

ORTAOKUL

PSİKOSOSYAL DESTEK PSİKOEĞİTİM PROGRAMI YANGIN



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



Partner
KfW



ORTAOKUL

**PSİKOSOSYAL DESTEK
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI**

YANGIN

PSİKOSOSYAL DESTEK PSİKOEĞİTİM PROGRAMI ORTAOKUL

YANGIN

1. Baskı: Ankara, 2021

ISBN: 978-975-11-5914-4

Genel Yayın No: 7773

Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No: 1772

Yayın Yönetmeni: Mehmet Nezir GÜL

Editör: Dr. Murat AĞAR • Ebubekir AYDIN

Yazarlar: Doç. Dr. Haktan DEMİRCİOĞLU • Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ

Yayına Hazırlayanlar: Uzm. Psk. Dan. Yalçın ÇINAR • Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM
Murat TANRIKOLOĞLU • Serap ERDEĞER • Sinan AKSOY • Seda SOYDEMİR

Tashih: Erdoğan MURATOĞLU

Baskı:

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Gazi Mesleki Eğitim Merkezi Matbaası

Adres: Emniyet Mahallesi, Abant 1 Caddesi, No:12, Yenimahalle/ANKARA

Tel:0312 212 62 18

Bu yayının Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır. Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.

İÇİNDEKİLER

Yangının Psikolojik Etkileri	5
Yangın Sonrası Psikososyal Müdahaleler	8
Psikoeğitim Uygulamalarında Uygulayıcının Önemi	12
Psikoeğitim Programı Amacı	12
Programın Uygulanması	13
Etkinlikler Uygulanırken Dikkat Edilecek Hususlar	14
Özel Eğitim İhtiyacı Olan Öğrenciler İçin Ek Bilgi Ve Uyarılar	14
Programın Değerlendirilmesi	15
Modül 1 - Duyguların İfadesi	23
Modül 2 - Duygularla Baş Etme 1	30
Modül 3 - Duygularla Baş Etme 2	40
Modül 4 - Umut Aşılama.....	47
Modül 5 - Benlik Saygısı.....	51
Modül 6 - Sosyal İlişkiler	55
Modül 7 - Motivasyon	60
Modül 8 - Amaç Belirleme	65
Psikoeğitim Programı Genel Değerlendirme Formu	69
Kaynaklar.....	70



DOĞAL AFET TRAVMASI OLARAK YANGIN

YANGININ PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Tüm travmatik deneyimlerde olduğu gibi yangının da bireyler üzerindeki etkisi kişiye ve yangının özelliklerine göre değişmektedir. Erden, Erman ve Öztan'a (2012) göre afet sonrası verilen tepkilerin derecesini etkileyen değişkenler; tanık olunan olayın derecesi, hazırlıksız olmak, başa çıkma tarzı, ego gücü, önceki kaynaklar ve tutarlı kullanımları, afetle karşı karşıya gelme ölçütleri, önceki travmatik yaşantıları, sosyal destek derecesi, afet sonrası ortaya çıkan fizyolojik sorunların niteliği ve süresi, çocuğun yaşı ve cinsiyeti, anne babalarının etkilenme düzeyidir. Dolayısıyla her yangına maruz kalan öğrencinin benzer tepkileri vereceği varsayılmasa da literatürde yapılan çalışmalar yangına maruz kalan bireylerde bazı belirtilerin görülebileceğini ortaya koymaktadır.

Yangın sonrası sağ kalanlarla yapılan bir çalışmada (Maida vd., 1989) bireylerin uyumakta güçlük çekme, devamlı tetikte olma hali, hatırlatıcılardan kaçınma, odaklanma güçlükleri, kâbuslar, diğerlerinden uzak durma gibi post travmatik stres bozukluğu belirtileri gösterdikleri görülmüştür. Bununla beraber bireylerde iştah kaybı, devamlı yorgun hissetme, bilişsel işlevlerde yavaşlama, hareketlilikte durağanlık gibi depresyon semptomları da gözlenmiştir. Yalnızca yetişkinlerde değil yangın sonrası çocuk ve ergenlerde de post travmatik stres bozukluğu belirtileri görüldüğü (Jones, Ribbe ve Cunningham, 1994; Jones vd., 2002) bilinmektedir. Yangına maruz kalmış çocuklarla yapılan bir çalışmada (Jones ve Ribbe, 1991) çocukların büyük çoğunluğunun kendilerini üzgün ve korkmuş hissettiklerini ortaya koymuştur. Aynı çalışmada çocukların bir kısmının yangının üzerinden bir ay geçmesine karşın hâlâ evlerinin yanacağından korktukları görülmüştür. Bir başka çalışmada ise yangından on iki ay sonra yangına maruz kalanların %42'sinin potansiyel psikiyatrik vaka olarak tanımlandığı ve yirmi ay sonra ise bireylerin hâlâ %23'ünün psikiyatrik tanı kriterlerini karşılıyor olduğu görülmüştür (McFarlane, Clayer ve Bookless, 1997). Bununla beraber çocukluk döneminde yangına maruz kalan bireylerin aradan 20 yıl geçtikten sonra psikiyatrik rahatsızlık göstermelerinde yangına maruz kalmanın çok küçük bir etkisi olduğu ortaya konmuştur (McFarlane ve Van Hooff, 2009). Dolayısıyla çocukluk döneminde yangına maruz kalan bireylere ihtiyaçları olan müdahaleler yapılabilirse travmanın etkisi azaltılabilmekte ve yetişkinlik hayatlarına yansımaları asgari düzeye indirilebilmektedir.

Yangının kendisinin yanı sıra yangına atfedilen anlamlar da bireylerin travmatik tepkilerini etkileyebilmektedir. Yangına maruz kalan bireylerle yapılan bir araştırmada (Palgi, Dicker-Oren ve Greene, 2020) yangını doğal afet olarak değil, insan eliyle yapılmış bir afet olarak goren bireylerin travma sırasında yaşadıkları stresin (peritratmatik) daha fazla travma sonrası stres bozukluğuna yol aadığı gorumuştur. Bununla birlikte travma sonrası buyume ise yangını doğal afet olarak algılayanlara kıyasla insan eliyle yapılmış bir afet olarak algılayanlarda daha fazla olmuştur. Bunun nedeni insan eliyle olan travmaların daha ağır olarak algılanmasıyla beraber bireylerin bu travmaların cözümünü gene sosyal ilişkilerde aradıkları ve cözümledikleri olarak açıklanmıştır. Dolayısıyla yangın her ne kadar literatürde bir doğal afet olarak sayılsa da çocukların algılarının kontrol edilmesi ve yangına atfettikleri anlamların ortaya cıkarılması önemli gorumektedir.

Yangına maruz kalmanın derecesi de yangın sonrası verilen tepkileri etkileyebilmektedir. Örneğin; yangına cök yakından tanık olan ve evlerini boşaltmak zorunda kalan bireyler, evlerinden cıkmasına gerek kalmayan bireylerle karşılaştırıldığında daha fazla geriye dönüş yaşadıkları ve afeti daha sıklıkla tekrardan deneyimledikleri gorumuştur (Knez vd., 2021). Aynı zamanda evlerini boşaltmak zorunda kalan bireylerin yangın bittikten sonra bile yangını gördükleri, sesini duydukları, kokusunu aldıkları ve daha kaygılı ve öfkeli olmakla beraber duygusal olarak daha güçlü hissettikleri ortaya konulmuştur.

Yukarıda sayılan tüm semptomlarda ya da gösteriliş şeklinde yaşlara göre farklılıklar olabilmektedir. Semptomların gösteriminde yaş farklılıklarının kesin çizgilerle ayrılmadığı, yalnızca sıklıkla karşılaşılan tepkilere göre bir ayırım yapıldığı unutulmamalıdır. Yaşlara göre yangın sonrası görülebilecek tepkiler Tablo 1.'de verilmiştir (Erdur- Baker ve Serim-Yıldız, 2014; Zara, 2011).

Tablo 1. Yaşlara göre yangın sonrası verilebilecek tepkiler

Alan	Okul Öncesi	İlkokul	Ortaokul	Lise
Duygusal	Öfke, Kaygı, Korku, Üzüntü, Kendini Suçlama	Öfke, Kaygı, Korku, Üzüntü,	Öfke, Kaygı, Korku, Üzüntü, Gelecek Kaygısı, Umutsuzluk	Öfke, Kaygı, Korku, Üzüntü, Gelecek Kaygısı, Umutsuzluk
Bilişsel	Odaklanamama, Çarpıtmalar	Odaklanamama, Çarpıtmalar	Odaklanamama, Çarpıtmalar, Beden Algısında Bozulmalar	Karar Verememe, Odaklanamama, Çarpıtmalar, Beden Algısında Bozulmalar
Fiziksel	Yorgunluk, Mide Bulantısı, Baş Ağrıları, Alt İslatma, Konuşma Bozuklukları, Kilo Değişimleri	Yorgunluk, Mide Bulantısı, Baş Ağrıları, Alt İslatma, Konuşma Bozuklukları, Kilo Değişimleri	Uyku ve Beslenme Düzeninde Bozukluklar, Kilo Değişimleri	Uyku ve Beslenme Düzeninde Bozukluklar, Kilo Değişimleri
Davranışsal	Aşırı Hareketlilik, İçine Kapanma, Saldırgan Davranışlar, İlgisizlik, Yangın İle İlgili Tekrarlayan Oyunlar	Ani İrkilme, İçine Kapanma, Saldırgan Davranışlar, İlgisizlik	Ani İrkilme, İçine Kapanma, İlişkilerde Çatışma Yaşama, İlgisizlik	Madde Kullanımı Gibi Riskli Davranışlar, Ani İrkilme, İlişkilerde Çatışma Yaşama, İlgisizlik

YANGIN SONRASI PSİKOSOSYAL MÜDAHALELER

Travmatik olaylar sonrası bireylerin tam olarak işlev gösterebilmeleri için bir takım müdahalelerde bulunulması gerekebilmektedir. Bu müdahalelerin nasıl ve ne zaman yapılabileceği ile ilgili ruh sağlığı uzmanları genel ilkeler üzerinde anlaşılıyor olsa da ruh sağlığı eğitimi almamış bireylerin farklı düşünceleri olabilmektedir. Nitekim doğal afet sonrası yapılacak psikososyal müdahaleler ile ilgili de bazı yanlış inançlar bulunmaktadır. Bunlar (INEE, 2018):

1. Kriz sonrası herkes travmatize olur: Yukarıda da açıklandığı gibi herhangi bir doğal afete maruz kalan çocukların hepsinin afetten eşit düzeyde etkilendiği varsayılmaz. Etkilenme de bireysel farklılıklar mevcuttur. Her çocuğun daha önceden sahip olduğu baş etme becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri farklılaşabilmektedir. Bazı çocukların sadece fiziksel ihtiyaçlarının giderilmesine ihtiyaçları olurken bazı çocuklar daha uzun dönemli müdahalelere ihtiyaç duyabilirler.

2. Sadece ruh sağlığı uzmanları psikososyal müdahale ve sosyal duygusal öğrenme müdahaleleri yapabilir: Çocukların hayatında aile, öğretmen, akranlar gibi onları etkileyen bir çok kişi bulunmaktadır ve travma sonrası tüm bu sistemlerin desteğinin alınması önemlidir. Aynı zamanda okullar toplumdaki en önemli kurumlardan biridir ve öğretmenlik toplum içerisinde etkisi ve saygınlığı olan bir meslek grubudur. Bu nedenle doğal afetler sonrası yapılacak müdahalelerde öğretmenlerin iyi hazırlanması çok önemlidir (Prewitt-Diaz, 2018; syf. 75). Dolayısıyla afet sonrası sunulacak psikososyal müdahalelerde yalnızca psikolojik danışman/rehber öğretmenlerin değil, okul içindeki tüm paydaşların ve ailelerin işbirliği gerekmektedir.

3. Doğal iyileşme uygulamalarının hepsi çok tehlikelidir: Etkilenme düzeyinde bireysel farklılıklar olduğu gibi travma sonrası iyileşme süreci de her çocuk için farklı olabilmektedir. Profesyonel desteklerin yanı sıra çocukların kültürlerine uygun dua etmek, manevi olarak kendilerini iyi hissedecekleri şeyleri yapmak gibi birçok ritüel onların iyileşmelerine katkı sağlayabilmektedir.

Yukarıda sayılan yanlış inançların düzeltilmesi hem sunulan hizmetlerin kalitesini arttıracak hem de bu hizmetlerden yararlanan bireylerin daha etkili bir şekilde katılımını arttıracaktır. Yangına maruz kalan bireylerin yangın sonrası çeşitli ihtiyaçları olabilmektedir. Örneğin; yangına tanık olmuş bireylerle yapılan bir çalışmada (Van Kessel, Gibbs ve MacDougall, 2015) yangın sonrası güvenlik hissini yeniden kazanmak, sosyal ilişkileri yeniden düzenlemek gibi durumları içeren hayatlarını yeniden inşa etmek temasının önemli olduğu görülmüştür. Kişisel kimliklerini yeniden inşa etmelerinde ise duygularla baş etme ile ilgili bilgilere ulaşabilmelerinin, etkili kararlar verme ve planlar yapma ile ilgili beceri kazanımının ve geleceklerini planlayabilmeleri için destek kaynaklarına ulaşmanın etkili olduğu ortaya konmuştur.

Doğal afetler sonrası sunulacak olan psikososyal müdahale programlarının nelere odaklanması gerektiği ve nasıl bir yapıda olması gerektiği ile ilgili literatürde çeşitli araştırmalar mevcuttur. Örneğin; Cahill, Shlezinger, Romei ve Dadvand (2020) göre doğal afetler sonrası iyileşme sürecinde sanat temelli programların etkisi bulunmaktadır. Dolayısıyla oluşturulacak müdahalelerde sanat temelli etkinliklerin ve yaşantısal uygulamaların olması önemli görünmektedir. Literatüre bakıldığında doğal afet travmaları sonrası çocuklara uygulanan “Umudun Yolculuğu” (Journey of Hope) Programı göze çarpmaktadır. Etkililiği birçok araştırma ile kanıtlanmış ve farklı ülkelere ve farklı dillere çevrilen (Dayal De Prewitt ve Richards, 2019; Powell ve Thompson, 2014) bu programın temel amacı çocukların travma sonrası yaşadıkları duyguları normalleştirebilmesi ve olumlu baş etme stratejileri geliştirmelerini destekleyerek çocukların psikolojik sağlığını arttırmaktır.

Yangın yapısı itibariyle planlanmamış bir olaydır. Planlanmamış olaylarla baş etmek için de beş temel becerinin kazandırılması gerekmektedir. Bunlar; meraklılık, tutarlılık, esneklik, iyimserlik ve risk alma becerileridir (Mitchell, Levin ve Krumboltz, 1999). Her ne kadar bu beceriler sıklıkla kariyerle ilgili planlanmamış olaylarla baş etmede kullanılsa da söz konusu becerilerin akademik başarı ve psikolojik iyi oluş üzerinde de etkili olduğu bilinmektedir (Valickas, Raišiene ve Rapuano, 2019). Dolayısıyla bireylere doğal afet öncesi ve sonrası söz konusu becerilerin kazandırılmasına odaklanırsa bireyler planlanmamış bu yaşam olaylarıyla çok daha hızlı ve etkili bir şekilde baş edebileceklerdir. Yangın sonrası da yapılacak bu müdahale çalışmalarında söz konusu beceriler üzerinde durulması önemli görünmektedir.

Yapılacak psikososyal müdahalelerin amacına ulaşması için elbette ki öğrencilerin bu müdahalelere katılımının sağlanması önemlidir. Van Kessel vd., (2015) çalışmalarında doğal afet sonrası sunulan psikoeğitim programlarına genel olarak katılım oranlarının düşük olmasına rağmen katılan bireylerin yüksek fayda sağladıklarını ortaya koymuşlardır. Aynı çalışmada katılımcıların web siteleri üzerinden sunulan hizmetler yerine yüz yüze verilen hizmetleri tercih ettikleri ve daha etkili buldukları da görülmüştür. Dolayısıyla okul içerisinde yangına maruz kalmış ya da yangından etkilenmiş öğrencilerin tespit edilmesi ve psikososyal müdahalelere katılmaları yönünde teşvik edilmeleri oldukça önemlidir. Okul içerisinde genel duyurular yapmak yerine öğrencilerle birebir konuşulması ve psikoeğitim programının içeriğinin ve amacının her öğrenciye tek tek anlatılarak katılımlarının sağlanması bu müdahalelerin etkililiğini de arttırabilecektir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmenlerin uygulayacağı psikososyal müdahalelerin yanı sıra okul içindeki diğer paydaşların da işbirliği içerisinde çalışılması ve öğrencilerin travma sonrası eğitim hayatına etkili bir şekilde devam etmelerini sağlamaya çalışmaları gerekmektedir. Cahill, Shlezinger, Romei ve Dadvand (2020) göre afet sonrası okul içinde psikolojik danışman/rehber öğretmenlerin ve öğretmenlerin yapabilecekleri şunlardır;

- Normal sınıf rutinleri oluşturmak ve sürdürmek.
- Öğrenciler ve diğer personel arasında olumlu ilişkiler oluşturmak.
- Sakin kalmak ve iyimserliği korumak.
- Tehlikenin şu an için geçtiğine ve gerekli tedbirlerin alındığına ilişkin net mesaj vermek.
- Öğretmenler, öğrenciler ve kendileri için öz bakım ve destek arama becerilerini kullanmak.
- Öğrencilerin durulması ve odaklanmalarına yardımcı olmak amacıyla travma bilgilendirici uygulamaları kullanmak.
- Ne olduğuna ilişkin konuşmak, yazmak ya da çizmek için yapılandırılmış ama sınırlı fırsatlar sağlamak.

- Öğrencilerin, bireylerin ve toplumun birbirlerine yardım etmek için sahip oldukları güçlü yönlerine odaklanmalarını sağlamak.
- Travmatik olayla baş etmeye yardımcı olmak için kullanılacak olumlu baş etme stratejileri hakkında bilgi paylaşmak.
- Bilinçli farkındalık, gevşeme egzersizleri, sanat ve rekabetçi olmayan oyun ve sporlar yoluyla kendini sakinleştirme tekniklerine, duygu ifade etme ve duygu düzenleme becerilerine odaklanmak üzere zaman ve yer sağlamak.
- Müzik ve oyun kullanarak sadece eğlenmek ya da öğrencilerin kendilerini iyi hissetmeleri amacıyla çeşitli etkinlikler gerçekleştirmek.
- Alarm, sıcak ve rüzgârlı hava, sis veya duman gibi stresi tetikleyecek durumlardan uzak durmak ve neler olduğuna ilişkin öğrencileri bilgilendirmek.
- Olumlu geribildirim, çabaların takdir edilmesi gibi olumlu disiplin stratejileri kullanmak.
- Uzun süreli öğrenme görevlerini desteklemek.
- Yüksek düzeyde odaklanma gerektiren görevler sırasında molalar planlamak.
- Değişen durum ve rutinelere ilişkin öğrencilere hatırlatmalarda bulunmak.
- Travma semptomları veya davranışsal değişiklikler gösteren öğrencileri izlemek ve gerekirse sevk etmek.

PSİKOEĞİTİM UYGULAMALARINDA UYGULAYICININ ÖNEMİ

Çocuklara travmatik olayların neden olduğu stresle nasıl başa çıkılacağı konusunda yardım yöntemlerinin öğretilmesinin ileride gelişebilecek sorunların ortaya çıkmasını engellediği bilinen bir gerçektir. Uygulayıcılar 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 sağlamlıklarını artırmaktadır. Ayrıca;

- Çocukların oyun ve diğer okul etkinliklerine katılması, özellikle afet dönemlerinde fazlaca ihtiyaç duydukları, süreklilik, değişmezlik ve normallik hissinin oluşmasına yardımcı olur.
- Uygulayıcıların yardımıyla daha ileri düzeyde psikolojik yardıma ihtiyacı olan çocuklar belirlenerek gerekli yönlendirme yapılabilir.
- 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 birlikte oldukları için, onların ihtiyaçlarını daha iyi bilir ve gerektiğinde onlara yardım edebilirler.

NOT: Öğretmenler, travmatik yaşantıların normalleştirilmesi ve okulların hem velilere hem de çocuklara yardım ve destek sağlayan kurumlar haline gelmesinde önemli görevler üstlenebilirler. Araştırmalar, öğretmenlerle olan ilişkinin, travmatik bir yaşantının ardından çocukların yaşamında daha da önemli hale geldiğini göstermektedir.

PSİKOEĞİTİM PROGRAMI AMACI

Bu program travma sonrasında öğrencilerin tepkilerini normalleştirmek ve zorlayıcı yaşantıların etkileri konusunda öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını arttırmak amacıyla oluşturulmuştur. Program öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçları doğrultusunda hazırlanmıştır.

PROGRAMIN UYGULANMASI

Bu program psikolojik danışman/rehber öğretmenler tarafından uygulanmak üzere hazırlanmıştır. Programın uygulanmasından önce psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından okul yönetimi ve tüm öğretmenlere, uygulanacak psikoeğitim programı hakkında bilgi verilecektir. 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 oturumları ile öğrenci oturumlarını yapmakla yükümlüdür.
4. Ancak afet ve acil durumlarda bölgeyi büyük oranda etkileyen travmatik olaylarda Millî Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün izni ve onayı ile öğrenci oturumları psikolojik danışman/rehber öğretmen müşavirliğinde, sınıf rehber öğretmeni tarafından uygulanabilir.
5. Öğretmen ve veli oturumları öğrenci oturumlarından önce yapılmalıdır.
6. Öğrenci oturumunun ardışık günlerde yapılmaması şartı ile iki hafta içerisinde tamamlanması, aynı gün yapılacak olan oturumların ardışık ders saatlerinde yapılması esastır.
7. Öğrenci oturumları yapılırken grup sayısı 20 kişiyi geçmemelidir. Ancak afet ve acil durumlarda bölgeyi büyük oranda etkileyen travmatik olaylarda sınıf mevcudu kadar öğrenciye uygulanabilir.
8. Psikoeğitim uygulamaları sırasında yapılan paylaşımlarla ilgili "gizlilik" ilkesi dikkate alınmalıdır.

9. Psikolojik danışman/rehber öğretmenler, psikoeğitim programının uygulanması sürecinde travmatik olaydan ileri düzeyde etkilendiği düşünülen öğrencileri ilgili kurum ya da kuruluşlara yönlendirmelidir.

ETKİNLİKLER UYGULANIRKEN DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

1. Uygulayıcı 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.

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 açıklanmalıdır.
6. Resim çizmek ve gözlerini kapatmak istemeyen öğrenciler zorlanmamalıdır.

PROGRAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Psikoeğitim programının gerçekleştirilmesi sürecinde ve sonrasında izleme ve değerlendirme çalışmaları yapılmalıdır. Yapılan izleme neticesinde değerlendirme, süreç ve sonuç odaklı olmak üzere iki aşamalı yürütülmelidir. Süreç değerlendirmesi; uygulayıcı tarafından Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu doldurularak gerçekleştirilmeli. Sonuç değerlendirmesi; rehberlik ve psikolojik danışma servisinde yapılmalıdır. Psikoeğitim oturumlarının tamamlanmasından sonra ise programın amaçlarına ulaşip ulaşmadığını tespit edebilmek amacıyla gözlem, anket vb. ölçme araçları ile değerlendirmelere yönelik çalışmalara devam edilmelidir.

PSİKOSOSYAL DESTEK

Yangın Psikoeğitim Programı

Ortaokul

Modül 1 - Duyguların İfadesi

- **Oturum 1:** Tanışma, Grup Kuralları
- **Oturum 2:** Duygularımızı Tanıyalım

Genel Amaç: Yangın yaşamış çocukların gruplarındaki çocuklarla ısınmalarına ve grup kurallarına uymalarına yardımcı olmak.

Yangın yaşamış çocukların anlamlandıramadıkları duygularının ayırdına varmalarına yardımcı olmak.

Alt Amaçlar:

1. Çocukların yangın sonrası gruptaki diğer öğrencilerle tanışmasını ya da tekrar kaynaşmasını sağlamak.
2. Çocukların psikoeğitim boyunca ortak alınacak ve uyulması gereken bazı kuralları anlamalarını sağlamak.
3. Yangından sonra yaşanan duyguları ifade etmelerini sağlamak.

Temel Dayanak: Cahill, H. Shlezinger, K., Romei K. ve Dadvand,B. (2020). Research informed approaches to supporting student well-being post disaster. The University of Melbourne, Youth Research Centre

Modül 2 – Duygularla baş etme

- **Oturum 3:** Korkuyla baş etme
- **Oturum 4:** Kaygıyla baş etme

Genel Amaç: Yangın yaşamış çocukların yaşadıkları değişimlerden hissettikleri duygularla olumlu baş etmelerine yardımcı olmak.

Alt Amaçlar: Çocukların korku ve kaygı duygularıyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.

Temel Dayanak: Ajibade, I., Armah, F. A., Kuuire, V. Z., Luginaah, I., McBean, G., & Tenkorang, E. Y. (2015). Assessing the bio-psycho-social correlates of flood impacts in coastal areas of Lagos, Nigeria. *Journal of Environmental Planning and Management*, 58(3), 445-463.

Carroll, B., Balogh, R., Morbey, H., & Araoz, G. (2010). Health and social impacts of a flood disaster: responding to needs and implications for practice. *Disasters*, 34(4), 1045-1063.

Modül 3 – Duygularla Baş Etme

- **Oturum 5:** Öfkeyle Baş Etme
- **Oturum 6:** Üzüntüyle Baş Etme

Genel Amaç: Yangın yaşamış çocukların yaşadıkları değişimlerden hissettikleri duygularla olumlu baş etmelerine yardımcı olmak.

Alt Amaçlar: Çocukların öfke ve kaygı duygularıyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.

Temel Dayanak: Ajibade, I., Armah, F. A., Kuuire, V. Z., Luginaah, I., McBean, G., & Tenkorang, E. Y. (2015). Assessing the bio-psychosocial correlates of flood impacts in coastal areas of Lagos, Nigeria. *Journal of Environmental Planning and Management*, 58(3), 445-463.

Carroll, B., Balogh, R., Morbey, H., & Araoz, G. (2010). Health and social impacts of a flood disaster: responding to needs and implications for practice. *Disasters*, 34(4), 1045-1063.

Modül 4 - İyimserlik

• Oturum 7: İyimser Bakabilme

Genel Amaç: Yangın yaşamış çocukların planlanamayan yaşam olaylarıyla olumlu baş etme becerilerini arttırmak.

Alt Amaçlar: Çocukların iyimserlik düzeylerini arttırmak.

Temel Dayanak: Mitchell, K. E., Al Levin, S., & Krumboltz, J. D. (1999). Planned happenstance: Constructing unexpected career opportunities. *Journal of counseling & Development*, 77(2), 115-124.

Valickas, A., Raišienė, A. G., & Rapuano, V. (2019). Planned happenstance skills as personal resources for students' psychological wellbeing and academic adjustment. *Sustainability*, 11(12), 3401.

Zhou, X., Zhen, R., & Wu, X. (2019). Understanding the relation between gratitude and life satisfaction among adolescents in a post-disaster context: Mediating roles of social support, self-esteem, and hope. *Child Indicators Research*, 12(5), 1781-1795.

Modül 5 - Benlik Saygısı

• Oturum 8: Ben Değerliyim

Genel Amaç: Yangın yaşamış çocukların benlik algılarının gelişmesini desteklemek.

Alt Amaçlar:

1. Çocukların kendilerini nasıl algıladıklarını fark etmelerine yardımcı olmak.
2. Çocukların var oldukları şekliyle değerli olduklarını kavramalarına destek olmak.

Temel Dayanak: Adams, R. E., & Boscarino, J. A. (2006). Predictors of PTSD and delayed PTSD after disaster: The impact of exposure and psychosocial resources. *The Journal of nervous and mental disease*, 194(7), 485.

Zhou, X., Zhen, R., & Wu, X. (2019). Understanding the relation between gratitude and life satisfaction among adolescents in a post-disaster context: Mediating roles of social support, self-esteem, and hope. *Child Indicators Research*, 12(5), 1781-1795.

Modül 6 – Sosyal İlişkiler

- **Oturum 9:** Ben Yalnız Değilim / Destek Kaynaklarım

Genel Amaç: Yangın yaşamış çocukların destek kaynaklarını ve yardım arama becerilerini geliştirmek.

Alt Amaçlar:

1. Çocukların yalnız olmadıklarını fark etmelerini sağlamak.
2. Çocukların destek kaynaklarını fark etmelerini sağlamak.
3. İhtiyaç halinde nasıl ve kimden yardım isteyeceklerini kavramalarına yardımcı olmak.

Temel Dayanak: Adams, R. E., & Boscarino, J. A. (2006). Predictors of PTSD and delayed PTSD after disaster: The impact of exposure and psychosocial resources. The Journal of nervous and mental disease, 194(7), 485.

Modül 7 – Motivasyon

- **Oturum 10:** Beni Güdüleyen Şeyler

Genel Amaç: Yangın yaşayan çocukların akademik ve kişisel konulara olan motivasyonlarını arttırmaya destek olmak.

Alt Amaçlar: Çocukların motivasyon kaynaklarını fark etmelerine yardımcı olmak.

Temel Dayanak: Carroll, B., Balogh, R., Morbey, H., & Araoz, G. (2010). Health and social impacts of a flood disaster: responding to needs and implications for practice. Disasters, 34(4), 1045-1063.

Modül 8 - Amaç belirleme

- **Oturum 11:** Gelecek Beklentilerim
- **Oturum 12:** Sonlandırma

Genel Amaç: Yangın yaşayan çocukların geleceğe ilişkin amaç belirlemelerini desteklemek.

Alt Amaçlar:

1. Çocukların akademik olarak hedef belirlemelerini desteklemek.
2. Çocukların hayattan genel beklentilerini ortaya koymalarına yardımcı olmak.
3. Çocukların bundan sonrası için yapabileceklerine ilişkin planlama yapabilmelerini desteklemek.

Temel Dayanak: Smith, B. W., & Freedy, J. R. (2000). Psychosocial resource loss as a mediator of the effects of flood exposure on psychological distress and physical symptoms. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 13(2), 349-357.

MODÜL 1 - DUYGULARIN İFADESİ

Oturum 1: Tanışma ve Grup Kuralları

Etkinliğin Adı:
Sen Kimsin?

Sınıf Düzeyi:
Ortaokul

Süre:
Bir ders saati

Amacı:

Öğrencilerin yangın sonrası sınıftaki diğer öğrencilerle tanışmasını ya da tekrar kaynaşmasını sağlamak.

Öğrencilerin psikoeğitim boyunca ortak alınacak ve uyulması gereken bazı kuralları anlamalarını sağlamak.

Yöntem: Eğitsel oyun, soru - cevap.

Materyal: Karton, kalem.

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: -

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Uygulayıcı öğrencileri daire şeklinde oturttuktan sonra “Sen kimsin?” adında bir oyun oynayacaklarını belirtir. “Şimdi sizden istediğim kendinizle ilgili bir özellik düşünmeniz. Bu özellik her şey olabilir. Sevdiğiniz bir renk, sevdiğiniz bir film, kendinizde olan bir özellik, sahip olduğunuz bir hayvan gibi. Bir deneme yapalım” diyerek uygulayıcı kendisiyle ilgili bir özelliği söyler ve sonra yanındaki kişiye “Sen kimsin?” diye sorar. Örnek cümleler:

- Benim en sevdiğim renk yeşil. Sen Kimsin?
- Benim iki tane kedim var. Sen Kimsin?
- Ben korku filmlerini çok severim. Sen Kimsin?

2. Oyunun anlaşıldığından emin olduktan sonra başlatılır. Herkes sırayla kendisiyle ilgili bir özelliği söyler ve sağındaki kişiye sen kimsin diye sorar. Oyun, grubun ihtiyacı kadar devam ettirilir ancak uygulayıcı herkese en azından iki kere sıra geldiğinden emin olmalıdır.

3. “Evet arkadaşlar, ilk bakışta göremediğimiz ancak size ait olan ne kadar çok özellik var değil mi?” diyen uygulayıcı söylenen benzerliklere ve farklılıklara dikkat çekerek etkinliği toparlar.

4. “Sizlerle sekiz hafta boyunca bir araya gelip çeşitli etkinlikler yapacağız. Biliyorsunuz bölgemizde bir yangın oldu ve siz ve sevdiğiniz bu yangından etkilendi. Bu durum sizde karmaşık duygulara ya da düşüncelere yol açmış olabilir ya da böyle tanıdığınız arkadaşlarınız vardır. Burada bir araya gelerek hem kendimize hem de birbirimize yardımcı olacağız. Sizinle birlikte kendimizi keşif yolculuğuna çıkacağız. Ancak her grup çalışmasında olduğu gibi bu çalışmada da etkili bir şekilde ilerleyebilmemiz için bazı kurallara ihtiyacımız var. Bu kuralları hep beraber koyalım istiyorum. O nedenle şimdi etkinlikler sırasında neye ihtiyacınız var, gruptan ne yapmasını bekliyorsunuz bir düşünün” der. (Uygulayıcı ihtiyaç duyarsa Ek-1’den yararlanabilir.)

5. Öğrencilere grup içerisindeki kuralları düşünmeleri için biraz süre tanınır. Eğer öğrenciler ihtiyaçlarını ve kuralları tanımlamakta güçlük yaşarlarsa uygulayıcı kendinden örnekler verir:

- Örneğin benim etkinliği anlatırken sessizliğe ihtiyacım var. Bunun için biri konuşurken diğerlerinin sessizce dinlemesini bir kural olarak önerebilirim.
- Örneğin benim yargılanmadan dinlenilmeye ihtiyacım var. O yüzden biri konuşurken diğerlerinin dalga geçmemesi bir kural olabilir.

6. Her öğrenci grubun etkili ilerlemesi için ne gibi kurallar önerdiğini sırayla söyler. Tüm kurallar uygulayıcı tarafından yorum yapılmadan tahtaya yazılır. Daha sonra gruptaki tüm üyelerle beraber kurallar değerlendirilir ve oy birliği sağlanan kurallar bir kartona yazılır. Kurallar tamamlanınca her öğrenci sırayla kalkıp kartona imzasını atar ve kurallara uyacağını taahhüt eder. Kurallar uygulayıcı tarafından son bir kez okunur ve uygulayıcı da imzasını attıktan sonra etkinlik sonlandırılır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Öğrencilerden grup kurallarını ifade etmeleri ve uyacaklarını söylemeleri beklenmektedir.

Ödevler: -

Uygulayıcıya Not: Öğrenciler eğer uygulayıcıyı daha önceden tanımıyorlarsa etkinlik başlamadan önce uygulayıcının kendini tanıtması gerekmektedir.

Sen Kimsin? etkinliği sırasında öğrenciler kendileriyle ilgili olumsuz özelliklerini söylerlerse diğer grup üyelerinin onlarla dalga geçmemeleri konusunda uygulayıcı dikkatli olmalıdır.

Grup kuralları kartonu her oturuma getirilerek öğrencilerin görebileceği bir yere asılmalıdır.

Etkinliği Geliştiren: Sen Kimsin etkinliği Vernon, A. (2002). What Works with children and adolescents. A handbook of individual counseling technics. Research Press kitabından uyarlanarak hazırlanmıştır.

Ek: Ek-1 Grup kuralları

EK-1 GRUP KURALLARI

Biri konuşurken onu dinlemeliyiz.

Yönergelere uymalıyız.

Arkadaşlarımızla kibar konuşmalıyız.

Grup içerisinde konuştuğlarımızın arkadaşlarımızın izni olmadan başkalarıyla paylaşmamalıyız.

Tüm oturumlara gelmeliyiz.

Her zaman konuşmak zorunda değiliz, ancak birbirimizi dinlemeliyiz.

Birbirimize saygılı olmalıyız.

Başkalarını susturmaya çalışmamalıyız.

Etkinliklerde sıranın bize gelmesini beklemeliyiz.

vb. kurallar ihtiyaca göre eklenebilir.

Oturum 2: Duyularımızı Tanıyalım

Etkinliğin Adı:
Duygu Renklerim

Sınıf Düzeyi:
Ortaokul

Süre:
Bir ders saati

Amacı: Yangından sonra yaşanan duyguları ifade etmelerini sağlamak.

Yöntem: Resim çizme.

Materyal: Resim kâğıdı, boya kalemleri.

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: -

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Uygulayıcı öğrencilere “Bugün duygularımızdan bahsedeceğiz. Yangın sonrası birçok farklı duyguyu aynı anda hissediyor olabilirsiniz. Kimi zaman bu duyguların bir kısmı yoğunlaşıp ön plana çıkabilir kimi zaman ise bir hissizlik olabilir. Bunların hepsi anormal bir duruma verilen normal tepkilerdir. Bu tür planlanmamış olaylar sonrası bireyler öfke, üzüntü, kaygı, korku gibi bir takım duyguları yoğun olarak yaşayabilirler. İlk yapmamız gereken ne hissettiğimizi tanımlayabilmektir. Bunun için sizlerle bir etkinlik yapmak istiyorum” diyerek süreci başlatır.

2. Öğrencilere resim kâğıtları ve boya kalemleri dağıtıldıktan sonra “Öncelikle sizden içinizdeki duyguları hissetmenizi ve onları tanımlamanızı istiyorum. Şu an hissettiğiniz her bir duygu için farklı bir renk seçin. Resim kâğıdına her bir duygunun yoğunluğuna göre o renkte şekiller yapın. Şekiller istediğiniz gibi olabilir, önemli olan kapladığı yer. Örneğin; şu an en çok mutluluk duygusunu hissediyorsanız ve mutluluğa turuncu renk dediyseniz kâğıdınızın çoğunluğu turuncuya boyanmış olacak “ yönergesi verilir. Eğer öğrenciler anlamakta güçlük çekerse uygulayıcı bir örnek yaparak sınıfa gösterir.

3. Öğrencilere resimlerini tamamlamaları için yeterli süre tanındıktan sonra gönüllülerden başlanarak resimlerini sırayla grupta paylaşmaları ve hissettikleri duyguları anlatmaları istenir. Uygulayıcı aşağıdaki örnek soruları sorarak süreci yönetebilir:

- Duygularını kolay tanımlayabildin mi?
- Adını koymakta zorlandığın bir duygu oldu mu?
- Duygu renklerini seçmek nasıl bir süreçti?

- Duygu renklerini kâğıda aktarıırken neler hissettin?

- Resmi tamamladıktan sonra neler hissettin?

4. Öğrenciler resimlerini ve hislerini paylaştıktan sonra teşekkür edilerek etkinlik sonlandırılır.

Kazanım Değerlendirilmesi: Öğrencilerden yaşamakta oldukları en az bir duyguyu isimlendirmeleri beklenmektedir.

Ödevler: -

Uygulayıcıya Not: -

Etkinliği Geliştiren: -

Ek: -

MODÜL 2 - DUYGULARLA BAŞ ETME 1

Oturum 3: Korkuyla Baş Etme

Etkinliğin Adı:
Korku Kutusu

Sınıf Düzeyi:
Ortaokul

Süre:
Bir ders saati

Amacı: Öğrencilerin korkularıyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.

Yöntem: Beyin fırtınası, eğitsel oyun.

Materyal: Ekteki balık resimleri, kutu.

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: -

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Uygulayıcı önce ekrana küçük balık fotoğrafı (Ek-1) yansıtır ya da çıktısını alarak öğrencilerin görebileceği uygun bir yere asar ve öğrencilere ne gördüklerini sorar. Daha sonra bu balığın onlara zarar verip veremeyeceğini sorar ve zararsız olduğu cevabını aldıktan sonra küçük balık sürüsü fotoğrafını (Ek-2) yansıtır ya da çıktısını alarak öğrencilerin görebileceği uygun bir yere asar. Öğrencilere bu balığın hâlâ zarar vermeyeceğini düşünüp düşünmediklerini sorar ve cevapları dinler.

2. “Evet arkadaşlar. Küçük balık tek başınayken zararsız görünüyordu ancak sayıları artıp çoğalınca köpek balığını bile uzaklaştıracak kadar ürkütücü görünmeye başladı değil mi? Korkumuz da aslında buradaki küçük balık gibidir. Başta zararsız minik bir balıktır ancak biz onu besledikçe çoğalır ve bize zarar verecek duruma gelebilir.” ifadeleriyle fotoğraflar ile korku duygusu arasında bağ kurulur.

3. “Şimdi sizden size korku veren durumları düşünmenizi ve dağıtacağım küçük kartlara yazmanızı istiyorum. İstedığınız kadar durum düşünebilirsiniz. Her korku verici durumu ayrı bir kâğıda yazın ve daha sonra kâğıtları katlayın.” yönergesi verildikten sonra öğrencilere daha önceden hazırlanmış küçük kâğıtlar dağıtılır. Öğrencilerin anladığından emin olmak için çeşitli kaygı durumlarına örnekler verilebilir:

- Sınavda başarılı olamamaktan korkuyorum.
- Liseyi bitirememekten korkuyorum.
- Satranç oyununda yenilmekten korkuyorum.

4. Kimin ne yazdığı belli olmaması için tüm öğrencilerin aynı kalemle (herkeste bulunan kurşun kalem ya da tükenmez kalem) yazdıklarından emin olunur.

5. “Bu kâğıtları getirdiğim kutuya sırayla atmanızı istiyorum. Daha sonra ben bu kutuyu karıştıracağım ve sırayla içinden kâğıt çekeceksiniz. Seçtiğiniz kâğıttaki durumu okuyacak ve böyle bir durumla karşılaşırsanız neler yapabileceğinizi söyleyeceksiniz” yönergesi verildikten sonra tüm kâğıtlar kutuda toplanır.

6. Öğrencilere sırayla kutudan kâğıt çektilir. Kâğıdı çeken öğrenci durumu sesli olarak okur ve kendisi böyle bir durumla karşılaşırsa ne yapacağını gruba söyler. Eğer öğrenci korkuyla olumlu baş etme yöntemi bulmakta güçlük çekerse gruptan yardım isteyebilir.

7. Uygulayıcı söylenen tüm baş etme yöntemlerini tahtaya yazar. Tüm öğrenciler kutu içinden çektikleri korku durumuna olumlu bir baş etme yöntemi söyledikleri zaman uygulayıcı söylenen kaygıyla baş etme yöntemlerini tekrarlar ve eksik kalan varsa kendi ekleyerek etkinliği sonlandırır (uygulayıcı ihtiyaç duyarsa Ek-3'ten yararlanabilir).

Kazanımın Değerlendirilmesi: Öğrencilerin en az bir tane korkuyla olumlu baş etme yöntemi söylemeleri beklenmektedir.

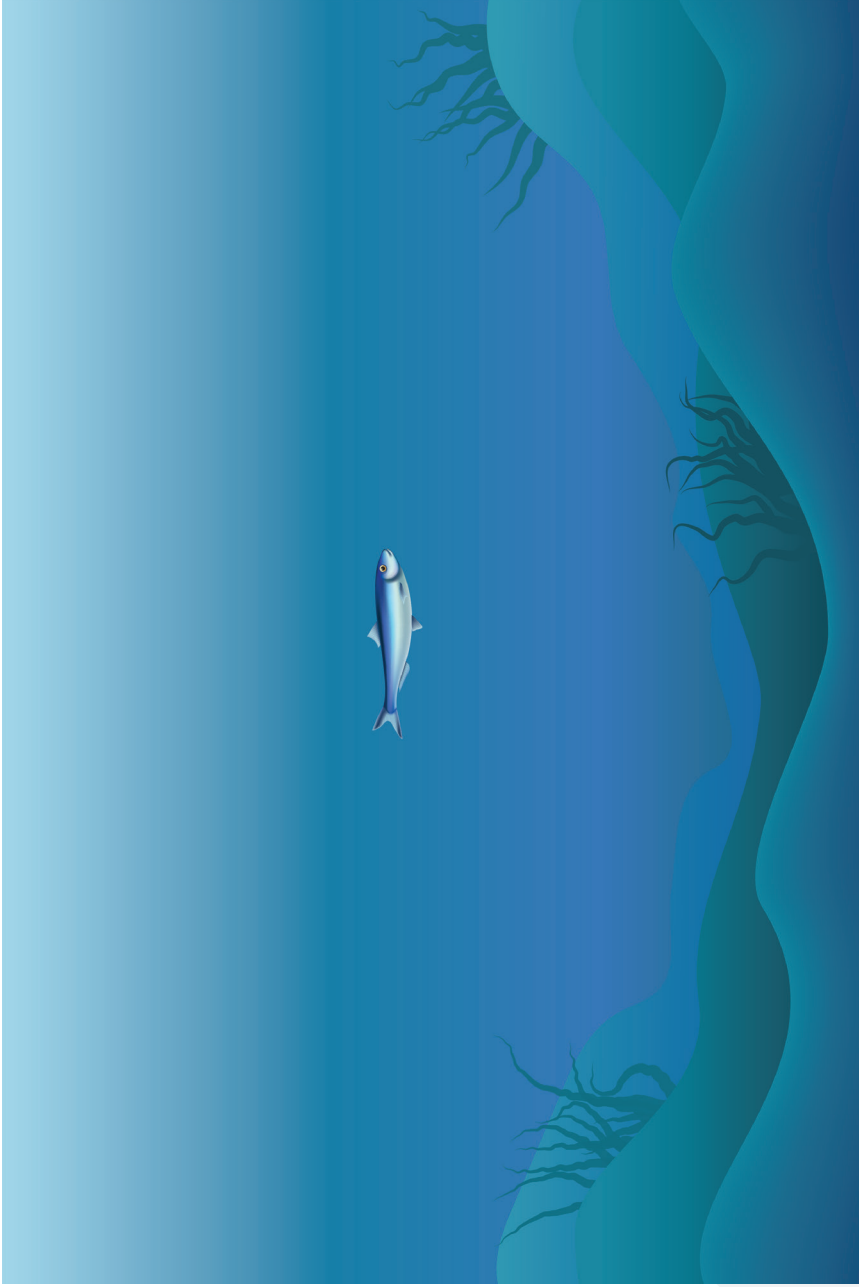
Ödevler: -

Uygulayıcıya Not: -

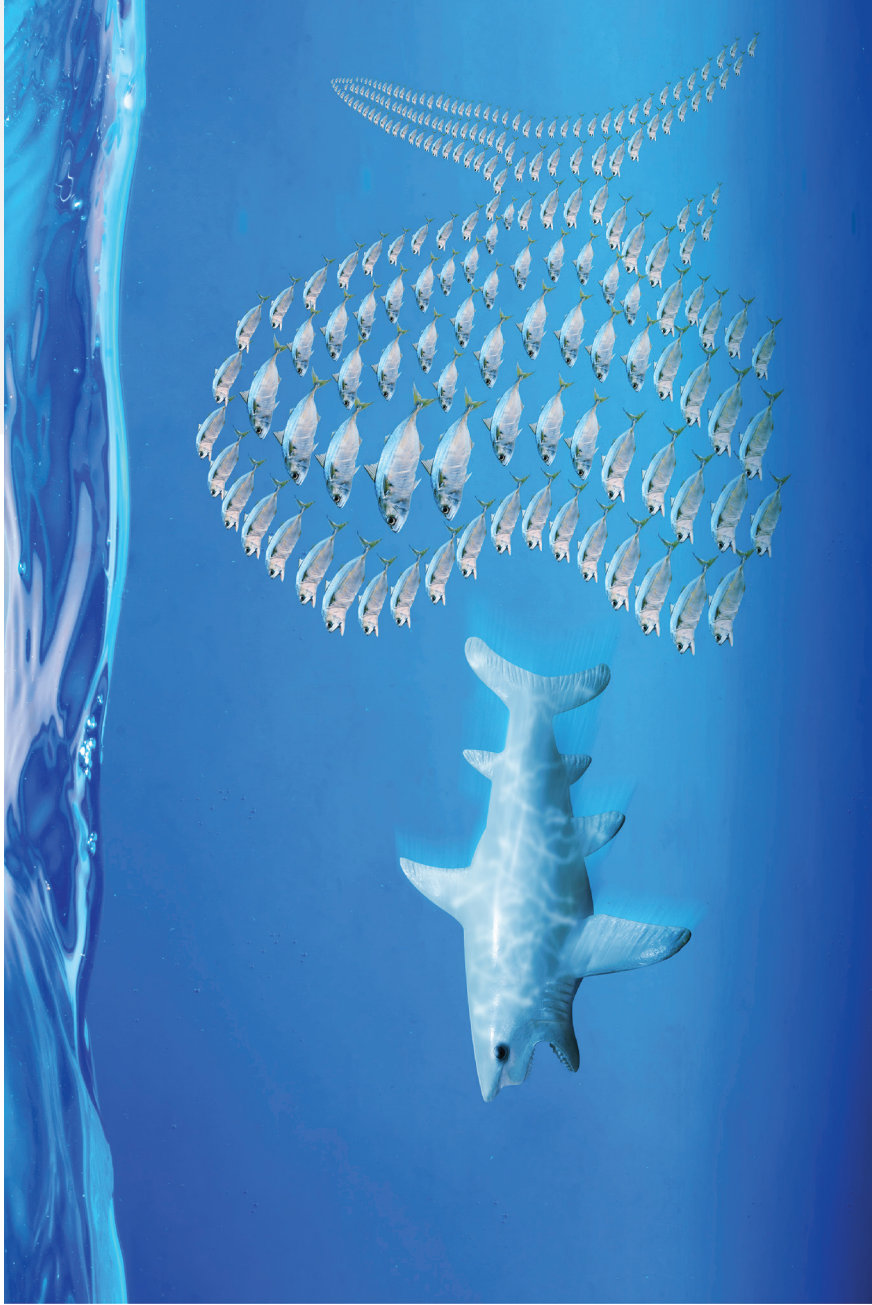
Etkinliği Geliştiren: -

Ek: Ek-1 Küçük balık, Ek-2 Küçük balık sürüsü, Ek-3 Olumlu baş etme yöntemler

EK-1 KÜÇÜK BALIK



EK-2 KÜÇÜK BALIK SÜRÜSÜ



EK-3 OLUMLU BAŞETME YÖNTEMLERİ

Oyun Oynamak
Yürümek
Koşmak
Spor Yapmak
Kitap Okumak
Arkadaşımlla Vakit Geçirmek
Seyahat Etmek
Sevdiklerimle Konuşmak
Bulmaca Çözmek
Ev İşlerinde Aileme Yardım Etmek
Balık Tutmak
Ailemle Konuşmak
Hayvan Beslemek
Sahilde Gezmek
Piknik Yapmak
Akraba Ziyareti
Video İzlemek
Deney Yapmak
Duş Almak
Bisiklete Binmek
Film İzlemek
Enstrüman Çalmak
Resim Yapmak
Müzik Dinlemek
Şarkı Söylemek
Günlük Tutmak
Tamir İşleri Yapmak
Puzzle Yapmak
vb. gibi

Oturum 4: Kaygıyla Baş Etme

Etkinliğin Adı:
Nefes Çemberi

Sınıf Düzeyi:
Ortaokul

Süre:
Bir ders saati

Amacı: Çocukların kaygı duygusuyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.

Yöntem: Beyin fırtınası.

Materyal: Nefes çemberi kâğıtları.

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Kişi sayısı kadar nefes çemberi kâğıdı çıktısı.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. “Merhaba arkadaşlar, nasılsınız? Geçen oturum sizlerle korkularımız üzerine konuşmuştuk. Bugün de kaygı duygusunu ele alacağız. Bana kaygı duyduğunuz ya da duyabileceğiniz bir şey söyler misiniz?” yönergesiyle öğrencilerden kaygı duydukları durumları paylaşmaları istenir. Söylenen durumlar uygulayıcı tarafından tahtaya yazılır.
2. “Bu söylediklerinizin hepsi kaygı oluşturabilir değil mi? Peki biz devamlı kaygılı olursak hayatımız nasıl olurdu?” sorusuyla aslında devamlı kaygı duygusunu hissetmediğimiz, bununla baş ettiğimiz zamanlar olduğu üzerinde durulur.
3. Daha sonra uygulayıcı “bilerek ya da bilmeyerek kaygı duygumuzu yendiğimiz ve onunla baş ettiğimiz zamanlar oluyor. Peki sizce kaygı duygusuyla nasıl baş ediyoruz?” sorusunu sorar ve kaygıyla olumlu baş etme yöntemleri üzerine öğrencilerle beyin fırtınası gerçekleştirir. Söylenen yöntemleri tahtaya yazar. Öğrenciler olumlu baş etme yöntemi bulmakta güçlük çekerlerse uygulayıcı ipucu vererek yardımcı olur.
4. Tahtaya yazılan tüm olumlu baş etme yöntemleri tekrar edildikten sonra uygulayıcı “şimdi sizlerle kaygıyla olumlu baş etme yöntemlerinden birini denemek istiyorum” der.
5. Uygulayıcı tahtaya bir çember çizer ve çember üzerinde eşit aralıklarla 8 nokta çizilir. En tepedeki noktanın üzerine “nefes al” en alttakine ise “nefes ver” yazılır.
6. “Evet arkadaşlar bu bizim nefes çemberimiz. Kaygımız arttığında, içimizden geçen olumsuz düşünceleri durdurmakta ya da kalbimizin atışını yavaşlatmakta güçlük çektiğimiz zaman hemen bir nefes çemberi çizebilirsiniz. Elimizi en üstteki noktaya koyuyoruz ve nefes almaya başlıyoruz. Haydi herkes derin bir nefes alsın! Şimdi elimiz yavaş yavaş daire üzerindeki noktaları takip ediyor. Bir taraftan nefes almaya devam ediyoruz. En alttaki noktaya geldik. Şimdi nefesimizi yavaşça bırakıyoruz ve elimizle noktalar üzerinde gitmeye devam ediyoruz. Tekrar nefes al noktasına geldik.” Öğrencilerin anladığından emin olana kadar sınıfla beraber aynı anda uygulayıcı tahtada nefes çemberini kullanarak nefes alma ve verme egzersizi yapar. Daha sonra öğrencilere ekte bulunan nefes çemberleri dağıtılır. “Şimdi sizden sizi kaygılandıran bir durumu düşünmenizi istiyorum. Sonra elinizi nefes çemberine koyun ve eliniz noktalar üzerinde giderken nefes alın ve verin. Her nefes alış verişinizde kaygı duyduğunuz şeyin

gittikçe küçüldüğünü hayal edin. Siz nefes alıp verdikçe kaygınız azalıyor. Küçülüyor” gibi ifadelerle öğrencilerin gözünde canlandırmalarını sağlar. Grubun ihtiyacı kadar bu egzersiz devam ettirilir.

7. “Pekala arkadaşlar, bu nefes çemberini kaygınızın arttığını hissettiğiniz her an kullanabilirsiniz. Elinizde kâğıt kalem varsa çizebilir, yoksa hayal edip elinizle hayali bir daire üzerinde gezinebilirsiniz” diyerek etkinlik sonlandırılır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Öğrencilerin nefes çemberi egzersizini en az bir kere kendi başlarına tamamlamaları beklenmektedir.

Ödevler: Öğrencilerden diğer oturuma kadar nefes çemberi egzersizini kullanmaları ve bir sonraki oturum deneyimlerini paylaşmaları istenir.

Uygulayıcıya Not:

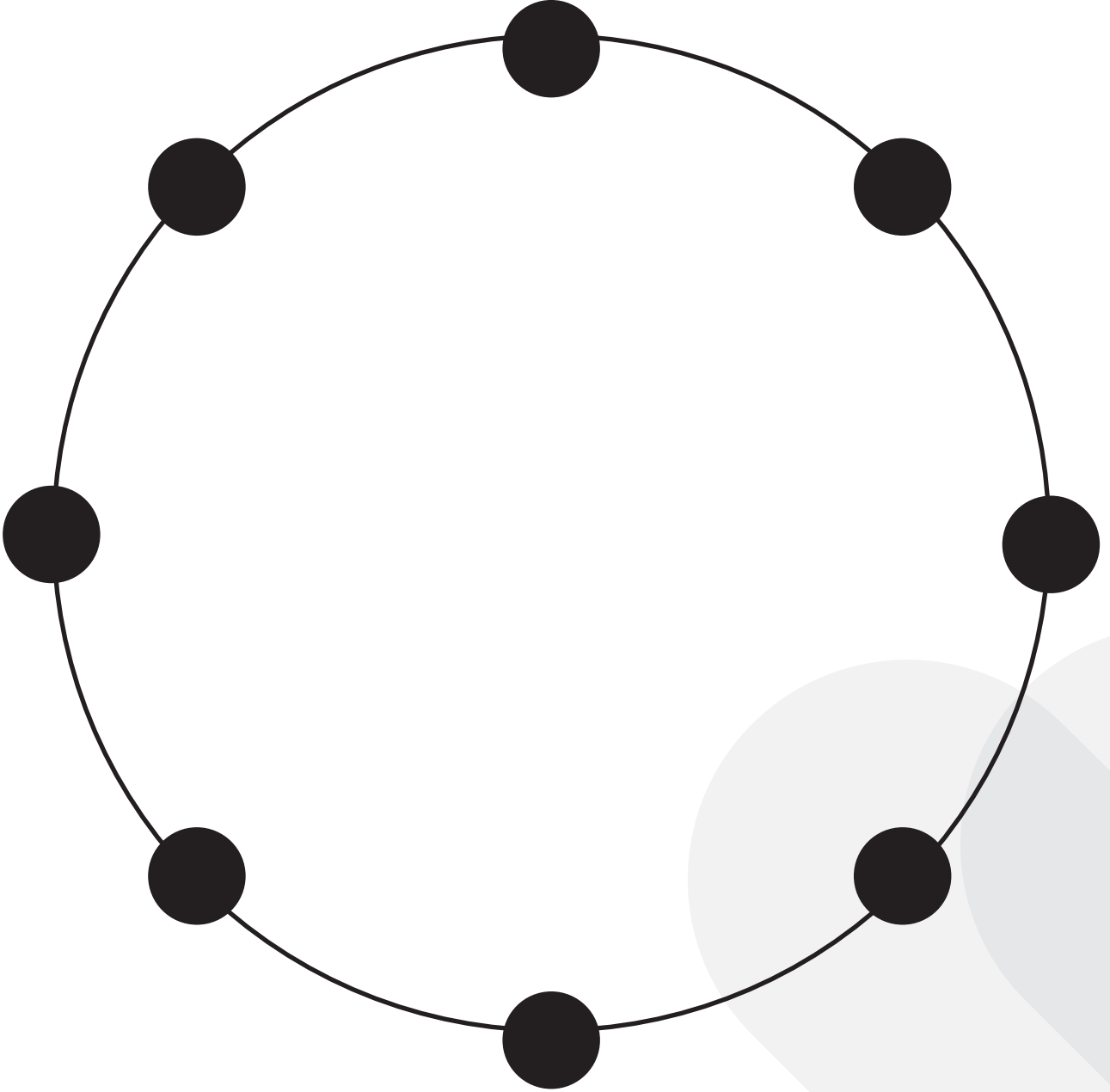
- Okulda çıktı imkânı yoksa nefes çemberini öğrencilerin çizmesi istenebilir.
- Yoğun kaygı yaşayan çocuklar etkinlik sırasında kaygılarını hayal ederken bununla baş etmekte güçlük yaşayabilirler. Eğer böyle bir risk varsa kaygı duyulan durumu hayal etmeyi çocuğa bırakmak yerine uygulayıcı “tarih sınavınız kötü geçmişti ve öğretmen o gün notları okuyacağını söyledi. Listede isminize yaklaştıkça kalbiniz çarpmaya sıcak basmaya başladı” gibi kaygı verici bir durum örneği kendi verebilir. Tüm öğrencilerin aynı durumu hayal etmesini isteyebilir.
- Öğrenciler çember üzerinde çok hızlı gidebilir. Bu nedenle uygulayıcı tüm sınıfla yaptığı örnekte, noktalar arasında birer saniye beklediğinden emin olmalıdır. Nefes alıp verme egzersizinin acele etmeden yavaş yavaş yapılması gerektiğini vurgulamalıdır.

Etkinliği Geliştiren: -

Ek: Ek-1 Nefes çemberim

EK-1 NEFES ÇEMBERİ

NEFES AL



NEFES VER

MODÜL 3 - DUYGULARLA BAŞ ETME 2

Oturum 5: Öfkeyle Baş Etme

Etkinliğin Adı:
Öfkeyle
Baş Etme

Sınıf Düzeyi:
Ortaokul

Süre:
Bir ders saati

Amacı: Çocukların yaşadıkları öfkeyle olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.

Yöntem: Bulmaca, soru - cevap.

Materyal: Ekteki bulmaca kâğıtları, kalem.

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Öğrenci sayısı kadar bulmacanın çoğaltılması gerekmektedir.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. “Merhaba arkadaşlar, bugün sizlerle bir bulmaca çözeceğiz! Sizlere içinde öfkeyle baş etme yöntemlerinin de yazdığı bir bulmaca vereceğim. Sizden isteğim karışık harfler arasından o yöntem isimlerini bulmanız ve çizmeniz. Kelimeler sağdan sola ya da yukarıdan aşağı olabilir.” yönergelerinden sonra öğrencilere bulmacalar (Ek-1) dağıtılır.

2. Öğrencilere bulmacaları çözmeleri için yeterli süre tanıldıktan sonra uygulayıcı bulmaları gereken sözcükleri tek tek söyler ve öncelikle kimlerin bu sözcükleri bulunduğunu sorar. Daha sonra kimlerin bu yöntemi kullanıp kullanmadığını öğrenir. Örneğin; “Yürüyüş kelimesini kimler buldu? Pekala kimler öfkelenildiği zaman yürüyüşe çıkar ya da yürüyüşe çıkmanın öfkelerine iyi geleceğini düşünüyor?” gibi sorularla öfkeyle baş etme yöntemlerini vurgular.

3. Uygulayıcı boş bulmaca kâğıtlarını öğrencilere dağıtır (Ek-2) ve “şimdi sizlerden kullandığınız ya da kullanmayı düşündüğünüz öfkeyle baş etme yöntemlerinden birer bulmaca hazırlamanızı istiyorum” der. Öğrenciler kendi yöntemleriyle bulmacaları hazırladıktan sonra ikişerli olarak eşleştirilir ve her eş bir diğerinin bulmacasını çözer.

4. Uygulayıcı bu sırada gruplar arasında dolaşır ve seçilen baş etme yöntemlerinin sağlıklı yöntemler olduğundan emin olur. Eğer sağlıklı bir yöntem seçildiyse müdahale eder.

5. Tüm öğrenciler bulmacaları çözdükten sonra etkinlik sonlandırılır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Öğrencilerden en az bir tane öfkeyle olumlu baş etme yöntemi bulmaları beklenmektedir.

Ödevler: -

Uygulayıcıya Not: Okuma yazma bilmeyen öğrenciler için okul öncesi psikososyal müdahaleler kitapçığındaki etkinlik uygulanabilir.

Bulunması gereken sözcükler; YÜRÜYÜŞ, BOYAMA, MÜZİK, ÇİZİM, GÜLME, SAYI SAYMA, KİTAP, TELEVİZYON, UZAKLAŞMA, NEFES ALMA, ARKADAŞ

Etkinliği Geliştiren: -

Ek: Ek-1 Bulmaca, Ek-2 Boş bulmaca

EK-1 BULMACA

Y	T	E	L	E	V	İ	Z	Y	O	N
Ü	S	A	Y	I	S	A	Y	M	A	U
R	B	G	H	T	Y	R	L	Ü	S	Z
Ü	R	W	A	Ç	G	K	N	Z	K	A
Y	F	E	İ	İ	K	A	L	İ	T	K
Ü	V	I	M	Z	İ	D	D	K	Y	L
Ş	C	K	N	İ	T	A	C	V	O	A
B	O	Y	A	M	A	Ş	Z	C	P	Ş
G	Ü	L	M	E	P	B	D	L	Ş	M
N	E	F	E	S	A	L	M	A	Ğ	A

EK-2 BOŞ BULMACA

Oturum 6: Üzüntüyle Baş Etme

Etkinliğin Adı:
Üzüntüyle Baş
Etme Çarkı

Sınıf Düzeyi:
Ortaokul

Süre:
Bir ders saati

Amacı: Çocukların duygularıyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.

Yöntem: Beyin fırtınası.

Materyal: Öğrenci sayısı kadar A4 büyüklüğünde daire, kalem, tahta.

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Öğrenci sayısı kadar daire kesilir ve hazır hale getirilir.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. “Sevgili öğrenciler, sizlerle birlikte Üzüntüyle Baş Etme Çarkımızı” hazırlayacağız. Şimdi herkesten kendini üzgün hissettiği zaman yapabileceği bir şey düşünmesini istiyorum” dedikten sonra öğrencilere düşünmeleri için zaman tanınır. Bu sırada tahtaya büyük bir yuvarlak çizilir ve öğrenci sayısı kadar dilimlere ayrılır.

2. Gönüllü olanlardan başlanarak herkesin sırayla üzüntüyle baş etme için kullandığı olumlu baş etme yöntemlerini söylemesi ve bu yöntemi çarkın bir dilimine yazması sağlanır. (Not: Olumsuz yani sağlıksız baş etme yolları olan sigara içmek, alkol kullanmak gibi cevaplar geldiğinde öğrencilerin olumlu baş etme yöntemlerine yönlendirilmesi.)

3. Tüm öğrencilere sıra geldikten sonra, üzüntüyle olumlu baş etme yöntemleri uygulayıcı tarafından tekrarlanır. “Evet arkadaşlar bu grubumuzun üzüntüyle baş etme çarkı. Şimdi sizden kendinize özgü bireysel bir çark yapmanızı istiyorum. Size dağıtacağım Ek-1’e sınıf çarkından size uygun olan baş etme yöntemlerini almanızı ve eklemenizi istiyorum. Böylelikle herkes kendine uygun üzüntüyle baş etme çarkı geliştirmiş olacak” yönergesi verilir.

4. Öğrencilere kendi çarklarını oluşturmak için yeterli süre tanındıktan sonra uygulayıcı “Bu bireysel çarkınızı ister evde bir yere asın isterseniz de bir yerde saklayın. Sizden ricam üzüldüğünüz zaman bu çarkınızı çıkarıp bakmanız ve içerisinden birini seçerek uygulamanız. Dilerseniz çarkı çevirerek en üste gelen stratejiyi de seçebilirsiniz” diyerek etkinlik sonlandırılır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Öğrencilerden en az bir tane üzüntüyle olumlu baş etme stratejisi söylenmesi beklenmektedir.

Ödevler: -

Uygulayıcıya Not: Öğrenciler üzüntüyle baş etme yollarını söylerken olumsuz baş etme yöntemi söylerlerse uygulayıcı buna müdahale etmeli ve onu daha olumlu bir baş etme yöntemine çevirmelidir. Örneğin; beni üzen kişiyi gider döverim gibi bir yöntem söylenirse uygulayıcı bunu kırıldığı kişiyle yüzleşmek ya da konuşmak şeklinde ifade edebilir.

Etkinliği Geliştiren: -

Ek: Ek-1 Üzüntüyle baş etme çarkı

EK-1 ÜZÜNTÜYLE BAŞ ETME ÇARKI



MODÜL 4 - UMUT AŞILAMA

Oturum 7: İyimser Bakabilme

Etkinliğin Adı:
Evet Ama
Hikâyesi

Sınıf Düzeyi:
Ortaokul

Süre:
Bir ders saati

Amacı: Çocukların iyimserlik düzeylerini arttırmak.

Yöntem: Öykü anlatımı, soru - cevap.

Materyal: Ekteki tohum fotoğrafı.

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: -

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Öğrenciler daire şeklinde oturtulur. “Arkadaşlar sizlerle şimdi bir oyun oynayacağız. Bu oyunun adı “Evet ama oyunu” Ben bir cümleyle bir hikâye başlatacağım ve sizler devamını yazacaksınız. Ancak söylediğiniz her cümle evet ama ile başlayacak. Dolayısıyla hikâyemizin bir cümlesi olumsuz bir cümlesi olumlu olacak. Örneğin; Ali sabah kalkmış ve dişini fırçalamak için lavaboya gitmiş dedikten sonra yanımdaki “evet ama o gün sular kesikmiş” diyebilir daha sonra onun sağındaki kişi “evet ama bahçelerinde içi su dolu kuyu varmış” diye devam ettirebilir. Bu şekilde bakalım hikâyemiz nasıl ilerleyecek” dedikten sonra oyunu bir cümleyle başlatır. Örnek cümleler:

- Görkem’in canı çok tatlı istemiş
- Uzak bir ülkede bir prenses ailesiyle çok mutlu yaşıyormuş
- Osman ödev yapmak için bilgisayarını açmış

2. Herkese bir olumlu bir olumsuz cümle denk gelmesine dikkat edilerek grubun ihtiyacı kadar oyun devam ettirilir. Hikâye tıkanırsa uygulayıcı yeni bir cümle ile yeni bir hikâye başlatabilir. Daha sonra gruba aşağıdaki gibi örnek sorular sorularak etkinlik değerlendirilir:

- Evet amadan sonra olumlu cümle bulmak mı yoksa olumsuz cümle bulmak mı daha zordu?
- Bu etkinlik sırasında neler yaşadınız?
- Hikâyenin bir olumlu bir olumsuz gitmesi sizce nasıldı?

3. “Hikâyemizde olduğu gibi hayatta da ne devamlı olumsuz ne de devamlı olumlu durumlarla karşılaşırız. Hayat iniş ve çıkışlarıyla devam ediyor. Sizler sel gibi olumsuz bir yaşam olayı yaşadınız ancak bu olay ve etkileri sonsuza kadar devam etmeyecek, hayatınızda olumsuz olaylar olduğu kadar olumlu olaylar da olabilir” ifadeleriyle hikâyedeki iniş çıkışlar ile gerçek hayat arasında bağ kurulur.

4. Daha sonra ekrana Ek-1’de verilen resim yansıtılır yada çıktısı alınarak öğrencilerin görebileceği bir yere asılır ve burada ne görüyorsunuz diye sorulur. Öğrencilerden cevaplar alındıktan sonra “Biz toprağa baktığımızda genelde yeşermiş ya da çiçek

açmış tohumları görüyoruz. Aslında her tohum önce karanlıkta büyüyor, gelişiyor ve yeterince güçlü olduğunda gün yüzüne çıkıyor. Bazen bize karanlık gelen olaylar belki de bu tohumu olduğu gibi bizi büyütüyor ve güneşe hazırlıyordur.” denilerek oturum sonlandırılır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Öğrencilerin hikâye sırasında en az bir defa olumlu bir cümle kurması beklenmektedir.

Ödevler: Öğrencilere diğer oturuma kadar olumsuz bir cümle kurduklarını fark ettiklerinde bunu “evet ama” kullanarak olumlu cümleye çevirmeleri ve bunu not etmeleri istenir.

Uygulayıcıya Not: Sınıfta özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler varsa evet ama sonrası olumlu mu yoksa olumsuz cümle mi gelebileceğini tahmin etmekte güçlük çekebilirler. Bu durumda uygulayıcı onlara yardımcı olabilir.

Etkinliği Geliştiren: -

Ek: Ek-1 Tohumun büyüme görseli

EK-1 TOHUMUN BÜYÜME GÖRSELİ



MODÜL 5 - BENLİK SAYGISI

Oturum 8: Ben Değerliyim

Etkinliğin Adı:
Ne
Konuşuyorlar?

Sınıf Düzeyi:
Ortaokul

Süre:
Bir ders saati

Amacı:

1. Çocukların kendilerini nasıl algıladıklarını fark etmelerine yardımcı olmak.
2. Çocukların var oldukları şekliyle değerli olduklarını kavramalarına destek olmak.

Yöntem: Küçük grup, büyük grup tartışması, soru - cevap.

Materyal: Ekteki olay ve cevap kâğıdı.

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Kişi sayısı kadar olay kâğıdı çıktısı.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Uygulayıcı Ek-1’de verilen “Olay 1”i okur ve “Sizce arkadaşınız diğer arkadaşınıza ne söylemiş olabilir?” diye sorar.

2. Öğrencilerden olası cevapları onlara dağıtılmış kâğıdın ilk kısmına yazmaları istenir. Öğrencilerin yazmaları bittiğinde “Olay 2” okunur ve olaydaki kişilerin neden güldükleri sorulur. Cevapları öğrenciler gene kâğıtlarına not ederler.

3. Daha sonra “Olay 3” okunur ve aile fertlerinin ne konuşuyor olabileceği sorulur. Öğrenciler düşüncelerini kâğıda yazarlar.

4. “Evet arkadaşlar üç farklı olaya karşı düşüncelerinizi yazdınız. Şimdi sizleri ikişerli grup yapacağım ve cevaplarınızı eşinizle paylaşacaksınız. Eşinizin ve sizin benzer mi yoksa farklı mı cevap verdiği dikkat ediniz.”

5. Öğrenciler ikişerli gruplara ayrılır ve herkes olaylar sonucundaki düşüncelerini eşile paylaşır. Paylaşımlar bittikten sonra uygulayıcı aşağıdaki gibi sorular sorar:

- Olaylar sonucunda kişilerin davranışlarını kendiniz üzerinden mi açıkladınız? Yoksa sizle alakası olmayan davranışlar mıydı?
- Kendisiyle ilgili olduğunu düşünenler olumlu mu yoksa olumsuz özelliklerini düşündüler?
- Eşinizle konuştuğunuzda onun düşünceleri sizinkine ne kadar benzerdi?
- Genel olarak üç olaya da baktığınızda olaylardaki kişilerin sizin hakkınızda olumlu mu yoksa olumsuz mu düşündüğünü daha çok ön plana çıkarmışsınız?

6. Uygulayıcı yukarıdaki sorular ışığında çocukların benlik algılarına ilişkin olumsuz tutumları olup olmadığını ortaya çıkarır ve bunları öğrencilere fark ettirmeye çalışır.

7. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra “Evet arkadaşlar şimdi sizden olayları tekrar gözden geçirmenizi ve bu sefer olaydaki kişilerin sizde olumlu bir özellik gördüklerini ve bu nedenle bu davranışlarda bulduklarını düşünmenizi istiyorum. Bu olumlu özellik ne olabilirdi?”

8. Öğrenciler yeni düşüncelerini kâğıda yazdıktan sonra gönüllü olanlardan başlanarak herkesin kendisiyle ilgili bir olumlu özellik söylemesi sağlanır.

9. “Evet arkadaşlar kimi zaman kendimizi olumsuz algılama eğiliminde olabiliriz. Aslında biz hem olumlu hem de olumsuz yönlerimizle bir bütünü. Bizi biz yapan şeyler tüm özelliklerimizin toplamıdır. Bunu hep hatırlamaya çalışın” ifadeleriyle etkinlik sonlandırılır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Öğrencilerin kendileriyle ilgili en az bir olumlu özellik tanımlaması beklenmektedir.

Ödevler: -

Uygulayıcıya Not: -

Etkinliği Geliştiren: -

Ek: Ek-1 Olay kâğıdı ve cevap kâğıdı

EK-1 OLAY KÂĞIDI VE CEVAP KÂĞIDI

Olay 1: Arkadaşlarınızla okul bahçesinde oturuyor ve sohbet ediyorsunuz. O sırada yanınızda oturan arkadaşınız diğer arkadaşınızın kulağına eğildi ve size bakarak bir şeyler söyledi. Diğer arkadaşınız “Gerçekten mi?” diye tepki vererek size baktı.

Olay 2: Eve doğru yürüyorsunuz karşıdan daha önce tanımadığınız biri erkek biri kız iki kişi size doğru yürüyor. Yaklaştıkları sırada size bakıp gülüşüyorlar.

Olay 3: Eve gittiğinizde beraber yaşadığınız tüm aile fertlerinin evde olduğunu fark ettiniz ve hepsi salonda bir araya gelmiş önemli bir şey tartışıyor gibi görünüyorlar. Siz salona girince hepsi birden susuyor.

Olay 1 Cevaplarınız:

Olay 2 Cevaplarınız:

Olay 3 Cevaplarınız:

MODÜL 6 - SOSYAL İLİŞKİLER

Oturum 9: Ben Yalnız Değilim / Destek Kaynaklarım

Etkinliğin Adı:
Ben ve Çevrem

Sınıf Düzeyi:
Ortaokul

Süre:
Bir ders saati

Amacı:

1. Çocukların yalnız olmadıklarını fark etmelerini sağlamak.
2. Çocukların destek kaynaklarını fark etmelerini sağlamak.
3. İhtiyaç halinde kimden yardım isteyeceklerini kavramalarına yardımcı olmak.

Yöntem: Canlandırma.

Materyal: Ek-1.

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: -

Süreç (Uygulama Basamakları):

- 1.** Uygulayıcı, ekrana şu sözü “İnsan ağaca benzer; arkadaşlarla dolu bir ortamda, bireysel doğasının izin verdiği ölçüde dikine büyüyecektir; ama açıklık bir arazide tek başınaysa, çevresini saran deforme edici gerilimlerle biçim bozulmalarına teslim olur” yansıtır ya da çıktısını alarak öğrencilerin görebileceği uygun bir yere asar.
- 2.** Öğrencilere sesli olarak okunduktan sonra bu sözün ne anlama geldiği sorulur ve öğrencilerin fikirleri alınır.
- 3.** Alınan fikirler toparlandıktan sonra uygulayıcı “Evet arkadaşlar bizler ağaçlar gibi tek başımıza var olmaya çalışsak da etrafımızda sevdiğimiz olduğu zaman hem gelişimize katkı sağlayabiliyorlar hem de bize destek olabiliyorlar. Hepimiz için etrafımızda olduğunu hissettiğimiz insanlar da değişebilir. Şimdi sizden zor zamanlarınızda size destek olan kişileri düşünmenizi istiyorum. Bu kişiler ailenizden, arkadaşlarınızdan, öğretmenlerinizden olabileceği gibi polis, itfaiye ya da çeşitli kurum ve kuruluşlar da olabilir.” (Uygulayıcı ihtiyaç duyarsa Ek-2’den yararlanabilir.)
- 4.** Öğrencilere düşünceleri için süre tanınır ve gönüllü olan ilk öğrenci sınıf içerisinde boş bir alana gider. Daha sonra çevresinde ona destek olanları sayar ve saydığı her kişi için sınıftan birini seçer. Örneğin; annem, babam ve yakın arkadaşım diyorsa sınıfta onları temsil edecek üç kişiyi seçer ve seçilen üç kişi öğrencinin yanına gider. Öğrenci saydığı kişilerden bir çember oluşturur ve çemberin ortasına geçer.
- 5.** Çemberi oluşturan öğrenciler sırayla rollerine uygun şekilde “Merhaba Ahmet (öğrencinin adı) ben annen/baban/arkadaşın/öğretmenin/polis/itfaiye/kızılay, ihtiyacın olduğunda senin yanıdayım.” cümlesini ortadaki öğrenciyle göz kontağı kurarak söylerler.
- 6.** Bu etkinlik tüm öğrenciler için tekrarlanır ve gönüllü öğrenciler bittikten sonra etkinlik sonlandırılır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Öğrencilerden en az bir tane sosyal destek kaynağı bulmaları ve rol için seçmeleri beklenmektedir.

Ödevler: -

Uygulayıcıya Not: -

Etkinliği Geliştiren: -

Ek: Ek-1 “İnsan Ağaca Benzer” sözü, Ek-2 Sosyal destek kaynakları

EK-1 "İNSAN AĞACA BENZER" SÖZÜ

insan ağaca benzer; arkadaşlarla dolu bir ortamda, bireysel doğasının izin verdiği ölçüde dikine büyüyecektir ama açıklık bir arazide tek başınaysa, çevresini saran deforme edici gerilimlerle biçim bozulmalarına teslim olur.

EK-2 SOSYAL DESTEK KAYNAKLARI

Aile
Akrabalar
Arkadaşlar
Sevdiğimiz ve güvendiğimiz kişiler
Psikolojik Danışman/Rehber ğretmenim
Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD)
Valilikler ve Kaymakamlıklar
Sağlık Bakanlığı
Türk Silahlı Kuvvetleri (TSK)
Emniyet Genel Müdürlüğü (EGM)
Türk Kızılay'ı
İtfaiye
Ulusal Medikal Kurtarma Ekipleri (UMKE)
vb. kişi ve kurumlar bize yardım edebilir ve destek olabilir.

MODÜL 7 - MOTİVASYON

Oturum 10: Beni GÜdüleyen Şeyler

Etkinliğin Adı:
Motivasyon
Arabam

Sınıf Düzeyi:
Ortaokul

Süre:
Bir ders saati

► **Amacı:** Öğrencilerin motivasyon kaynaklarını fark etmelerine yardımcı olmak.

► **Yöntem:** Deney, soru - cevap.

► **Materyal:** Ağız kapalı boş pet şişe, her pet şişe için dört kapak (ya da düğme), pipet, ince tahta çubuk, silikon gibi güçlü yapıştırıcı, kişi sayısı kadar balon, lastik.

► **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** -

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Uygulayıcı öncelikle arabanın yapım aşamalarını öğrencilere anlatır. Daha sonra öğrencilerle eş zamanlı olarak adım adım arabayı Ek-1'de verilen şekilde yapar. Tüm öğrenciler arabalarını yaptıktan sonra uygulayıcı "Bu arabanın gitmesi için neye ihtiyacı var arkadaşlar?" diye sorar. Öğrenciler "Balonun içine hava üflenmesi." yanıtı verdiğinde ise "Haydi şimdi arabalarımızın balonlarını şişirelim ve hareket etmelerini sağlayalım." der.
2. Uygulayıcı arabaların karışmaması ve çarpışmaması için ortamın uygunluğuna göre öğrencileri yerleştirir ya da öğrenciler sırayla balonlarını şişirip arabalarının hareketlerini gözlemlerler.
3. Uygulayıcı "Bu yaptığımız arabaların hareket etmesi için havaya ihtiyaçları vardı. Biliyorsunuz taşıtların da hareket etmesi için benzine ihtiyacı var. İnsanların da hareket etmesi için kimi zaman yakıtı ihtiyacı olabilir. Bizi yataktan kaldıran, okulda ders dinlememizi sağlayan, ailemizle vakit geçirmemizi sağlayan bu yakıtlar bizim motivasyon kaynaklarımızdır. Motivasyon kaynakları her birey için farklı olabilir. Şimdi sizden sizin bugün burada olmanızı sağlayan motivasyon kaynaklarınızı düşünmenizi istiyorum." ifadelerini kullanarak araba ile öğrenciler arasında bağ kurar. Eğer öğrenciler motivasyon kaynağı bulmakta zorlanırsa uygulayıcı kendi motivasyon kaynaklarından (başarılı olmak, sevdiklerini mutlu etmek, değerli hissetmek vb.) örnekler verebilir.
4. Uygulayıcı Ek-2'de bulunan kâğıtları öğrencilere dağıtır. Öğrencilere motivasyon kaynakları düşünmelerini için gerekli süre tanındıktan sonra gönüllülerden başlanarak motivasyon kaynaklarını grupta paylaşmaları sağlanır.
5. "Hepinize teşekkürler arkadaşlar. Arabanız ilerlemek için nasıl havaya ihtiyacı varsa sizin de zaman zaman bu motivasyon kaynaklarınızı hatırlamanıza ihtiyacınız olabilir. Bu nedenle bu kâğıtları saklamanızı ve kendinizi güçsüz ya da yorgun hissettiğinizde çıkarıp okumanızı rica ediyorum." ifadeleri kullanılarak etkinlik sonlandırılır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Her öğrencinin bir motivasyon kaynağı yazması beklenmektedir.

Ödevler: -

Uygulayıcıya Not: -

Etkinliği Geliştiren: -

Ek: Ek-1 Pet şişiden araba yapımı resmi, Ek-2 Motivasyon kaynakları formu

EK-1 PET ŞİŞİDEN ARABA YAPIMI RESMİ



EK-2 MOTİVASYON KAYNAKLARI FORMU

Sevgili öğrenciler,

Sizden hayatta sizi güdüleyen, motive eden kişi, durum ya da duyguları düşünmeniz ve aşağıda bulunan listeye yazmanızı bekliyorum. Motivasyon kaynağınız sevdiğiniz bir kişi, elde etmek istediğiniz bir meslek, para, başarı vb. bir çok şey olabilir. Gerekirse listeye eklemeler yapabilirsiniz.

Motivasyon Kaynaklarım
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

MODÜL 8 - AMAÇ BELİRLEME

Oturum 11: Gelecek Beklentilerim

Etkinliğin Adı:
Hedef
Merdivenim

Sınıf Düzeyi:
Ortaokul

Süre:
Bir ders saati

Amacı:

1. Çocukların akademik olarak hedef belirlemelerini desteklemek.
2. Çocukların hayattan genel beklentilerini ortaya koymalarına yardımcı olmak.
3. Çocukların bundan sonrası için yapabileceklerine ilişkin planlama yapabilmelerini desteklemek.

Yöntem: Beyin fırtınası.

Materyal: Ek-1'deki merdiven çıktısı, kalem, projeksiyon ya da etkileşimli tahta.

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Kişi sayısı kadar merdiven görseli çıktısı alınmalıdır.

Süreç (Uygulama Basamakları):

Tahtaya Ahmet Haşim'in şu dizeleri yansıtılır:

Ağır, ağır çıkacaksın bu merdivenlerden,

Eteklerinde güneş rengi bir yığın yaprak,

Ve bir zaman bakacaksın semâya ağlayarak...

1. Uygulayıcı öğrencilere bu dizelerin anlamını sorar ve öğrencilerle beraber şiirdeki merdiven metaforu ve solan yaprak metaforu tartışılır.

2. “Evet arkadaşlar Ahmet Haşim'in bu şiirinde belirttiği gibi aslında hayatı bir merdivene benzetebiliriz. Hayatımızın her bölümünde bir basamak çıkıyoruz. Kimi basamağı çıkmamız için bir hafta kimi basamak için bir yıl geçmesi gerekiyor. Ancak merdivenin sonunda bizi götüreceği yeri biliyorsak ve o yere varmak istiyorsak o basamakları er ya da geç çıkıyoruz” ifadeleriyle şiir ile öğrencilerin yaşantıları arasında bağ kurar.

3. Uygulayıcı öğrencilere Ek-1'deki merdiven çalışma kâğıdını dağıtır. “Şimdi sizden kendi hayatınızda varmak istediğiniz yeri düşünmenizi istiyorum. Merdivenin en tepesindeki okun üstüne bu yeri yazın. Bu belirlediğiniz hedef bir yıl sonranın da olabilir, on yıl sonranın da. Şu an geleceği düşündüğünüzde hedeflediğiniz her neyse onu yazmanızı istiyorum. Daha sonra bu hedefe varmak için geçmeniz gereken yolları düşünün. Örneğin; hedefiniz üniversite bitirip meslek sahibi olmaksızın ilk adımda okuldaki derslerden başarılı olmanız, daha sonra iyi bir liseye gitmeniz, ders çalışmanız, lise derslerinden başarılı olmanız ve üniversiteye giriş sınavını geçmeniz gerekiyor gibi. Hedefinize varmak için aşmanız gereken engelleri düşünerek merdivenin sol tarafına yazınız. Sağ tarafına ise o basamağı atlatmak için yapmanız gerekenleri yazmanızı istiyorum. Haydi herkes Hedef Merdivenini oluştursun”

4. Öğrencilere Hedef Merdivenlerini oluşturmaları için yeterli süre tanınır. Tüm öğrenciler tamamlayınca gönüllü olanlardan başlanarak merdivenlerini büyük grupla paylaşmaları sağlanır.

5. “Evet arkadaşlar hedefleriniz var bu hedeflere varmak için çıkmanız gereken çeşitli basamaklar mevcut. Bazı basamaklarda takılabilir, bazı basamakları çok kolay atlayabilirsiniz. Sonuç olarak hedefiniz orada durduğu sürece ona ulaşmak için basamakları nasıl çıkacağınızı planlayabilir ve hedefinize ulaşabilirsiniz”

6. Öğrencilere psiko eğitim programının bittiği bilgisi verilir ve vedalaşılır. Öğrencilerle ihtiyaç halinde tekrar uygulayıcı ile nasıl temasa geçeceklerinin bilgisi verilerek süreç tamamlanır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Öğrencilerden hedef belirleyebilmeleri beklenmektedir.

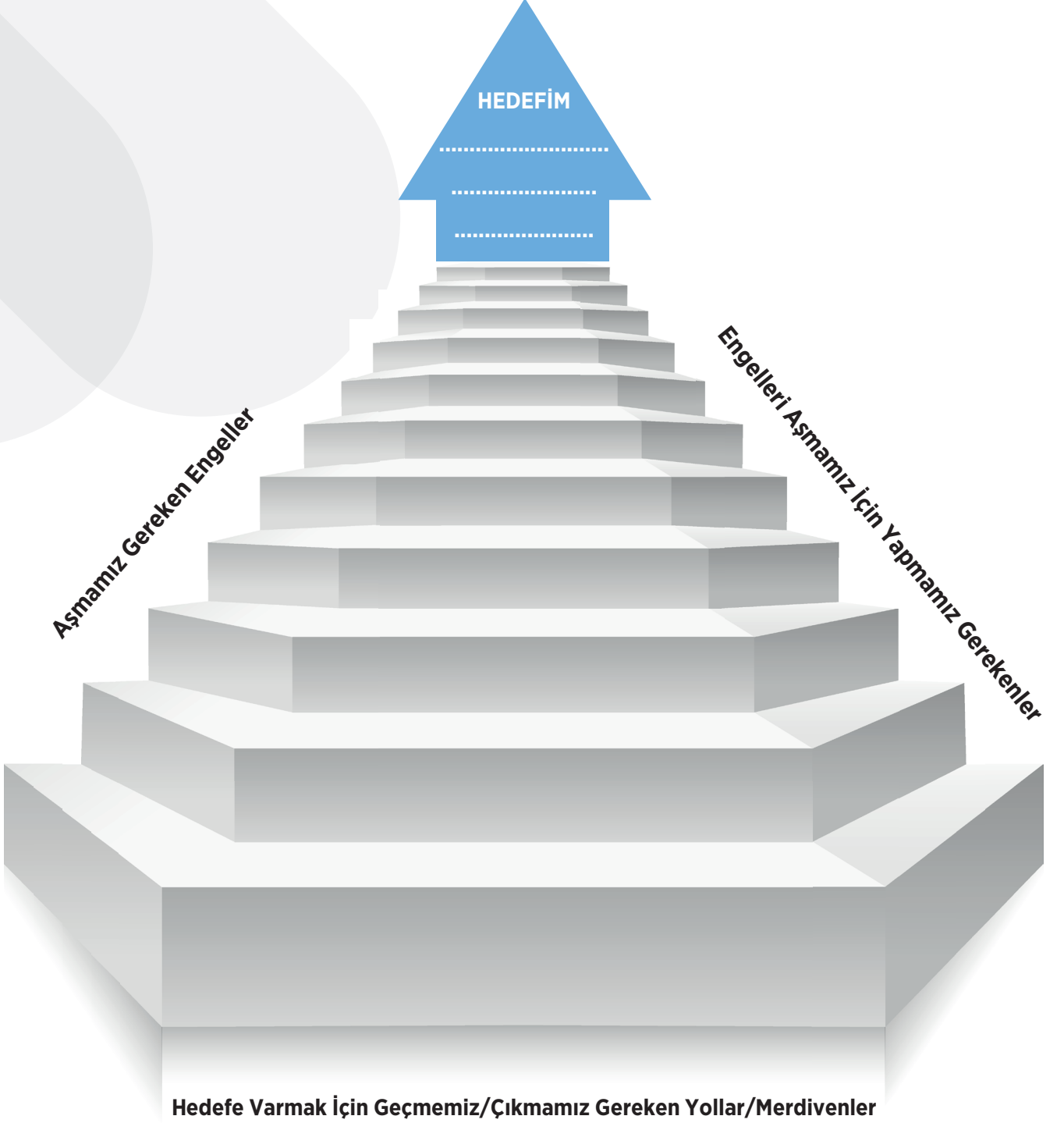
Ödevler: -

Uygulayıcıya Not: -

Etkinliği Geliştiren: -

Ek: Ek-1 Hedef merdiveni

EK-1 HEDEF MERDİVENİ



PSİKOEĞİTİM PROGRAMI GENEL DEĞERLENDİRME FORMU
(Bu form Uygulayıcı tarafından doldurulacaktır)

Okulun Adı	:
Uygulayıcının Adı Soyadı	:
Uygulayıcının Unvanı	:
Programın Uygulandığı Sınıf	:

Programa Katılan Öğrencilere İlişkin Bilgiler					
S.No	Oturumlar	Oturum Tarihi	Kız	Erkek	Toplam
1	1. Oturum				
2	2. Oturum				
3	3. Oturum				
4	4. Oturum				
5	5. Oturum				
6	6. Oturum				
7	7. Oturum				
8	8. Oturum				
9	9. Oturum				
10	10. Oturum				
11	11. Oturum				
12	12. Oturum				
TOPLAM					

Sayın uygulayıcı, aşağıda listelenmiş ifadeleri okuyun ve ifadelerde yer alan duruma ilişkin değerlendirmenizi ilgili sütuna (X) işareti koyarak belirtin.

	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum
Oturum yönergeleri öğrenciler için açık ve anlaşılırdı.			
Oturumda yer alan açıklamalar öğretmenler için yeterliydi.			
Oturum öğrenciler için ilgi çekiciydi.			
Oturum öğrencilerin yaşına ve gelişim düzeyine uygundu.			
Oturum süresi etkinliğin uygulanması için yeterliydi.			
Oturumun amaçlarına ulaştığını düşünüyorum.			

Zorlayıcı Yaşam Olayından İleri Düzeyde Etkilendiği Düşünülen Öğrenci Sayısı		
Kız Öğrenci Sayısı	Erkek Öğrenci Sayısı	Toplam Öğrenci Sayısı
.....

RPD Servisine Yönlendirilen Öğrenci Sayısı	:
*Rehberlik ve Araştırma Merkezine Yönlendirilen Öğrenci Sayısı	:
*Sağlık Kuruluşuna Yönlendirilen Öğrenci Sayısı	:

* Bu bölümleri psikolojik danışman/rehber öğretmen dolduracaktır.

KAYNAKLAR

- Cahill, H. Shlezinger, K., Romei K. ve Dadvand, B. (2020). Research informed approaches to supporting student well-being post disaster. The University of Melbourne, Youth Research Centre.
- Dayal De Prewitt, A., & Richards, T. J. (2019). Social and emotional support for children and their caregivers post-disasters. *Journal of Family Strengths*, 19(1), 12.
- Erden, G., Erman, H. ve Öztan, N. (2012). Çocuklar ve ergenlerde travmatik yaşantılar ve baş etme. *Psikososyal Uygulamalar Eğitimi içinde* (ed. Gözden, M., Öztan, N. ve Aker, T.). Türkiye Kızılay Derneği, Ankara
- Erdur-Baker, Ö. ve Serim-Yıldız, B. (2014). Çocuk ve ergenler. Afetler, krizler, travmalar ve psikolojik yardım içinde (ed. Erdur-Baker, Ö. ve Doğan, T.), *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları*, Ankara.
- INEE (2018). Guidance note psychosocial support facilitating psychosocial wellbeing and social and emotional learning. <https://inee.org/resources/inee-guidance-note-psychosocial-support> adresinden erişilmiştir.
- Jones, R. T., & Ribbe, D. P. (1991). Child, adolescent, and adult victims of residential fire: Psychosocial consequences. *Behavior Modification*, 15(4), 560-580.
- Jones, R. T., Ribbe, D. P., & Cunningham, P. (1994). Psychosocial correlates of fire disaster among children and adolescents. *Journal of Traumatic Stress*, 7(1), 117-122.
- Jones, R. T., Ribbe, D. P., Cunningham, P. B., Weddle, J. D., & Langley, A. K. (2002). Psychological impact of fire disaster on children and their parents. *Behavior modification*, 26(2), 163-186.
- Knez, I., Willander, J., Butler, A., Sang, Å. O., Sarlöv-Herlin, I., & Åkerskog, A. (2021). I can still see, hear and smell the fire: Cognitive, emotional and personal consequences of a natural disaster, and the impact of evacuation. *Journal of Environmental Psychology*, 74, 101554.
- Maida, C. A., Gordon, N. S., Steinberg, A., & Gordon, G. (1989). Psychosocial impact of disasters: Victims of the Baldwin Hills fire. *Journal of Traumatic Stress*, 2(1), 37-48.

- McFarlane, A. C., & Van Hooff, M. (2009). Impact of childhood exposure to a natural disaster on adult mental health: 20-year longitudinal follow-up study. *The British Journal of Psychiatry*, 195(2), 142-148.
- McFarlane, A. C., Clayer, J. R., & Bookless, C. L. (1997). Psychiatric morbidity following a natural disaster: an Australian bushfire. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 32(5), 261-268.
- Mitchell, K. E., Al Levin, S., & Krumboltz, J. D. (1999). Planned happenstance: Constructing unexpected career opportunities. *Journal of counseling & Development*, 77(2), 115-124.
- Palgi, Y., Dicker-Oren, S. D., & Greene, T. (2020). Evaluating a community fire as human-made vs. natural disaster moderates the relationship between peritraumatic distress and both PTSD symptoms and posttraumatic growth. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(5), 569-580.
- Powell, T., & Thompson, S. (2014) Enhancing coping and supporting protective factors after a disaster: Findings from a quasi-experimental study. *Research on Social Work Practice*, 26(5), 539-549.
- Prewitt- Diaz, J. O. (Ed.). (2018). *Disaster Recovery: Community-based Psychosocial Support in the Aftermath*. CRC Press.
- Valickas, A., Raišienė, A. G., & Rapuano, V. (2019). Planned happenstance skills as personal resources for students' psychological wellbeing and academic adjustment. *Sustainability*, 11(12), 3401
- Van Kessel, G., Gibbs, L., & MacDougall, C. (2015). Strategies to enhance resilience post-natural disaster: a qualitative study of experiences with Australian floods and fires. *Journal of Public Health*, 37(2), 328-336.
- Zara, A. (2011). *Krizler ve travmalar. Yaşadıkça psikolojik sorunlar ve başa çıkma yolları içinde*, İmge Kitapevi syf. 91-119.

Yangının kendisinin yanı sıra yangına atfedilen anlamlar da bireylerin travmatik tepkilerini etkileyebilmektedir. Yangına maruz kalan bireylerle yapılan bir araştırmada (Palgi, Dicker-Oren ve Greene, 2020) yangını doğal afet olarak değil, insan eliyle yapılmış bir afet olarak gören bireylerin travma sırasında yaşadıkları stresin (peritratmatik) daha fazla travma sonrası stres bozukluğuna yol açtığı görülmüştür.



Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile Zorlayıcı Yaşam Olaylarında Psikoeğitim Projesi (ZOYOP) kapsamında hazırlanmıştır.

Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığınca cretsiz olarak verilmiştir.
Para ile satılmaz.



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

