



T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI

PSİKOSOSYAL DESTEK HİZMETLERİ DOĞAL AFET (DEPREM) PSİKOEĞİTİM PROGRAMI - İZMİR

OKUL ÖNCESİ - İLKOKUL



Özel Eğitim ve Rehberlik
Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Kasım 2020

Hazırlayanlar

Dr. Murat AĞAR
Abdullah ALYAPRAK
Abdullah AYDIN
Ali ÇOKLUK
Ayşe SOYKUVVET
Behice TEMEL
Cevahir AKÇADAĞLI
Cevahir ÇAKIR
Duygu ÇABUK AKTAŞ
Esra SOKULLU
Fatih ARICA
Ferit TOPRAK
Gönül SELEN
Hamdi ŞİMŞEK
Hasan KILINÇ
Hüseyin İNCİMENT
İsmail YILDIRIM
Merve KÖKSAL
Nergis CANBULAT
Serdar GENÇ
Sibel USTAEL
Şafak DİNÇER ÇAPKIN
Yalçın ÇINAR

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı
Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Ankara 2020

DOĞAL AFET

Doğal afet; bireylerde fiziksel, zihinsel, sosyal, psikolojik ve ekonomik kayıplara sebep olan, günlük yaşamı kesintiye uğratan doğal, teknolojik veya insan kökenli olayların tümü olarak tanımlanabilir (Beşeri, 2009). Bir başka tanıma göre afet; beklenmeyen bir anda bireylerin ya da toplulukların genel sağlığına ve yaşam alanlarına zarar vererek yaşanabilirlik ihtimalini azaltan olaylar olarak tanımlamaktadır (Yavaş, 2005).

30 Ekim 2020 tarihinde Ege Denizi açıklarında meydana gelen deprem birçok şehrimizde hissedilmiş bazı bölgelerde ise yaşamı önemli ölçüde etkilemiştir. Depreme maruz kalan insanların bir kısmı normal yaşamlarına yavaş yavaş dönmüş olsalar bile, bir kısmı depremin sosyal, duygusal ve psikolojik etkilerini bir süre daha yaşayabilirler.

TRAVMA

Doğal afetlerden kaynaklı insana ve çevreye gelen fiziki zararlar acil ihtiyaçların karşılanmasıyla kısa sürede müdahale edilebilecek durumdadır. Fakat tüm korunma ve iyileştirme planlamalarına karşın, doğal afetler sonucu meydana gelen zararların ve kayıpların insanlarda oluşturduğu psikolojik etkiler uzun süre devam edebilmektedir. Doğal afete maruz kalan bireylerin afetten önceki ve afetten sonraki yaşam koşullarında büyük farklar oluşabilmektedir. Afetten önceki yaşam koşulları ve çevre ile afetten sonraki yaşam koşulları ve çevre arasındaki fark büyüdükçe doğal afetin neden olduğu travmanın şiddeti de o oranda artmaktadır. Bu nedenle; afetten etkilenen bölge halkının psikoeğitim çalışmalarıyla travma ve etkileri, travmatik olaylara yönelik olumlu baş etme becerileri hakkında bilgilendirmek, travma sonrası etkilerin sağaltımında büyük önem taşımaktadır.

TRAVMA SONRASI GÖSTERİLEN TEPKİLER

Bireyler deprem gibi travmatik bir yaşantı sonrasında farklı tepkiler gösterebilirler. normal kabul edilen bazı tepkiler şunlardır:

- ▶ Üzgün ya da sinirli bir ruh hali,
- ▶ Önceden keyif aldığı etkinliklere ilginin azalması,
- ▶ Diyet yapılmadığı halde bariz şekilde kilo kaybı veya artışı,
- ▶ Sevilen birinin kaybını kabullenmeme,
- ▶ Uykusuzluk ya da aşırı uyuma,
- ▶ Huzursuzluk,
- ▶ Enerji kaybı/azalması ve derin bir yorgunluk hissi.
- ▶ Değersizlik duygusu,
- ▶ Suçluluk duyguları,
- ▶ Konsantre olmada ya da karar vermede zorluk,
- ▶ Hayatın yaşamaya değmediğine dair düşünceler,

Yukarıda sözü edilen tepkiler afetlere ve travmatik olaylara karşı verilen normal tepkilerdir. Bir başka ifadeyle olağan dışı bir duruma verilen normal tepkilerdir. Yukarıda belirtilen tepkilerin sıklığı ve şiddeti kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Travma sonrası gösterilen tepkilerin bir aydan sonra sıklığının ve şiddetinin artması, günlük yaşam düzeninde aksaklıklara sebep olması, iş, okul, aile, arkadaş sisteminde sorunların artarak devam etmesi durumunda ruh sağlığı uzmanından profesyonel destek alınması gerekmektedir.

ÇOCUKLARIN TRAVMATİK OLAY SONRASI TEPKİLERİ

Zorlayıcı olaylar karşısında, yetişkinler gibi çocuklar da duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler gösterebilirler. Bu tepkiler deprem, sel, yangın gibi travmatik olaylar sonrasında görülen normal tepkilerdir.

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

PSİKOEĞİTİM UYGULAMALARINDA ÖĞRETMENİN ÖNEMİ

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

- ▶ Çocukların oyun ve diğer okul etkinliklerine katılması, özellikle afet dönemlerinde fazlaca ihtiyaç duydukları, süreklilik, değişmezlik ve normallik hissinin oluşmasına yardımcı olur.
- ▶ Öğretmenler, sadece çocukları eğitmek ve onlara belirli bilgi ve becerileri öğretmekle kalmazlar, aynı zamanda onların mutlu ve sağlıklı büyümelerine yardımcı olacak bir öğrenme ve gelişme ortamı yaratırlar.
- ▶ Öğretmenler çocuklarla daha çok birlikte oldukları için, onların ihtiyaçlarını herkesten daha iyi bilir ve gerektiğinde onlara yardım edebilirler.
- ▶ Öğretmenlerin yardımıyla daha ileri düzeyde psikolojik yardıma ihtiyacı olan çocuklar belirlenerek gerekli yönlendirme yapılabilir.

Yukarıdaki nedenlerden dolayı öğretmenler, travmatik yaşantıların normalleştirilmesi ve okulların hem ana-babalara hem de çocuklara yardım ve destek sağlayan kurumlar haline gelmesinde önemli görevler üstlenebilirler. Araştırmalar, öğretmenlerle olan ilişkinin, travmatik bir yaşantının ardından çocukların yaşamında daha da önemli hale geldiğini göstermektedir.

PSIKOEĞİTİM PROGRAMI

Bu program İzmir ilinde yaşanan deprem sonrası çocukların ve yetişkinlerin tepkilerini normalleştirmek ve zorlayıcı yaşantıların etkileri konusunda çocukların iletişim becerilerini güçlendirmek amacıyla oluşturulmuştur. Program, Milli Eğitim Bakanlığı tarafından yayınlanan Psikososyal Destek Programları esas alınarak öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçları doğrultusunda uzaktan eğitim yolu ile uygulanmak üzere **üç öğrenci oturumu** şeklinde hazırlanmıştır.

PROGRAMIN GENEL AMAÇLARI

1. Öğrencileri zorlayıcı yaşam olaylarının normal psikolojik etkileri hakkında bilgilendirmek ve onların bu konuya ilişkin farkındalıklarını arttırmak.
2. Öğrencilere kendi tepkilerini anlama ve paylaşma olanağı vererek tepkilerinin doğal olduğunu göstermek ve öğrencilerin tepkilerini normalleştirmek.
3. Okul sistemi ile öğrenciler arasında yaşantıların paylaşılmasını sağlayarak, öğrencilerin okul ile iletişimini güçlendirmek.
4. Öğrencilerin olumlu başa çıkma yöntemlerini fark etmelerini sağlamak.
5. Öğrencilerin güçlü yanlarını fark etmelerini sağlamak.
6. Öğrencilerin sosyal destek kaynaklarını fark etmelerini sağlamak.
7. Öğrencilere geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı kazandırmak.
8. Öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlamak.
9. Öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmek.
10. Öğrencilerin öğrenme becerilerini ve gelişimlerini desteklemek.

PROGRAMIN UYGULANMASI

Bu program psikolojik danışman/rehber öğretmen müşavirliğinde, sınıf rehber öğretmeni tarafından öğrencilere uzaktan eğitim yoluyla uygulanmak üzere hazırlanmıştır. Programın uygulanmasından önce psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından okul yönetimi ve tüm öğretmenlere, uygulanacak psikoeğitim programı hakkında bilgi verilecektir. Ayrıca öğrenci etkinliklerinin uygulanması sürecinde dikkat edilmesi gereken hususlar ile ilgili öğretmenlerin bilgilendirilmesi sağlanacaktır. Programın uygulanması sürecindeki **görev ve sorumluluklar** aşağıda maddeler halinde belirtilmiştir:

1. Okulda psikoeğitim programının planlaması ve yürütülmesi sürecinden okul müdürü sorumludur.
2. Programın uygulanması için gerekli düzenlemeler okul yönetimi tarafından sağlanacaktır.
3. Psikolojik danışman/rehber öğretmen veli ve öğretmen oturumlarını, sınıf rehber öğretmeni ise öğrenci oturumlarını yapmakla yükümlüdür.
4. Öğretmen ve veli oturumları öğrenci oturumlarından önce yapılmalıdır.
5. Üç öğrenci oturumunun ardışık günlerde yapılmaması şartı ile iki hafta içerisinde tamamlanması esastır.
6. Psikoeğitim uygulamaları sırasında yapılan paylaşımlarla ilgili "**gizlilik**" ilkesi dikkate alınmalıdır.
7. Psikolojik danışman/rehber öğretmen ve oturumları uygulayan öğretmenler, psikoeğitim programının uygulanması sürecinde zorlayıcı yaşam olayından ileri düzeyde etkilendiği düşünülen öğrencileri ilgili kurum ya da kuruluşlara yönlendirmelidir.

ETKİNLİKLER UYGULANIRKEN DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

1. Uygulamayı yapacak öğretmen psikoeğitim öğrenci oturumlarına başlamadan önce, etkinlikleri dikkatle okumalı ve psikoeğitim programı çıktısını alarak ön hazırlıklarını tamamlamalıdır.
2. Etkinlik paylaşımlarında öğrencilerin gönüllülüğü esastır. Paylaşımında bulunmak istemeyen öğrenciler teşvik edilmeli, fakat zorlanmamalıdır.
3. Psikoeğitim programı uygulamasında, öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri önemlidir. Bu nedenle etkinlik uygulamalarında, olabildiğince fazla öğrenciye söz hakkı verilmesi, zaman kaygısıyla paylaşımların eksik bırakılmaması faydalı olacaktır.
4. Sınıf rehber öğretmeni, psikoeğitim oturumları esnasında zorlayıcı yaşam olayından daha fazla etkilendiğini düşündüğü öğrencileri psikolojik danışman/rehber öğretmen ile paylaşmalıdır. "Gizlilik" ilkesi çerçevesinde rehberlik ve psikolojik danışma servisi ile işbirliği içerisinde gerektiğinde öğrencinin ailesi bilgilendirilmelidir.

ÖZEL EĞİTİM İHTİYACI OLAN ÖĞRENCİLER İÇİN EK BİLGİ VE UYARILAR

1. Etkinlikler, görseller ve oyuncaklarla desteklenebilir.
2. Etkinlikleri anlamakta güçlük yaşayan öğrenciler için tekrar yapılabilir.
3. Öğrenciler, etkinliklere katılım konusunda teşvik edilmelidir.
4. Etkinliklerin uygulanma sürecinde ihtiyaç halinde öğrencilerin ailesinden yardım alınmalıdır.
5. Etkinlik içerisinde geçen ve öğrencinin bilmediği kavramlar açıklanır.
6. Resim çizmek ve gözlerini kapatmak istemeyen öğrenciler zorlanmaz.

PROGRAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Psikoeğitim programının gerçekleştirilmesi sürecinde ve sonrasında izleme ve değerlendirme çalışmaları yapılmalıdır. Yapılan izleme neticesinde değerlendirme süreci, süreç ve sonuç odaklı olmak üzere iki aşamalı yürütülmelidir. Süreç değerlendirmesi, etkinlikleri uygulayan öğretmen tarafından Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu doldurularak gerçekleştirilmeli

ve psikolojik danışman/rehber öğretmene teslim edilmelidir. Psikoeğitim programı oturumlarının tamamlanmasından sonra ise programın amaçlarına ulaşıp ulaşmadığını tespit edebilmek amacıyla gözlem, anket vb. ölçme araçları ile değerlendirmelere yönelik çalışmalara devam edilmelidir.

1. OTURUM

AMAÇLAR

1. Travmatik olay sonrası duygu, düşünce, davranışlarını fark eder ve tepkilerinin normal olduğunu bilir.
2. Travmatik olaylar sonrasında bilişsel ve duygusal rahatlama yöntemlerini bilir.



KONULAR

- Travma Sonrası Stres Tepkileri
- Kendini Güvende Hissetmenin Önemi
- Gevşeme Egzersizi

Süre: İki ders saati

ETKİNLİKLER

1. Çiftlikte Bir Gün

2. Nefes Egzersizi ve Hayalimdeki Yer

GİRİŞ

****(Slayt 1 ekrana yansıtılır)***

"Merhaba sevgili öğrenciler, yakın zamanda doğal afetlerden biri olan depremi yaşadık. Yaşadıklarımızı daha iyi anlamak amacıyla okulumuzda Psikoeğitim adında bir çalışma gerçekleştireceğiz."

Program çerçevesinde sizlerle üç oturumdan oluşan etkinlikler yapacağız. Bunları yaparken bazı kurallara uymaya özen göstereceğiz. Deprem sonrasında her birimiz farklı şeyler düşünmüş, hissetmiş veya yaşamış olabiliriz. Grup içinde bazen özel şeyler paylaşabiliriz, bu özel paylaşımlar grup dışına aktarılmamalıdır. Uygulama sürecinde paylaşılan duygu ve düşüncelere saygı göstermeliyiz. Burada bulunan herkes bizim için değerli ve yapacağınız paylaşımlar önemlidir."

Etkinlik sırasında veya sonrasında yaşadıklarınızla ilgili desteğe ihtiyaç duyarsanız bunu benimle veya psikolojik danışman/rehber öğretmeninizle paylaşabilirsiniz" *denir.*

ETKİNLİK 1 ÇİFTLİKTE BİR GÜN

AMAÇ

1. Travmatik olay sonrası duygu, düşünce, davranışlarını fark eder ve tepkilerinin normal olduğunu bilir.

Süre: 1 ders saati

SÜREÇ

****(Slayt 2 ekrana yansıtılır)***

"Şimdi size 'Çiftlikte Bir Gün' isimli bir hikaye okuyacağım. Haydi, gelin hep beraber sevimli keçi Zeytin ve arkadaşlarının çiftlikte neler yaşadığına bakalım" *denir ve aşağıdaki hikâye okunur.*

****(Slayt 3 ekrana yansıtılır)***

"Yemyeşil dağların arasında mis kokulu çiçeklerle çevrili bir çiftlik varmış. Çiftlik hayvanları cıvılcıvılcıvı kuş sesleriyle güne başlar, hep bir arada mutlu yaşarlarmış."

****(Slayt 4 ekrana yansıtılır)***

"Sevimli Keçi Zeytin, gün boyunca kırlarda dolaşır, yamaçlara tırmanmış. Arkadaşlarıyla oyunlar oynar, bulduğu en yeşil, en taze otlarla karnını doyurmuş. Akşam olmadan da evine dönermiş."

****(Slayt 5 ekrana yansıtılır)***

"Günlerden bir gün, büyük bir deprem olmuş. Çiftlikte ağaçlar, kümes ve ahır sallanmış. Zeytin ilk önce ne yapacağını bilememiş ve çok korkmuş. Güvenliğini sağlamak için saman balyalarının yanına çökerek sarsıntının bitmesini beklemiş."

****(Slayt 6 ekrana yansıtılır)***

"Bir süre sonra ailesinin ve sevdiklerinin yanına gitmiş ve rahat bir nefes almış. Tüm çiftlik hayvanları büyük bahçede toplanmışlar. Bahçede, tavuklar telaşla oradan oraya koşuşturuyorlarmış, inekler ise şaşkın şaşkın etrafa bakınıyorlarmış."

****(Slayt 7 ekrana yansıtılır)***

Bilge Kaz:

- "Sakin olun arkadaşlar. Az önce bir deprem oldu. Hepimiz endişelendik, şimdi güvendeyiz" demiş.

Meraklı Ördek İncir, Bilge Kaza dönüp:

- "Deprem mi?" diye sormuş. "Ama ben depremin ne demek olduğunu bilmiyorum", demiş.

Bilge Kaz:

- "Deprem, yer kabuğundaki hareketlenmeye verilen isimdir. Bu hareketlenmeler sonucu yeryüzünde sarsıntılar oluşur."

***(Slayt 8 ekrana yansıtılır)**

"Zeytin ve tüm çiftlik hayvanları, Bilge kazın anlattıklarını dinlemişler. Bir süre daha büyük bahçede beklemişler. Yuvalarının güvenli olduğunu anladıklarında evlerine dönmüşler." *denir ve çocuklara sırasıyla aşağıdaki sorular yöneltilir.*

***(Slayt 9 ekrana yansıtılır)**

- Bu hikâyede Zeytin neler yaşadı? *denir ve öğrencilerden gelen yanıtlar alınır.*

***(Slayt 10 ekrana yansıtılır)**

- Peki, siz neler yaşadınız? *denir ve öğrencilerden gelen yanıtlar alınır.*

***(Slayt 11 ekrana yansıtılır)**

• Zeytin deprem olduğunda neler hissetmiş olabilir? *denir ve öğrencilerden gelen yanıtlar alınır. (Öğrencilerden yanıt gelmezse, korku, endişe, panik, üzüntü gibi duygular örnek verilebilir.)*

***(Slayt 12 ekrana yansıtılır)**

- Peki siz neler hissettiniz? *denir ve öğrencilerden gelen yanıtlar alınır.*

***(Slayt 13 ekrana yansıtılır)**

• Zeytin yaşamış olduğu depremle ilgili neler düşünmüş olabilir? *denir ve öğrencilerden gelen yanıtlar alınır. (Öğrencilerden yanıt gelmezse "Tekrar deprem olacak mı? Güvende olacak mıyım? gibi düşünceler örnek verilebilir.)*

***(Slayt 14 ekrana yansıtılır)**

- Peki sizler neler düşündünüz? *denir ve öğrencilerden gelen yanıtlar alınır.*

***(Slayt 15 ekrana yansıtılır)**

- Zeytin neler yaptı? *denir ve öğrencilerden gelen yanıtlar alınır.*

***(Slayt 16 ekrana yansıtılır)**

- Siz neler yaptınız? *denir ve öğrencilerden gelen yanıtlar alınır.*

"Evet, çocuklar, tıpkı deprem gibi bazen hayatımızda korktuğumuz, üzüldüğümüz olaylar yaşayabiliriz. Bu olaylar karşısında aklımız karışabilir, ne yapacağımızı, nasıl davranacağımızı bilemeyebiliriz. Bu, yaşadığımız olağandışı bir duruma verdiğimiz normal tepkilerdir" *denir ve etkinlik sonlandırılır.*

ETKİNLİK 2 NEFES EGZERSİZİ ve HAYALİMDEKİ YER

AMAÇ

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

Süre: 1 ders saati

SÜREÇ

****(Slayt 17 ekrana yansıtılır)***

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

Nefes Egzersizi:

Uyarı! *(Nefes Egzersizi Sadece Uzaktan Eğitimde Uygulanacaktır. Yüz Yüze Eğitimde Yalnızca Hayalimdeki Yer Etkinliği Uygulanır)*

"Kendimizi; korkmuş, üzgün hissettiğimiz zamanlarda doğru şekilde nefes alıp verirse bedenimizin ve zihnimizin rahatlamasına yardımcı olabiliriz. Şimdi sizlerle böyle zamanlarda nasıl nefes alıp vereceğimizle ilgili bir uygulama yapacağız. Burnumuzdan derin bir nefes alıp aldığımız nefesi ağızımızdan yavaş yavaş vereceğiz." *(Öğretmen bir örnek uygulama yapar.)*

****(Slayt 18 ekrana yansıtılır)***

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

(Birkaç kez tekrar yapılarak çocukların evde kendi başlarına yapabilecekleri ifade edilir.)

****(Slayt 19 ekrana yansıtılır)***

"Şimdi de bunu başka bir örnekle yapalım. Önünüzde sıcak bir tabak çorba olduğunu hayal edin. Çorbanın mis gibi kokusunu yavaşça içinize çekin. Şimdi de çorbanızı soğutmak için yavaşça üfleyerek nefesinizi verin."

(Birkaç kez tekrar yapılarak çocukların evde kendi başlarına yapabilecekleri ifade edilir.)

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

Hayalimdeki Yer:

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

(Bu etkinlikte gözlerini kapatmak istemeyen çocuklar zorlanmaz. Masa üstünde sabit bir noktaya bakarak odaklanmaları istenir.)

****(Slayt 20 ekrana yansıtılır)***

"Rahat bir şekilde oturun, ayaklarınızı yere basın ve gözlerinizi kapatın. Oturduğunuz yeri hissedin. Ayaklarınızı... bacaklarınızı... sırtınızı... kollarınızı... ellerinizi... bedeninizin duruşunu fark edin. Rahat olduğunuzdan emin olun.

Nefes alışverişinize odaklanın. *(3-4 saniye beklenir)* Şimdi burnunuzdan derin bir nefes alın, nefesinizi biraz tutun ve ağzınızdan yavaşça verin. *(3-4 saniye beklenir)*

Şimdi kendinizi uçsuz bucaksız yemyeşil çimlerin olduğu ya da ormanlık bir alanda veya rengarenk çiçeklerin olduğu bir yerde hayal edin. Burada kendinizi güvende, rahat ve huzurlu hissediyorsunuz. Her şey sizin hayal ettiğiniz gibi, her şey sizin istediğiniz gibi. Şimdi hayalinizde çevrenize iyice bakın. Etrafınızda neler olduğunu keşfedin. *(3-4 saniye beklenir)*

Hayalinizde canlandırdığınız bu yerde istediğiniz her şeyi görebilirsiniz; gördüklerinize dokunduğunuzu, onları kokladığınızı ve hoş sesler duyduğunuzu hayal edin. Etrafınızdaki renkleri görün, havanın sıcaklığını hissedin, etrafınızdaki seslere odaklanın. Orada olduğunuzda kendinizi rahat, mutlu ve güvende hissediyorsunuz. *(3-4 saniye beklenir)*

Şimdi de; güvendiğiniz, sevdiğiniz birinin hayalinizdeki bu yerinizde sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Bu kişi sevdiğiniz bir arkadaşınız, ailenizden birileri veya hayali bir kahramanınız olabilir. Bu kişi sadece size yardım etmek için orada. O yanınızdayken kendinizi rahat, mutlu ve güvende hissediyorsunuz. *(3-4 saniye beklenir)*

Hayalinizde etrafınıza bir kez daha iyice bakın. *(3-4 saniye beklenir)*

Kendinizi sakın, güvende ve mutlu hissetmek istediğiniz zaman orada olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Sevdiğiniz kişi istediğiniz her an yanınızda olacak. *(3-4 saniye beklenir)*

Artık hayalinizdeki yerinizden ayrılma vakti geldi. Unutmayın istediğiniz zaman kendinizi bu yerinizde hayal edebilirsiniz. Gözlerinizi açtığınızda kendinizi rahat, sakın ve mutlu hissedeceksiniz. *(3-4 saniye beklenir)*

Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz."

• **"Hayalindeki yerini bizimle paylaşmak isteyen var mı?"** denir ve öğrencilerin paylaşımları alınır.

"İsterseniz hayalinizdeki yerin resmini çizerek arkadaşlarınızla, sevdiğiniz birisiyle ya da ailenizle paylaşabilirsiniz." denir ve birinci oturum tamamlanır.

2. OTURUM

AMAÇLAR

1. Travmatik olaylar sonrası olumlu başa çıkma yöntemlerini fark eder.
2. Travmatik olaylar sonrası sosyal destek ve yardım kaynaklarını fark eder.



KONULAR

- Olumlu Başa Çıkma Yöntemleri
- Destek Kaynakları

Süre: İki ders saati

ETKİNLİKLER

1. Yap Boz

2. Yalnız Değilsin

GİRİŞ

"Merhaba sevgili öğrenciler, bugün sizlerle psikoeğitim çalışmasının 2. oturumunu gerçekleştireceğiz. Bir önceki oturumda duygularımız, düşüncelerimiz ve davranışlarımızla ilgili bir etkinlik yaptık. Tüm bunların normal tepkiler olduğunu söylemiştik. Ayrıca kendimizi güvende hissettiğimiz bir yeri hayal ederek rahatlama yollarını öğrenmiştik"

ETKİNLİK 1 YAP BOZ

AMAÇ

1. Travmatik olaylar sonrası olumlu başa çıkma yöntemlerini fark eder.

Süre: 1 ders saati

SÜREÇ

****(Slayt 21 ekrana yansıtılır)***

"Sevgili çocuklar. Şimdi 'Yap Boz' isimli bir etkinlik yapacağız."

"Bazen hayatımızda bizi korkutan, üzen, mutsuz eden, canımızı sıkan olaylar yaşayabiliriz. Böyle zamanlarda bizi sakinleştiren, rahatlatan, mutlu eden pek çok şey vardır. Bunlardan bazıları; Top oynamak, sevdiğin birileriyle konuşmak, müzik dinlemek olabilir."

****(Slayt 22 ekrana yansıtılır)***

• Kendinizi mutsuz hissettiğinizde ne yapmak size iyi gelir? denir ve öğrencilerden gelen yanıtlar alınır. (Hep aynı yanıtlar gelirse "Bunun dışında neler yapabiliriz" denir. Farklı yanıtlar gelmesi sağlanır.)

"Evet, çocuklar mutsuz olduğumuz zamanlarda bu yöntemleri kullanmak bize iyi hissettirir. Haydi, gelin bunları yap boz parçalarının arkasına yazalım."

****(Slayt 23 ekrana yansıtılır)***

"Şimdi bu parçaları ters çevirip birleştirmeye ne dersiniz. Bakalım karşımıza ne resmi çıkacak?"

****(Slayt 24 ekrana yansıtılır)***

"Evet, bir gülen yüz. Sevgili çocuklar kendimizi üzgün, korkmuş, çaresiz hissettiğimiz zamanlarda konuştuğumuz yöntemleri hatırlayıp kullanırsak tıpkı bu resimdeki gibi iyi hissedebiliriz" denir ve etkinlik sonlandırılır.

ETKİNLİK 2 YALNIZ DEĞİLSİN

AMAÇ

1. Travmatik yaşam olayları sonrasında sosyal destek kaynaklarını fark eder.

Süre: 1 ders saati

SÜREÇ

**(Slayt 25 ekrana yansıtılır)*

Sevgili çocuklar haydi sizlerle yeni bir etkinlik yapalım. Etkinliğimizin ismi 'Yalnız Değilsin'. Yavru keçi Zeytin'i hatırlıyorsunuz değil mi? Gelin sizlerle hikâyenin devamında neler olmuş görelim.

**(Slayt 26 ekrana yansıtılır)*

Yavru hayvanlar çiftliğin bahçesinde köşe kapmaca oynuyorlarmış. Oyuna katılmayan sevimli keçi Zeytin bir köşede onları izliyormuş. Arkadaşlarının üzgün olduğunu fark eden yavru köpekler Üzüm ve Ceviz onun yanına gitmişler.

Ceviz:

- "Neyin var? Neden oynamıyorsun?" diye sormuş

Zeytin onlara dönüp:

- "Canım istemiyor. Kendimi üzgün hissediyorum. Depremden dolayı hala biraz korkuyorum."

demiş

Üzüm:

- Belki oyun oynamak sana iyi gelebilir.

Zeytin:

- Ama hala oyun oynamak istemiyorum.

Üzüm ve Ceviz arkadaşına yardım edemediklerini düşünmüşler, güvenebilecekleri birine danışmak istemişler. Hep birlikte Bilge Kaz'a gitmişler. Bilge Kaz, çocukları dinledikten sonra:

- "Zeytin, biz senin için buradayız. Kendimizi mutsuz, üzgün hissettiğimizde ailemizin,

arkadaşlarımızın ya da güvendiğimiz kişilerin yanımızda olması bize iyi gelir. Birbirimizle konuşabilir, oyunlar oynayabilir ya da bazen sadece sessizce oturabiliriz." demiş. Hep birlikte sohbet etmişler.

Zeytin hissettiklerini ve aklından geçenleri anlatmış, konuştuğu rahatladığını fark etmiş. Tüm bunların ardından kendini daha iyi hisseden Zeytin:

- Şimdi daha iyiyim, artık oyun oynamak istiyorum, demiş.

Hep birlikte oyun alanına gitmişler."

Hikâye okunduktan sonra öğrencilere

"Zeytin kendini mutsuz hissettiğinde arkadaşları Üzüm ve Ceviz ona destek oldular. Hep birlikte Bilge Kaz'dan yardım istediler" *denir ve aşağıdaki soru öğrencilere yöneltilir.*

***(Slayt 27 ekrana yansıtılır)**

• Peki siz üzgün korkmuş mutsuz hissettiğiniz zamanlarda kimlerden destek alabilirsiniz? *denir ve öğrencilerin yanıtları alınır.*

***(Slayt 28 ekrana yansıtılır)**

Öğrencilerin yanıtları özetlenir.

"Evet çocuklar zaman zaman mutsuz, üzgün, korkmuş, kızgın hissedebiliriz. Böyle zamanlarda güvendiğimiz kişilerin yanımızda olmasını isteriz ve onlardan destek alırız ya da bazen destek veririz. Böyle zamanlarda ailemizden, arkadaşlarımızdan, güvendiğimiz yetişkinlerden yardım alabiliriz."

***(Slayt 29 ekrana yansıtılır)**

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

3. OTURUM

AMAÇ

1. Travmatik olaylar sonrası güçlü yanlarını fark eder ve geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirir.



KONULAR

- Geleceğe İlişkin Olumlu Bakış Açısı
- Güçlü Yanlarım

Süre: İki ders saati

ETKİNLİKLER

1. Vitamin Sepeti

GİRİŞ

"Sevgili öğrenciler, şimdiye kadar sizlerle iki oturum yaptık. Bir önceki oturumda üzgün mutsuz olduğumuz zamanlarda bize iyi gelen şeylerden bahsetmiştik. Ayrıca zorlandığımız zamanlarda kimlerden destek alabileceğimizi gördük. Bugün sizlerle Psikoeğitim programının 3. Oturumunu yapacağız ve bu bizim son oturumumuz olacak."

ETKİNLİK 1 VİTAMİN SEPETİ

AMAÇ

1. Travmatik olaylar sonrası güçlü yanlarını fark eder ve geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirir.

Süre: 1 ders saati

SÜREÇ

***(Slayt 30 ekrana yansıtılır) Uyarı! Slayt tam ekranda kullanılmalıdır.**

"Sevgili öğrenciler, şimdi sizlerle yapacağımız etkinliğimizin adı "Vitamin Sepeti."

***(Slayt 31 ekrana yansıtılır) Uyarı! Slayt tam ekranda kullanılmalıdır.**

"Bu etkinlikte ekranda meyve ve sebzelerin olduğu resimleri görüyorsunuz. Şimdi bir arkadaşınızın ismini söyleyeceğim. Bu arkadaşınız bir resim seçecek. Seçtiği resim onu sürpriz bir göreve götürecektir. Haydi, başlayalım" denir.

***(Slayt 32 ekrana yansıtılır) Uyarı! Slayt tam ekranda kullanılmalıdır.**

(Etkinlik Uygulaması: Öğrencilerin seçtiği resim tıklanır, ekranda çıkan ifade okunarak katılımları sağlanır. Daha sonra sayfa altında bulunan "BAŞA DÖN" butonu tıklanarak etkinliğin ana sayfasına dönlür. Tüm öğrencilerin en az bir defa etkinliğe katılımı sağlanır.)



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



"Kendin için gelecekte olmasını istediğin bir dilek/istek söyle."



"Arkadaşların için gelecekte olmasını istediğin bir dilek/istek söyle."



"Kendi başına yapabildiğin şey söyle."



"Kendini iyi hissetmek için yaptığın şeyi söyle"



"Birlikte oynayalım. Bilmece sor, fıkra anlat, şarkı söyle. (Öğrencinin isteğine göre oyunlardan biri seçilir.)"

Tüm öğrencilerin katılımı sağlandıktan sonra;

"Sevgili çocuklar bu etkinliğimizde kendimiz, ailemiz ve arkadaşlarımızla ilgili güzel dileklerimizi/ isteklerimizi, kendi başımıza yapabildiğimiz şeyleri ve kendimizi iyi hissetmek için yaptıklarımızı söyledik. İsterseniz daha sonra bu dileklerinizi sevdiğiniz birine anlatabilirsiniz veya bunları anlatan bir yazı yazabilir, resim yapabilirsiniz İyi dileklerde/ isteklerde bulunmak bizleri mutlu edebilir." *denir ve etkinlik sonlandırılır.*

****(Slayt 39 ekrana yansıtılır)***

Uyarı! (Slayt 32'den sonraki slaytlar gizlidir. Tıklandığında otomatik olarak slayt 39'a geçer)

KAPANIŞ:

Sizlerle üç oturum boyunca psikoeğitim çalışması gerçekleştirdik.

1. Oturumda; **Çiftlikte Bir Gün** etkinliği ile duygu ve düşünce ve davranışlarımızı paylaştık.

Sonrasında **Nefes Egzersizi** ve **Hayalimdeki Yer** etkinliği ile rahatlama yollarını öğrendik.

2. Oturumda **Yap Boz** etkinliği ile zorlandığımızda neler yapabileceğimizi, **Yalnız Değilsin** etkinliği ile kimlerden yardım alabileceğimizi hatırladık.

3. Oturumda **Vitamin Sepeti** etkinliği ile kendimiz, ailemiz, arkadaşlarımız için dileklerde bulduk. Kendimizi iyi hissetmek için neler yaptığımızdan bahsettik.

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

• "En çok hangi etkinliği sevdiniz?" *denir ve yanıtlar alındıktan sonra iyi dileklerle oturum sonlandırılır.*

EK 1. PSİKOEĞİTİM PROGRAM DEĞERLENDİRME FORMU

(Bu form programı uygulayan öğretmen tarafından doldurulacaktır)

Okulun adı:

Öğretmenin adı:

Tarih:

Sınıf:

1- Programa katılan öğrencilere ilişkin bilgiler:

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

Travmatik olaydan ileri düzeyde etkilenen düşünülen öğrenci sayısı:

Kız:

Erkek:

PDR Servisine yönlendirilen öğrenci sayısı:

Rehberlik ve araştırma merkezine yönlendirilen öğrenci sayısı (Psikolojik Danışman Olmayan Okullar):

Sağlık Kuruluşuna Yönlendirilen Öğrenci Sayısı:

**PSİKOSOSYAL DESTEK
HİZMETLERİ DOĞAL AFET
(DEPREM) PSİKOEĞİTİM
PROGRAMI - İZMİR**
OKUL ÖNCESİ - İLKOKUL



**T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI**

Özel Eğitim ve Rehberlik
Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Kasım 2020