

LİSE

PSİKOSOSYAL DESTEK PSİKOEĞİTİM PROGRAMI YANGIN



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



İşbirliği
KfW



LİSE

**PSİKOSOSYAL DESTEK
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI**

YANGIN

PSİKOSOSYAL DESTEK PSİKOEĞİTİM PROGRAMI LİSE

YANGIN

1. Baskı: Ankara, 2021

ISBN: 978-975-11-5913-7

Genel Yayın No: 7774

Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No: 1773

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 yayın 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	54
Modül 7 - Motivasyon	59
Modül 8 - Amaç Belirleme	62
Psikoeğitim Programı Genel Değerlendirme Formu	66
Kaynaklar.....	67



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 travma sonrası 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 travma sonrası 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 gören bireylerin travma sırasında yaşadıkları stresin daha fazla travma sonrası stres bozukluğuna yol açtığı görülmüştür. Bununla birlikte travma sonrası büyüme 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 çözümünü gene sosyal ilişkilerde aradıkları ve çözümledikleri olarak açıklanmıştır. Dolayısıyla yangın her ne kadar literatürde bir doğal afet olarak sayılsa da çocukların algılarının kontrol edilmesi ve yangına atfettikleri anlamların ortaya çıkarılması önemli görülmektedir.

Yangına maruz kalmanın derecesi de yangın sonrası verilen tepkileri etkileyebilmektedir. Örneğin; yangına çok yakından tanık olan ve evlerini boşaltmak zorunda kalan bireyler, evlerinden çıkmasına gerek kalmayan bireylerle karşılaştırıldığında daha fazla geriye dönüş yaşadıkları ve afeti daha sıklıkla tekrardan deneyimledikleri görülmüştür (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 ayrım 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 çarpıtmaların 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 sağlamlığını 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 psiko-sosyal müdahalelerin amacına ulaşması için elbette ki öğrencilerin bu müdahalelere katılımının sağlanması önemlidir. Van Kessel vd., (2015) çalışmalarında doğal afet sonrası sunulan psiko-eğitim 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 psiko-eğitim 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 rutinlere 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

Lise

Modül 1 - Duyguların İfadesi

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

Genel Amaç: Yangın yaşamış öğrencilerin gruplarındaki öğrencilerle ısınmalarına ve grup kurallarına uymalarına yardımcı olmak.

Yangın yaşamış öğrencilerin anlamlandıramadıkları duygularının ayırdına varmalarına yardımcı olmak.

Alt Amaçlar:

1. Öğrencilerin yangın sonrası gruptaki diğer öğrencilerle tanışmasını ya da tekrar kaynaşmasını sağlamak.
2. Öğrencilerin 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 öğrencilerin yaşadıkları değişimlerden sonra hissettikleri duygularla olumlu baş etmelerine yardımcı olmak.

Alt Amaçlar: Öğrencilerin 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 3 - Duygularla Baş Etme

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

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

Alt Amaçlar: Öğrencilerin 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 öğrencilerin planlanamayan yaşam olaylarıyla olumlu baş etme becerilerini arttırmak.

Alt Amaçlar: Öğrencilerin 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 öğrencilerin benlik algılarının gelişmesini desteklemek.

Alt Amaçlar:

1. Öğrencilerin kendilerini nasıl algıladıklarını fark etmelerine yardımcı olmak.
2. Öğrencilerin 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 öğrencilerin destek kaynaklarını ve yardım arama becerilerini geliştirmek.

Alt Amaçlar:

1. Öğrencilerin yalnız olmadıklarını fark etmelerini sağlamak.
2. Öğrencilerin 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 öğrencilerin akademik ve kişisel konulara olan motivasyonlarını arttırmaya destek olmak.

Alt Amaçlar: Öğrencilerin 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: Gelecekte Beklentilerim

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

Alt Amaçlar:

1. Öğrencilerin hayattan genel beklentilerini ortaya koymalarına yardımcı olmak.
2. Öğrencilerin 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:
Sadece Bana Bakarak

Sınıf Düzeyi:
Lise

Süre:
Bir ders saati

Amacı:

1. Öğrencilerin yangın sonrası sınıftaki diğer öğrencilerle tanışmasını ya da tekrar kaynaşmasını sağlamak.
2. Öğrencilerin psikoeğitim boyunca ortak alınacak ve uyulması gereken bazı kuralları anlamalarını sağlamak.

Yöntem: Beyin fırtınası.

Materyal: Karton, kalem.

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: -

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Uygulayıcı öğrencileri daire şeklinde oturttuktan sonra bir oyun oynayacaklarını belirtir. “Şimdi sizden istediğim kendinizle ilgili bir özellik düşünmeniz. Bu özellik her şey olabilir ancak size bakarak anlaşılmayacak bir özellik olmalı. Sevdiğiniz bir renk, sevdiğiniz bir film, kendinizde olan ve ilk bakışta anlaşılmayan bir özellik, sahip olduğunuz bir hobi gibi. Bir deneme yapalım.” diyerek uygulayıcı kendisiyle ilgili bir özelliği söyler ve sonra sağındaki kişiye dönerek devam ettirmesini ister. Örnek cümleler:

- Sadece bana bakarak geç yatmayı sevdiğimi anlayamazsın
- Sadece bana bakarak ne kadar yorulduğumu anlayamazsın
- Sadece bana bakarak matematik dersinde çok zorlandığımı anlayamazsın

2. Oyunun anlaşıldığından emin olduktan sonra başlatılır. Herkes sırayla “Sadece bana bakarak...” diye başlayıp kendisiyle ilgili bir özelliği söyler. 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 çeker.

4. “Sizlerle sekiz hafta boyunca bir araya gelip çeşitli etkinlikler yapacağız. Biliyorsunuz bölgemizde bir yangın oldu. 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”

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.

7. 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.

8. Kurallar uygulayıcı tarafından son bir kez okunur ve uygulayıcı da imzasını attıktan sonra etkinlik sonlandırılır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Öğrencilerin grup kurallarına uyacaklarına dair söz vermeleri beklenmektedir.

Ödevler: -

Uygulayıcıya Not: Öğrenciler eğer uygulayıcı daha önceden tanımıyorlarsa etkinlik başlamadan önce uygulayıcının kendini tanıtmaması gerekmektedir.

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

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

Ek: -

Oturum 2: Duygularımızı Tanıyalım

Etkinliğin Adı:
Duygu Fincanı

Sınıf Düzeyi:
Lise

Süre:
Bir ders saati

- ▶ **Amacı:** Yangından sonra yaşanan duyguları ifade etmelerini sağlamak
- ▶ **Yöntem:** Soru - cevap, çizim
- ▶ **Materyal:** Ekteki boş fincan resmi
- ▶ **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** Fincan resimleri kişi sayısı kadar çoğaltılır

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Öğrencilere “Evet arkadaşlar bugün sizlerle “Duygu Fincanı” yapacağız. Bizler aynı anda birden çok duyguyu yaşayabiliyoruz. Kimi zaman bir duygu ön plana çıkabiliyor kimi zaman ise bir diğeri. Bazen de aynı anda iki üç duygu birden baskın olabiliyor. Bugün sizlerden istediğim “Duygu Fincanınıza” şu an yaşadığınız duygular her neyse onu koymanız. Hepinize fincan resimleri dağıtacağım. Öncelikle yaşadığınız duygulara odaklanmanızı ve bunların isimlerini bulmanızı istiyorum. Daha sonra fincanınızı çizgilerle parçalara ayırarak her bir parçaya hissettiğiniz duyguları yazabilirsiniz. Duygularınızın yoğunluğuna göre parçaların büyüklüğü de değişebilir” yönergesi verilerek süreç başlatılır.

2. Öğrencilere fincan resimleri ve çeşitli renkli kalemler dağıtılır. Tüm öğrenciler fincan çizimlerini tamamladıktan sonra gönüllü olanlardan başlanarak fincanını ve üzerine çizdiği duyguları paylaşması istenir. Paylaşım sırasında uygulayıcı aşağıdaki sorularla süreci yönetebilir;

- Duygularını isimlendirirken neler yaşadın? Senin için duygularını tanımlamak zor muydu kolay mıydı?
- Fincanda en çok yeri hangi duygu kaplıyor?
- Fincanda en az yeri hangi duygu kaplıyor?
- Bütün duygularını fincan üzerinde görmek sana nasıl geldi?

3. Öğrencilerin hepsi paylaşımlarını tamamladığında “Evet arkadaşlar hepimizin “Duygu Fincanında” farklı farklı duygular var. Kiminiz öfke duygusunu, kiminiz kaygı duygusunu daha yoğun yaşarken kiminiz de mutluluk duygusunu daha yoğun yaşamakta (uygulayıcı buradaki duygu isimlerini gruptaki fincanlara göre uyarlamalıdır). Hepinizin duygu fincanı farklı olduğu gibi günden güne de bu duygu fincanları değişebilir. Bugün daha çok üzüntü duyarken yarın kızgınlık hissedebilirsiniz. Önemli olan bu duygularınızı tanımlamanız ve duygu fincanınızda kapladığı yeri görmenizdir. Eğer fincanınızın hepsini kaplamaya başladıysa ve bu duygudan hoşlanmadıysanız o zaman bununla ilgili neler yapabileceğiniz hakkında düşünebilirsiniz.” diyerek etkinlik sonlandırılır.

▶ **Kazanımın Değerlendirilmesi:** Öğrencilerin şu an yaşadıkları en az bir duyguyu isimlendirebilmeleri beklenmektedir.

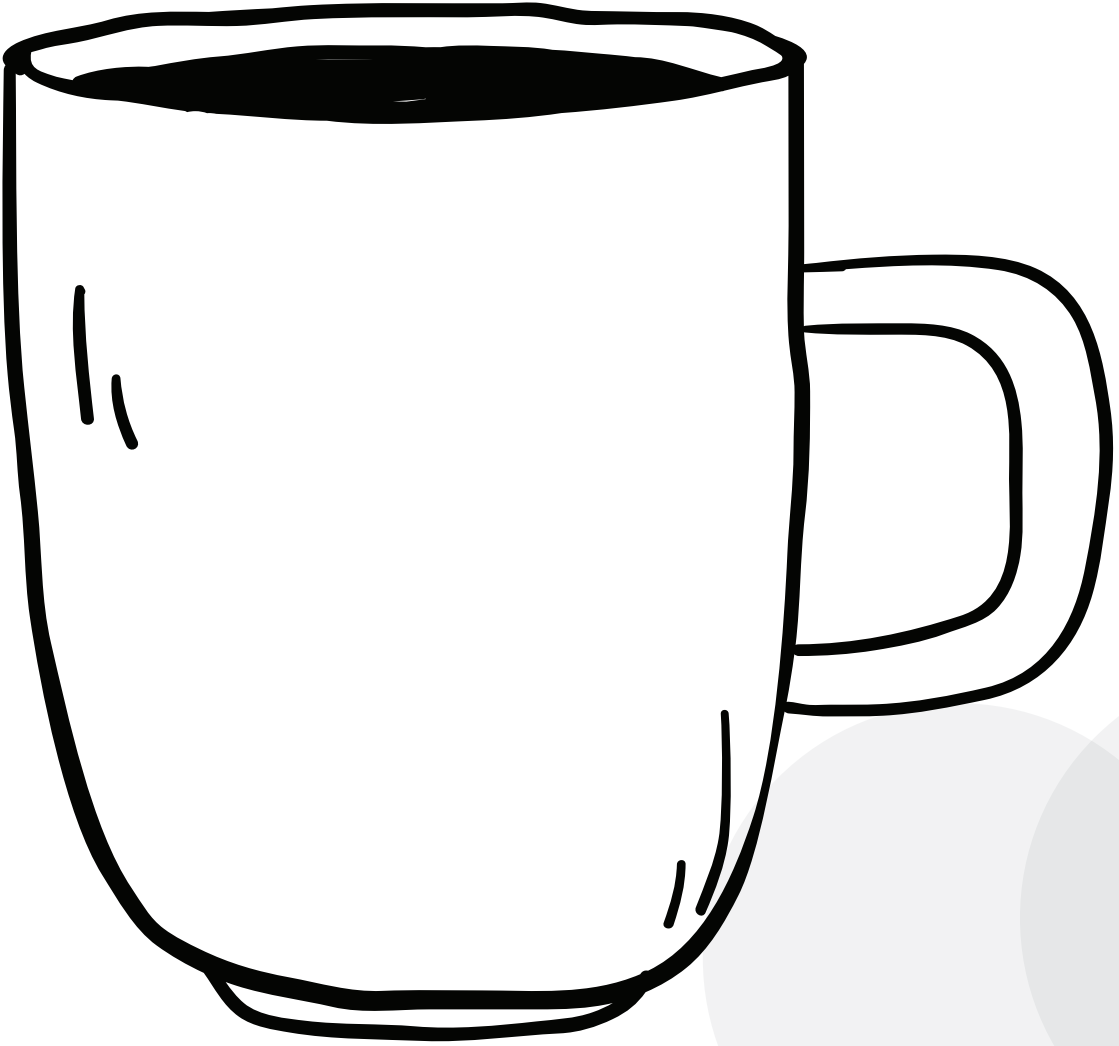
▶ **Ödevler:** -

▶ **Uygulayıcıya Not:** Uygulayıcının da kendi “Duygu Fincanını” hazırlaması ve öğrencilere rol model olması öğrenciler için kolaylaştırıcı bir özellik taşıyacaktır.

▶ **Etkinliği Geliştiren:** -

▶ **Ek:** Ek-1 Duygu fincanı

EK-1 DUYGU FİNCANI



MODÜL 2 - DUYGULARLA BAŞ ETME 1

Oturum 3: Korkuyla Baş Etme

Etkinliğin Adı:
Korkularım

Sınıf Düzeyi:
Lise

Süre:
Bir ders saati

► **Amacı:** Öğrencilerin korkularıyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.

► **Yöntem:** Soru - cevap.

► **Materyal:** Ekte verilen "Korkularım Çalışma Kâğıdı".

► **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** Kişi sayısı kadar çalışma kâğıdı çıktısı önceden hazırlanmalıdır.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Uygulayıcı “Merhaba arkadaşlar, geçen oturumda duygularımızı tanımiştık. Bu duygular arasında korku duygusu da vardı. Bugün sizlerle korku duyduğumuz durumla karşısında neler yapabileceğimizi tartışmak istiyorum.” ifadeleriyle süreci başlatır.

2. Öğrencilere Ek-1 dağıtıldıktan sonra “Bireysel olarak korktuğunuz durumları düşünmenizi ve çalışma kâğıdındaki soruları kendi durumunuza en uygun şekilde cevaplamanızı istiyorum.” yönergesi verilir. Öğrencilerin çalışma kâğıdında anlamadığı sorular varsa uygulayıcı tarafından açıklanır.

3. Öğrencilere yeterli zaman tanındıktan sonra gönüllü olanlardan başlanarak herkesin çalışma kâğıdına yazdıklarını paylaşımları sağlanır. Paylaşım sırasında uygulayıcı aşağıdaki sorular ışığında süreci yönetebilir.

- Etkinlik sırasında neler yaşadın?
- Hangi soruyu cevaplamak senin için daha zordu / daha kolaydı?
- Korkularınla olumlu baş etme yöntemleri bulabildin mi?
- Bu olumlu baş etme yöntemlerini test etme fırsatın oldu mu?

4. Uygulayıcı sorulara verilen yanıtlar arasındaki benzerlik ve farklılıkları vurgulayarak tüm öğrencilerin paylaşımlarını toplarlar.

5. “Korkularımızla olumlu baş etmek için birden fazla yöntem kullanabilmekteyiz ve herkesin yöntemleri kendine özgü olabilmektedir. Size ve korku duygunuza uygun olan yöntemi bulup uyguladığınızda korkunuzla baş edebiliyor olduğunuzu göreceksiniz.” ifadeleriyle etkinlik toplanır ve sonlandırılır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Öğrencilerden en az bir tane korku duydukları olay tanımlamaları ve onunla baş etme yolu söylemeleri beklenmektedir.

Ödevler: -

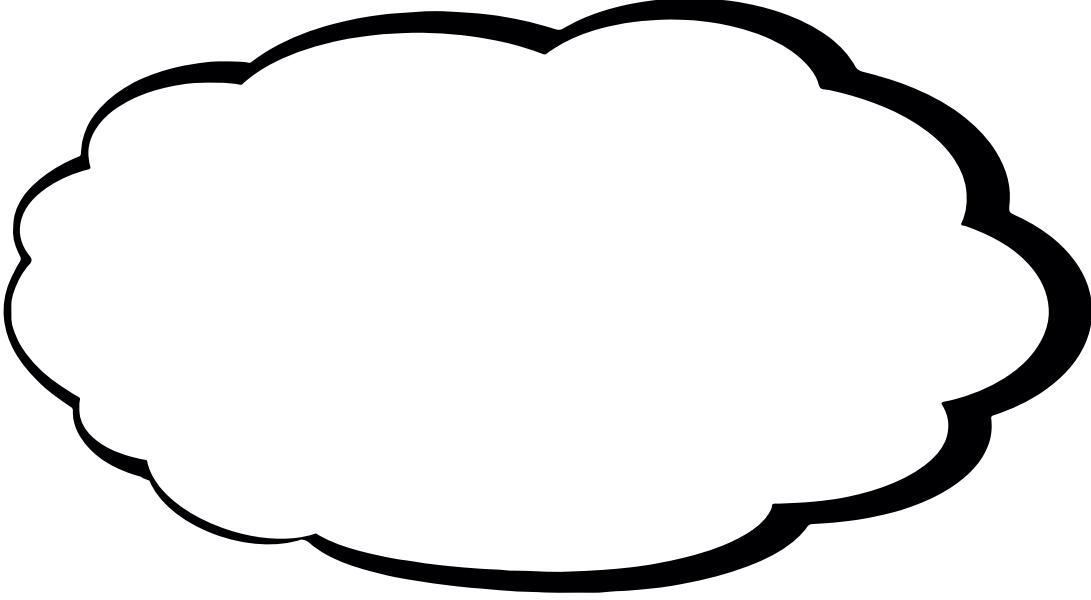
Uygulayıcıya Not: Öğrenciler arasından korkularını grupta paylaşmak istemeyen olursa ısrarcı olunmamalıdır ancak bireysel olarak çalışma kâğıdını doldurduğundan emin olunmalıdır.

Etkinliği Geliştiren: -

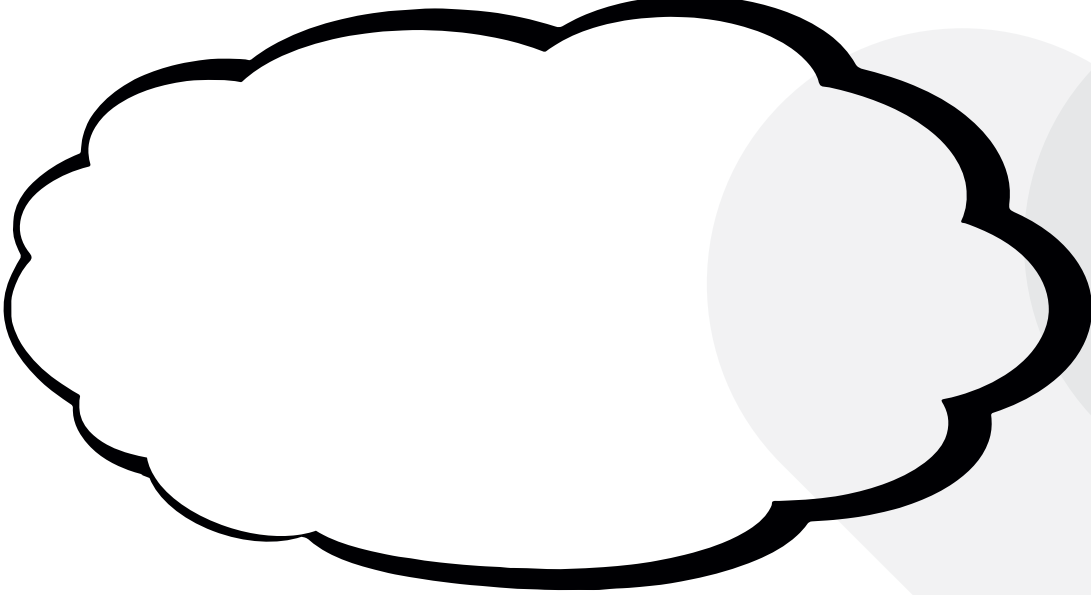
Ek: Ek-1 Korkularım

EK-1 KORKULARIM

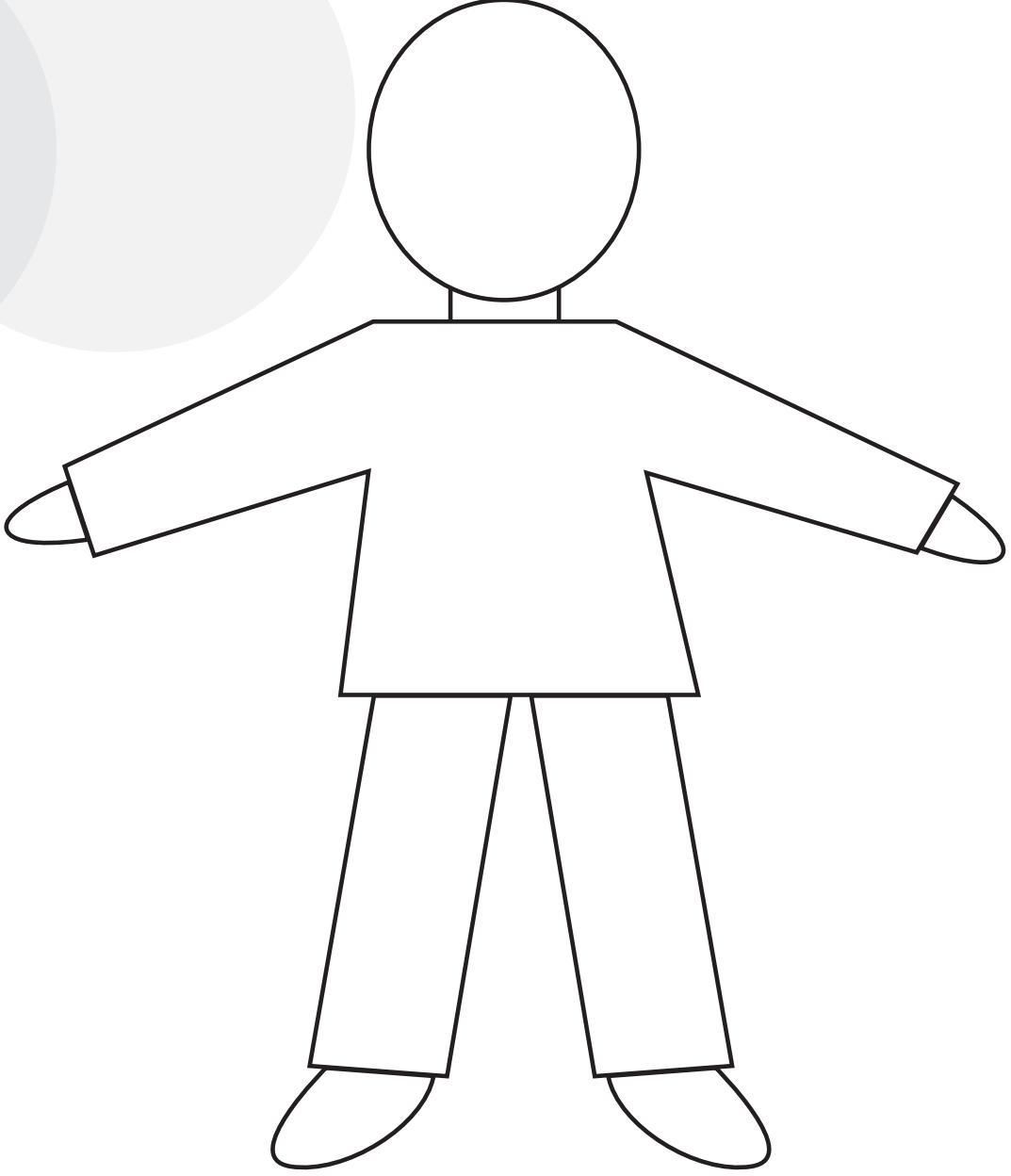
Beni Korkutan Şeyler



Korktuğum Zaman Aklımdan Geçenler



Korktuğum Zaman Bedenimde Olan Değişiklikler
(korkuyu bedeninizin hangi kısımda hissettiđinizi dűşűnerek o kısmı boyayabilirsiniz)



Korktuğum Zaman Daha İyi Hissetmek İçin Yapabileceklerim

1.

2.

3.

4.

5.

Oturum 4: Kaygıyla Baş Etme

Etkinliğin Adı:
Nefes Çemberi

Sınıf Düzeyi:
Lise

Süre:
Bir ders saati

► **Amacı:** Öğrencilerin 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 korku 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 baş etme yöntemleri üzerine öğrencilerle beyin fırtınası gerçekleştirir. Söylenen yöntemleri tahtaya yazar. Öğrenciler baş etme yöntemi bulmakta güçlük çekerlerse uygulayıcı ipucu vererek yardımcı olur.
4. Tahtaya yazılan tüm 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 oluna 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:**

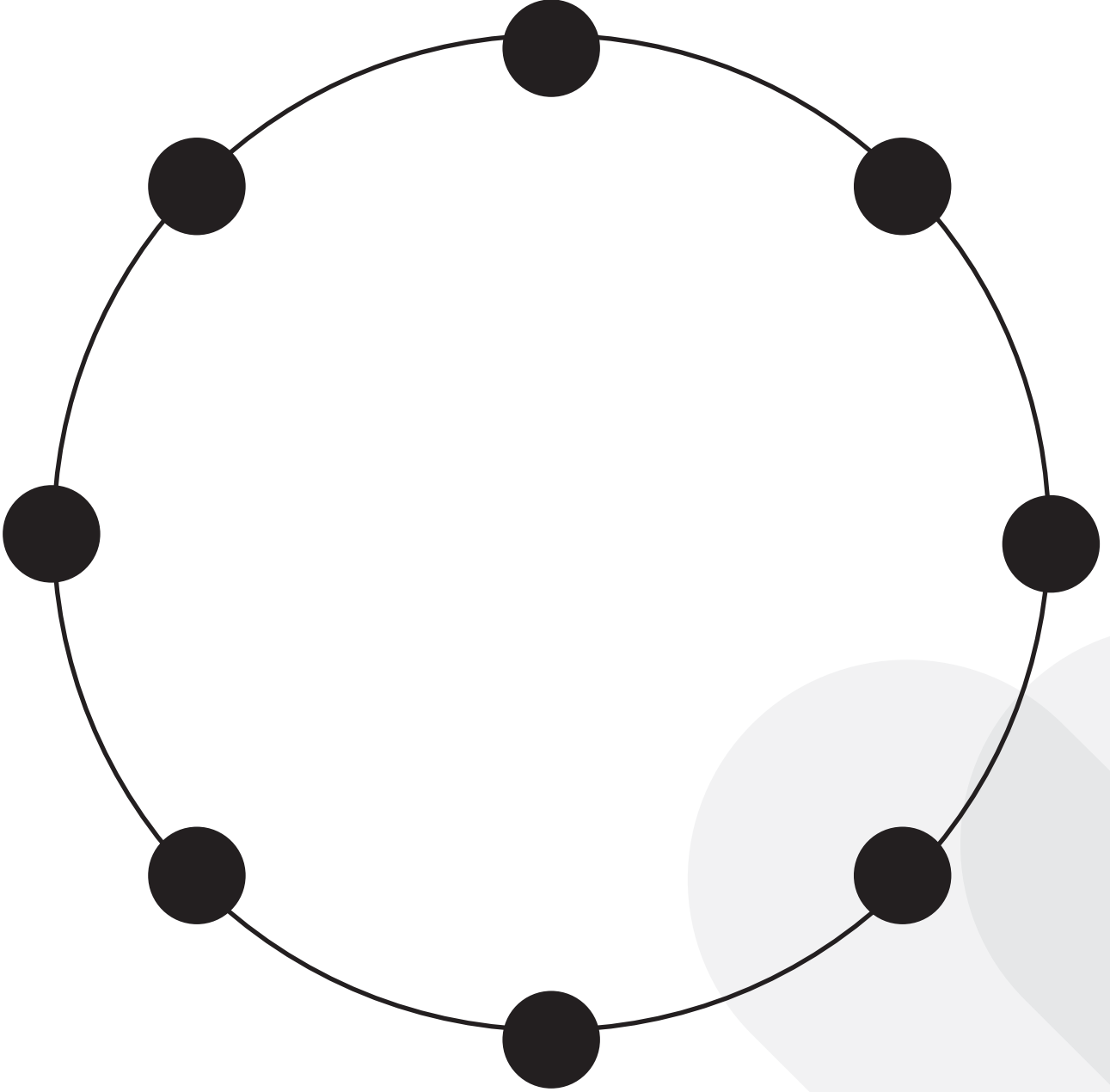
- Okulda çıktı imkânı yoksa nefes çemberini öğrencilerin çizmesi istenebilir.
- Yoğun kaygı yaşayan çocuklar etkinlik sırasında kaygılarını hayal ederken bununla baş etmekte güçlük yaşayabilirler. Eğer böyle bir risk varsa kaygı duyulan durumu hayal etmeyi çocuğa bırakmak yerine uygulayıcı “matematik 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 ve nefes alıp verme egzersizin acele etmeden yavaş yavaş yapılması gerektiğini vurguladığından emin olmalıdır.

► **Etkinliği Geliştiren:** -

► **Ek:** Ek-1 Nefes çemberi

EK-1 NEFES ÇEMBERİ

NEFES AL



NEFES VER

MODÜL 3 - DUYGULARLA BAŞ ETME 2

Oturum 5: Öfkeyle Baş Etme

Etkinliğin Adı:
Öfke Yanardağım

Sınıf Düzeyi:
Lise

Süre:
Bir ders saati

▶ **Amacı:** Öğrencilerin öfkeyle olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.

▶ **Yöntem:** Soru - cevap, büyük grup çalışması.

▶ **Materyal:** Yanardağ resimleri.

▶ **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** Kişi sayısı kadar yanardağ resmi çıktısı alınır.

Süreç (Uygulama Basamakları):

- 1.** Uygulayıcı “Evet arkadaşlar bugün sizlerle öfke duygumuzu ele almak istiyorum. Son zamanlarda öfkelendiğiniz bir ana örnek verebilir misiniz?” ifadeleriyle süreci başlatır.
- 2.** Gönüllü olanların paylaşımları alındıktan sonra “Peki öfkelendiğinizi nasıl anlıyorsunuz? Ne gibi değişiklikler oluyor?” sorusuyla öğrencilerin öfkenin belirtilerini tartışmaları sağlanır. Eğer öğrenciler cevap vermekte güçlük çekerse uygulayıcı kendinden örnekler verebilir.
- 3.** “Evet arkadaşlar öfkelendiğimiz zaman vücudumuzda, davranışlarımızda ya da düşüncelerimizde değişiklikler olabiliyor. Bu değişikliklerin bazılarını önceden hissedebiliyoruz, bazılarını ise öfkemiz taşma noktasına geldiğinde fark edebiliyoruz. Şimdi sizden istediğim kendinizin öfkelendiği anları düşünmeniz ve adım adım neler olduğunu hatırlamanız. Sizlere yanardağ çizimleri (Ek-1) dağıtacağım ve öfkelendiğiniz zaman ne gibi belirtiler gösterdiğinizi bu yanardağın sol tarafına yazmanızı istiyorum. Yanardağı biliyorsunuz içinde lavlar birikir ve daha sonra patlar. Lavları öfkeniz gibi düşünürsek yanardağın en altında toplanmaya başladığında siz neler yaşıyorsunuz? Bunu yanardağın sol alt tarafına yazın. Lavlar yukarıya çıkmaya başladıkça neler oluyor? Lavlar tam yanardağın ağzından dökülecekken neler yaşıyorsunuz? Bunu da sol üst tarafa yanardağın ağzına yakın olarak yazınız.” Uygulayıcı öğrencilerin yönergeyi anladığından emin olmak için tahtaya kendi yanardağını çizerek onun üzerinde örneklerle anlatabilir.
- 4.** Öğrencilere yanardağ çizimlerinin bulunduğu kâğıtlar dağıtılır. Tüm öğrenciler yanardağın sol tarafına aşağıdan yukarıya doğru öfke duygusunun belirtileri hafiften şiddetliye doğru sıralarlar.
- 5.** “Pekâlâ arkadaşlar şimdi sizden öfkelendiğiniz zaman yaşadığınız her şeyin karşısına yani yanardağın sağ tarafına, bu belirti karşısında neler yapabileceğinizi yazmanızı istiyorum. Örneğin; en alta nefes alış verişim hızlanıyor yazdıysanız bu belirtiyi kontrol etmek için nefes egzersizi yapabilirim yazabilirsiniz. Ya da yüzünüze sıcak basmasının çözümü sizi öfkelendiren ortamı ya da konuşmayı değiştirmek olabilir.”

6. Öğrenciler yanardağın sağ tarafına öfkelendikleri zaman nasıl sağlıklı bir şekilde öfke ve belirtileriyle olumlu baş edeceklerini yanardağın sağ tarafına yazarlar.

7. Tüm öğrencilerin yazdığından emin olduktan sonra gönüllülerden başlanarak tüm katılımcıların kendi yanardağlarını ve çözüm yollarını sınıfla paylaşmaları istenir.

8. Öğrencilere kendilerinin akıllarına gelmeyen ama arkadaşlarının paylaşımlarında beğendikleri ve uygulayabilecekleri stratejiler varsa kâğıtlarına eklemeleri istenir ve söz edilen öfkeyle olumlu baş etme stratejileri vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

► **Kazanımın Değerlendirilmesi:** Öğrencilerin her öfke belirtisi karşısına en az bir tane baş etme stratejisi yazması beklenmektedir.

► **Ödevler:** -

► **Uygulayıcıya Not:** Öğrenciler öfkeyle baş etme yöntemleri arasında sağlıksız olanları sayarlarsa uygulayıcı, bu yöntemler yerine daha sağlıklı olanları düşünmeleri için öğrencileri teşvik etmelidir.

► **Etkinliği Geliştiren:** -

► **Ek:** Ek-1 Yanardağ görseli

EK-1 YANARDAĞ GÖRSELİ



Oturum 6: Üzüntüyle Baş Etme

Etkinliğin Adı:
Üzüntüyle
Baş Etme
Çarkım

Sınıf Düzeyi:
Lise

Süre:
Bir ders saati

▶ **Amacı:** Öğrencilerin duygularıyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.

▶ **Yöntem:** Beyin fırtınası

▶ **Materyal:** Öğrenci sayısı kadar Ek-1, kalem, tahta

▶ **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** Öğrenci sayısı kadar Ek-1 çoğaltılır.

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 düşünceleri 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 çarkı 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 yapmanız gereken 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 kırıldığın kişiyle yüzleşmek ya da konuşmak şeklinde ifade edebilir.

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:
Lise

Süre:
Bir ders saati

► **Amacı:** Öğrencilerin 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 de 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:
Yarım Cümlelerim

Sınıf Düzeyi:
Lise

Süre:
Bir ders saati

Amacı:

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

Yöntem: Soru - cevap.

Materyal: Anket, kalem, müzik çalar.

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Kişi sayısı kadar anket çoğaltılması gerekmektedir.

Süreç (Uygulama Basamakları):

Öğrencilere Ek-1’de verilen “Cümle Tamamlama Anketi” dağıtılır. Öğrencilere doldurmaları için yeterli süre tanındıktan sonra gönüllülerden başlanarak tüm öğrencilerin yaşantılarını grupla paylaşmaları sağlanır. Süreci kolaylaştırmak için sorulabilecek sorular şunlar olabilir:

- Cümleleri tamamlarken neler yaşadın?
- Hangi cümleleri tamamlarken güçlük yaşadın?
- Kendinle ilgili böyle bir değerlendirme yapmak sana nasıl geldi?
- Boş bıraktığın cümle oldu mu? Neden?

Uygulayıcı tarafından bireylerin kendini olduğu gibi kabul etmesinin önemi ve tüm yönlerimizin bizi biz yaptığı vurgulanır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Öğrencilerden cümle tamamlama anketinde cümleleri olumlu özellikleriyle tamamlamaları beklenmektedir.

Ödevler: -

Uygulayıcıya Not: -

Etkinliği Geliştiren: -

Ek: Ek-1 Cümle tamamlama anketi

EK-1 CÜMLE TAMAMLAMA ANKETİ

1. olduğu zaman güçlü hissedirim.
2.	Sevdiklerim benimle gurur duyarlar çünkü
3.	En iyi özelliğim
4. dört gözle bekliyorum.
5.	Bugünkü en iyi başarıım
6.	Sevdiklerimin bende en çok beğendiği özellik
7.	Aynaya baktığımda gördüğüm
8.	Ben değerliyim çünkü
9.	Beni ben yapan şey
10.	Değiştirmek istemediğim

MODÜL 6 - SOSYAL İLİŞKİLER

Oturum 9: Ben Yalnız Değilim / Destek Kaynaklarım

Etkinliğin Adı:
Sosyal Destek
Kaynaklarım

Sınıf Düzeyi:
Lise

Süre:
Bir ders saati

Amacı:

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

Yöntem: Beyin fırtınası, soru - cevap.

Materyal: Ekteki çalışma kâğıdı, kalem.

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

Süreç (Uygulama Basamakları):

11. Uygulayıcı “Farz edin ki bir sabah uyandınız ve daha önce hiç tanımadığınız bir yerdesiniz. Şu an tanıdığınız hiç kimse etrafta değil.. Sokaktaki insanların hepsi size yabancı.” Yönergesiyle öğrencilerin dikkatlerini çektikten sonra aşağıdaki sorularla etkinlik devam ettirilir:

- Nasıl hissederdiniz?
- Neler düşündünüz?
- Neler yaptınız?

2. Gönüllü olanların paylaşımları alındıktan sonra “Evet arkadaşlar tek başımıza kaldığımız zaman hayatın zorlaşan yönleri bulunmaktadır. Bu nedenle bizler bir arada yaşıyoruz ve birbirimize destek oluyoruz. Herkesin çevresinde ona destek olan kişiler farklı olabilir. Bu kişiler kimi için ailesindeki insanlar kimileri için ise arkadaşları arasındadır. Genel olarak ise hepimizin yardıma ihtiyacı olduğunda başvurduğumuz polis, doktor gibi kişi ve kurumlar da bulunmaktadır. Şimdi sizlerden kendi çevrenizi düşünerek destek kaynaklarınızın neler olduğunu yazmanızı istiyorum” ifadeleri kullanılır.

3. Uygulayıcı Ek-1’de bulunan çalışma kâğıtlarını dağıtır. Çalışma kâğıdındaki satırları öğrenciler ihtiyaç duydukları kadar çoğaltabilir ve ek kâğıt kullanabilirler.

4. Tüm öğrenciler kendi sosyal destek kaynakları ve onlardan nasıl yardım isteyecekleri hakkında düşünüp bunları çalışma kâğıdına yazdıktan sonra gönüllü olanlardan başlanarak paylaşımları istenir (Uygulayıcı ihtiyaç duyarsa Ek-2’den yararlanabilir).

5. Öğrencilerin paylaşımları tamamlandığında uygulayıcı “etrafınızda yardıma ihtiyacınız olduğunuzda destek isteyebileceğiniz bazı kişi ve kurumlar bulunmakta değil mi? Dolayısıyla yardıma ihtiyaç duyduğumuzda yalnız olmadığımızı, bu kişi ve kurumların bizlere destek olabileceğini daima hatırlamalıyız. Bunu unutmayın” ifadeleriyle etkinliği sonlandırır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Öğrencilerden en az bir tane destek kaynağı tanımlamaları beklenmektedir.

Ödevler: -

Uygulayıcıya Not: -

Etkinliği Geliştiren: -

Ek: Ek-1 Sosyal Destek Kaynaklarım, Ek-2 Sosyal destek kaynakları

EK-1 SOSYAL DESTEK KAYNAKLARIM

SOSYAL DESTEK KAYNAKLARIM
Yardım isteyebileceğim kişi /kurum:
Bu kişiden / kurumdan nasıl yardım isteyebilirim?
Ne zaman yardımına ihtiyaç duyarım?
Bana nasıl yardım edebilir?
Yardım isteyebileceğim kişi /kurum:
Bu kişiden / kurumdan nasıl yardım isteyebilirim?
Ne zaman yardımına ihtiyaç duyarım?
Bana nasıl yardım edebilir?
Yardım isteyebileceğim kişi /kurum:
Bu kişiden / kurumdan nasıl yardım isteyebilirim?
Ne zaman yardımına ihtiyaç duyarım?
Bana nasıl yardım edebilir?

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
Panosu

Sınıf Düzeyi:
Lise

Süre:
Bir ders saati

- ▶ **Amacı:** Öğrencilerin motivasyon kaynaklarını fark etmelerine yardımcı olmak.
- ▶ **Yöntem:** -
- ▶ **Materyal:** Çeşitli dergiler, gazeteler, boş A4 kâğıtları, boya kalemleri, makas, yapıştırıcı, karton.
- ▶ **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** -

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Uygulayıcı “Merhaba arkadaşlar, bugün sizlerle motivasyon kaynaklarımızı konuşacağız. Hepimizi ayakta tutan, şu an burada olmamızı sağlayan çeşitli motivasyon kaynaklarımız vardır. Bu kimileriniz için ailenizden bir birey, elde etmek istediğiniz bir nesne ya da sadece yaşamak istediğiniz bir duygu olabilir.” diyerek süreci başlatır.
2. “Bugün sizlerle motivasyon panolarımızı hazırlayacağız. Öncelikle sizlerden motivasyon kaynaklarınızı düşünmenizi istiyorum. Etrafınızda size iyi gelen kimler ya da neler var? Hangi aktiviteyi yaptığınız zaman kendinizi iyi hissediyorsunuz? Kiminle konuştuğunuzda güne devam edebileceksiniz gibi geliyor? Bunları detaylıca düşünün. Daha sonra sizden bu kartonlardan birer tane almanızı ve kendinize özel “Motivasyon Panonuzu” hazırlamanızı istiyorum. Bu panoda her sabah kalkıp baktığınızda sizi motive eden şeylerin bir özetini göreceksiniz. Bunun için motivasyon kaynaklarınızı kendiniz çizip, kesip yapıştırabilirsiniz ya da motivasyon kaynaklarınızı temsil edecek çeşitli resim ya da fotoğrafları getirdiğim bu dergi ve gazetelerden kesebilirsiniz.” diyerek etkinlik yönergesi verilir.
3. Uygulayıcı öğrenciler arasında dolaşarak hepsinin etkinlik yönergesini anladığından ve panolarını oluşturmaya başladığından emin olur.
4. Öğrencilerin hepsi panolarını oluşturduğunda sırayla tüm gruba panolarını gösterir ve motivasyon kaynaklarını açıklarlar.
5. Uygulayıcı “Bu panoyu her gün görebileceğiniz bir yere koyun ve ne zaman karamsarlığa düşüp de belirlediğiniz yolda gidecek gücünüz kalmadığını hissederseniz buna bakıp sizi motive eden şeyleri tekrar hatırlayın” diyerek süreci sonlandırır.
6. Bir sonraki oturumun son oturum olduğu bilgisi verilir.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Öğrencilerden motivasyon panolarına en az bir motivasyon kaynağı eklemeleri beklenmektedir.

Ödevler: -

Uygulayıcıya Not: İmkânı olanlar panolarının fotoğraflarını çekip o şekilde de saklayabilirler.

Motivasyon panosunda çok sayıda kaynağın olması önemli değildir. Kimi çocukların bir iki tane motive kaynağı varken kimi çocukların birden fazla olabilir. Bu nedenle kaynakların sayısı hakkında yorum yapılmamalıdır.

Etkinliği Geliştiren: -

Ek: -

MODÜL 8 - AMAÇ BELİRLEME

Oturum 11: Gelecekte Beklentilerim

Etkinliğin Adı:
Yapmak
İstediklerim ve
Engellerim

Sınıf Düzeyi:
Lise

Süre:
Bir ders saati

Amacı:

1. Öğrencilerin hayattan genel beklentilerini ortaya koymalarına yardımcı olmak.
2. Öğrencilerin bundan sonrası için yapabileceklerine ilişkin planlama yapabilmelerini desteklemek.

Yöntem: Soru - cevap, anlatım.

Materyal: Çalışma kâğıdı (Ek-1).

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Kişi sayısı kadar çalışma kâğıdı (Ek-1) çıktısı alınır.

Süreç (Uygulama Basamakları):

- 1.** Uygulayıcı Ek-1'de bulunan "Gelecek Beklentilerim" çalışma kağıdını öğrencilere dağıtır. "Sizlerden gelecekte yapmak istediğiniz şeyleri düşünmenizi istiyorum. Gelecek bir yıl sonra da olabilir beş yıl sonra da... Şu an geleceği düşündüğünüzde aklınıza hangi zaman geliyorsa ve neleri yapmak istiyorsanız onları size dağıttığım bu kâğıt üzerine yazın. Sonra her bir isteğinize engel olabilecek bir şey olup olmadığını düşünerek bunu her isteğiniz için not edin. Bir sonraki aşamada ise bu engelleri aşip aşamayacağınızı düşünün ve eğer aşabileceğinizi düşünüyorsanız nasıl aşacağınızı, aşamayacağınızı düşünüyorsanız neden aşamayacağınızı yazınız." yönergesi verilir.
- 2.** Öğrencilerin etkinlikle ilgili soruları cevaplandırılır ve herkesin çalışma kâğıdını tamamlaması için yeterli süre tanınır.
- 3.** Öğrenciler etkinliği tamamladıktan sonra gönüllü olanlardan başlanarak sırayla herkesin istekleri ve engelleri ile ilgili düşüncelerini paylaşımları sağlanır. İstekler ve engeller arasındaki benzerlik ve farklılıklar vurgulanarak öğrencilerin tüm söyledikleri toplanır.
- 4.** "Şimdi arkadaşlar tüm bu söyledikleriniz ışığında yapmak istediklerinizi yapabilmemiz için hedeflediğiniz yere varabilmenin bir planını yapmanızı istiyorum. Kâğıtların arka yüzünü çevirin ve en üste "PLANIM" yazın. Daha sonra ise adım adım hedefinize varmak için neler yapabileceğinizi planlayın.
- 5.** Öğrenciler planlarını bitirdikten sonra gönüllü olanlar planlarını grupta paylaşabilir ve etkinlik sonlandırılır.
- 6.** Öğrencilere psikoeğitim programının bittiği bilgisi verilir ve vedalaşılır. Öğrencilerle ihtiyaç halinde tekrar uygulayıcı ile nasıl temasa geçeceklerinin bilgisi paylaşılır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Öğrencilerden en az bir gelecek beklentisi tanımlamaları istenmektedir.

Ödevler: -

Öğretmene Uygulayıcıya Not: -

Etkinliği Geliştiren: Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ

Ek: Ek-1 Gelecekte beklenen beklentilerim.

EK-1 GELECEKTEN BEKLENTİLERİM

GELECEKTEN BEKLENTİLERİM					
Yapmak İstediklerim	Engellerim	Aşabilirim	Nasıl?	Aşamam	Neden?
NİHAİ AMACIM:					

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.			

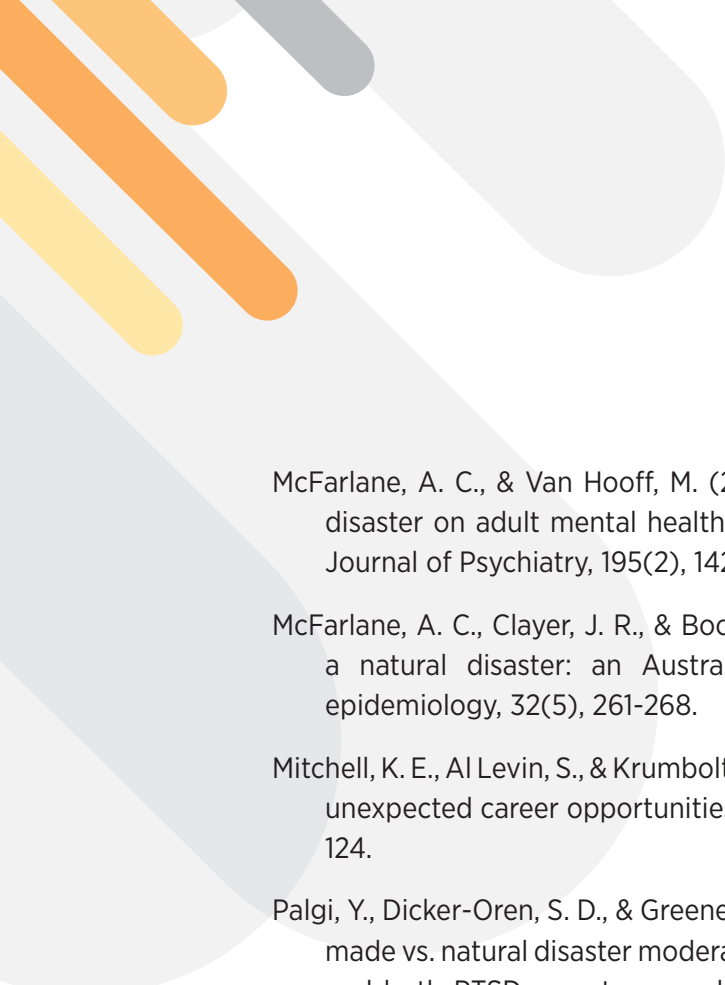
Zorlayıcı Yaşam Olayından İleri Düzeyde Etkilendiği Düşünülen Öğrenci Sayısı		
Kız Öğrenci Sayısı	Erkek Öğrenci Sayısı	Toplam Öğrenci Sayısı
.....

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 goren bireylerin travma sırasında yaşadıkları stresin (peritratmatik) daha fazla travma sonrası stres bozukluğuna yol aadığı gormuştur.



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

Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
Para ile satılmaz.



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

