

PSİKOSOSYAL DESTEK Bireysel Psikoeğitim Programı

İNTİHAR

ORTAOKUL



**Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü**

PSİKOSOSYAL DESTEK
Bireysel Psikoeğitim Programı



ORTAOKUL



**Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü**

**İNTİHAR GİRİŞİMİNDE BULUNAN ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİ İÇİN
BİREYSEL PSİKOEĞİTİM PROGRAMI**

1. Baskı: Ankara, 2022

ISBN: 978-975-11-6066-9

Genel Yayın No: 8128

Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No: 279

Yayın Yönetmeni: Prof. Dr. Kemal Varın NUMANOĞLU

Editör: Mecit Ramazan BARIN

Yazarlar: Dr. Öğr. Üyesi Onur ÖZMEN • Doç. Dr. Sakine Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ

Yayın Hazırlayanlar: Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM • Uzm. Psk. Dan. Yalçın ÇINAR
Murat TANRIKOLOĞLU • Serap ERDEĞER

Tashih: Erdoğan MURATOĞLU

Bu yayın Millî Eğitim Bakanlığı'nın finansal desteği ile hazırlanmıştır.
Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde
Millî Eğitim Bakanlığı'nın görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.

İÇİNDEKİLER

Tanım Ve Amaç.....	4
İntihara İlişkin Risk Faktörleri	4
Kuramsal Yaklaşımlar.....	5
Çocuk Ve Ergenlerde İntihar.....	6
İntihar Girişimi Sonrasında Çevrede Neler Yaşanır?	6
Uygulayıcının Sorumlulukları Ve Uygulama İçin Gerekli Yetkinlikleri	7
Uygulayıcı İçin Öneriler	7
Akut Dönemde Dikkat Edilmesi Gerekenler	8
Psikiyatri Servisine Yönlendirme	9
İntihar Girişiminde Bulunan Öğrenciler İçin Bireysel Müdahale	9
Alt Amaçlar ve Kazanımlar	12
Ön Görüşme	13
1. Oturum	14
2. Oturum	18
3. Oturum	22
4. Oturum.....	25
5. Oturum	27
6. Oturum	30
7. Oturum.....	33
8. Oturum	38
Psikoeğitim Programı Genel Değerlendirme Formu	40
Kaynaklar.....	41

TANIM VE AMAÇ

Bu modülde, okuldaki öğrencilerden birinin intihar girişiminin ardından öğrenciye yönelik iyileştirici, rehabilitasyon temelli destek ve müdahalede bulunmak için okul psikolojik danışma ve rehberlik servisine bir yönerge sunulmaktadır.

Tanım olarak intihar, bir kimsenin kendi hayatına kasıtlı olarak son vermesi eylemidir (Karthrick & Barwa, 2017). İntihar girişimi ise, kişisel girişimle ve örtük ya da açık bir biçimde kendi yaşamına son verme niyeti taşıyan, ölümle sonuçlanmayan bir eylemdir (Karthrick & Barwa, 2017). Bu tanımlar anlam olarak net olsa da intihar eyleminin karmaşık yapısını açıklayabilecek yeterlikte değildir. Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nde ise intihar kelimesi "bir kimsenin toplumsal ve ruhsal nedenlerin etkisi ile kendi hayatına son vermesi" olarak tanımlanmaktadır. İngilizce'de kullanılan ve "intihar" anlamına gelen "suicide" kelimesi ise "kendisinin" anlamında Latince kökenli "sui" ve "öldürmek" anlamında kullanılan "caedere" kelimelerinin birleşiminden türeyerek ilk olarak on yedinci yüzyılda literatüre girmiştir.

Dünya Sağlık Örgütü raporuna göre, 15-29 yaş arası kişilerin ölüm nedenleri arasında intihar dünya genelinde ikinci sırada yer almaktadır. İntihar girişimleri ile ilgili net bir sayıya ulaşmak mümkün olmamakla birlikte, bir intihara karşılık en az 20 intihar girişiminin olduğuna dair göstergeler bulunmaktadır (WHO, 2014). TÜİK 2018 intihar istatistiklerine göre tamamlanmış intiharlarda erkeklerin kadınlara göre 3,10 katı fazla olduğu görülmektedir. TÜİK verilerine göre, 2019 yılında 15 yaş altı 63 çocuk, 15-17 yaş arası 169 ergen intihar etmiştir. Her iki yaş aralığında da erkek çocukların oranı kız çocuklardan yüksektir (TÜİK, 2020). İntihar ile ilgili ülkemizdeki rakamlara baktığımızda dikkat çekici noktalardan biri, en düşük ve en yüksek intihar oranının olduğu yaş aralıklarının 0-15 ve 15-24 olmasıdır. Bunun yanı sıra kadınlarda intihar girişimi sayısı daha yüksek olmakla birlikte, erkeklerde ölümle sonuçlanan intihar eylemi sayısı daha yüksektir.

Ülkemizde ergenler üzerinde yapılan çalışmalar, ergen intihar girişimlerinde kız/erkek oranının 2.8/1 ile 5.25/1 arasında değişmekte, yaş aralığı 9-18 yaş olarak ortaya çıkmakta ve en fazla intihar girişimi vakası 14-17 yaş arasında görülmekte olduğunu göstermektedir. Hastanelere intihar girişimi sonucu başvuran ergenlerde %10 ile %39,8 arasında değişen oranlarda daha önce intihar girişiminin olduğu görülmüştür (Aşılıoğlu, Uzunhasanoğlu, Baysal ve Akbaş, 2009; Doğan, Öztürk, Esen, Demirci ve Öztürk, 2018; Ünlü, Aksoy ve Ersan, 2014).

İntihar, oldukça karmaşık, pek çok faktörün karıştığı zorlayıcı bir olaydır. Bu nedenle, her ne kadar intiharın yordanmasına yönelik pek çok faktörün ele alındığı kapsamlı araştırmalar bulunsa da, bu konuda öngörülebilirlik son derece zordur. Yine de intiharı önlemek veya bir bölgede yaygınlaşma eğiliminde olan intihar olaylarına yönelik psikolojik veya psikososyal bağlamda yapılabilecek müdahaleler vardır.

İNTİHARA İLİŞKİN RİSK FAKTÖRLERİ

Van Orden ve arkadaşlarının (2010) kapsamlı derlemelerine göre risk faktörleri depresyon başta olmak üzere ruhsal bozukluklar, önceki intihar girişimleri, sosyal yalıtılmışlık, kronik veya ölümcül başta olmak üzere fiziksel hastalıklar, işsizlik, aile içi çatışmalar, ailede intihar geçmişi, dürtüsellik, hapse girme, umutsuzluk, serotonerjik işlev bozukluğu, ajitasyon/uyku problemleri, çocuklukta istismara maruz kalma, intihara tanıklık etme, evsizlik,

savaş bölgesinde bulunma, yaşantıya açıklıkta düşük düzeye sahip olma, düşük benlik saygısı ve utanç olarak sıralanmaktadır.

Her ne kadar birbirini etkileyen hem bireysel hem de sosyal faktörleri içerse de yukarıda sayılan faktörler arasında tutarlı bir şekilde intiharı yordayan başlıca faktör ruhsal hastalıklar ve özellikle de **tedavi edilmemiş depresyondur** (Van Orden & ark., 2010; Gili & ark., 2019; Paschall & Bersamin, 2018). Burada dikkat edilmesi gereken nokta, ruhsal rahatsızlığın varlığı değil, bunun farkına varılmamış olması ve dolayısıyla tedavisi için herhangi bir girişimde bulunulmamış olmasıdır. Bu nedenle, yaşananları paylaşabilmek oldukça önemlidir ki, gerekli destek bulunabilsin. Bunu yapabilmenin en önemli koşulu da yardım arama becerileridir. **Yardım arama becerilerini geliştirmek** (Klimes-Dougan, Klingbeil, & Meller, 2013) intiharın önlenmesi veya intihar davranışında tekrarın önlenmesi için oldukça kritik bir unsurdur.

Bunun yanı sıra intihar geçmişi ve sosyal yalıtılmışlık intiharı yordayan başlıca faktörler arasında yer alır. Keza tutarlı ve güçlü faktörlerden biri de umutsuzluktur. Burada dikkat edilecek önemli nokta, intiharın **tek bir faktöre indirgenemeyecek kadar karmaşık bir olgu olduğudur** (Dumon & Portzky, 2014). Ayrıca sözgelimi depresyon çoğu kez sosyal geri çekilmeyi içerdiğinden, sosyal izolasyon, yaşamdaki işlevselliği olumsuz etkilediğinden de umutsuzluğu artıran bir özelliğe sahiptir. Yani risk faktörleri karmaşık bir şekilde birbirlerine katkıda bulunabilmektedirler.

KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

Yukarıda sayılan risk unsurları kapsamında bir intihar olayı yaşandığında neler yapılabileceğine geçmeden önce çeşitli kuramsal yaklaşımları ele almakta ve çalışmalarını buradan hareketle tasarlamakta fayda vardır. İntiharın açıklanmasında biyolojik modeller ve psikolojik modeller yer alır. Biyolojik modeller bağlamında beyindeki serotonerjik, noradrenerjik ve dopaminerjik sistemlere ilişkin yapılan çalışmalar bulunmaktadır (Mann, 2013; Picouto, F.Villar, & Braquwhais, 2015). Çalışmalar biyolojik etkenlerin varlığını göstermektedir. Bunun yanı sıra intihar pek çok psikolojik faktörü barındıran bir olgudur. Psikolojik bağlamda başlıca yaklaşımlar psikodinamik ve bilişsel yaklaşımların yanı sıra, kişilerarası modeller, stres diyatez modeli, motivasyonel ve iradeye dayalı model (Motivational-volitional model) gibi çeşitli yaklaşımları içerir. Bunlardan psikodinamik yaklaşım, pek çok farklı detayının yanı sıra, temel manasıyla yaşam ve ölüm içgüdülerinin varlığından yola çıkarak intiharı kişinin kendine yönelttiği yoğun öfkeye bağlar. Kişinin öldürme isteği ve buna bağlı suçluluk duyguları nihayetinde kişinin kendine duyduğu nefrete dönüşür ve kendi yaşamını sonlandırmanın temel motivasyonu buradan gelir. Bilişsel yaklaşımlarda ele alınan temel unsur intihar düşüncesi ve davranışında gözlemlenen yoğun umutsuzluk duygularıdır (Barzilay & Apter, 2014). Umutsuzluk duyguları çözüm yollarını tıkar ve intihar davranışı tek çözümmüş gibi gelir. Başka bir deyişle intihar davranışı gösteren kişi duygusal acının esiri gibi hisseder, yaşamını sonlandırmayı istemekten çok, bu esareten kurtulma motivasyonu taşır. Ayrıca kriz durumlarında çözüm üretmeye dönük otobiyografik hafızaları zayıftır. İntiharın Kişilerarası Modeli'ne (Van Orden ve ark., 2010) göre ise yalnızlık ve kendini bir yük olarak hissetme şeklinde iki önemli faktörün intihar davranışını açıklamada önemli unsurlar olduğu belirtilerek, bireyin sosyal konumu ile ilgili algısı ve bu olgunun sosyal yönünün önemli özellikleri dile getirilir. Özellikle iflas, ekonomik kaynaklı intihar davranışlarında kişinin yaşadığı buhran dolayısıyla ailesine ve/veya yakın çevresine karşı kendini artık bir yük gibi hissetmesinin önemli rol oynadığı anlatılır. Stres Diyatez Modeli'nde (Rubinstein, 1986; van Heeringen & Mann, 2014), intihar davranışının nörobiyolojik temelleri vurgulanır ve biyolojik yatkınlığın stresle karşılaştığında intihar davranışına yol açtığı ele alınır. Bu bilgiler ışığında, psikodinamik yaklaşımdan başlayarak pek çok yaklaşım ve modelin intihar olgusunu ele almakta olduğu ve pek çok farklı faktörün açıklandığı karmaşık modellerin öne sürülmüş olduğu söylenebilir.

ÇOCUK VE ERGENLERDE İNTİHAR

Pek çok olumsuz yaşam deneyiminden çocuklar da yetişkinler gibi etkilenirler. Buna karşın, yetişkinlerin sahip oldukları yaşam deneyimi ve dolayısıyla başa çıkma becerileri, çocuk ve ergenlerde çoğu zaman güçlü bir şekilde gelişmiş olmaz. Sonuç olarak olumsuz yaşam deneyimlerinin psikolojik ve psikososyal açıdan olumsuz yanlarına daha açık durumda olurlar. Örneğin, çocuklar ölümün mutlak bir fiziksel son anlamına geldiğini yaş ve gelişim özelliklerine bağlı olarak, bir yetişkin gibi idrak edemezler. Ölüm ile ilgili bilgiyi bir yetişkin gibi anlamlandıramazlarsa da, bir şeylerin ters gittiğini anlar ve bunu huzursuzluk, korku gibi temel tepkilerle karşılarlar.

Ergenler için durum ölümü algılayış vb. açılardan çocuklara göre daha farklı olsa da, ergenlerin intihara bakış açıları ile ilgili de bilinmesi gereken başka önemli detaylar vardır. Bunlardan biri, **ergenlerle intiharı konuşmanın onları intihara teşvik edeceği yanlıgsıdır**. Başka bir deyişle, çeşitli bireysel ve çevresel nedenlerle her yaştan her birey intihar düşüncelerine kapılabilir. **İntihar düşünceleri hakkında konuşmayı tabulaştırmak intihar düşünceleri içinde olan ergenlerin duygu ve düşüncelerini paylaşamamasına, gerekli yardım arama becerilerini ve ihtimalleri değerlendirememelerine sebep olur**.

Ergenler ölmek istedikleri için intihar girişiminde bulunurlar düşüncesi de bir yanlıgdır. Çünkü intihar girişiminde bulunan bir ergen kendini çaresiz ve yalnız hisseder. Umutsuzdur. Yaşadığı duygusal acıya bir son vermek ister ve kendini öldürmeyi acıya son verebilmek, bir kurtuluş olarak görür. **Katlanılmayan bir acıya son vermeyi istemek ile ölmeyi istemek farklıdır**.

Ergenler ilgiyi ve dikkati üstlerine çekmek için intihar girişiminde bulunurlar düşüncesi de bir yanlıgdır. İntihar düşünceleri ile ilgili olan her durum **bir prensip olarak** büyük bir ciddiyetle ele alınmalıdır. İntihar düşünceleri ile ilgili konuşmak ve yardım becerilerini geliştirmek ve destek sunmak, intihar girişiminin tamamlanmaması, tekrar etmemesi için yapılabilecek önemli bir müdahaledir.

İNTİHAR GİRİŞİMİ SONRASINDA ÇEVREDE NELER YAŞANIR?

- İntihar girişiminde bulunan kişinin çevresindekiler kriz anının şoku ve öfkesi ile intihar etme istek ve niyetlerinden söz edebilirler.
- İntihar girişiminde bulunan kişinin neden bu yolu seçtiği ile ilgili tekrar eden ve durdurulamayan düşünceler ortaya çıkabilir.
- İntihar girişiminde bulunan kişinin bu davranışından kendini sorumlu tutmak, engelleyemediği için kendini suçlamak yaygın olarak yaşanan bir durumdur.
- İntihar semavi dinlerde yasaklanmış bir eylem olduğundan çevrenin bu doğrultudaki tepkilerinden çekinmek, böyle bir duruma düştüğü için utanç duymak, rezil olmuş gibi hissetmek, sosyal etkinin kişinin nasıl algılandığına bağlı olarak gelişebilen bir durumdur.
- Diğer insanlarla bağlantıyı azaltmak, hatta kesmek ve kendini izole etmek. Tanıdık birinin kendi hayatını sonlandırma girişimiyle öngörülemez ve yaşamsal bir tehlikenin içine girmiş olması sonucunda yaşanan korku ve dünyaya olan güvenin sarsılması kişinin olaya verdiği uzun vadeli, bireysel bir tepki olabilir.

- İntihar girişiminde bulunan kişiye yönelik yaşanan ama kabul edilebilir bulunmayacağı düşünülerek bastırılan öfke. Bunun orta ve uzun vadede intihar girişiminde bulunan kişiyle ilişkiye de olumsuz yansımaları olabilir.
- İntihar girişimine diğer kişilerin neden olduğu algısı ile oluşan diğerlerine yönelik öfke, kendini sosyal ilişkilerden ve diğerlerinden izole etme durumuna yol açabilir. Bu doğrultuda aile içi iletişimin de yara alması mümkündür.
- Anksiyete düzeyinde artış görülebilir, stres tepkileri gözlemlenebilir, yani özellikle intihar olayı çocuklarda ikincil travmatik bir etki yaratma potansiyeline sahiptir. Umud duygusunda dramatik bir azalma ve kontrol hissinin kaybı yaşanabilir.
- Aynı zamanda, öğrencisinin karıştığı bir intihar olayı, rehber öğretmen/psikolojik danışman için şok edici, kendinden ve mesleki yetkinliğinden şüphe ettirici bir etkiye sahip olabilir.

UYGULAYICININ SORUMLULUKLARI VE UYGULAMA İÇİN GEREKLİ YETKİNLİKLERİ

Psikoeğitim sürecini yürüten rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar, direkt bir öncelik olmamasına rağmen etkileşimdeki dinamikleri iyi gözlemlmeli, bu gözlemleri dolayısıyla bireyin ihtiyaçlarını hem gelişimsel hem de durumsal olarak gözetebilmeli, temel düzeyde iletişim ve psikolojik danışma becerilerine sahip olmalı, kapsayıcı anlayışa, kültürel duyarlılığa ve savunuculuğa önem vermeli, bu psikoeğitim çalışması doğrultusunda intihar konusuna içerik ve yaklaşım açısından hakim olmalı, dolayısıyla **psikolojik danışmanlık eğitimi almış olmalı, ihtiyaç duyuyorsa imkan dahilinde süpervizyon ve müşavirlik seçeneklerine başvurmayı göz önünde bulundurmalıdır.**

UYGULAYICI İÇİN ÖNERİLER

Bu uygulamadan beklenenler, psikoeğitim kapsamı içinde değerlendirilmelidir. Daha açık bir ifadeyle, psiko-sosyal açıdan intihar girişimi gibi okul çapında bir etkiye sahip olabilecek boyutta bir durumda bir krize müdahale çalışması yürütülmelidir. Bu nedenle okulun, intihar, afet, silahlı çatışma ve benzeri ani etkiye sahip olaylara yönelik **önceden hazırlanmış bir krize müdahale ekibi ve krize müdahale protokolü olmalıdır.** Krize müdahale, içinde okul yöneticileri, öğretmenler, okul psikolojik danışma ve rehberlik servisi ve veliler gibi paydaşlardan oluşan, krize müdahale ekibinin organizasyonunda okul çapında yürütülen, okul özelinde karşılaşılabilecek senaryoları ele alarak hazırlanmış bir protokolü, iş bölümü ve görev dağılımı bulunan bir çalışmadır. Bu modülde sunulan bireysel psikoeğitim süreci, intihar durumunda yapılacak bir krize müdahale çalışmasının **yalnızca bir parçası olarak ele alınmalıdır.** Bu çerçevede, bu psikoeğitim çalışmasına intihar girişimi olayının okula ulaşmasıyla birlikte, krize müdahale kapsamında yapılacak ilk müdahalelerin ardından, birkaç gün ile bir hafta aralığında başlanması önerilir. Başka bir ifadeyle bu çalışma akut dönemdeki bir ilk yardımdan çok, olaydan sonraki 1-1.5 aya yayılan orta vadede yapılacak müdahaleleri içeren bir program niteliğindedir.

Herhangi bir intihar ya da intihar girişimi romantikleştirilmez, kesinlikle yüceltilmez ve intihar girişiminde bulunan bir kişinin intihar nedenleri ile ilgili kişisel görüşler paylaşılmaz. Çünkü bu tarz yaklaşımlar, kendi subjektif algımızı diğerlerine empoze etmek anlamına gelir.

Bu uygulamanın bütününde nitelik olarak bireyin duyuşsal alanından çok bilişsel alanına hitap edecek bir yönerge ve etkinlikler tasarlanmıştır. Çünkü duyuşsal alana hitap eden müdahaleler, intihar gibi hassas, çok boyutlu, öngörülmesi oldukça zor ve karmaşık konularda, “açılan bohçayı kapatamama” riskini taşır. Bu da yardımcı olmak yerine zarar vermek anlamına gelecektir. Dolayısıyla öğrencinin süreci kişisel ve sosyal olarak “anlamlandırması”, intihar girişimi sonrası karşılaşabileceği bireysel ve sosyal güçlülere hazırlıklı olmasına, bunlara göğüs gerebilme açısından bilişsel alana yönelik çalışma yürütülmesine öncelik verilmiştir.

Bu çalışma, **okul psikolojik danışma ve rehberlik servisinin rutin yıllık programı içinde uygulanması beklenen bir içeriğe sahip değildir. Bunun yerine, okulda intihar vakası yaşandığında ortaya çıkan kriz durumuna yönelik yapılacak müdahalelerin bir parçası olarak ele alınmalıdır.**

AKUT DÖNEMDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Okulda gerçekleşen ve yaygın olarak tanık olunan durumlarda krize müdahale ekibinin olabilecek en hızlı şekilde ve olabilecek en az kişinin tanık olacağı şekilde organize olması ve önlemler alması gereklidir. Olaya veya olay yerine mümkün olduğunca az öğrencinin tanık olması sağlanmalıdır. Herkesin olay yeri ve çevresinden uzak tutulması, okulun büyüklüğüne ve okul çevresinin özelliklerine göre kaotik bir durum oluşmayacaksa okulun tahliye edilmesi, bu mümkün değil ise öğrencilerin öğretmenler gözetiminde sınıflarında tutulmaları, sınıflara durum hakkında bilgi verilmesi ve bunun tek elden yapılması gibi hususlara dikkat edilmelidir. Bilgi verilmesi gereken kişi veya kurumlara **bilmesii gereken prensibine** göre hareket edilerek bilgi sağlanmalıdır. Genel gruba yapılacak bilgilendirmeler tek kişi tarafından sade, net, öz bir şekilde yapılmalıdır. Olaydan etkilenebilecek okul personeli var ise dikkate alınmalıdır. Okul ekibi devreye sokulmalı ve grup içi gerekli görev paylaşımı yapılmalıdır. Krize müdahale ekibinin toplanması, yapılacak çalışmaların planlanması, psikososyal müdahale ekibinin de toplantıya katılması, ilgili kaynaklardan destek alarak **önceden hazırlanmış kriz protokolünün devreye sokulması** gereklidir.

Okulda gerçekleşmeyen ve okuldan az kişinin haberdar olduğu ya da hiç kimsenin bilmediği durumlarda haberin yayılacağına öngörülmesi ve bilgi kirliliği ve dedikodu ortamının yaratacağı kaos göz önünde bulundurularak, bunun meydana gelmemesi için doğru bilginin kesinlikle bir detay vermeden okul ortamında tek elden aktarılması uygun olacaktır.

Her iki senaryoda da, yani okulda gerçekleşen ve öğrencilerin tanık olduğu durumlar ile okul dışında gerçekleşen ve öğrencilerin haberdar olduğu intihar girişimlerinde bu kitapta tanıtılan psikoeğitim programının uygulanması öncesinde girişimde bulunan öğrencinin sağlık durumu elveriyorsa kendisinin ve ailesinin, elvermiyorsa ailesinin (velisinin) bir psikoeğitim programı yürütüleceğine ilişkin bilgilendirilmesi gereklidir. Bilgilendirmenin içeriğinde şunlara yer verilmelidir:

- Okulda olaydan psikolojik olarak etkilenen öğrenciler olduğu,
- Okulda bu şekilde ani gelişen olaylarda bir kriz protokolünün uygulandığı,
- Okulun sosyal ortamında bilgi kirliliği oluştuğu ve bunun önüne geçmek amacıyla gerekli müdahalenin yapılacağı; bu çalışma ile girişimde bulunan öğrencinin de korunmasının hedeflendiği,

- Bu çerçevede okulda olaydan etkilenenler (tanık olanlar, girişimde bulunan öğrencinin sınıfı ve bireysel olarak kendisi, diğer arkadaşlarının olduğu sınıflar ve çalışmadan faydalanacağı gözlemlenen diğerleri) ile birkaç hafta sürecek bir psikoeğitim programının yürütüleceği,
- Öğretmenler ve velilere yönelik bilgilendirme semineri yapılacağı anlatılmalıdır.
- Özetle, ideal senaryoda bu sürecin üç önemli ayağı vardır:
- Krize müdahale (krize müdahale ekibinin olayın hemen akabinde yapacağı çalışmalar),
- Psikiyatri servisinin yönlendirmesi halinde intihar girişiminde bulunan öğrenciye yönelik bireysel psikoterapi,
- Okul psikolojik danışma ve rehberlik servisi tarafından yapılacak bireysel ve grup psikoeğitim çalışması ve yine okul psikolojik danışma ve rehberlik servisi tarafından veli ve öğretmenlere yönelik yürütülecek seminerler.

PSİKİYATRİ SERVİSİNE YÖNLENDİRME

İntihar olaylarında, girişimde bulunan kişilerin bireysel psikolojik durumları (özellikle depresyon veya madde bağımlılığı) önemli bir unsur olabilmektedir. Dolayısıyla psikolojik sağlık konusunda gerekenlerin yapılması, intihara müdahalenin önemli bir parçasıdır. Girişimde bulunan öğrenci psikiyatri servisine yönlendirilmeli, bireysel tetkikin yapılması sağlanmalıdır. Bunun için, gerekli görüldüğü takdirde öğrencinin ailesi (velisi) bilgilendirilmelidir. Bu noktada psikiyatri servisinde beklenti yapılandırılmalıdır. Tıbbi tetkik ve tedavinin bu sürecin bir parçası olduğu, zaman alacağı, bu süreçte psikolojik danışma ve rehberlik servisi ile görüşmelerin devam edeceği bildirilmelidir. Yaygın inancın aksine, yukarıda görüldüğü gibi bireysel **psikiyatrik inceleme, intihar olaylarında tüm krize müdahale sürecinin yalnızca bir parçasıdır, tamamını oluşturmaz.**

İntihar girişiminde bulunan öğrencinin uyum sürecinde de dikkat edilecek bazı noktalar vardır. Bu süreçte okul ortamında imtiyaz duygusunu oluşturmayacak şekilde düzenlemeler yapılmalıdır. Başka bir deyişle, intihar girişiminin istendik bir davranış olmadığı açıktır. Bu nedenle, bir yandan girişimde bulunan öğrencinin bireysel durumu yakından gözetilirken, diğer yandan bu öğrenci dahil olmak üzere tüm öğrenciler arasında intihar girişimini ikincil kazanca dönüştürecek şekilde teşvik edici yaklaşımlarda bulunulmamalı, olayın etkisini telafi etmek amacıyla akademik süreçte (sınavlar, notlandırma, devamsızlık vb.) çeşitli imtiyazlar tanınmamalıdır.

İNTİHAR GİRİŞİMİNDE BULUNAN ÖĞRENCİLER İÇİN BİREYSEL MÜDAHALE

Bu bireysel müdahale programı, psikoeğitim temelli bir içerik taşır. Psikoeğitim, Brown'ın (2003) belirttiği gibi, bireylerin psikolojik bir kavram ya da olguya ilişkin bilgi ve beceri edinmesi yoluyla baş etme yollarını fark etmesi ve geliştirmesini amaçlar. Bunu başarmak için pek çok farklı yol izlenebilir. Bir başka deyişle psikoeğitim çerçevesinde yapılan çalışmalarda gruplar farklı şekillerde yapılandırılabilir, bu doğrultuda sözelimi terapötik teknik

ve müdahalelerin ağırlıkta olduğu bir içerik yürütülebileceği gibi, daha çok didaktik, yani bilgilendirme ve eğitim odaklı bir yapılandırma da mümkündür. Bu bireysel psikoeğitim programının içeriğinde de daha çok, yapılandırılmış ve didaktik öğeler barındıran bir içerik mevcuttur. Bunun sebebi, intihar gibi hassas bir konuda okul ortamında etkili bir müdahale planlarken, çeşitli risk unsurlarını göz önünde bulundurarak, terapötik müdahale koşullarının karşılanmasında yaşanan güçlükleri de hesaba katarak hareket etmek gerekliliğidir. Bu bağlamda her şeyden önce intihar girişiminde bulunmuş bir birey ile çalışırken bilimsel bulgular ışığında hareket etmenin elzem olmasının yanı sıra, bu çalışmanın interdisipliner özelliğine vurgu yapmak gerekir. Daha açık bir ifadeyle, okul bünyesinde devam eden bir öğrencinin alacağı ruh sağlığı hizmetinin içeriğinde okulda yapılacak çalışmaların yanı sıra, okul dışındaki ortamlarda çalışan ruh sağlığı profesyonellerinin bulunması muhakkak ki söz konusudur. ***Daha önce belirtildiği gibi, çalışmalar intihar olgularında önemli oranda, tedavi edilmemiş ruh sağlığı bozukluklarına, özellikle de depresyona işaret etmektedir (Van Orden & ark., 2010; Gili & ark., 2019; Paschall & Bersamin, 2018). Bu nedenle intihar olgularında öğrencinin psikiyatri servisine yönlendirilerek gerekli tetkikin tamamlanmasının sağlanması önemlidir. Fakat bu yeterli değildir, yapılabilecek çalışmaların önemli bir boyutu olsa da tamamını oluşturmaz. Bu nedenle okul psikolojik danışmanı gerekli yönlendirmeye katkıda bulunmanın ardından bu konuda yapacaklarının tamamlanmış olduğunu varsaymamalıdır. Dolayısıyla olayın muhtemelen tıbbi boyutunun yanı sıra, burada ele alınan psikoeğitim boyutu da intihar girişiminde bulunan kişinin rehabilite olmasına katkı sağlar.***

Ülkemizin ruh sağlığı hizmetine erişimde çok çeşitlilik gösteren olanaklarını da göz önünde bulundurarak, okul psikolojik danışmanının çevrede erişimi en uygun olan psikiyatri servisi ile okulda herhangi bir kriz durumu yaşanmadan önce bağlantı kurmuş olması gereklidir. Bir intihar girişimi sonucunda psikiyatri servisine yönlendirilmiş kişinin bu bağlamda okulda karşılaşacağı damgalanma/etiketlenme gibi problemler girişimde bulunmuş kişi için önemli bir psikolojik yük oluşturma potansiyeline sahiptir. Psikoeğitim programı içeriğinde dolayısıyla bununla ilgili yapılabilecek çalışmalara da yer verilmiştir.

İntihar girişimi olaylarında çok farklı senaryolarla karşılaşılabilir. Örneğin bir öğrenci okul içinde girişimde bulunabilir ya da okul dışında böyle bir girişimi gerçekleştirebilir. Dolayısıyla okuldan öğrencilerin tanık olduğu olayların yanı sıra, okul dışında kimsenin bir bilgisi olmadan bir girişim de mümkündür. Öğrencinin kısa süreli ve/veya ayakta tedavisinin ardından günlük yaşama geri döndüğü durumlar olabileceği gibi, uzun süre hastanede yatmak durumunda olacağı senaryolarla da karşılaşılabilir. Senaryolar farklı olsa da izlenecek yolda ortak bir nokta vardır. Bu da durumun krize müdahalenin bir parçası olarak değerlendirilmesi gerekliliğidir. Burada dikkat edilecek diğer nokta da intihar olaylarının olaydan sonraki süreçlerde kişi ve okul üzerindeki yansımalarını ele almakla ilgilidir. Bir başka deyişle intihar olaylarında alan yazının da belirttiği üzere kopya intihar kavramı en önemli dikkat edilecek hususlardan biridir. Girişimde bulunan bireyin tekrar bir girişimde bulunması riskinin yüksek olacağını göz önünde bulundurmanın yanı sıra, intiharın bulaşıcılığı çerçevesinde kişinin arkadaş çevresi ve okul ortamından diğerlerinin de kopya intihar eğiliminde olabilecekleri hesaba katılmalıdır. Tam da bu nedenlerle intihar olayları üzerinde psikososyal ve psikoeğitsel çalışmaların yürütülmesi elzem olan olgulardır.

Çeşitli senaryolara göre düşünüldüğünde, intihar girişiminde bulunan öğrenci ile yapılacak psikoeğitim çalışmasının öncesinde şöyle bir yol izlenebilir:

1) Okulda gerçekleşen bir girişimin ardından: Öğrencinin tıbbi müdahale almak üzere hastaneye götürülmesi, tıbbi müdahalenin ardından okula döndüğünde en kısa sürede bireysel psikoeğitim sürecine başlanması. Bunun için öncesinde velisi ile görüşülüp süreç hakkında bilgi verme. Okul genelinde ise krize müdahalenin yürütülmesi. Bunun bir parçası olarak grup psikoeğitim sürecinin öncelikli olarak olaya tanıklık eden öğrencilerin bulunduğu sınıflarda olmak üzere başlatılması. Sürecin hızlı ve etkili yürütülebilmesi için okul bölgesindeki kriz müdahale ekibinin müdahaleye dahil edilmesi.

2) Okul dışında gerçekleşen ve okul bünyesindekilerin olaydan haberdar olmadığı girişimlerin ardından, öğren-

cinin tıbbi müdahale almak üzere hastaneye götürülmesi, tıbbi müdahalenin ardından okula döndüğünde en kısa sürede bireysel psikoeğitim sürecine başlanması. Bunun için öncesinde velisi ile görüşülüp süreç hakkında bilgi verme.

3) Okul dışında gerçekleşen ve okul bünyesindekilerin haberdar olduğu girişimlerin ardından 1. maddedeki ile paralel bir çalışma yürütülmesi.

Bu bilgiler ışığında bu bölümde, intihar girişiminin ardından okula dönüş yapan öğrenci ile yürütülecek bireysel psikoeğitim sürecinin amacı, öğrencinin bireysel-psikolojik olarak güçlenmesi, intihar girişimini anlamlandırması ve girişime ilişkin dinamiklerini fark etmesi, çeşitli bireysel ve çevresel faktörlerin ele alınarak tekrar bir girişimde bulunma riskinin azaltılmasıdır. Bu çerçevede yapılan çalışma, yürütülen sürecin etkinliğine ve bireysel ve çevresel etkenlerin yarattığı zeminin uygunluğuna bağlı olarak, intihar girişiminde bulunan bireyin sağaltımını destekleyici bir nitelik taşıyabilir.

Burada sunulan intihar girişiminde bulunmuş kişiyle yürütülecek psikoeğitim programı, sınıf içinde ya da küçük grupla yürütülmek üzere önerilen psikoeğitim programının içeriği ile paralellik taşır. Her ne kadar aşağıda önerilen süreç yapılandırılmış bir çalışmayı yansıtıyor olsa da, bireyle yapılan görüşmelerde farklılaşan nokta, bireysel farklılıklar ve bağlama dayanarak kişiye özel ihtiyaçlara ağırlık vermek ve bu doğrultuda, birlikte çalışılan bireyin ihtiyaçlarına, hazırbulunuşluğuna ve hızına göre hareket etmektir. Bu nedenle kişi ile daha çok etkileşimli, etkili iletişim ve etkin dinleme becerilerini içeren bir süreç yürütmek gereklidir. Bunun başarılabilmesi için temel iletişim, etkin dinleme becerilerini ve yerine göre, zaman zaman terapötik iletişimi kullanmaya ihtiyaç doğacağından, uygulamacıların psikolojik danışmanlık eğitimine sahip olması beklenmelidir. ***Dolayısıyla bu programı uygulayacak uygulamacıların bireyle görüşme tekniklerini, psikolojik danışma ilke, teknik ve becerilerini, psikolojik danışma sürecini ve bu sürecin içinde yer alan direnç, aktarım, karşıaktarım gibi unsurları; eşduyum, içgörü, farkındalık gibi kavramları bilmesi, bunları kendi eğitim sürecindeki çeşitli uygulamalarda gözlemlemiş ve deneyimlemiş olması beklenir. Bunların doğrudan kullanımını gerektirecek doğrudan bir terapötik bir süreç yürütülmeyecekse de, sürecin doğru gözlemlenmesinde, içerikteki dinamikleri süzebilmede, ihtiyaçların ve yol haritasının belirlenmesinde öngörüyü artıran işlevleri vardır.***

Aşağıdaki alt amaçlar, ergenlerin intihar düşünceleri, gerçekleşen intiharları ve intihar girişimlerine ilişkin alan yazında sıkça ele alınan faktörler ve bu faktörlerin rollerini içeren bulgulardan yola çıkılarak ve psikoeğitim çerçevesinde okul koşullarında elde edilebilecek kazanımlar göz önünde bulundurularak belirlenmiştir. Her bireyin kişisel faktörleri ve çevresel koşulları dolayısıyla intihar girişimi ile sonuçlanan dinamikleri farklıdır ve bu noktada önerilen programın uygulama sürecinde işlevselliğini artırmak için öncelikle bireye ve bağlama ilişkin koşullar iyice gözlemlenerek öncelikler ve ihtiyaçlar belirlenmelidir. Bunun başarılabilmesi için ***intihar girişiminde bulunan öğrenci ile okula dönüşünde bir ön görüşme yapmak ve bu görüşme doğrultusunda öğrencinin psikoeğitim ihtiyaçlarının gözlemlenmesi, taslak olarak belirlenmesi önerilmektedir.*** Aşağıda yer alan sekiz alt amaçta nereden başlanacağı, hangi alt amaç ve kazanımların üzerinde ne kadar çalışmak gerektiği görüşülen öğrencinin bireysel ihtiyaçlarına ve bağlamsal koşullara göre farklılık göstereceğinden, alt amaçların ardından önerilen ön görüşme örneği kullanılarak gözlem yapılması gerekir. Ön görüşme ve bu görüşmedeki gözlemler doğrultusunda alt amaçlardan çalışılan olguya uygun olanların seçilmesi, öncelik sırasına konması mümkün olur. Yani tüm alt amaçların çalışılması yerine olguya uygun olanların seçilmesi, bu doğrultuda oturum sayısının bireyin ihtiyacına göre belirlenmesi önerilir.

İntihar girişiminde bulunan kişiyle yapılan psikoeğitim çalışmasının alt amaçları ve her bir alt amaca bağlı kazanımlar şunlardır:

ALT AMAÇLAR VE KAZANIMLAR

- Öğrencinin intihar olayı sonrası akut dönemde karşılaşılabilecek psikolojik belirtiler konusunda bilinçlenmesini sağlamak (stres tepkileri, intihar düşünceleri vb.)*
 - İntiharın karmaşık nedenlere bağlı, öngörülmesi çok zor bir olay olduğunu bilir.
 - İntihar olayı sonrasında kişinin yaşayabileceği çok çeşitli stres tepkileri olduğunu bilir.
 - Stres tepkilerine ve intihar düşüncelerine ilişkin kendi yaşantılarını gözden geçirir.
- İntihar girişimi sürecinde sıklıkla yaşanan öfke ve suçluluk duygularını ve bu duygulara ilişkin tepkileri anlamlandırmaya yardımcı olmak.*
 - Öfke ve suçluluk duygularının kapsamını ve etkilerini tanır.
 - Öfke ve suçluluk duygularının intihar girişimi ile ilişkili yönlerini sorgular. (İntihar olgularında öfke çok temel ve çoğunlukla kişinin kendine yönelen öfkesini yansıtmaya söz konusu olmaktadır. Bu da genellikle kendine zarar verme ve intihar düşünceleri, hayati risk alma gibi eğilimlerle kendini gösteriyor).
- Öğrencinin kriz durumlarıyla başa çıkabilmek için kendi kaynaklarını harekete geçirmesini desteklemek (örneğin problem çözme yeteneğini geliştirmek için otobiyografik hafızayı güçlendirmek)*
 - Ani gelişen ve kritik herhangi bir durum karşısında kendi çözümünü üretecek yollar arar.
 - Daha önce karşılaşılan ani ve kritik bir durumda nasıl çözümler ürettiğini hatırlar.
- Yardım arama becerilerini geliştirmek*
 - Yardım almaya istekli olur.
 - Yardım kaynaklarını seçerken nelere dikkat etmesi gerektiğini bilir.
 - Profesyonel yardım kaynaklarından haberdar olur.
- Öğrencinin risk alma eğilimlerini fark etmesini desteklemek.*
 - Kendine zarar verebilecek dürtüsel, riskli davranış eğilimlerini fark eder.
 - Kendine zarar getirebilecek dürtüsel, riskli davranış eğilimlerini nasıl durdurabileceğini araştırır.
- Damgalanma ve dışlanmanın psikolojik etkilerini fark etmek.*
 - Damgalanma ve dışlanmanın bireysel etkilerini fark eder.
 - Damgalanma ve dışlanmayı göğüslemenin (başta çıkmanın) işlevsel yollarını arar (örneğin; kendini anlatma, yardım isteme ve duygularını ifade etme)
- Problem çözmede sosyal desteğe başvurmanın rolünü fark etmek.*
 - Bir problemini çözmek için akran desteğine başvurur (Çözümünü bildiği, çözebildiği bir problem üzerinden adım adım zorlaştırarak. Bu madde için ödev verilebilir).
 - Akran desteği talebinde duygu ifadesi kullanır.
- Umut aşılama, umut duygusunun tanınmasına yardımcı olmak.*
 - Geleceğe yönelik umut duyacağı bireysel gerekçeler bulur.
 - Geleceğe yönelik umut duyacağı bireysel gerekçeleri nasıl gerçekleştirebileceğini araştırır.
 - Akranlarını, onların geleceğe yönelik bireysel hedeflerini gerçekleştirebilmesi için motive eder.

ÖN GÖRÜŞME

Görüşme ortamı sakin, izole ve güvenli bir oda olmalıdır. Ön görüşme aşağıda sunulan açık uçlu sorular aracılığıyla, soruların dışına çıkmadan, yönlendirici olmadan, oldukça sakin bir tonla, soruyu sorduktan sonra görüşmecinin yanıt vermesi için sabırla beklenerek, soruları art arda sormadan, muhtemel sessizliklere izin vererek, öğrencinin neyi ve nasıl anlatmak istediğine müdahil olmadan yapılması gerekir. Bu yaklaşım, ergenlik dönemindeki öğrencinin karşılaşılabileceğimiz direncine karşılık görüşme ortamını onun için güvenli kılma çabası içinde olduğunun bir göstergesi olarak düşünülebilir. Soruların yanıtlarını alırken öğrencinin detaylı betimlemelerini teşvik edecek şekilde onun kendi hızına ayak uydurulmalı, diğer soruya geçmeden önce, şu anda sorulan soru ile ilgili öğrencinin söylemek istediklerinin tümünün dinlenilmiş olduğundan emin olunmalıdır. Sıklıkla olmasa da ara ara çeşitli yansımalarla orada ve onu dinliyor olduğumuzu gösterebiliriz.

Ön görüşmede sorulara geçmeden önce hem bu görüşmenin içeriğini hem de psikoeğitim sürecini tanıtmak için, çok detaylı ve sıkıcı olmadan, ana hatlarıyla yapılandırma yapılmalıdır. Aynı zamanda, ihtiyaç doğdukça yapılandırmaya ilişkin bazı ek bilgilerin ön görüşme ve psikoeğitim süreci içerisinde sunulabileceği unutulmamalıdır.

Şöyle bir giriş ile görüşmeye başlanabilir:

Merhaba. Bugün seninle yaşadığın olay ve süreç ile ilgili bir ön görüşme yapacağız. Son zamanlarda neler yaşadığın ile ilgili sana bazı sorular yönelteceğim. Amacım seni, nasıl bir süreç yaşadığını anlamaya çalışmak. Zorlu bir süreçten geçtin. Bu sürecin bazı etkileri ve kendine özgü özellikleri var ve amacım seni dinlerken bunları daha iyi anlamana yardımcı olmak. Böylelikle sana destek olmak istiyorum.

Şimdi sana bazı sorular yönelteceğim ve seni bugün sadece dinleyeceğim. Dinlerken bazı notlar alabilirim. Böylelikle diğer görüşmelerimizde nasıl devam edebileceğimiz konusunda fikir edinmek istiyorum.

- 1) Bana neler yaşadığın ile ilgili neler anlatmak istersin?
- 2) İntihar düşüncelerin ile ilgili neler anlatmak istersin?
- 3) Şimdi bu olan biten ile ilgili ne hissediyorsun?
- 4) Sana yardımcı olan, destek aldığını hissettiğin kimler var?
- 5) Hiç gelecek hakkında düşündüğün olur mu? Gelecekteki hayallerinden söz eder misin?
- 6) Bana aile yaşantısından söz eder misin? (Aile bireylerin seni nasıl tarif ederler?)
- 7) Bana arkadaşlarınla ilişkilerinden söz eder misin? (Seni arkadaşların tanıtacak olsaydı, seni nasıl tarif ederlerdi?)
- 8) Bu süreçten beklentinden bahseder misin?
- 9) Bu anlattıklarının dışında, benim sormadığım, senin anlatmak istediğin neler var?

**Ön görüşme soruları görüşme sürecinin gidişatına göre yöneltilir. Bu durumda soruların tümünü yöneltmeye gerek kalmayabilir. Başka bir deyişle, öğrenci başlangıçta sorduğumuz sorudan itibaren diğer sorularda almak istediğimiz bilgileri zaten dile getirmiş olabilir. Bu durumda o soruyu tekrar yöneltmeye gerek kalmayabilir. Yukarıda görüldüğü üzere çeşitli ve genel sorular ile görüşülen öğrencinin yaşantısı hakkında genel bir bilgi ve gözlem alınabilir. Soruların öğrencinin “vermek istediği ölçüde” ayrıntıları (belki de farkında olmadan) paylaşmasına izin veren genellikte bir yapısı olduğu gözlemlenebilir. Bunun nedeni, öğrencinin neler anlattığının (ve belki de anlatmadığının) gözlemlenmesine fırsat oluşturmaktır. Dinlenen içeriğin yukarıda alt amaçlar olarak belirtilen sekiz temadan hangilerine ve nasıl hitap ettiği dikkatle gözlemlenmeli ve bu doğrultuda notlar alınmalıdır. Çünkü buradan hareketle alt amaçlarda nereden başlanacağı ve neye ağırlık verilebileceği konusunda taslak bir fikir edinme şansı doğar.

1. OTURUM

Etkinlik Başlığı	Ani Yaşam Olayları ve Tepkilerimiz
Müdahale Alanı	Öğrencinin intihar olayı sonrası akut dönemde karşılaşılabilecek psikolojik belirtiler konusunda bilinçlenmesini sağlamak (stres tepkileri, intihar düşünceleri vb.)
Kazanımlar	a) İntiharın karmaşık nedenlere bağlı, öngörülmesi çok zor bir olay olduğunu bilir. b) İntihar olayı sonrasında kişinin yaşayabileceği çok çeşitli stres tepkileri olduğunu bilir. c) Stres tepkilerine ve intihar düşüncelerine ilişkin kendi yaşantılarını gözden geçirir.
Sınıf Düzeyi	Ortaokul
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	Kâğıt-kalem
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	Stres tepkileri listesi basılı olarak çoğaltılır (1-2 adet)
Süreç (Uygulama Basamakları)	<ol style="list-style-type: none">1. Bu oturumda öğrencinin intihar girişimiyle, ölüme yakın bir deneyimin ardından yaşaması muhtemel stres tepkilerinin ele alınacağı açıklanır.2. İntihar girişimin ardından, bu ani gelişen olay, tıpkı yaşanan ya da tanık olunan bir afet, ölümcül bir kaza ve silahlı çatışmada vb. olduğu gibi bizleri psikolojik olarak çeşitli şekillerde etkileyebilir. Bunun nedeni olayın ölümcül bir tehlike içermesi, yani yaşamı tehdit etmesi, o anda istense de üstesinden tek başına gelmenin mümkün olmayacağı bir durum yaratmasıdır. Kişi için bu aynı zamanda bir panik havası yaratabilir. İnsanlar bu durumlara bireysel olarak çok çeşitli tepkiler gösterirler. Ancak bu tepkilerini her zaman fark etmeyebilirler. Örneğin olayın ardından şok, panik, korku, endişe gibi duygular yoğun olarak yaşanabilir. Hatta, intihar girişiminde bulunulduğunda o anda geri dönülmez bir yola girildiği duygusu ile birlikte olaydan sonra yoğun bir suçluluk yaşanabiliyor. Bu nedenle bugün senin nasıl bir süreç yaşadığını beraber ele alalım. Sen bu olayın ardından neler yaşadın?3. Uygulamacı yukarıdaki gibi bir giriş yaptıktan sonra öğrencinin yöneltilen sorunun yanıtı olarak yaşadıklarını bir liste şeklinde kâğıda dökmesini ister ve bunun için öğrenciye bir boş kâğıt verir (Ek-1). Öğrencinin bireysel çalışmasını bitirmesini bekler ve sonra bunları paylaşmaya geçilir.4. Paylaşımların ardından, aşağıdaki tablo öğrenci ile paylaşılır (Ek-2) (kendi oluşturduğu listedekilerle benzerlikler ile birlikte ele alınır) ve öğrencinin süreci tartışılır:

Süreç (Uygulama Basamakları)	<p>5. Kriz tepkilerinin dile getirilmesinin ardından öğrencinin bu listede yer alan ifadelere ilişkin soruları varsa alınır ve yanıtlanır. Kendi oluşturduğu liste ve yukarıdaki tablo ele alınırken eklenen (varsa) diğer belirtiler tablodaki gibi düzenlenir ve öğrencinin kendisine özel bir liste hazırlanır. Öğrencinin bu kendi listesindeki belirtiler tek tek ele alınır ve zorlandığı noktalara ilişkin beraberce alınabilecek önlemler hakkında konuşulur. Önlemlere ilişkin mümkün olduğunca somut bir sonuca ulaşılmaya çalışılır.</p> <p>6. Çalışmayı sonlandırılırken aşağıdaki özet metni okunur:</p> <p>Bir kişinin kendine ölümcül bir zarar vermesi karmaşık kişisel ve sosyal nedenlere bağlıdır ve tek bir nedeni yoktur. Oluşturduğumuz listede bu durumun bizde yaratabileceği etkileri görüyoruz. Bu çok çeşitli tepkiler, karşılaştığımız ani, beklenmedik ve bizi zorlayabilecek, psikolojik olarak tehdit altında hissettiğimiz bir durumda, zihnimizin kısa bir süreliğine (birkaç hafta) kendini tekrar rutine döndürebilmek için verdiği tepkileri ifade eder ve büyük oranda normal, herkesin yaşayabileceği tepkilerdir. Bu senin için de geçerli. Dolayısıyla huzursuz hissedebileceğin bu süreçte yalnız olmadığını bilmeni isterim. Tekrar eski rutinine dönmek adına kendine zaman tanımalısın. Zaman zaman kendini endişeli, bitkin, çaresiz, suçlu ya da öfkeli hissedebilirsin. Bu duygular içinde bulunduğun sürecin karmaşasını anlamlandırmakta zorlandığın için yaşadığın doğal tepkilerdir. Nasıl hissettiğini benimle ve seni anladığını düşündüğün kişiler varsa onlarla paylaşmanı öneririm.</p>
Uygulayıcıya Not	Yaşanan kriz durumunun etkilerini normalleştirmek gerekir fakat öğrencinin ağır seyreden bir psikolojik süreçten geçiyor olma olasılığı göz önünde bulundurulmalıdır.
Etkinliği Geliştiren	Dr. Öğr. Üyesi Onur ÖZMEN
Ek	Ek-1 Kriz durumlarında verdiğimiz tepkiler, Ek-2 Kriz durumlarında verilen tepkiler

EK-2 KRİZ DURUMLARINDA VERİLEN TEPKİLER

Fiziksel Tepkiler	Davranışsal Tepkiler	Duygusal Tepkiler	Bilişsel Tepkiler
Baş ağrıları ve baş dönmesi	Uyku düzeninde bozulma ve kâbus görme	Şoka girme veya hissizlik hali	Dikkat ve odaklanma sorunları
Üşüme veya yanma hissi	Asabi ve gergin hissetme	Güvensizlik hissi	Unutkanlık
Göğüste daralma hissi	Sürekli tetikte olma, kötü bir şey olacak beklentisi	Derin üzüntü	Düşüncede bulanıklık
Heyecanlı, gergin veya aşırı uyarılmışlık hissi	Aniden ağlama veya ağlayacak gibi olma	Çaresiz ve güçsüz hissetme	Karar verememe
Halsizlik ve yorgunluk	Aile veya arkadaşlarla çatışmalar	Aşırı alınganlık	Hatırlamada güçlük, hafızada bulanıklık
Mide bulantısı ve bağırsak rahatsızlığı	Olayı hatırlatıcı unsurlardan kaçınma	Öfke veya öç alma isteği	Rahatsızlık veren anılar ve imgelerle meşgul olma
İştah azalması veya artması	Duyguları ifade edememe	Hırçınlık, tahammülsüzlük	Kendini yerme, katı özeleştirme
Genel olarak sağlık durumunun kötüleşmesi	Sosyal ortamlardan uzaklaşma ve içe kapanma	Umutsuzluk, karamsarlık	Manevi ve dini inançları sorgulama
	Alkol veya ilaç kullanımına yönelme	Suçluluk hissi	
		Ani duygu değişimleri	

Erdur-Baker & Doğan, 2016. Kriz Danışmanlığı.

2. OTURUM

Etkinlik Başlığı	Bunları söyleyen kişiler ne hissediyor?
Müdahale Alanı	İntihar girişimi sonrası sıklıkla yaşanan öfke ve suçluluk duygularını ve bu duygulara ilişkin tepkileri anlamlandırmaya yardımcı olmak.
Kazanımlar	a) Öfke ve suçluluk duygularının kapsamını ve etkilerini tanır. b) Öfke ve suçluluk duygularının intihar girişimi ile ilişkili yönlerini sorgular.
Sınıf Düzeyi	Ortaokul
Süre	80 dk. (İki ders saati)
Araç-Gereçler	Kâğıt-kalem
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	Ek-1 öğrenci için çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları)	<ol style="list-style-type: none">1. “Bugün seninle intihar girişimi olayından sonra sıklıkla yaşanan, bizleri zorlayan duyguları ele alacağız ve bunlar hakkında bazı detayları öğrenmeye çalışacağız. Geçen oturumda çok çeşitli duyguları sıralamıştık. Bugün ise bunlardan ikisine daha yakından bakacağız. Bunun için sana günlük hayatımızda yaşadığımız durumları içeren bazı cümlelerden oluşan bir çalışma kağıdı hazırladım. Önce bu cümlelerde hangi duygunun gizli olduğunu bulmaya çalışacağız, sonrasında ise bunları detaylandıracağız.” şeklinde bir giriş yapılır. Daha sonra cümlelerdeki duygunun ne olduğunu bulmaya geçilir.2. Her bir ifadenin karşılığı olan duyguyu bulmak için öğrencinin bireysel çalışmasına kısaca zaman verip sonrasında her biri beraberce adlandırıldıktan sonra şöyle bir açıklama yapılmalıdır:3. Ele aldığımız ifadelerden ilk dördü suçluluk duygusu ya da kendini suçlama ile ilgiliydi. Diğerleri ise agresif davranış ve öfke ile ilgilidir (Bu noktada lütfen “uygulayıcıya not” bölümünde her bir madde ile ilgili açıklamaları dikkate alarak her bir cümlenin neyi ifade ettiği ile ilgili detay verin).4. Sonra suçluluk / kendini suçlama ve agresif davranış / öfke kavramlarına ilişkin aşağıdaki açıklama yapılır:

<p>Süreç (Uygulama Basamakları)</p>	<p>Suçluluk / kendini suçlama bir yanıyla sorumluluk hissetme ile ilgilidir. Vicdani bir yanı vardır. Yaşadığımız endişe verici, acı bir olayın ardından ister istemez kapılabileceğimiz bir duygudur. Bazı bireyler kişisel yapıları itibarıyla kendini sorumlu hissetmeye daha yatkın olabilmektedirler. Araştırmalar bunu gösteriyor. Dolayısıyla özellikle stresli yaşam olaylarından sonra bazılarımız bunu yaşayabilirler. Kişi ortaya çıkan nahos sonucun aslında değiştirilebilir olduğuna dair düşünmekten kendini alamayabilir. Ya da meydana gelen bir olumsuz sonucun aslında değiştirilemez olduğuna inanarak da kendini suçlayabilir çünkü böyle düşünüp bir girişimde bulunamamış olmanın huzursuzluğuna kapılabilir. Sonuç olarak; kişi kendince, ortaya çıkan durumun aslında değiştirilebilir olduğunu düşünerek vicdani sorumluluk hisseder ve kendini suçlar; ya da zaten değiştirilemez olduğuna inanarak öyle inandığı ve bu nedenle hiçbir şey yapamadığı için kendini suçlayabilir. Bu her iki durumda da kişi kendini suçlayabilir ve bu durum yoğun stresli, sonuçlarını içten içe değiştirmek istediğimiz olayların tesirinde iken sık sık yaşadığımız bir duygudur.</p> <p>Öfke ve agresif davranışlar da tehdit altında hissettiğimizde kendi varlığımızı korumak adına yaşadığımız duygu ve eşlik eden davranıştır. Eğer ortada gerçek bir tehdit var ise öfkelenmek tehdit durumundan kurtulmak için zihnimizi ve vücudumuzu hazır hale getiren bir mekanizmadır. Yani bizi tehlikeden koruma işlevi vardır. Benzer şekilde acı duyacağımız bir olay başımıza geldiğinde de bu duyguyu yaşarız. Diğer yandan gerçekte bize tehdit oluşturan ya da acı verici bir durum yoksa ve yine de öfkeleniyor ya da saldırgan davranışlarda bulunuyorsak bu duygu bizi gerçeklerden uzaklaştırabilir ve kendimize ya da başkalarına zarar vereceğimiz bir noktaya getirebilir. Tabii ki başta saydığımız ifadelerde gizli olan duygu ve belirtilen davranışlar kendimize ya da başkalarına zarar verebilecek potansiyele sahip. Diğer yandan zaman zaman bunları yapmayı isteyebiliyor, içimizden geçirebiliyoruz. Gerçekten kendimize veya başkalarına zarar verecek girişimde bulunmadığımız sürece bu doğaldır, zaman zaman kabul etmekte güçlük çekeceğimiz yıkıcı şeyleri de isteyebiliyoruz. Bu noktada hatırlayacağımız ve bizi tekrar gerçeğe yöneltecek şey, öfke duygusunun işlevidir. Yani bizi bir tehditten koruması ya da fiziksel ya da duygusal acı çektığımızda karşılığında hissettiğimiz şey. Oldukça doğaldır ve zaman zaman böyle hissetmek bu yaşadığın süreçte de doğaldır. Öte yandan ortada böyle bir tehlike olmadığı durumlarda yine de bunu hissediyorsak biz öyle yaşıyoruz demektir.</p>
<p>Uygulayıcıya Not</p>	<p>**Oturuma başlamadan önce, çalışmanın tümü ile birlikte uygulayıcıya not kısmı dikkatle okunmalıdır.</p> <p>8. sınıf haricindeki gruplarda uygulamalarda öğrencilerin bilişsel gelişim düzeylerini göz önünde bulundurularak sadeleştirmeye ihtiyaç duyulabilir.</p> <p>Bu oturumun amacı, intihar olayı gibi zorlayıcı yaşam olaylarında toparlanma döneminde karşılaşılan öfke ve suçluluk (kendini suçlama) duygularını farklı boyutlarıyla öğrenmektir. Çoğu kez zorlayıcı duyguları farkında olmadan yaşarız. Bu duyguların ele alınmasının nedeni, intihar gibi ölümcül olaylarda ve ardından orta vadede yaşanan uyum ve toparlanma sürecinde çocuk ve ergenlerin pek çok boyutta suçluluk/kendini suçlama ve öfke yaşıyor olmaları dolayısıyla bu zorlu duyguları yakından tanımaları gereğidir. Bu duygular ile çalışıyor olmamız, bu duyguları yaşıyor olduklarını varsaydığımız anlamına gelmez. Bunlar yaşandığında baş edilmesi zor duygulardır ancak bu duygularla ilgili bir farkındalık oluşmasının en önemli koşullarından biri bu duyguların hangi bağlamlarda ve nasıl yaşanabildiği ile ilgili bilgi edinmektir. Psikoğitimin temel amacı da buna paraleldir. Bu oturum söz konusu duyguları ifade etmeyi öncelik almaz. Onları daha yakından ele alıp öğrenmeyi amaçlar. Bu nedenle uygulayıcıdan anlatıma dayalı öğretici bir süreç yürütmeleri beklenir. Fakat buradaki örnekler doğru veya yanlış olmaları açısından değerlendirilerek ele alınmamalıdır, amaç bu değil, duyguları ve duyguların motive ettiği davranışları tanıtmaktır.</p>

<p>Uygulayıcıya Not</p>	<p>Ekte günlük hayatta ya da stresli süreçlerde sıklıkla yaşanabilecek durumlar cümleler halinde sıralanmıştır. İlk dört cümle suçluluk/kendini suçlama ile ilgilidir. Sonraki cümleler ise pasif ve agresif öfke ifadelerini örneklemektedir. Muhakkak ki cümlelerin bazıları eşlik eden farklı duygular da içeriyor olabilir. Duygular bireysel farklılıklara göre şekillenir, bu nedenle farklı motivasyonlardan kaynak alabilirler. Öte yandan bu çalışmadaki hedef iki duygunun farklı bağlamlarda kendini gösterebildiğini aktarmak ve öğrencinin pek çok farklı davranışla ilişkili duyguyu gözden geçirmesini ve bunların ardındaki motivasyonları farklı bir açıdan anlamaya çalışmasını sağlamaktır.</p> <p>Ek 1'deki ilk dört cümle Janoff-Bulman'ın (1979) karaktere dayalı kendini suçlama ve davranışa dayalı kendini suçlama kavramlarından türetilmiştir. Bunlardan birinci ve üçüncü ifade karaktere dayalı kendini suçlama; ikinci ve dördüncü cümle ise davranışa dayalı kendine suçlama kavramına karşılık gelir.</p> <p>Beş ve yirminci maddeler arasındaki ifadeler kendine ya da başkalarına karşı agresif davranmak, öyle davranmayı istemek ve öfke duygusuna ilişkindir. 5.-11. maddeler pasif öfke davranışını, 12.-20. maddeler saldırgan/agresif davranışı içeren ifadelerden oluşur (Hedlung & Lindquist, 1984).</p> <p>Beşinci ifadeden on birinci ifadeye kadar olan duygu içeriği pasif agresif davranışı ve öfkeyi içermektedir. Dışavurumu genelde içedönüktür, yani dışarıya dolaylı şekilde yansır. Kişi öfke motivasyonu ile davrandığının çoğu zaman farkında değildir.</p> <p>Beşinci cümle - tarafsız kalma çabası / hislere kapılmamaya çalışma</p> <p>Altıncı cümle - kaçınma / sakınma</p> <p>Yedinci cümle - yenilgiyi kabullenme / zaten olmayacağını içten içe kanıksama</p> <p>Sekizinci cümle - obsesif davranış</p> <p>Dokuzuncu cümle - psikolojik manipülasyon</p> <p>Onuncu cümle - kapalı kutu gibi davranma</p> <p>On birinci cümle - kendine fazlaca yüklenme / kusuru kendinde arama</p> <p>On ikinci - on dokuzuncu cümleler agresif/saldırgan davranışı ve öfkeyi ifade eder. Dışavurumu zarar verici boyuta ulaşabilir (Amaç duyguyu tanımak / tanıtmak olduğundan bu bölümdekiler yapılmaması gerekenler olarak değil, duyguyu anlamaya çabalamak yaklaşımı ile ele alınmalıdır).</p> <p>On ikinci cümle - zorbalık</p> <p>On üçüncü cümle - büyülenme / tepeden bakma</p> <p>On dördüncü cümle - vandallık ve şiddet</p> <p>On beşinci cümle - fiziksel şiddet</p> <p>On altıncı cümle - bencilce davranma</p> <p>On yedinci cümle - tehdit etme</p> <p>On sekizinci cümle - suçlama / orantısız derecede yüklenme</p> <p>On dokuzuncu cümle - öngörülemeslik / aniden alevlenme</p> <p>Yirminci cümle - intikam</p>
<p>Etkinliği Geliştiren</p>	<p>Dr. Öğr. Üyesi Onur ÖZMEN</p>
<p>Ek</p>	<p>Ek-1 Bunları söyleyen kişiler ne hissediyor?</p>

EK 1 - BUNLARI SÖYLEYEN KİŞİLER NE HİSSEDİYOR?

1. Olan biten benim kontrolümde değil ama yine de kendimi sorumlu hissediyorum.
2. Olan bitende bir payım varmış gibi hissediyorum, ama böyle bir şeyin doğru olmadığını da biliyorum.
3. Olan bitene karşı zaten bir şey yapabilecek yapıda biri değilim diyerek kendimi telkin ediyorum.
4. Bu sonucu kendi yaptığım'ya bağlamaktan kendimi alamıyorum, ama bir ilgisi olmadığını da biliyorum.
5. Bana çıktıklarında içimde bir tepki verme isteği olsa da tarafsız kalmaya çalışıyorum, hatta umursamaz davranıyorum.
6. Ortada zarar gördüğümü düşündüğüm karmaşık bir durum varken kötü hissetsem de özellikle arkamı dönüp olan biteni görmemeye çalışıyorum.
7. Aslında öyle olsun istemesem de kendimi yenilgiyi baştan kabul etmiş gibi davranırken buluyorum.
8. Pek çok kez kendimi her şeyi titizlikle, muntazam bir şekilde olsun, her şeyi birkaç kez kontrol edeyim, bir sıkıntı çıkmasın, başıma bir iş açılmasın derken buluyorum.
9. Pek çok kez çevremdekileri agresif davranmaya itip bir kenarda onları keyifle izlemeyi istiyorum.
10. Zaman zaman insanları içimden çekiştirirken, onlarla kavga ederken buluyor ve bunu yaparken ortamdaki kopabiliyorum.
11. Sık sık kendimi eleştiriyor, çevremdekilere ise haddinden fazla özür diliyorum
12. İnsanlara çıkışıyor, bağıriyorum, daha güçlü olduğumu içten içe hissedersen onları ezmeye çalışıyorum.
13. Kendimi pek çok kez insanlara tepeden konuşuyorken, onlara gösterişli bir şekilde kendimi kanıtlamaya çalışırken ve herkes beni dinlesin, sahnenin merkezinde ben olayım isterken görüyorum.
14. Elime geçeni kırıp dökmek, parçalamak ve rahatlamak bazen istemeden de olsa yaptığım bir şey oluyor.
15. Şiddet bazen gerekiyor, bir problem çıktığını düşünüyorsam aslına bakılırsa bu en kökten, sağlam yolmuş gibi geliyor.
16. Bana ihtiyaç duyulduğunda yardım etmek içimden gelmiyor, önce kendimi sağlama almalıyım, ardından ne çıkacağı belli mi olur diye düşünüp kendimi engelliyorum.
17. Zaman zaman parmak sallayıp korkutmak gerekiyor, insanlara gözdağı vermezsen yarın bir gün tepene çıkarlar.
18. Bir yakınımın bir yanlışını görürsem içim soğuyana kadar ona bağırır çağırıyorum ki bir daha yapmasın, suçluysa suçunu iyice bilmeli diye düşünürüm.
19. Sağım solum belli olmaz, aniden parlarım, böyle olsun istemesem de aslında bir şeyleri iyi çözüyor, ona göre bana daha dikkatli davranıyorlar.
20. İnsanlar bana bir zarar verirlerse karşılığı kat kat fazla alacaklarını bilmeliler.

3. OTURUM

Etkinlik Başlığı	Kendi Çözümlerini Hatırla
Müdahale Alanı	Öğrencinin kriz durumlarıyla başa çıkabilmek için kendi kaynaklarını harekete geçirmesini desteklemek
Kazanımlar	a) Ani gelişen ve kritik herhangi bir durum karşısında kendi çözümünü üretecek yollar arar. b) Daha önce karşılaşılan ani ve kritik bir durumda nasıl çözümler ürettiğini hatırlar.
Sınıf Düzeyi	Ortaokul
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	-
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	Yönergeler ve örnek olaylara hazırlıklı olunur
Süreç (Uygulama Basamakları)	<p>1) Aşağıdaki gibi bir açıklama ile giriş yapılır:</p> <p>İnsanlar hayatta karşılaştıkları ve içinden çıkılmaz olduğunu düşündükleri durumlarda çaresiz hissederler. Kendine zarar vermek bu çaresizliği sona erdirmenin bir yolu gibi görünür. Her ne kadar zaman zaman çözümlenmeyen bazı durumlarla karşılaşsak da, pek çok kez de bir durumun çözümü ve hatta aslında bizim de bildiğimiz bir çözüm yolu olmasına rağmen çaresizlik hissi ağır basabilir. İçinde bulunduğumuz durum ya da hissettiğimiz ruh hali yapabildiklerimizin önüne perde çekebilir. Özellikle böyle durumlarda önceden karşılaştığımız ve içinden çıkılmaz gibi hissetmemize rağmen bir yolunu bulmayı başardığımız örnekleri hatırlamakta fayda var. Bugün seninle bunları hatırlamaya çalışacağız. Önce sana bazı örnek durumlar vereceğim ve bu durumlarda neler olup bittiğini konuşacağız. Ardından senin bu konuştuğumuz durumları düşünerek hatırladığın durumları ele alabiliriz.</p> <p>Örnek olay 1:</p> <p>Ozan, elinde olmayan bir sebeple akşam ailesinin istediği saatten daha geç bir saatte eve dönmüştür. Bunun üzerine babasından büyük tepki alır. Babası Ozan'ı hiçbir şekilde dinlemez. Her konuda suçlamaya başlar. Ozan'ın söz dinlemeyen ve tembel olduğuna dair söylemlerde bulunur. Ozan bunun üzerine öfkelenir ve bağırarak babasına tepki gösterir, babasını farklı konularda suçlar.</p> <ul style="list-style-type: none">• Sence Ozan nasıl hissetmiştir?• Ozan'ın babası nasıl hissetmiştir?• Sence Ozan ve babasının neye ihtiyaçları var?

**Süreç
(Uygulama
Basamakları)**

**Uygulayıcı bu soruları tek tek sorar ve her bir soruya yanıt alırken tamamen öğrencinin hızına ayak uydurur. Öğrencinin yanıtlarını detaylandırmasına, (eğer varsa ve anlatıyorsa) ona çağrıştırdığı şeyleri de anlatmasına fırsat tanır. Bu nedenle soruyu sorduktan sonra herhangi bir şekilde müdahil olmadan öğrenciyi sadece dinlemeye odaklanır. Duruma çözüm üretmeye veya kendi çözümlerini önermeye girişmez. Uygulayıcı bu örnekteki ebeveynin yerine geçmediğinden emin olmalıdır. Ozan'ın aslında ne yapması ya da ne yapmış olması gerektiği ile ilgili hiçbir imada bulunmamalıdır.

**Yukarıda verilen durum bir münakaşa ortamını tarif etmektedir. O anda babanın kızgın olması, bunu Ozan'a sert (ve belki de yıkıcı) bir şekilde yansıtması, Ozan'ın öfkelenmesi, o ortamda durumu anlamayı güçleştiren unsurlardır. Durumun kendisinden çok öğrencinin verdiği yanıtlarla durumu nasıl yorumladığına dikkat edilmelidir.

2) İlk örnekten sonra ikinci örneğe geçilir.

Örnek olay 2:

Ayşe ile Elif birlikte çok iyi vakit geçiren yakın arkadaşlardır. Bir anda Ayşe Elif ile konuşmamaya başlamıştır. Elif bu duruma içerleyip nedenini öğrenmeye çalışır fakat Ayşe Elif ile hiçbir şekilde konuşmak istemez.

- Elif sence nasıl hissediyor?
- Ayşe'nin Elif'ten uzaklaşma nedeni neler olabilir?
- Sence Elif ne yapabilir?
- Sence Elif'in bu girişimi nasıl bir çözüm olurdu?

**Uygulayıcı burada da soruları tek tek sorar ve her bir soruya yanıt alırken tamamen öğrencinin hızına ayak uydurur. Öğrencinin yanıtlarını detaylandırmasına, (eğer varsa ve anlatıyorsa) ona çağrıştırdığı şeyleri de anlatmasına fırsat tanır.

**Verilen durumda arkadaşlığın devam edebilmesi için iki kişinin de gönüllü bir şekilde arkadaşlık ilişkisine devam etmesi gerekiyor. Ancak taraflardan biri bilinmeyen bir nedenle kendini ilişkiden geri çekiyor. Örnekteki arkadaşlık ilişkisinin çeşitli girişimlere rağmen devam etmeme ihtimali göz önünde bulundurulmalı ve Elif'in bunu nasıl kabullendiği hakkında öğrencinin yorumu dikkatle dinlenmelidir.

3) Ele alınan örneklerin ardından uygulayıcı, aşağıdaki gibi bir soru ile öğrenciden kendi yaşantısından benzer bir örneği düşünmesini ister:

- Senin bir problem durumu olarak hatırladığın, kendi başından geçen neler var?

**Eğer öğrencinin zamana ihtiyaç duyduğu gözlemleniyorsa, düşünmesi için beklenir ve bu sürede herhangi bir şekilde müdahalede bulunulmaz.

**Öğrencinin çok yüzeysel olarak sunduğu bir örnek, beraberce geliştirilmek ve üzerinde çalışmak üzere çeşitli sorularla detaylandırılmalı ve öğrencinin bahsettiği olay anında ne yaptığı, ne düşündüğü ve ne hissettiğini kavraması için çalışılmalıdır.

**Anlatımı dikkatle takip edilir. Çözumsuz bir durumdan bahsediyorsa, çözumsuzlüğü nasıl kabul ettiği gözlemlenmeli ve ona yansıtılmalıdır. Bazı durumların çözumsuz olabileceğini kabul etmek de en az çözüm üretilebilmesi kadar önemlidir. Böyle durumlarda öfke, çaresizlik gibi yaşanabilecek muhtemel duygular yansıtılmalı, durumun öğrencinin kendi kontrolünde olan yanı ile kendi kontrolünde olmayan yanları ona çeşitli tepkilerle sunulabilmelidir. Ancak bu oturumdaki temel amaç öğrencinin üretebildiği çözümleri vurgulamak olduğu, genel çerçeve olarak bu tema içinde kalınması gerekliliği unutulmamalıdır.

Süreç (Uygulama Basamakları)	<p>**Öğrencinin problemi gerçekçi bir şekilde tarif edebilmesine odaklanılmalı, anlattığı problem durumunun içinde kendi yapabilecekleri ve kontrolü dışında olan noktaların ayırđına varabilmesi için çalışılmalıdır. Öğrenci kendi yaşantısından, çözüm ürettiği ve bir problemin üstesinden gelme hissini duyumsadığı bir örneği tamamlayana dek oturum içinde çalışmaya devam edilmelidir.</p> <p>**Bu oturumdaki kazanımlara ulaşılması öğrencinin bireysel durumuna bağlı olarak değişkenlik göstereceğinden, eğer öğrencinin bu oturumdaki temanın üzerinde daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyduğu gözlemleniyorsa, bu oturumun bir benzeri, öğrencinin kendi yaşantısından örnekler verdiği ve ürettiği çözümler üzerinde çalıştığı ek bir oturum daha yapılabilir.</p>
Uygulayıcıya Not	-
Etkinliği Geliştiren	Dr. Öğr. Üyesi Onur ÖZMEN, Osman DURUSOY
Ek	-

4. OTURUM

Etkinlik Başlığı	Destek Aramak
Müdahale Alanı	Yardım arama becerilerini geliştirmek.
Kazanımlar	a) Yardım almaya istekli olur. b) Yardım kaynaklarını seçerken nelere dikkat etmesi gerektiğini bilir. c) Profesyonel yardım kaynaklarından haberdar olur.
Sınıf Düzeyi	Ortaokul
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	Kağıt ve kalem.
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	Yaşanılan il/ilçe veya yakın çevrede bulunan yerel kaynaklar, iletişim bilgileri, başvuru şekilleri oturum öncesinde araştırılır.
Süreç (Uygulama Basamakları)	<p>1) Aşağıdaki gibi bir girişle oturuma başlanır:</p> <p><i>“Kimsenin seni anlamadığını düşündüğün durumlarda birinden veya birilerinden destek alma isteği de azalır ve yalnızlaşmak kaçınılmaz bir hale gelir. Bugün seninle bu hissin üstesinden gelebilmek için, kimseye ulaşamadığını, yalnız kaldığını hissettiğin durumlarda nereye veya kimlere başvurabileceğini ele alacağız”.</i></p> <p>2) Öğrenciye, “Hayatında kendine yakın gördüğün, bir derdini paylaştığın birileri veya biri var mı?” şeklinde bir soru yöneltilir.</p> <p>**Öğrenciye destek aldığı kişi ya da kişilerin kimler olduğunu düşünmesi için fırsat tanınır. Bu noktada saydığı kişilerin ona nasıl destek verebileceği saydığı her bir kişi için tek tek ele alınarak somutlaştırılır. Eğer öğrenci böyle bir kimse olmadığını belirtiyorsa, soru “çevresinde bulunan, ilk aklına gelen kişi veya kişiler kimler” şeklinde sorulur ve bu kişilerle nasıl bir diyalogu olduğu detayları ile dinlenir. Bu doğrultuda kolaylaştırıcı sorular sorulur. Örneğin, bir arkadaşından söz ediyorsa onunla nasıl bir diyalogu olduğunu, neler yaptıklarını, ona neler anlattığını paylaşması istenebilir. Buradaki amaç, çevresindeki insanlarla neleri, nasıl paylaştığını gözden geçirmesine yardımcı olmaktır. Böylelikle öğrencinin, kendisi için kimlerin ona destek anlamında hangi konumda oldukları, bu çerçevede nasıl bir anlam ifade ettiklerini gözden geçirmesine destek olunur.</p> <p>**Eğer öğrencinin çevresindekilerle anlamlı paylaşımlar yap(a)madığı, ya da kendini paylaşmasına rağmen beklediği desteği bulamadığını düşündüğü gözlemleniyorsa, bu oturumun akabinde, programdaki 7. oturumda bulunan çalışmaya geçilmeli ve bir sonraki oturum olarak 7. oturumun içeriği uygulanmalıdır.</p>

Süreç (Uygulama Basamakları)	<p>3) Bu aşamada öğrenci ile psikolojik destek için başvurabileceği seçenekler gözden geçirilir. Öğrenci ile öncelikle psikolojik danışmanının ne olduğu ve intihar girişiminde bulunan bir öğrenciye nasıl destek olduğu konuşulur. Okul psikolojik danışmanının okulda ona bireysel olarak psikolojik destek sağlayan kişi olduğu ve bu görüşmelerin bu çerçevede yapıldığı vurgulanır.</p> <p>4) Bu aşamada psikiyatri servisinin öğrenci ile yaptığı/yapacağı çalışmalar ele alınır. Çoğu kez psikiyatri servisinden ve burada sağlanan tıbbi hizmetin çerçevesinden haberdar olunmadığı, ya da olması gerektiğinden farklı beklentilere sahip olduğu gözlemlendiğinden, öğrencinin psikiyatri servisi hakkında neler bildiği, oradan nasıl bir beklentiye sahip olduğu sorulur. Alınan yanıtı göre gerekli bilgi sağlanır. Bu noktada;</p> <p>**Psikiyatri servisinin tıbbi bir inceleme sonucunda psikolojik bir rahatsızlık gözlemlenirse ilaç desteği dahil bazı müdahalelerde bulunabileceği, fakat ilaç ya da diğer tıbbi tedavi yöntemlerinin bu sürecin yalnızca bir parçası olduğu ve zamana ihtiyaç olduğu, bunun yanı sıra okul psikolojik danışma servisinin desteğinin gerektiği vurgulanmalıdır. Ayrıca psikiyatri servisinin yönlendirmesi ve koşulların (maddi imkanlar ve erişilebilir bir uzman bulunması gibi) uygun olması halinde terapi alınabileceği bildirilmelidir. (Bu seçenek öğrencinin kendisine bildirilirken, aynı zamanda öğrencinin velisi ile de görüşülerek konu veli ile birlikte de değerlendirilmelidir.)</p>
Uygulayıcıya Not	<p>Öğrencinin ruhsal tetkikinin yapıldığı durumlarda psikiyatri servisi ile bilgi alış-verişinde bulunulmalıdır. İntiharla birlikte sıkça anılan psikolojik problemlerin (depresyon, madde bağımlılığı vb.) intihar girişiminde bulunan öğrencinin bireysel özellikleri dolayısıyla çok çeşitlilik gösterebileceği göz önünde bulundurularak, bunlarla ilgili bir içerik bu psikoeğitim programına dahil edilmemiştir.</p>
Etkinliği Geliştiren	Dr. Öğr. Üyesi Onur ÖZMEN
Ek	-

5. OTURUM

Etkinlik Başlığı	Düşün ve Uygula
Müdahale Alanı	Öğrencinin dürtüsel, riskli davranış eğilimlerini fark etmesini desteklemek
Kazanımlar	a) Kendine zarar verebilecek dürtüsel, riskli davranış eğilimlerini fark eder. b) Kendine zarar getirebilecek dürtüsel, riskli davranış eğilimlerini nasıl durdurabileceğini araştırır.
Sınıf Düzeyi	Ortaokul
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	Kalem
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	Ek-1 çıktısı alınır
Süreç (Uygulama Basamakları)	<p>1) Uygulayıcı, aşağıdaki girişle çalışmaya başlangıç yapar:</p> <p><i>“Seninle bugün bazı durumlarda aklına ilk gelen ve hemen yapmayı istediğin şeyler üzerinde duracağız. Bunun için sana başına gelebilecek bazı durumları ifade eden cümleler hazırladım. Senden bunların devamını getirmeni isteyeceğim. Karşılaştığın bu durumlarda ne yaptığını ifade etmeni beklerim.”</i> Ardından Ek-1’deki form öğrenciye doldurması için verilir.</p> <p>2) Öğrenci formu doldurduktan sonra, form beraberce gözden geçirilir. İlk maddeden başlayarak öğrencinin orada ifade edilen durumu nasıl algıladığını, nasıl tepki verdiğini anlamasına yardımcı olacak sorular yöneltilir:</p> <p>**(Bir alternatif olarak öğrenciye üzerinde durmak istediği, dikkatini çeken maddeler de sorulabilir, ya da süreç içinde spontan bir şekilde bazı maddelerde yoğunlaşılabilir). Burada dikkat edilmesi gereken nokta, öğrenci için riskli davranış niteliğinde ya da dürtüsel bir tepki olduğu gözlemlenen yanıtın üzerinde durmak ve o maddedeki alternatif davranışları ele almaya odaklanmaktır.</p> <p>- Böyle bir şey olduğunda aklından ilk geçen şey nedir? (Bu sorunun yanıtında gözlemlenmiş bağlantılı bir duygu var ise bunu öğrenciye yansıtın).</p> <p>- Verdiğin yanıtı alternatif olarak ne yapabilirsin? (Gözlemlenmiş bir riskli ya da dürtüsel davranış söz konusu ise alternatifleri konuşmaya imkân tanımak için bu soru yöneltilir).</p> <p>**Yukarıdaki ilk soru, üzerinde durulan her bir madde için sorulur ve öğrencinin duygu örüntüsü (maddeler boyunca ortak olarak gözlemlenen duygu) dikkatle gözlemlenir.</p>

Süreç (Uygulama Basamakları)	**Bu maddelerden herhangi birinde öğrenci kendi yaşantısına çağrışım yaparsa (ki buna zemin oluşturmak için öğrencinin maddeler hakkında yorumlarını sessizce dinler pozisyonda olmak gerekli) dikkatle dinlenir ve öğrencinin bu yaşantının detaylarını hatırlamasına izin verilir.
Uygulayıcıya Not	**Bu etkinlik, önceki etkinlikler ve öğrencinin intihar davranışı ile ilgili gözlemlerinizi doğrultusunda dürtüsel/riskli davranış eğilimlerini gördüğünüzde uygulanması için hazırlanmıştır. Eğer söz konusu davranış eğilimleri gözlemlenmiyorsa uygulanmayabilir. **Bu etkinlikte temel amaç, Ek-1'deki maddelerden her biri için verilen davranışın ardından hissedilen duyguyu öğrenci ile birlikte keşfetmek ve bu ikisi arasındaki bağlantıyı öğrencinin anlamasına yardımcı olmak ve bu bağlantıya ilişkin bir örüntüyü öğrenciye sunmaktır. Çalışmanın verimi iş birliğine balı olarak ortaya çıkacağından, öğrenci ile süreçteki ilişkinin durumu çalışmanın etkisinde önemli rol oynar.
Etkinliği Geliştiren	Dr. Öğr. Üyesi Onur ÖZMEN, Şerife CAN, Ümit Yaşar İSLAM, Ahmet YILMAZ
Ek	Ek-1 Karşılaştığım durumlar

EK-1 KARŞILAŞTIĞIM DURUMLAR

- 1) Öğretmenim beni azarladığında
- 2) Arkadaşım eşyalarımı izinsiz kullandığında
- 3) Arkadaşım okuldan kaçalım dediğinde
- 4) Beklemediğim kötü bir haber aldığımda
- 5) Hakaret duyduğumda
- 6) Beni kıracak bir söz duyduğumda
- 7) Çok iyi hazırlandığım bir sınavda başarısız olduğumda
- 8) Kendimi ifade edemediğimde
- 9) Yanlış bir şey yaptığımda
- 10) Suçlu olduğumda
- 11) Konsolda oyun oynarken maçın heyecanlı anında konsolun şarjı bittiğinde.....
- 12) Sağlık problemim olduğu halde arkadaşlarım koşmayı teklif ettiğinde
- 13) Yasak olmasına rağmen okulda yanımda cep telefonu bulundurduğumda
- 14) Herkesin katıldığı bir sınıf etkinliğine davet edilmediğimde
- 15) İşlemediğim bir suçu bana yüklediklerinde
- 16) Bayrak töreninde aklıma komik bir şey geldiğinde

6. OTURUM

Etkinlik Başlığı	Psikolojik Bağışıklık
Müdahale Alanı	Damgalanma ve dışlanmanın psikolojik etkilerini fark etmek
Kazanımlar	a) Damgalanma ve dışlanmanın bireysel etkilerini fark eder. b) Damgalanma ve dışlanmayı göğüslemenin (başa çıkmanın) işlevsel yollarını arar.
Sınıf Düzeyi	Ortaokul
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	A4 kâğıdı, kalem, silgi
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	-
Süreç (Uygulama Basamakları)	<p>1) Uygulamacı, aşağıdaki giriş ile çalışmayı başlatır:</p> <p>Bugün seninle ele alacağımız konu damgalanma ile ilgili olacak. Damgalanma insanların bir konuda yaygın inancı benimsemeleri, bu bilginin eksik veya yanlış olduğuna dikkat etmemeleri sonucunda oluşan bir durumdur. Kısaca ön yargılar sonucu sosyal ortamda bazı bireylerin dışlanmaya ve ayrımcılığa maruz kaldığı durumlar oluşur. Örneğin psikolojik hastalıklar konusunda sağlıklı bilgilerin dolaştığı bir okulda bir psikolojik rahatsızlıktan dolayı psikiyatri servisine giden bir öğrenci buna maruz kalabilir. Okuldaki insanlar bu kişiden uzak durabilir, onu dışlayabilir, farkında olarak veya olmayarak ayrımcı şekilde yaklaşabilirler. Böyle bir durumda kendini anlatmakta zorluk yaşayan öğrenci kendini okuldaki sosyal ortamdan, hatta okuldan soyutlayabilir. Yani damgalanmanın bazı olumsuz yansımalarını yaşayabilir.</p> <p>Bir intihar girişiminde buldun ve (psikiyatri servisinden) destek alıyorsun. İnsanların bu süreçte intihar ile ilgili, psikiyatri desteği ya da psikolojik destek alıyor olman ile ilgili kendince eksik bilgiye dayalı değerlendirmeleri seni olumsuz etkileyebilir. Dolayısıyla bu durumu farklı yönleri ile burada ele almak ve tartışmak faydalı olacaktır.</p> <p>2) Yukarıdaki girişin akabinde öğrenciye bu konudaki kendi deneyimini dinlemek üzere şöyle bir soru yöneltilir: 'Sen bu süreçte neler yaşadın, bu konuda kendi başından geçenler nelerdir?'</p> <p>3) Öğrencinin deneyimleri dikkatle dinlenir. Dinlenen içerik özetlenir. (Bir sonraki aşamada verilecek bilgilerin içeriği ile beraber düşünmek üzere öğrencinin anlattıkları zihinde tutulmalıdır). Ardından bu konudaki bilgilendirmeye detay vererek devam edilir.</p>

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

4) Toplumsal ve sosyal ortamdaki tutumlar bizlerin hareket alanını belirleyici olabiliyor. Özellikle intihar girişiminin ardından bir bakıma bu yaşananların uzun vadede olumsuz sonuçları yaşanmaya devam edebiliyor. Bu hem okul çevresi hem de aile ortamı için geçerli. Kendini anlatmakta güçlük çektiğin, anlaşılmamış hissettiğin, psikolojik destek alıyormuş olman ile ilgili insanların kendince değerlendirmelerine maruz kaldığın durumlar yaşamış olabilirsin (Anlattığı şeyler bağlamında ifade biçimi öğrencinin sunduğu içeriğe göre düzenlenmelidir). Aile içinde yaşanan olayın getirdiği bir gerginlik hâkim olabilir. Tüm bunlarla birlikte sıklıkla karşılaştığımız etkileri seninle paylaşmak istiyorum;

5) Başlıca karşılaşılan durumlardan biri kendinden şüphe etme ve utanç duyma olabilir. Bunu zaman zaman hissedebilir, kendine öfkelenabilirsin. Bu hislerin bir başka etkisi de kendini çevreden soyutlama biçiminde olabiliyor.

6) Çevrenin, toplumun etkisi ile birlikte aile üyelerin sana kızgın ve öfkeli olabilirler. Bu durum aranızdaki ilişkiyi olumsuz etkileyebilir. Sık sık olan bitenden dolayı pek çok şey başına kakılıyor gibi hissedebilirsin. Bu, kendini rahatça paylaşmana engel olabilir ve anlaşılmıyor gibi hissedebilirsin. Bunlara göğüs germek eminim ki zor olur.

7) Tüm bunları belki yaşıyorsun, belki de yaşamadın ya da farkında olduğun bir durum değildi. Her ne olursa olsun hem çevrendeki insanların bakış açılarını değiştirebilmek için, hem de maruz kaldığın durumlara göğüs gerebilmek için yapabileceğin şeyler var. Dolayısıyla bu konuda çaba göstermeye ihtiyacın var ve sen ihtiyaç duyduğunda ben de sana destek olabilirim.

8) Diğerlerinin tavır ve tutumlarını değiştirme şansımız her zaman olmayabilir. Diğerlerinin yaklaşımlarını da kontrol edebilmemiz mümkün olan bir durum değil. Fakat bu kendimizi anlatmak, insanları bilinçlendirmek gerektiği anlamına gelmez. **Seninle bunun için bir eylem planı hazırlayalım. Yaşadığın (yaşayabileceğin) durumları listeleyelim ve bunlara nasıl yaklaşacağını tartışalım.**

9) Bu noktada öğrenci ile bir eylem planı hazırlamak üzere kâğıt-kalem çalışmasına geçilir. Öğrenci maruz kaldığı durumları listeler ve bunların her biri için ne hissettiği ve ne yapabileceği ayrıntılı olarak tartışılır ve konuşulanlar doğrultusunda yapılacaklar netleştirilir.

**Öğrencinin bireysel özellikleri ve yaşantılarına bağlı kişisel bir çalışma yapılacağından burada somutlaştırılmamıştır. Ancak, eylem planının içinde bir psikiyatri servisi alınmadıysa bu yer almalı, utanç ve kendinden şüphe etmenin gözlemlenmesi durumunda kendi güncel durumu hakkında insanları bilinçlendirme amaçlı bir konuşma içeriği beraberce düşünülmeli, kendini soyutlamaya meyilli olduğu durumları kendisinden duyduğumuzda bunun bir alternatifini ele almalı ve tüm bunları somut olarak beraberce kâğıda dökmeliyiz. Anlaşılmamışlık ve dışlanma ile başa çıkmak için kişinin kendisinin göstereceği çabanın önemli olduğu vurgulanmalıdır. Fakat bunun yeterli olmayabileceği, böyle durumlarda çaba göstermekten vazgeçebileceğinin göz önünde bulundurulması gerektiği bildirilmelidir. Rehberlik ve psikolojik danışma servisinden destek almaya devam etmenin ve çevredeki insanlarla paylaşımın önemi bu noktada tekrar dile getirilmelidir.

**Örneğin, intihar girişiminin şekli ve direkt nedeni ile ilgili pek çok söylenti olabilir ve bu durum öğrenci için üzücü bir sonuç oluşturabilir. Bu noktada bilinmesi gerekenin bilinmesi gerektiği kadar öğrenci tarafından ifade edilebilmesi, öğrencinin kendini açıklayabilmesi önemlidir. Öğrenci ile kendini ifade etmesi için netleştirilecek bir açıklamanın içeriğinde şöyle bir örnek uygulayıcıya fikir verebilir:

<p>Süreç (Uygulama Basamakları)</p>	<p>'İntihar girişimi hiçbir zaman tek bir nedene bağlı değildir. Sadece bu olay ile anılmaktan hoşlanmadığımı bilin. Ben bundan ibaret değilim. Söylentiler yerine eğer bir bilgi almak istiyorsanız bana sorabilirsiniz fakat bilmeniz gerektiğinden ötesi kişiseldir. Bunun için destek alıyorum ve herhangi bir fiziksel ağrıdan kurtulmak için yapılan ne ise ben de kendi yapmam gerekeni yapıyorum'.</p> <p>Öğrenci zorluk yaşadığında tavrının arkasında durabilmesi ve sınırlarını koruyabilmesi önemlidir. Fakat bu kırıci yaklaşımlarla karşılaşmayacağını garantisini vermez. Bu ona bildirilmelidir. Önemli olan olumlu-olumsuz durumlara karşı öğrenciyi hazırlayabilmektir.</p> <p>**Yukarıdaki örnekte intiharın tek bir nedene bağlı olmadığı ve söylentilerin etkilerini vurgulayan bir örnek verilmiştir. Fakat bağlama göre çok farklılık gösteren örnekler hazırlanabilir. Öğrenci ile beraberce ve onun ihtiyacına uygun bir söylem hazırlığını yapmak en doğrusudur.</p> <p>Bu oturumda yapılmaya çalışılan şey aşağıdaki açıklama ile örneklendirilerek oturum sonlandırılır:</p> <p><i>“Vücudumuzdaki bir grip durumunu düşünelim. Hayatında bugüne kadar grip, soğuk algınlığı yaşamışsındır. Vücudumuz bu rahatsızlığa karşı kendini koruyabilir, ancak engelleyemediği durumlar da olmaktadır. Vücudumuz kendini bir an önce iyileştirmek için harekete geçer ve eski sağlığına kavuşmaya çalışır. Bunu bağışıklık sistemimiz sayesinde yapar.</i></p> <p><i>Bu örnekten yola çıkarsak gripin meydana gelmesi bizim seçimimiz değil dış etkenlidir ancak vücudumuz kendi mekanizmalarını harekete geçirerek bu rahatsızlığı nasıl iyileştiriyorsa kendimizin de dışardan gelen bizi rahatsız eden bu güçlülere karşı mücadele etmemiz yani bağışıklığımızı harekete geçirmemiz gerekmektedir”.</i></p>
<p>Uygulayıcıya Not</p>	<p>Uygulayıcı için damgalanma ile ilgili çalışılmayı bekleyen en kritik nokta damgalanmanın durumunu, niteliğini gözlemlemek, öğrencinin yaşadığı duruma göre damgalanmayı (ve dolayısıyla ön yargı ve dışlanmayı) nasıl içselleştirdiğini anlamaya çalışmaktır. İçselleştirilmiş bir olumsuz yaşantı kişinin farkında olmadan kendi kendini kısıtladığı bir süreç şeklinde etkisini gösterir. Kişinin kendini izole etme ihtimalini ve dolayısıyla bir sonraki intihar girişimini de tetikleyebilir.</p>
<p>Etkinliği Geliştiren</p>	<p>Dr. Öğr. Üyesi Onur ÖZMEN, Ahmet YILMAZ</p>
<p>Ek</p>	<p>-</p>

7. OTURUM

Etkinlik Başlığı	İfade Yolum
Müdahale Alanı	Problem çözmede sosyal desteğe başvurmanın rolünü fark etmek
Kazanımlar	a) Bir problemini çözmek için akran desteğine başvurur. (Çözümünü bildiği, çözebildiği bir problem üzerinden adım adım zorlaştırılarak, bu madde için ödev verilebilir) b) Akran desteği talebinde duygu ifadesi kullanır.
Sınıf Düzeyi	Ortaokul
Süre	40 - 50 dk.
Araç-Gereçler	Kalem, Ek-1 ve Ek-2 form çıktısı
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	-
Süreç (Uygulama Basamakları)	<p>1) Uygulayıcı “Günlük hayatta iletişimde olduğumuz insanlar farklı rollerle hayatımızdadır. Sosyal ihtiyaçlarımız sebebiyle iletişim ve bağ kurarak yaşadığımızdan kendimizi ifade etmemiz, duygu ve düşüncelerimizi paylaşmamız bizim için önemlidir.” der. Devamında öğrenciden son zamanlarda yaşadığı bir problemi düşünmesi istenir. Öğrenciye bunun için ihtiyaç duyduğu kadar süre verilir. Yeterince düşündükten sonra zihninden geçenleri anlatması istenir. Öğrencinin paylaşımı aşağıdaki sorular bağlamında dikkatle dinlenir ve bu sorular bağlamında paylaştıkları kendisine yansıtılarak somutlaştırılır. Öğrenci eğer bu sorular bağlamında herhangi bir şeyden söz etmediyse sorular direkt uygulayıcı tarafından yöneltilir.</p> <ul style="list-style-type: none">- Problemlerini çözerken kimlerden destek alırsın?- Problemlerini nasıl çözüyorsun?- Sosyal destek senin için neyi ifade ediyor? <p>**Bu kısımda mümkün olduğunca yönlendirmeden kaçınılmalıdır. Soruların yanıtlarını içeren bilgiler beraberce konuşularak somutlaştırılır.</p> <p>2. Öğrencinin sosyal desteğe başvurmada güçlük çektiği ve uygulayıcının öğrenci ile beraber yukarıdaki sorulara yanıtları somutlaştırmakta güçlük çektiği durumda aşağıdaki (Opsiyon 1) etkinlik çalışmadaki direnci azaltabilir:</p>

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

Opsiyon 1:

BU KİM?

Bana **değer veren** dediğimde aklıma..... kişisi gelir.

Sevgi dediğimde kişisi gelir.

Problemlerimi çözerken yol gösterici olarak aklıma kişisi gelir.

Maddi destek sağlayıcı olarak aklıma..... kişisi gelir.

Eşduyum (Empati) dediğimde aklımakişisi gelir.

İçinde bulunduğum durumu anlamlandırmama yardımcı olarak aklıma..... kişisi gelir.

Tavsiye verme dediğimde aklıma kişisi gelir.

Güçlü yanlarımı gösteren dediğimde aklıma..... kişisi gelir.

Tesvik eden dediğimde aklıma kişisi gelir.

Bana güvenen dediğimde aklıma kişisi gelir

Opsiyon 2:

Öğrenci çevresinden alacağı desteğin problemlerinin çözümüne katkı sunacağına inanıyor ve bu doğrultuda yukarıdaki sorulara iş birliği ile yaklaşıyorsa, sosyal desteğe başvurma noktasında ifade becerilerini güçlendirmeye yönelik aşağıdaki etkinlik yapılır. Bu etkinlikte amaç öğrencinin ben dilini kullanabilmesine ve bu bağlamda duygusunu ifade edebilmesine yardımcı olmaktır. Boşluk bırakılan maddelerin öğrenci için yeterli olmadığı gözlemlenirse uygulayıcı listedekilere paralel ek maddeler oluşturabilir.

İFADE YOLUM

Beni neden dinlemiyorsun?	Beni dinlemene ihtiyacım var.
Kes şunu baş belası.	Bana dokunarak seslenmeden hoşlanmıyorum.
Bana neden yardım etmiyorsun?	
Anlattıklarım karşı çok ilgisizsin.	
Saçmalıyorsun. Ne alakası var.	
Sürekli telefona bakıyorsun. Konuşuyorum burada.	
Benimle sürekli bağırarak konuşuyorsun.	

Süreç (Uygulama Basamakları)	<p>Uygulayıcıya Not: Problem durumu oluşturmada, örneklemede ve destek alabileceği kişileri bulmakta zorlanan öğrencilerle Opsiyon-1 çalışıldıktan sonra Opsiyon-2'nin de uygulanması önerilir. Sonra aşağıdaki çalışmaya yer verilir.</p> <p>3. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki ödevler öğrenciye verilebilir. Öğrencinin ihtiyacına göre ödevlerde kişiye özel yol haritaları oluşturulabilir.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Hafta: Öğrencinin hafta boyunca yaşadığı problem durumlarını ve bu problem durumları karşısında hissettiği duyguları bir kâğıda not etmesi istenir. Öğrencinin haftalık gözlemlerine yönelik paylaşımları alındıktan sonra ikinci hafta ödevine geçilir.2. Hafta; Ek-2'deki formda yer alan ben dili kullanımı ve duygu yansıtma ifadeleri temel alınarak ikinci hafta süresince karşılaştıkları problem durumlarında doğru ifade cümlelerini kullanması ve hissettiği duygu ifadelerini not etmesi istenir. Öğrencinin haftalık gözlemlerine yönelik paylaşımları alındıktan sonra ihtiyaca göre sonraki haftalar içinde ödevler verilebilir ya da süreç sonlandırılabilir.
Uygulayıcıya Not	<p>**Oturum boyunca sosyal destek alan, sosyal destek arayışında olan kişinin bu bağlamda geliştirilmesi hedeflenmiştir. Ancak sosyal destek buna gönüllü olan, girişimde bulunan biri tarafın bulunmasıyla mümkün olan bir şey değildir. Karşılıklı olarak bir etkileşime niyetli iki tarafın bulunması gereklidir. Yani yalnızca öğrencinin girişimi ile mümkün olan bir şey olmadığı oturumda uygun yerlerde (örneğin sonunda) ifade edilmelidir.</p> <p>**Öğrencinin ihtiyaçları ile paralel olarak, sosyal destek sağlayıcıları yetersiz görüldüğünde uygulayıcı yardım için burada olduğunu hatırlatabilir, öğrencinin (varsa) başvurabileceği diğer profesyonel yardım kaynakları hatırlatılabilir.</p>
Etkinliği Geliştiren	Dr. Öğr. Üyesi Onur ÖZMEN, Burcu BAYDAR, Feray BAŞGÖZE, Pembegül GÜZEL
Ek	Ek-1 Bu kim?, Ek-2 İfade yolum

EK-1 BU KİM?

Bana **değer veren** dediğimde aklıma kişisi gelir.

Sevgi dediğimde kişisi gelir.

Problemlerimi çözerken yol gösterici olarak aklıma kişisi gelir.

Maddi destek sağlayıcı olarak aklıma kişisi gelir.

Eşduyum (Empati) dediğimde aklıma kişisi gelir.

İçinde bulunduğum durumu anlamlandırmama yardımcı olarak aklıma kişisi gelir.

Tavsiye verme dediğimde aklıma kişisi gelir.

Güçlü yanlarımı gösteren dediğimde aklıma kişisi gelir.

Tesvik eden dediğimde aklıma kişisi gelir.

Bana güvenen dediğimde aklıma kişisi gelir.

EK-2 İFADE YOLU

Beni neden dinlemiyorsun?	Beni dinlemene ihtiyacım var.
Kes şunu baş belası.	Bana dokunarak seslenmeden hoşlanmıyorum.
Bana neden yardım etmiyorsun?
Anlattıklarına karşı çok ilgisizsin.
Saçmalıyorsun. Ne alakası var.
Sürekli telefona bakıyorsun. Konuşuyorum burada.
Benimle sürekli bağırarak konuşuyorsun.

8. OTURUM

Etkinlik Başlığı	Umuduna Renk Ver
Müdahale Alanı	Umut aşlamak, umut duygusunun tanınmasına yardımcı olmak.
Kazanımlar	a) Geleceğe yönelik umut edebileceği bireysel gerekçeler bulur. b) Geleceğe yönelik umut duyacağı bireysel gerekçeleri nasıl gerçekleştirebileceğini araştırır. c) Akranlarını, onların geleceğe yönelik bireysel hedeflerini gerçekleştirebilmesi için motive eder.
Sınıf Düzeyi	Ortaokul
Süre	40 - 50 dk.
Araç-Gereçler	Kalem, boya kalemleri, kâğıt
Süreç (Uygulama Basamakları)	<p>1) Uygulamacı, aşağıdaki girişle çalışmayı başlatır:</p> <p>İntihar girişimlerinde sıkça karşılaşılan durumlardan biri umudun azaldığı hatta yitildiği hissidir. Bugün seninle umudu konuşacağız. Önce sana biraz umut duygusunu anlatacağım. Sonra seninle küçük bir kalem-kâğıt ile boya çalışması yapacağız.</p> <p>Bazen kişi günlük yaşamına devam etmek için nedenler bulmakta zorlanır. Umut bir beklentidir; olmasını (veya olmamasını) beklediğimiz bir şeyin mümkün olmadığını anladığımız anda hayal kırıklığı ve belki de öfke onunla birlikte gelir. Ne kadar beklediğimiz ve istediğimiz, eğer gerçekçi değilse sonunda ne kadar hayal kırıklığı yaşanabileceğinin de göstergesi oluyor. Umut yaşama devam etmek için çok değerli bir duygu. Ona iyi davranmak zorundayız. Yoksa kolayca tüketmek oldukça mümkün. Elinde severek kullanabileceğin, istediğin tüm özellikleri barındıran bir cep telefonu olsun. Ama şarjı yok. Bu durumda telefon bir işine yaramayacak. Umut da öyle, var olan, fakat beslemedikçe bize bir yararı olması pek mümkün olmayan bir şey. Böyle bir durumda farkında olmadan da olsa kendimize öfkelenebiliyoruz. Elimizde olması mümkün bir şeyi hiç kullanamadığımız için.</p> <p>Diğer taraftan bir beklentiye sahip olmamak da umudumuz olmadığı anlamına gelmiyor. Umut her zaman vardır ve engel olarak gördüğümüz şeyler ise buna perde çekiyor olabilir. Neden tükenmiş gibi hissettiğimizi anlamak gerekiyor.</p> <p>Umudun senin için anlamını zihninde netleştirmen için sana üç önemli şey sormak istiyorum:</p> <ul style="list-style-type: none">• 'Kendine ait olan, kendin belirlediğin' bir amacından bahseder misin?• Bunu başarmak için hangi yollar var? Bana bunun için seçeneklerini anlatabilir misin?• Bu seçeneklerden birini nasıl uygularsın, anlatabilir misin?

