTEK PROGRAMI

ISINMA ETKİNLİKLERİ[[9]](#footnote-10)



ETKİNLİK ADLARI

SAYI TUZAĞI

FENER OYUNU

PATLIYOR PATLADI

EKİP ÇEMBERİ

SIRAYLA SÖYLE

KAP KAP

SESLİ DÖNÜŞÜM

TAVŞAN OL TAZI OL

GEÇİCİ EV

GÜVENLİ KOLLAR

DÜŞÜRME DEĞİŞTİR

HEDEF DANSI

KAÇAN BALON

ISINMA ETKİNLİKLERİ UYGULANIRKEN  
DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

ü Isınma etkinlikleri anonimdir ve Millî Eğitim Bakanlığı uzmanları ve öğ­retmenleri tarafından derlenmiştir.

ü Isınma etkinliklerinin kullanılması zorunlu değildir. Uygulayıcı bu yön­de bir ihtiyaç hissettiğinde kullanabilir.

ü Isınma etkinliklerinin amacı, grup üyeleri arasındaki iletişimin arttırıl­ması ve uygulanacak etkinliğe hazır oluşlarının sağlanmasıdır. Isınma etkinliklerinin hangi etkinliklerin öncesinde kullanılabileceğine uygula­yıcı tarafından dikkat edilmelidir. Kayıp travmalarında ısınma etkinlik­leri yerine duygusal paylaşımı arttıracak başka etkinlikler tercih edilebi­lir.

ü Süre, uygulayıcı tarafından grubun dinamiğine ve uygulanacak diğer etkinliğin süresine göre belirlenmelidir.

ü Isınma etkinlikleri bütün yaş gruplarında ve farklı hedef kitlelerde (öğ­retmen, veli vb.) uygulanabilir.

ü Etkinliklerin amacı, bir kişinin ya da grubun galip gelmesi değildir. Bu nedenle grup üyelerinin arasında bir rekabet ortamının oluşmamasına mümkün olduğunca dikkat edilmelidir. Uygulayıcı tarafından gruba bu etkinliklerin bir yarışma olmadığı sadece eğlenmek için yapıldığı vurgulanmalıdır. Etkinliklerin sonunda bütün grup üyelerine olumlu geri bildirimler verilmelidir.

ü Fiziksel temas içeren etkinliklerde grup üyelerinin birbirlerine zarar ver­melerini önlemek için gerekli hatırlatmalar yapılmalı ve önlem alınma­lıdır.

ü Grubun cinsiyet konusundaki hassasiyetleri dikkate alınarak eğer karşı cinsiyetle fiziksel temastan kaçınıldığı fark edilirse bu tür etkinlikler ter­cih edilmemelidir.

ü Eğer grup üyelerinden biri ya da bir kaçı etkinliğin tamamına ya da bir bölümüne katılmak konusunda isteksiz olursa teşvik edilmeli ama kesinlikle zorlanmamalıdır.

ü Özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler etkinliklere katıldığında gerekli uyarlamalar yapılmalıdır.

ETKİNLİK ADI

SAYI TUZAĞI

AKIŞ SÜRECİ

0 Grup halka olur.

0 Ayakta ya da oturarak oynanabilir.

0 Hedef, grupta kaç kişi varsa bu sayıya ulaşana kadar ardışık bir biçimde saymaktır. Örneğin grupta 20 kişi varsa amaç 1’den 20’ye kadar saymaktır.

0 Kimin hangi sayıyı söyleyeceği bilinmeden, önceden anlaşılmadan, işaret vb. kul­lanılmadan karışık olarak sayılmalıdır.

0 Uygulayıcının “Başla.” komutuyla saymaya başlanır.

0 Her katılımcı sadece bir sayı söyleyecektir. Örneğin 3 diyen kişi tekrar bir sayı söy­leyemez.

0 Bir sayı birden fazla kişi tarafından söylendiğinde ya da ardışıklık bozulduğunda başa dönülür.

0 Hedeflenen sayıya ulaşıldığında oyun bitirilir.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ü Hedeflenen sayıya ulaşılmasının uzun süreceği düşünülürse, hedef sayı küçültü- lebilir ya da etkinlik belli bir süre sonra sonlandırılabilir.

ETKİNLİK ADI

FENER OYUNU

AKIŞ SÜRECİ

0 Şaşırtmacalı bir oyundur.

0 Gruptakiler, çember oluşturacak biçimde ayakta dururlar ya da yere otururlar.

0 Oyun, bir oyuncunun ellerini birbirine yaklaştırarak “Büyük Fener” demesiyle baş­lar. Yanındaki oyuncu sırayla ellerini açarak “Küçük Fener” der ve oyun bu biçimde söz ve davranış zıtlığı ile devam eder.

0 Hızlı oynandığında daha da eğlenceli hale gelen bu oyunda yanlış yaparak sırayı bozan oyundan çıkar.

0 Kalan oyuncular tek kişi kalana kadar hızlı bir biçimde ellerini açarak ve kapatarak oyuna devam ederler.

0 Tek kalan oyunu kazanır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ü Uzun süre bekleyen, çok düşünen, yanlış el hareketini yapan ya da yanlış ifadede bulunan oyuncular elenir.

ü Uygulayıcı, elenen oyuncuların, sıkılmamaları için oyuna devam eden diğer oyunculara destek vermelerini sağlayabilir.

ETKİNLİK ADI

PATLIYOR PATLADI

ÖNERİLEN MATERYALLER

* 3 adet küçük plastik top
* Göz bandı

AKIŞ SÜRECİ

* Grup halka olur. Ortada bir ebe olur. Ebenin gözleri bağlanır ya da gözlerini kapa­tıp açmaması istenir.

0 3 küçük top halkadaki kişilerin her iki elinden de geçmek üzere elden ele dolaşır. Bu sırada ebe, gözleri kapalı olarak topların kimde olduğunu görmeden PATLI­YOR - PATLIYOR - PATLIYOR diye bağırır (grubun tahmin edemeyeceği biçimde ses uzatarak ya da birden söyleyerek).

0 Ne zaman ki ebe PATLADI derse top kimin hangi elinde ise o el yanar (Top iki üye­nin eli arasında kalırsa, eli altta olan yanmış sayılır.).

0 İki eli de yanan çıkar. Ebe değişebilir, yanan ebe olabilir. Oyun bu biçimde son kişi kalıp kazanana dek sürer.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

0

0

0

0

0

0

0

0

ETKİNLİK ADI

EKİP ÇEMBERİ

AKIŞ SÜRECİ

Grup, ayakta bir halka oluşturur.

Ardından gruptakiler sağ ayaklarını çemberin merkezinde bir araya getirirler.

Hep birlikte “bir-iki-üç-biz-e-ki-biz-bir-iki-üç” diye bağırırlar.

“Üç” der demez gruptakiler bir tercihte bulunmak durumunda kalırlar. Ya sağ ayaklarını çemberin merkezinde tutarlar ya da sağ ayaklarını sol ayaklarının yanı­na çekerler.

Sonra grup donar ve sayım yapılır.

Hangi grupta daha fazla kişi varsa onlar elenir, az sayıda olanlar bir tur daha oy­narlar.

Eğer eşitlik olursa hep beraber bir kez daha oynanır.

Kalan kişiler “bir-iki-üç-biz-e-ki-biz-bir-iki-üç” diyerek oyuna devam ederler. Son kalan oyunu kazanır. Sona iki kişi kalırsa ikisinin de kazandığı kabul edilir.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

ETKİNLİK ADI

SIRAYLA SÖYLE

AKIŞ SÜRECİ

0 Grup halka şeklinde ayakta durur.

0 Her katılımcıdan, adlarının baş harfiyle başlayan bir sıfat bulmaları istenir.

0 İlk olarak uygulayıcı, kendi adının baş harfiyle başlayan bir sıfatla birlikte kendi adını söyler (Sabırlı Seda gibi...).

0 Daha sonra uygulayıcının yanındaki kişi önce, uygulayıcının söylediklerini (sıfatı ve adı) tekrar eder. Sonra kendi sıfatını ve adını söyler.

0 Sıradaki katılımcı da aynı biçimde baştan başlayarak önce uygulayıcının, sonra da uygulayıcının yanındaki kişinin sıfat ve adlarını söyledikten/tekrar ettikten sonra kendi sıfatını ve adını söyler.

0 Oyun bu biçimde dairenin en sonundaki kişi de (hepsini ve ardından kendininki- ni) söyleyince kadar devam eder.

0 Oyun, yardım etmeden ve ipucu vermeden oynanır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ü Birbirlerini daha önceden tanımayan kişilerle oynanırken (örneğin velilerle), isim­leri hatırlamakta çok güçlük yaşanırsa üzerinde herkesin kendi isminin bulundu­ğu yaka kartları takılı olarak oyun oynanabilir.

ü Kendi isminin baş harfiyle sıfat bulmada güçlük yaşandığı durumlarda ise kişi­lerin harf kısıtlaması olmadan, herhangi bir harfle başlayan ve kendilerini en iyi ifade eden/temsil eden sıfatı seçmeleriyle de oyun oynanabilir.

ETKİNLİK ADI

KAP KAP

ÖNERİLEN MATERYALLER

• Kişi sayısı kadar sandalye

AKIŞ SÜRECİ

0 Salonda tüm sandalyeler grup sayısından bir eksik olacak biçimde çember şek­linde yerleştirilir.

0 Gruptan gönüllü biri ebe olur. Grupta gönüllü çıkmazsa uygulayıcı, gruptan bir kişiyi ebe olarak tayin eder.

0 Ebe dışında herkes sandalyede oturur.

0 Ebe, gruptaki kişilerin yer değiştirmesi ve kendine yer kapması amacıyla, kendi­ne göre bir ölçüt belirler (Kızı olanlar, oğlu olanlar, ebeveyn olanlar, öğretmen olanlar, siyah giyinenler, gözlüğü olanlar gibi...).

0 Belirlenen ölçütü gruptaki herkesin duyacağı biçimde söyler.

0 Söylenen ölçüte uyanların kalkıp hızlı bir biçimde yer değiştirmesi istenir.

0 Bu arada ebe kendine bir sandalye kaparak oturur.

0 Ayakta kalan ebe olur ve kendisinin belirleyeceği farklı bir ölçüt söyleyip kendine yer kapmasıyla oyun devam eder.

0 Oyun, gruptaki herkes ebe olduktan ya da herkesin yer değiştirdiğinden emin olunduktan sonra, uygulayıcı tarafından sonlandırılır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ü Ölçüt belirlenirken, gruptaki kişileri tanıma adına özelliklerin söylenmesi, grubun birbirini daha iyi tanımasını sağlayabilir.

ü Herkesin mümkün olduğunca uzak yerlerdeki sandalyeleri tercih etmesi konu­sunda uyarıda bulunulması oyunu daha eğlenceli hâle getirmektedir.

ü Ölçüt, grubun çoğunluğunu kapsayacak biçimde belirlenirse, grubun çoğunlu­ğunun yer değiştirmesi ve hareket etmesi sağlanır.

0

0

0

0

0

0

ETKİNLİK ADI

SESLİ DÖNÜŞÜM

AKIŞ SÜRECİ

Oyun ayakta, oturarak, halka biçiminde ya da klasik oturma düzeninde oynana­bilir.

Gruptaki herkesten “a, e, ı, i, o, ö, u, ü” sesli harflerinden birini seçmesi istenir. Her sesli harfin en az bir kişi tarafından seçilmesi sağlanmalıdır.

Herkes bir sesli harfi seçtikten sonra oyuna 1. sıradakiyle başlanır ve sırayla devam edilir.

Sırası gelen kişi sadece seçtiği sesli harfi kullanarak günleri saymaya başlar. Ör­neğin “e” harfini seçen kişi günleri “PEZERTESE, SELE, ÇERŞEMBE, PERŞEMBE, CEME, CEMERTESE, PEZER” şeklinde saymalıdır (Günler yerine ardışık devam eden başka seriler de kullanılabilir. Örneğin aylar, sayılar gibi...).

Günleri sayarken hata yapan kişi elenir.

Bir kişi kalana kadar oyun tekrarlanabilir ya da uygulayıcı, sürecin işleyişine göre oyunu sonlandırabilir.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

ETKİNLİK ADI

TAVŞAN OL TAZI OL

AKIŞ SÜRECİ

0 Grup uygun, geniş bir alana götürülür ve ikili eş olarak kol kola girmeleri istenir.

0 Oyun alanı içerisinde birbirinden uzak 2 farklı köşe belirlenir. Köşelerden biri tav­şan diğeri de tazı köşesi olarak belirlenir.

0 Uygulayıcı tarafından bir çift bozularak biri tavşan biri tazı olur ve köşelerine gön­derilerek oyun başlar.

0 Tavşan kaçar ve tazı onu kovalar.

0 Her çift bir tavşan yuvasıdır ve koşan tavşan bu yuvalardan birine girer. Girdiğin­de diğer taraftaki kişi yuvanın dışında kalır ve tazıdan kaçmaya başlar (Örneğin kaçan tavşan, tavşan yuvasındaki kişilerden sağ taraftakinin koluna girerse yuva­nın sol tarafındaki kişi yeni tavşan olur. Tazı, bu yeni tavşanı yakalamaya çalışır.).

0 Tazı, tavşanı bir yuvaya girmeden yakalarsa yakalanan tavşan tazı olur, yakalayan tazı da tavşan olur ve uygulayıcı tarafından başlangıç köşelerine gönderilerek oyun tekrar başlatılır.

0 Uygulayıcı bitirene kadar oyun devam eder.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ü Eğer sayı tek ise uygulayıcı da oyuna dâhil olmalıdır.

ETKİNLİK ADI

GEÇİCİ EV

AKIŞ SÜRECİ

0 Grup uygun, geniş bir alana götürülür.

0 3’lü küçük gruplar oluşturulur.

0 3’lü grupların dışında kalan bir ya da iki kişi ebe olarak kalır.

0 3 kişiden 2’si birbirine dönük biçimde elleriyle çatı şekli oluşturur. Bu iki kişi ev sahibi olur.

0 Bir kişi de aralarına girerek o evin kiracısı olur.

0 Uygulayıcı, “KİRACI” diye bağırdığında kiracılar evlerinden çıkıp başka evler bul­maya çalışır.

0 Bu arada ebe olanlar boşalan evlerden birine girerek kiracı olmaya çalışırlar.

0 Uygulayıcı, “EV SAHİBİ” diye bağırdığında tüm grup dağılır ve başkalarıyla yeni ev sahipleri ve kiracılar oluşur.

0 Boşta kalan kişi ya da kiracısı olmayan ev sahipleri ebe olur (Kiracılar ev sahibi olabilir, ev sahipleri de kiracı olabilir.).

0 Oyunda kazanan olmaz, oyun uygulayıcı tarafından sonlandırılır.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

ETKİNLİK ADI

GÜVENLİ KOLLAR

AKIŞ SÜRECİ

0 Gruptan çift olmaları istenir.

0 Çiftlerden biri diğerine arkasını döner, gözlerini kapatır ve kendini eşinin kollarına bırakır (Diğer eşe tutması söylenmelidir.). Kimse eşinin düşmesine izin vermeme­lidir.

0 Çiftlerin her ikisi de bunu yaptıktan sonra grup eşit olarak ikiye bölünür ve birbir­lerine yakın durarak daire oluşturmaları istenir.

0 Aralarından gönüllü olan biri ortaya geçerek kollarını bağlar ve kendini daire üye­lerine bırakır ve grup üyeleri onu düşürmemeye çalışarak destekler.

0 Gönüllü üyelerin bunu tekrarlamaları istenir.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ü Sınıf mevcudu fazla ise sınıf birkaç gruba bölünebilir.

ü Özellikle uzun süreli gruplarda yapılan bir uygulamadır.

ü Grup üyeleri arasındaki güven duygusunun oluşup oluşmadığını anlamaya yar­dımcı olur.

ü Çiftler oluşturulurken fiziksel güç açısından birbirine yakın kişilerin eşleşmesi sağlanabilir.

ü Etkinlik yapılırken ortamda sivri, sert vb. cisimler olmamasına dikkat edilmelidir.

**ETKİNLİK ADI**DÜŞÜRME DEĞİŞTİR

ÖNERİLEN MATERYALLER

* Grup sayısı kadar A4 kâğıdı

AKIŞ SÜRECİ

0 Grup en az 4 kişilik olmak üzere beşe ayrılır.

0 Her 4 kişilik grup bir köşeye geçer. Bir grup ortada kalır.

0 Uygulayıcı, 4 kişilik grup üyelerinin omuzlarının arasına bir A4 kâğıdı (Plastik top, balon vb. bir materyal de tercih edilebilir.) yerleştirir.

0 Uygulayıcının “DEĞİŞTİR!” talimatıyla, gruplar bu kâğıtları düşürmeden yer değiş­tirmeye çalışırlar.

0 Ortadaki grup, bu değiştirme esnasında kendine köşe kapmaya çalışır.

0 Boşta kalan grup, ebe olur.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ü Gruplar yer değiştirirken, omuzları arasındaki kâğıdı 2 defa düşüren grup başlan­gıç noktasına dönerek yeniden hareket etmeye başlar. Eğer bu grup başlangıç noktasına döndüğünde kendi köşeleri dışında köşe kalmazsa yerinde kalamaz, ebe grup olur.

ETKİNLİK ADI

HEDEF DANSI

AKIŞ SÜRECİ

0 Gruptan gönüllü bir ebe seçilir.

0 Ebe, sınıfın bir duvarında arkası gruba dönük biçimde durur.

0 Gruptaki her bir üye, sınıfın diğer duvarından ebenin bulunduğu duvara dans ederek ulaşmaya çalışır.

0 Ebe “1-2-3 DUR!” diye bağırır ve arkasına döner.

0 Ebe döndüğü anda hareket hâlinde olan grup üyesi, bir sonraki turda başlangıç noktasından başlayarak devam eder.

0 Duvara kadar gelen oyunu kazanır.

0 Oyunu kazanan ile ebe yer değiştirirler ve oyun bu biçimde devam eder.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ü Etkinliğin uygulanabilmesi için duvarlar arasında herhangi bir engel olmamalıdır (sıra, dolap vb.).

ü Oyunu hareketlendirmek için grup üyeleri ebenin bulunduğu duvara ulaşmaya çalışırken müzik açılarak katılımcıların dans etmeleri istenebilir.

ETKİNLİK ADI

KAÇAN BALON

ÖNERİLEN MATERYALLER

* Grup üyesi sayısının 2 katı sayıda balon ve ip

AKIŞ SÜRECİ

0 Grup üyelerine ikişer balon ve 2 parça ip verilir.

0 Balonları şişirmeleri ve ipleri kullanarak iki ayaklarına da bağlamaları söylenir.

0 Üyeler kendi balonlarını koruyarak diğerlerinin balonlarını ayaklarıyla patlatmaya çalışırlar.

0 Balonu patlayan, oyundan çıkmaz.

0 Balonlarını en sonuna kadar koruyabilen oyunu kazanır.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

**^APsikososyal v^^Destek Programı**

1. Bu bölümde yer alan etkinlikler Millî Eğitim Bakanlığı uzmanları ve öğretmenleri tarafından geliştirilmiştir/uyarlanmıştır. [↑](#footnote-ref-2)
2. Uygulayıcı, etkinlikleri uygulamadan önce gerek görürse grubun ve ortamın özelliklerine uygun bir ısınma etkinliği kullanmalıdır. [↑](#footnote-ref-3)
3. Uygulayıcı, etkinlikleri uygulamadan önce gerek görürse grubun ve ortamın özelliklerine uygun bir ısınma etkinliği kullanmalıdır. [↑](#footnote-ref-4)
4. Uygulayıcı, etkinlikleri uygulamadan önce gerek görürse grubun ve ortamın özelliklerine uygun bir ısınma etkinliği kullanmalıdır. [↑](#footnote-ref-5)
5. Uygulayıcı, etkinlikleri uygulamadan önce gerek görürse grubun ve ortamın özelliklerine uygun bir ısınma etkinliği kullanmalıdır. [↑](#footnote-ref-6)
6. Bu bölümde yer alan etkinlikler Millî Eğitim Bakanlığı uzmanları ve öğretmenleri tarafından geliştirilmiştir/uyarlanmıştır. [↑](#footnote-ref-7)
7. Uygulayıcı, etkinlikleri uygulamadan önce gerek görürse grubun ve ortamın özelliklerine uygun bir ısınma etkinliği kullanmalıdır. [↑](#footnote-ref-8)
8. Uygulayıcı, etkinlikleri uygulamadan önce gerek görürse grubun ve ortamın özelliklerine uygun bir ısınma etkinliği kullanmalıdır. [↑](#footnote-ref-9)
9. Bu bölümde yer alan etkinlikler anonimdir ve Millî Eğitim Bakanlığı uzmanları ve öğretmenleri tarafından derlenmiştir. [↑](#footnote-ref-10)