

# TRAVMA SONRASI GRUP TEMELLİ MÜDAHALE PROGRAMI (TS-GTM)

GRUP LİDERİ  
UYGULAMA EL KİTABI



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



**TRAVMA SONRASI  
GRUP TEMELLİ  
MÜDAHALE PROGRAMI  
(TS-GTM)**

**GRUP LİDERİ  
UYGULAMA EL KİTABI**

## **TRAVMA SONRASI GRUP TEMELLİ MÜDAHALE PROGRAMI (TS-GTM)**

**1. Baskı:** Ankara, 2022

**ISBN:** 978-975-11-6006-5

**Genel Yayın No:** 7787

**Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No:** 1786

**Yayın Yönetmeni:** Prof. Dr. Kemal Varın NUMANOĞLU

**Editör:** Mecit Ramazan BARIN

**Yazarlar:** Prof. Dr. Cem Ali GİZİR • Dr. Öğr. Üyesi Feyruz USLUOĞLU

Arş. Gör. İrem ŞAHİN YOLUK • Arş. Gör. Ali Ammar KURT

**Yayına Hazırlayan:** Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM • Uzm. Psk. Dan. Yalçın ÇINAR

**Tashih:** Erdoğan MURATOĞLU • Uğur KERİMOĞLU

### **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 Zorlayıcı Yaşam Olaylarında Psikoeğitim Projesi (ZOYOP) kapsamında hazırlanmış olup travmatik yaşam travmatik yaşam olaylarından etkilenen öğrencilere uygulanacak Travma Sonrası Grup Temelli Müdahale (TS-GTM) uygulamalarını kapsamaktadır.

Bu program, Millî Eğitim Bakanlığı tarafından yayınlanan Psikososyal Destek Programları esas alınarak hazırlanmıştır.

Bu uygulama kitabı, sadece uygulama eğitimi almış alan uzmanları tarafından kullanılabilir.

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

Giriş .....	5
GRUP LİDERİ UYGULAYICI KILAVUZU .....	9
Travma Sonrası Grup Temelli Müdahale Programı Nedir? .....	10
TS-GTM'nin Amaçları Nelerdir? .....	10
TS-GTM Kimler Tarafından Uygulanabilir? .....	10
TS-GTM Kimler Katılabilir? .....	10
TS-GTM'nin Yapılandırması Nasıldır? .....	11
TS-GTM Gruplarının Niteliği Ne Olmalıdır? .....	11
TS-GTM Grup Programı Kapsamında Neler Bulunmaktadır? .....	12
TS-GTM'nin Uygulama Formatı Nasıldır? .....	13
Öğrenci Grup Oturumlarının Yapısı Nasıldır? .....	13
Ev Ödevleri Neden Gereklidir? .....	14
TS-GTM Uygulamaları İçin Gereksinim Duyulan Materyaller Nelerdir? .....	14
Veli Oturumlarının Formatı Nasıldır? .....	15
TS-GTM Uygulamaları İçin Öğrenci Seçimi Nasıl Yapılabilir? .....	15
Grup Oturumları İçin Nasıl Bir Yer Sağlanmalıdır? .....	15
Grup Oturumlarından Bir ya da Birkaçına Katılmayan Öğrenciler İçin Neler Yapılabilir? .....	16
Grup Liderlerinin Öz Bakımı İçin Neler Yapılabilir? .....	16
EK-1A, TS-GTM Beş Haftalık Grup Uygulama Programı .....	18
EK-1B, TS-GTM Beş Haftalık Bireysel Uygulama Programı* .....	19
EK-1C, TS-GTM Üç Haftalık Acil Grup Uygulama Programı* .....	20
GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI .....	21-22
ÖĞRENCİ OTURUMLARI .....	23
<b>I. OTURUM, Öğrenci / Bireysel Oturum 1, Ön Görüşme</b> .....	24
1. Bireysel Oturuma Giriş .....	25
2. Oturum Etkinlikleri .....	26
TARAMA LİSTESİ .....	28-29
1.3. Oturumun Sonlandırılması .....	30
EK-1 Tarama Listesi .....	31
EK-1A Tarama Listesi .....	32
GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI .....	33-34
<b>II. OTURUM, Öğrenci / Grup Oturumu 1, Başlangıç</b> .....	35
1. Grup Oturumuna Giriş .....	36
2. Oturum Etkinlikleri .....	38
3. Oturumun Sonlandırılması .....	43
GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI .....	45-46
<b>III. OTURUM, Öğrenci / Grup Oturumu 2, Çağrısız Anılar 1</b> .....	47
1. Grup Oturumuna Giriş .....	48
2. Oturum Etkinlikleri .....	49
2.1. İmgeleme Teknikleri .....	49
2.2. İşitsel, Kokuya İlişkin ve Devinduyumsal (Kinestetik) Teknikler .....	53
3. Oturumun Sonlandırılması .....	57
ÖĞRENCİ KILAVUZ KARTI Bedensel Teknikler .....	58-60
GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI .....	61-62
<b>IV. OTURUM, Öğrenci / Grup Oturumu 3, Çağrısız Anılar 2</b> .....	63
1. Grup Oturumuna Giriş, 2. Oturum Etkinlikleri .....	64
3. Oturumun Sonlandırılması .....	71
ÖĞRENCİ KILAVUZ KARTI, İstemededen Tekrarlayan Anılar .....	72
GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI .....	73-74
<b>V. OTURUM, Öğrenci / Grup Oturumu 4, Aşırı Uyarılmışlık 1</b> .....	75
1. Grup Oturumuna Giriş, 2. Oturum Etkinlikleri .....	76
3. Oturumun Sonlandırılması .....	84
EK-1 Travma ve Bedenim .....	85
EK-2 Savaşma-Kaçma-Donma .....	86
ÖĞRENCİ KILAVUZ KARTI .....	87-88
GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI .....	89-90

# İÇİNDEKİLER

<b>VI. OTURUM, Öğrenci / Grup Oturumu 5, Aşırı Uyarılmışlık 2</b> .....	91
1. Grup Oturumuna Giriş, 2. Oturum Etkinlikleri .....	92
4. Etkinlik programlaması .....	98
3. Oturumun Sonlandırılması .....	99
GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI .....	101-102
<b>VII. OTURUM, Öğrenci / Bireysel Oturum 2, Kaçınma 1</b> .....	103
1. Bireysel Oturuma Giriş, 2. Oturum Etkinlikleri .....	104
3. Oturumun Sonlandırılması .....	112
EK-1A, Örnek Uygulama .....	113
EK-1B, Örnek Uygulama .....	114
EK-2, Çalışma Kâğıdı 1A .....	115
EK-2, Çalışma Kâğıdı 1B .....	116
EK-3, Çalışma Kâğıdı 2, Merdiven .....	117
EK-4, Çalışma Kâğıdı 3 Termometre .....	118
EK-5, Aşamalı Maruz Kalma Uygulama Formu .....	119
EK-6, Kontrol Listesi .....	120
GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI .....	121-122
<b>VIII. OTURUM, Öğrenci / Grup Oturumu 6, Kaçınma 2</b> .....	123
1. Grup Oturumuna Giriş .....	124
2. Oturum Etkinlikleri .....	125
3. Oturumun Sonlandırılması .....	132
GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI .....	133-134
<b>IX. OTURUM, Öğrenci / Grup Oturumu 7, Sonlandırma</b> .....	135
1. Grup Oturumuna Giriş .....	136
2. Oturum Etkinlikleri .....	137
3. Oturumun Sonlandırılması .....	140
ÖĞRENCİ KILAVUZ KARTI, Benim İçin Notlar .....	142
GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI .....	143-144
<b>X. OTURUM, Öğrenci / Bireysel Oturum 3, Bireysel Sonlandırma</b> .....	145
1. Giriş, 2. Oturum Etkinlikleri .....	146
3. Oturumun Sonlandırılması .....	149
GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI .....	150-151
<b>VELİ OTURUMLARI</b> .....	152
<b>VELİ OTURUM 1, Normalleştirme ve Eğitim</b> .....	153
1. Veli Oturumu-Giriş .....	154
2. Oturum Etkinlikleri .....	155
3. Oturumun Sonlandırılması .....	165
GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI .....	166-167
<b>VI. OTURUM, VELİ OTURUM 2, TS-GTM Tekniklerinin Açıklanması</b> .....	168
1. Veli Oturumu-Giriş .....	169
2. Oturum Etkinlikleri .....	170
3. Oturumun Sonlandırılması .....	177
GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI .....	178-179
<b>Kaynakça</b> .....	180
<b>UYGULAMA KARTLARI</b> .....	181
"Başlangıç 1.1." Uygulama Kartı 1-2-3-4-5 .....	182-184
"Başlangıç 1.2." Uygulama Kartı 1-2-3-4-5-6 .....	185-187
"Başlangıç 1.3." Uygulama Kartı 1-2-3-4-5-6 .....	188-190
"Başlangıç 1.4." Uygulama Kartı 1-2-3-4 .....	191-192
"Çağrısız Anılar 1.1." Uygulama Kartı 1-2-3 .....	193-194
"Çağrısız Anılar 1.2." Uygulama Kartı 1-2 .....	195
"Çağrısız Anılar 1.3." Uygulama Kartı 1-2-3 .....	196-197
"Çağrısız Anılar 2.1." Uygulama Kartı 1-2-3-4 .....	198-199
"Çağrısız Anılar 2.2." Uygulama Kartı 1-2-3-4 .....	200-201
"Aşırı Uyarılmışlık 1.1." Uygulama Kartı 1-2-3-4-5-6-7-8 .....	202-205
"Kaçınma 1.1." Uygulama Kartı 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13 .....	206-212

## Giriş

Travmatik yaşam olayları, insan yaşamını fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan ciddi biçimde tehdit eden, güvenlik ve kontrol algısını zedeleyen, bireylerde yoğun kaygı, korku ve çaresizlik duyguları hissettiren zorlu ya da örseleyici olayları tanımlamak için kullanılır. Dünyanın her yerinde çocuk, ergen ve yetişkinler, deprem, sel, kasırga, heyelan, yangın, savaş, göç, terör olayları, cinayet, taciz ve tecavüz, ulaşım kazaları, yanardağ patlaması, toplumsal şiddet olayları, açlık ve benzeri çok çeşitli travmatik yaşam olaylarına maruz kalmaktadır. Travmatik yaşam olayları sonrasında tehlike ya da risk altında olmak, yaşanan olaya bir anlam verememek, olayın olumsuz etkilerinden nasıl korunacağını bilememek ve olay sonrasında ortaya çıkan farklı zorluklar karşısında belirsizlik yaşamak özellikle çocuk ve ergenlerde çeşitli travmatik stres tepkilerinin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

Özellikle travmatik yaşam olayları esnasında çocuk ve ergenler de yetişkinler gibi büyük yıkımlara (evlerinin ya da köylerinin yıkılıp yok oluşuna) tanık olabilir, yaralanmış insanlarla ya da cansız bedenlerle karşılaşabilirler. Daha da kötüsü aile üyeleri ya da arkadaşlarının gözlerinin önünde yaralanışını hatta ölümünü izleyebilirler. Bazı olaylarda çocuk ve ergenlerin kendileri de incinebilir ya da yaralanabilir. Özellikle bu tür örseleyici durumlar karşısında çocuklar ve gençlerde çeşitli travmatik stres tepkilerinin ortaya çıkması oldukça olağan bir durumdur. Ayrıca bu tür zorlu deneyimler çok çeşitli psikolojik sorunları da beraberinde getirebilmektedir.

Genel olarak travmatik stres tepkileri, korkutucu ya da zarar verici olaylar karşısında insanların gösterdikleri fiziksel, bilişsel, duygusal ya da davranışsal tepkiler için kullanılır. Aslında, travmatik yaşam olayları karşısında çeşitli stres tepkilerinin oluşması beklendik bir durumdur. Dolayısıyla, travmatik bir olay sonrasında oluşan stres tepkileri “anormal bir olaya verilen normal tepkiler” olarak tanımlanır. Bununla birlikte, ortaya çıkan stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Aşağıda travmatik yaşam olayları karşısında bireylerde gözlemlenebilecek ortak travmatik stres tepkileri sunulmaktadır.

Travmatik Yaşam Olaylarına Verilen Ortak Stres Tepkileri			
Bilişsel Tepkiler	Duygusal tepkiler	Fiziksel Tepkiler	Davranışsal Tepkiler
<ul style="list-style-type: none"><li>Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme</li><li>Ne olup bittiğini anlamama</li><li>Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme</li><li>Dünyayı anlamsız ve boş görme</li><li>Dikkat eksikliği, dikkatin dağınık olması</li><li>Karar verme güçlüğü</li><li>Aklın karışması</li><li>Hatırlama güçlüğü</li><li>Organize olamama</li><li>İstenmeyen anıları sürekli hatırlama</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sürekli tedirgin ya da panik olma</li><li>Kendini güvende hissetmeme</li><li>Kendini değersiz hissetme</li><li>Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk</li><li>Kendine ya da sevdiklerine yönelik çeşitli endişe, korku ve kaygılar</li><li>Sürekli üzgün olma</li><li>Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük</li><li>Sürekli kendini suçlama, utanç duyma</li><li>Aşırı umursamazlık</li><li>Kendini katı ve duygusuz hissetme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sık sık terleme, titreme ve ürperme</li><li>Vücut kaslarının sürekli gergin olması</li><li>Baş ve karın ağrısı gibi somatik şikâyetler</li><li>Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik</li><li>Uykusuzluk ve uyku sorunları</li><li>İştah bozuklukları</li><li>Bağışıklık sisteminin bozulması</li><li>Sürekli baş dönmesi ve sersemlik hissi</li><li>Olayı yeniden yaşıyormuş gibi tepkiler gösterme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>İçe kapanma ve aşırı sessiz kalma</li><li>Kendini toplumdaki uzak tutma</li><li>İlişkilerde sürekli çatışma ve tartışma yaşama</li><li>Günlük aktivitelerini yapmama</li><li>Çok az ya da aşırı yemek yeme</li><li>Olayı hatırlatan kişi ve yerlerden kaçma ya da kaçınma</li><li>Çok alıngan ya da sinirli davranma</li><li>Aşırı tütün kullanma</li><li>Alkol ya da madde kullanma</li></ul>

Travmatik yaşam olayları karşısında, gelişimsel özelliklerine bağlı olarak, özellikle çocuk ve ergenler, yetişkinlere göre yaşadıkları travmatik stresi farklı biçimlerde gösterebilirler. Başka bir deyişle, çocuk ve ergenlerin bilişsel (zihinsel) gelişimleri hâlâ devam ettiğinden henüz olgunlaşmamışlardır. Bununla birlikte, her konuda duygularını yönetmeyi henüz bilememekte, duygularını söze dökme konusunda sınırlılıklar yaşamakta ve yaşlılarından farklı algılanmaktan kaçınmaktadırlar. Dolayısıyla çocuk ve ergenlerde gözlemlenen psikolojik travma belirtileri yetişkinlere göre farklılık gösterebilir. Bu nedenle çocuk ve ergenlerde gözlemlenebilecek çeşitli travmatik stres tepkilerine duyarlı olmak çok önemlidir.

Aşağıda zorlu yaşam olayları karşısında çocuk ve ergenlerde görülebilecek psikolojik travma belirtileri sunulmaktadır.

Çocuk ve Ergenlerde Gözlemlenen Psikolojik Travma Belirtileri		
0-5 Yaşlar	6-12 Yaşlar	13-18 Yaşlar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma</li> <li>• Aşırı huzursuzluk / sinirlilik</li> <li>• Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler)</li> <li>• Öfke nöbetleri geçirme ya da saldırganlık davranışları</li> <li>• Sürekli kâbuslar görme</li> <li>• Ebeveynlerin yanından hiç ayrılmak istememe</li> <li>• Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler</li> <li>• Yeniden parmak emme ya da geceleri altını ıslatma</li> <li>• Konuşma zorluğu yaşamaya başlama</li> <li>• Yaşıtlarına göre aşırı hareketli ya da hareketsiz olma</li> <li>• Oyunlarda sürekli travmatik olayı canlandırma/yaşama</li> <li>• Sürekli yaşananlara dair abartılı hikâyeler anlatma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sürekli tedirgin ya da panik olma</li> <li>• Dikkatini bir şeye verememe</li> <li>• Aşırı güvensiz olma</li> <li>• Sürekli üzgün olma</li> <li>• Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk</li> <li>• Asılsız korkular geliştirme</li> <li>• İçe kapanma, herkesten ve her şeyden uzaklaşma</li> <li>• Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler</li> <li>• Okul problemlerinde artış</li> <li>• Uyku sorunları yaşama</li> <li>• Yaşıtlarından daha fazla ya da daha az yemek yeme</li> <li>• Yaşıtlarıyla ya da yetişkinlerle kavga etme</li> <li>• Sürekli kendini suçlama ya da aşırı umursamazlık</li> <li>• Davranışsal gerileme (karanlıktan korkma, parmak emme, tuvalet kazaları,</li> <li>• Sürekli korkutucu olaylar ya da düşüncelerden söz etme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uyku problemleri (uykusuzluk, kâbus) yaşama</li> <li>• Sürekli travmatik olaydan söz etme ya da bu olay hiç olmamış gibi davranma</li> <li>• Salgın hastalığı hatırlatıcı ortamlardan kaçma</li> <li>• Aşırı alınan ya da öfkeli olma</li> <li>• Sürekli yorgun olma</li> <li>• Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma</li> <li>• Gelecek ile ilgili sürekli umutsuz konuşma</li> <li>• Sürekli yalnız kalmak isteme</li> <li>• Sevdiği şeylerden artık zevk almama</li> <li>• Herkesle kavga etme</li> <li>• Sorunlu davranışlar sergilemeye başlama</li> <li>• Okul problemlerinde artış</li> <li>• Sürekli kurallara karşı gelme</li> <li>• Riskli davranışlarda artış</li> <li>• Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama</li> </ul>

Hemen hemen tüm çocuklar ve gençler, travmatik yaşam olayları karşısında çok çeşitli travmatik stres tepkileri sergileyebilirler. Ancak çoğu için, var olan psikolojik sağlık özellikleri yaşadıkları sıkıntıların yavaş yavaş azalmasına neden olur. Günümüzde psikolojik travma gündeme geldiğinde karşıt anlamda akla ilk gelen kavram psikolojik sağlık olmaktadır. Genel bir ifadeyle psikolojik sağlık “yaşamdaki zorlu deneyimler karşısında ruh sağlığını koruyabilme ve yaşam kalitesini ya da iyilik halini sürdürebilme” anlamına gelmektedir. Başka bir deyişle psikolojik sağlık, “travmatik yaşam olayları karşısında bireylerin yaşadıkları riskli sürece sağlıklı bir şekilde uyum gösterebilmelerini ve etkin bir şekilde toparlanmalarını” ifade etmektedir. Bu noktada, psikolojik travmanın olası etkilerini azaltan ya da ortadan kaldıran temel unsur ise bireylerin sahip oldukları koruyucu faktörlerdir. Bu faktörler, bireylere özgü kişisel özellikleri ya da olası riskler karşısında bireyin psikolojik sağlamlığını artıracak kaynakları (aile, okul, toplum) içermektedir. Dolayısıyla birçok çocuk ve ergen, yaşadıkları travmatik olayların olumsuz etkileriyle başa çıkabilmekte ve iyilik halini zamanla geri kazanabilmektedir.

Diğer yandan, çocuk ve ergenlerin bir bölümü ise travmaya maruz kaldıktan sonraki aylarda ve hatta yıllarda çeşitli sıkıntılar yaşamaya devam etmektedir. Bu nedenle çocuk ve gençlerde örseleyici yaşam olaylarının neden olduğu travmatik stres tepkileriyle nasıl başa çıkılacağı konusunda çeşitli müdahale yöntemlerinin geliştirilmesi ve uygulanması oldukça önemlidir. Bu noktada, özellikle toplumun büyük bir bölümünü etkisi altına alan travmatik olaylarda yapılması gereken en öncelikli iş, mümkün olan en kısa sürede mümkün olduğunca çok sayıda çocuk ve ergene yardım sağlanması ve gelecekte oluşabilecek çeşitli psikolojik sorunların ortaya çıkmasının engellenmesidir.

Günümüzde travmatik olaylara maruz kalmış farklı kültürlerden çocuk ve ergenler ile çok çeşitli araştırmalar yürütülmekte ve travmatik olaylardan nasıl etkilendikleri ya da travmatik olaylar sonrasında bilişsel, duygusal ve davranışsal ne gibi değişiklikler sergiledikleri ele alınmaktadır. Bu araştırmalarda bazı çocuk ve ergenlerin travmatik olayların etkileriyle çok iyi başa çıktıkları ve hızlı bir şekilde toparlanma ve iyileşme becerisi sergiledikleri vurgulanmaktadır. Ancak, bazı çocuk ve ergenlerde ise travmatik bir olay sonrasında önemli değişiklikler olduğu ifade edilmektedir. Başka bir ifade ile çocuk ve ergenlerin aşırı sinirli, huzursuz ve ürkek davrandıkları, yüksek sesler karşısında paniğe kapıldıkları ve bazen dışarıya çıkamayacak kadar korktukları belirtilmektedir. Bazı çocukların içine kapandığı ve bunalım geçirdiği, nedeni nedensiz ağladığı ve küçücük şeylerden bile huzursuz oldukları görülmüştür. Oynama isteklerini kaybetmenin yanı sıra her zaman yaptıkları şeylere karşı ilgilerini de yitirmişlerdir. Bazıları, bütün neşelerini kaybetmiş, son derece kaygılı ve üzüntülü bir hal almışlardır. Bir kısmı da daha alıngan ve çabuk öfkelenir olmuş, hatta öfke nöbetleri geçirmişlerdir. Bazıları ürkek ve tedirgin bir tavır içine girmiş, okulda dikkatlerini toplayamaz hale gelmişlerdir. Uyku sorunu çeken bazı çocuklar da geceleri ağlayarak uyanır olmuş ve yaşadıkları korkunç şeylerle ilgili kâbuslar gördüklerini ifade etmişlerdir.

Çocuk ve ergenlerin kendilerine neler yaşadıkları sorulduğunda ise birçoğu tanık oldukları ya da yaşamak zorunda kaldıkları şeylerin ürkütücü anılarıyla ilgili sorunları dile getirmişlerdir. Bu anılar kontrol edilemez bir şekilde, aniden ve en korkunç görüntüleriyle birlikte berrak bir şekilde zihinlerinde canlanmaktadır. Bazıları, bu deneyimi, her defasında adeta yeniden yaşamaktadır. Bazıları, görmüş ve yaşamış oldukları şeyler hakkında düşünmemek için bu anıları zihinlerinden bütünüyle silmeye çalışmaktadır. Bazıları ise bu anılar hakkında konuşmayı ya da kendilerine bu travmatik olayı hatırlatan yerlere gitmeyi reddetmişlerdir. Ayrıca, çocuk ve ergenlerin bazıları, denetimlerini yitirdiklerini ve ne yapacaklarını bilemez bir hale geldiklerini belirtmişlerdir.

Travmatik bir yaşam olayı sonrası aktarılan bu tepki ve davranışların (güçlüklerin) bir kısmını şu anda birlikte çalışmakta olduğunuz çocuk ve ergenlerde de gözlemleyebilirsiniz. Dünyanın farklı yerlerinde gerçekleşmiş travmatik olaylarla ilgili yapılan araştırmalar sayesinde çocuk ve ergenlerin bu tür travmatik olaylara maruz kaldıktan sonra çeşitli stres tepkileri geliştirmelerinin olağan olduğu artık bilinmektedir. Bu tepkiler aslında uyuma yönelik davranışlardır, ancak bazı çocuk ve ergenler üzerinde kalıcı psikolojik hasarlara da neden olabilmektedir. *Travma sonrası stres tepkileri* olarak adlandırılan bu tepkiler, *çağrısız anılar* (istenmediği halde tekrarlanan anılar), travmatik olay hakkında düşünmekten ve konuşmaktan *kaçınma* ve *aşırı uyarılmışlık* şeklinde üç ana başlık altında toplanabilir.



*Travma sonrası stres*, yaşamı tehdit eden, dehşet verici deneyimlere maruz kalmanın normal sonucudur. Travmatik olayın anısı öylesine güçlüdür ki siz istemeden (çağırmadan) kendiliğinden bilince girer. Bu durumda doğal tepki, anıyı yok saymaya çalışmak ve anı ile ilgili her türlü anımsatıcıdan (tetikleyiciden) kaçınmaktır. Ne yazık ki, bu davranışlar geçici bir rahatlama sağlasa da belleğin tam kapasiteyle çalışmasını ya da işlevini tam olarak yerine getirmesini engellediği için uzun dönemde var olan sorunları daha da ağırlaştırmaktadır. Dolayısıyla anılar, çağrısız görüntülerle ya da kâbuslarla geri dönmeye devam etmektedir. Sonuçta, kısır bir döngü oluşmakta, daha fazla çağrısız anı, daha fazla kaçınmaya ve daha fazla kaçınma da daha fazla çağrısız anımsamaya yol açmaktadır.

Bu süreçte çocuk ve ergenlerin daha ürkek ve kaygılı olması da olasıdır. Özellikle yeni bir travmatik olaya maruz kaldığında, sorun büyük bir olasılıkla daha da ağırlaşacaktır. Bu sorunlar devam ettiği sürece çocukların ev ve okul yaşamı da olumsuz yönde etkilenecektir. Aslında, yukarıda belirtilen kaygı, korku, kâbus, içe kapanma, ağlama, alınganlık ve dikkat toplama güçlüğü gibi sorunların temelinde *travma sonrası stres* yatmaktadır. Bu nedenle, kalıcı sorunların önlenmesi ve toparlanmanın hızlandırılması için çocuk ve ergenlere mümkün olduğunca hızlı bir şekilde yardım edilmesi gerekmektedir.

Bu bakış açısıyla Travma Sonrası Grup Temelli Müdahale (TS-GTM) programı çocuk ve ergenlerin Travma Sonrası Stres Tepkileri üzerinde odaklanmıştır. Travma Sonrası Stres, travmatik olayın çocuklarda görülen tek etkisi değildir, ancak en çok bilinen, en üzücü ve gelişimsel açıdan en yıkıcı olanlarından biridir. TS-GTM Programı'na ilişkin bu uygulama kitabında yer alan oturumlar, çağrısız anılar, aşırı uyarılmışlık ve kaçınma tepkileri çerçevesinde travma sonrası stres belirtilerine odaklanmaktadır. Oturumların amacı, mümkün olduğunca çok sayıda çocukta bu belirtilerin ciddi biçimde gelişmesini önlemek ve kendiliğinden uyum sağlayabilecek çocukların süratle toparlanmasına yardımcı olmaktır.

TS-GTM uygulamaları bireysel tedavi protokolleri içermemektedir. Bu program daha çok ikincil önleme çalışmaları kapsamında ele alınmaktadır. Bir başka deyişle, çocuk ve ergenlerin grup oturumları kapsamında öğrendikleri beceri ve teknikler, var olan zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabileceği gibi gelecekte karşı karşıya kalabilecekleri olası sorunlara hazırlanmalarında da yarar sağlayacaktır.

TS-GTM uygulama kitabı, okullarda görev alan ve travmatik yaşam olaylarına maruz kalan öğrencilere psiko-sosyal destek hizmeti sunan okul psikolojik danışmanlarına yönelik olarak hazırlanmıştır. Bu uygulama kitabı, TS-GTM eğitimlerine katılan ve bu eğitimleri başarıyla tamamlayan okul psikolojik danışmanlarına, eğitim oturumlarında öğrenilen teknikleri anımsamak, gereksinim duyulduğunda bilgileri gözden geçirmek ve okul içi uygulamalarında başvurmak adına önemli bir rehber olacaktır.

---

# GRUP LİDERİ UYGULAYICI KILAVUZU

---

## Travma Sonrası Grup Temelli Müdahale Programı Nedir?

Travma Sonrası Grup Temelli Müdahale Programı (TS-GTM), çeşitli travmatik yaşam olaylarına maruz kalan, olay sonrasında yoğun travmatik stres tepkileri sergileyen ve özellikle temel TSSB belirtileri (çağrısız anılar, aşırı uyarılmışlık ve kaçınma davranışları) odağında çeşitli duygusal ya da davranışsal sorunlar yaşayan öğrenciler için oluşturulan yapılandırılmış bir grupla psikolojik danışma programıdır. TS-GTM, uygun koşulların var olması durumunda, her bir öğrenci ile sadece bireysel oturumlar şeklinde de düzenlenebilir.

## TS-GTM'nin Amaçları Nelerdir?

TS-GTM, travmatik stresin olası etkileriyle başa çıkmaya ve TSSB belirtilerinin azaltılmasına yönelik temel beceri ve tekniklerin kolaylıkla uygulanabilir bir biçimde öğrencilere öğretilmesini amaçlamaktadır. Bu program kesinlikle bir tedavi/sağaltım programı değildir. Bir başka deyişle bu program, travmatik bir olay sonrasında öğrencilerin çeşitli toparlanma tekniklerini öğrenmelerine destek olmayı amaçlamaktadır.

Bu temel amaç doğrultusunda TS-GTM'nin alt amaçları şu şekilde sıralanabilir:

- Travmatik bir olaya bağlı mevcut belirtileri azaltmak.
- Travmatik stres ve kaygıyla başa çıkmaya yönelik beceriler geliştirmek.
- Kontrol algısı oluşturmak ve psikolojik sağlamlığı artırmak.
- Uyum bozukluğu riskini azaltmak.
- Akran ve veli desteği sağlamak.
- Travma sonrası yüksek risk grubundaki öğrencileri belirlemek.

## TS-GTM Kimler Tarafından Uygulanabilir?

Okul temelli bir müdahale programı olarak tasarlanan TS-GTM, okul psikolojik danışmanlarının kullanımı için geliştirilmiştir. Program uygulayıcıların (grup liderlerinin) öncelikle temel psikolojik travma süreçleri konusunda yeterli bilgi, eğitim ve deneyimlerinin olması beklenmektedir. Ayrıca grup liderlerinin "TS-GTM Uygulayıcı Eğitimi" almış olmaları gerekmektedir. Program, psikolojik travma odağında bireysel ve grupla psikolojik danışma becerilerini gerektirdiği ve uygulama sürecinde çeşitli teknikler kullandığı için Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ya da Psikoloji uzmanlık alan eğitimi olmayan rehber öğretmen, öğretmen ya da okul personeli tarafından kesinlikle uygulanmamalıdır.

## TS-GTM Kimler Katılabilir?

TS-GTM programı, travmatik bir olaya maruz kalmış ya da tanık olmuş, orta düzeyde travma belirtileri (özellikle çağrısız anılar, aşırı uyarılmışlık ve kaçınma belirtileri) gösteren 10-16 yaş grubundaki öğrenci gruplarında kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Bununla birlikte, yaşanan travmatik olayın niteliği, öğrencilerin gelişimsel özellikleri ve uygulama koşulları dikkate alınarak, bu programın belirlenen ideal yaş grubunun 2 yaş altı ile 2 yaş üstü öğrencilere de uygulanabileceği öngörülmektedir.

Diğer yandan aşağıda belirtilen nitelikleri taşıyan öğrencilerin TS-GTM grup programına alınmamasına özen gösterilmelidir. Bu öğrencilerin içinde buldukları koşullar dikkate alınarak, gerekirse, TS-GTM bireysel programına katılmaları ya da sevkleri değerlendirilmelidir.

- Travmatik bir olaydan ciddi biçimde etkilenmiş ve yoğun travmatik stres belirtileri gösteren öğrenciler (bu öğrenciler için ileri düzey tedavi ya da sevk seçenekleri gözden geçirilmelidir).
- Grup süreçlerine katılmayacak düzeyde öznel sorunlarına/tepkilerine odaklanmış öğrenciler.
- Grup kurallarına uygun hareket edemeyecek düzeyde davranış problemleri olan öğrenciler.
- Grup çalışmaları için gereken fiziksel ve bilişsel olgunluk düzeyine henüz ulaşamamış ya da bilişsel sınırlılıklar çerçevesinde öğrenme gücünü bulan öğrenciler.
- İhmal ve istismara maruz kalmış öğrenciler.

### TS-GTM'nin Yapılandırması Nasıldır?

TS-GTM programı birbiriyle bütünleşik bir biçimde ele alınan üç uygulama stratejisinden oluşmaktadır. Okul ortamında, gerekli koşulların sağlanması kaydıyla, düzenlenecek ve beş hafta sürecek bu uygulamalar aşağıdaki gibi düzenlenmiştir:

- Öğrencilere yönelik üç bireysel psikolojik danışma oturumu.
- Öğrencilere yönelik yedi grupta psikolojik danışma oturumu.
- Velilere yönelik iki veli oturumu.

*Her bir oturuma yönelik olarak uygulama yönergesi, öğrenci kılavuz kartları, grup lideri çalışma kartları ve bazı uygulamalar için ek bilgiler bu el kitabı içerisinde yer almaktadır.*

Diğer yandan, TS-GTM her bir öğrenci ile sadece bireysel oturumlar şeklinde de düzenlenebilir. Bu durumda program, sekiz bireysel psikolojik danışma oturumu şeklinde düzenlenecek ve dört hafta sürecektir.

Ayrıca, tüm toplumu büyük oranda etkileyen (örneğin 17 Ağustos 1999 Marmara depremi gibi) travmatik olaylara bağlı olarak Millî Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün onayı ile TS-GTM'nin daha kısa süreli (üç haftalık) uygulamaları mümkün olabilmektedir.

### TS-GTM Gruplarının Niteliği Ne Olmalıdır?

TS-GTM grup oturumlarının etkin yönetimi için grup sürecinin ortalama 6-8 öğrenci ile yürütülmesi gerekmektedir. Program bünyesinde oluşturulacak gruplarda öğrencilerin benzer yaş, sınıf ya da bilişsel gelişim düzeyinde olmasına özen gösterilmelidir. Öğrenciler, TS-GTM programı boyunca aynı uygulama grubuna devam etmelidir. Öğrencilerin gruplara katılması için veli izni alınması önerilmektedir.

## TS-GTM Grup Programı Kapsamında Neler Bulunmaktadır?

TS-GTM grup programı kapsamında öğrencilere travmatik stres belirtilerini azaltmaya yönelik çok çeşitli beceriler kazandırılması öngörülmektedir. Bu program kapsamında yer alan temel uygulamalar Tablo 1’de sunulmaktadır.

Tablo 1. TS-GTM’nin Kapsadığı Konu Alanları ve Uygulamalar			
Haftalar	Oturumlar	Konu Alanları	Uygulamalar
1. Hafta	Bireysel Oturum 1	Ön Görüşme	Tarama ve Değerlendirme Program Tanıtımı
	Veli Oturumu 1	Ortak Travma Tepkileri	Program Tanıtımı Psiko eğitim
	Grup Oturumu 1	Ortak Travma Tepkileri	Grup Kuralları Psiko eğitim Güvenli Yer Çalışması
2. Hafta	Grup Oturumu 2	Çağrısız Anılar 1	İmgeleme Teknikleri İşitsel Teknikler Koku Teknikleri Diğer İmgeleme Teknikleri
	Veli Oturumu 2	Toparlanma Teknikleri	Toparlanma Tekniklerinin Öğretimi
	Grup Oturumu 3	Çağrısız Anılar 2	Çift Yönlü Dikkat Uyarımı Rüya Çalışması Odak Değiştirme
3. Hafta	Grup Oturumu 4	Aşırı Uyarılmışlık 1	Suluk Denetimi Kas Gevşetme Gündümlü İmgeleme
	Grup Oturumu 5	Aşırı Uyarılmışlık 2	Duygu- Düşünce İlişkisi Öz-Bildirimler Kısa Gevşeme Biçimleri Uyku Sağlığı Etkinlik Programlaması
4. Hafta	Bireysel Oturum 2	Kaçınma 1	Aşamalı Maruz Kalma Çalışması
	Grup Oturumu 6	Kaçınma 2	Olumlu ve Olumsuz Kaçınma Yetişkinlerden Yardım Alma Travmatik Anılara Maruz Kalma
5. Hafta	Grup Oturumu 7	Grup Sonlandırma	Değerlendirme Geleceği Planlama Grup Sonlandırma Etkinliği
	Bireysel Oturum 3	Bireysel Sonlandırma	Öz-Değerlendirme Programın Sonlandırılması

### Ek Bilgi

TS-GTM programına ait *bireysel uygulama programı* formatı “Ek-1B” de, çok sayıda öğrencinin aynı anda etkilendiği ve kısıtlı zamanda müdahale gerektiren durumlarda uygulanması öngörülen *kısa program* formatı “Ek-1C” de yer almaktadır.

## TS-GTM'nin Uygulama Formatı Nasıldır?

TS-GTM kapsamındaki her bir oturum yaklaşık 60 dakika olarak yapılandırılmıştır. Program, her hafta iki oturumdan oluşmaktadır ve hafta içi oturumlar arasında iki günlük süre bulunmalıdır (Program Pazartesi-Perşembe ya da Salı-Cuma günleri şeklinde oluşturulmalıdır). Grup oturumlarının her hafta için (önceden belirlenen) aynı gün ve saatte yapılması önerilmektedir. Tüm oturumlar (mümkünse) öğrencinin bulunduğu okulda ve okul günlerinde (tercihen öğrencilerin ders saatleri dışında kalan bir zamanda) yapılmalıdır. Ders saatlerinde yapılması zorunlu olan uygulamalarda ise grup oturumlarının öğrencilerin her hafta aynı gün ve saatteki dersleriyle çakışmaması için gerekli planlamalar önceden yapılmalıdır.

Okul psikolojik danışmanı tarafından bireysel oturumlar, rehberlik ve psikolojik danışma servisinde, grup oturumları ise okul içinde sessizlik, gizlilik vb. gibi grupla psikolojik danışma yapılmasına elverişli ortamlarda gerçekleştirilmelidir. Grup üyelerinin katılım ve motivasyonunu artırmak ve grup sürecinin belirlenen kurallar çerçevesinde yürütülebilmesi amacıyla oturumların grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri çerçevesinde ele alınması esastır.

TS-GTM, okul psikolojik danışmanları ve rehber öğretmen kadrosunda görev yapan psikologlar için tasarlanmıştır. Programın grup oturumlarında mutlaka iki uzman/grup lideri bulunmalıdır. Program boyunca süreklilik ve güven oluşumunun sağlanması amacıyla grup oturumları aynı grup liderleri tarafından ve aynı öğrenci grubuyla birlikte yürütülmelidir. Bireysel oturumlar kapsamında ise iki grup lideri (eşit oranda paylaşmak koşulu ile) öğrencilerle yüz yüze görüşmelidir. Bu noktada, birinci bireysel oturumda görüşme yapılan bir öğrencinin diğer iki bireysel oturumda da aynı grup lideri ile görüşmesi gerekmektedir.

Grup oturumlarının işleyiş tarzı da oldukça önemlidir. Oturumlar, eğitsel çalışma ile etkileşimli grup etkinliklerinin karışımından oluşmaktadır. Grup çalışmalarının sınıf ortamlarındaki didaktik öğretme benzer şekilde yürütülmemesi gerekmektedir. Diğer yandan TS-GTM, zorlu ya da ağır duygusal anlatımlar/paylaşımlar içeren bir tedavi grubu değildir. Bu program, grup üyelerinin etkin olmasını, kendine yardım etmeyi ve karşılıklı sosyal desteği teşvik etme odağında yürütülmelidir.

Grup iklimi ve birlikteliğinin artırılmasında ve oturumların sağlıklı bir şekilde tamamlanmasında her iki grup liderinin rolü ve katkısı son derece önemlidir. Grup liderleri, grup içindeki davranış biçimleri ile başkalarına karşı saygılı olma ve anlayış gösterme, etkin dinleme, empati kurma, iyimserlik duygusu aşılama, öğrencilerin sorunlarına ciddiyetle eğilme, aktif başa çıkma becerisi ve öz-yetenlik duygusu geliştirme, uygun durumlarda mizaha başvurma gibi konularda grup üyeleri için etkin bir model olmalıdır.

## Öğrenci Grup Oturumlarının Yapısı Nasıldır?

Öğrenci grup oturumlarının her biri benzer biçimde üç aşamalı olarak yapılandırılmıştır. Buna göre her grup oturumu, (a) giriş, (b) oturum etkinlikleri ve (c) oturumun sonlandırılması şeklinde düzenlenmiştir. Grup oturumlarının *giriş bölümleri* ısınma alıştırmaları ile başlamakta ve ev ödevlerinin gözden geçirilmesi ile bitirilmektedir. İkinci aşama olan *oturum etkinlikleri* ise ilgili oturuma özgü önceden belirlenmiş becerilerin ya da tekniklerin öğrencilerle birlikte doğrudan uygulanmasıyla devam etmekte ve ev ödevlerinin verilmesiyle sona ermektedir. *Oturumu sonlandırma* aşamasında da oturumun kısa bir özeti ve değerlendirilmesi yapılmakta, (varsa) öğrencilere çalışma kılavuz kartları dağıtılmakta, ev ödevleri hatırlatılmakta ve grup oturumu sona ermektedir. Uygun koşullar altında ve yeterli sürenin olduğu durumlarda grup oturumları yine bir kısa alıştırmaya ile sonlandırılabilir.

Kısaca her bir grup oturumu, önceden belirlenmiş ve yapılandırılmış bir gündemi izler. Oturumlardaki etkinlikler kapsamında ısınma alıştırmaları, etkileşimli tartışma, travma odaklı uygulamalar ve ev ödevleri bulunmaktadır.

TS-GTM programı, kültürel bağlamı dikkate alarak, belirlenen amaç ve hedeflere ulaşmak için psikoeğitim, çeşitli imgeleme teknikleri, soluk denetimi ve gevşeme eğitimi, rüya çalışmaları, etkinlik programlaması, olumlu ve olumsuz kaçınmayı belirleme, stres ya da kaygı düzeylerini izlemeyi öğrenme, travmayla ilgili anımsatıcılarla ve kaygılarla yüzleşme becerileri ve gerektiğinde yetişkinlerden yardım alma gibi çok çeşitli beceri ve tekniği içermektedir.

Bu program bir tedavi programı değildir. Travmatik bir olay sonrasında tedavi gerektirecek psikolojik sorunların ortaya çıkışını engellemek üzere tasarlanmıştır. Bu program çerçevesinde öğrencilerin, yaşadıkları travmatik olay sonrasında, güvenli bir ortamda akranlarıyla birlikte ve onların desteğiyle düşünme, yazma, konuşma, baş etmeyi öğrenme, paylaşma ve çaba gösterme becerisi kazanmaları öngörülmektedir.

Bu program ile özellikle çağrısız anılar, aşırı uyarılmışlık ve kaçınma tepkileri odağında öğrencilerin öğrenecekleri çeşitli teknikler sayesinde yaşadıkları travmatik olaya özgü hatırlatıcılarla ya da tetikleyicilerle kaygılanmadan yüzleşebilmelerine, travmatik stres tepkilerini yetkin bir şekilde azaltabilmelerine ve sağlıklı kaçınma yolları uygulayarak kontrol algısı geliştirmelerine odaklanılmaktadır.

## Ev Ödevleri Neden Gereklidir?

TS-GTM kapsamındaki tüm grup çalışmaları sonrasında çeşitli ev ödevleri verilmektedir. Ev ödevlerinin temel amacı öğrencilerin grup oturumlarında öğrendikleri beceri ya da teknikleri ev ortamında onlara öğretildiği gibi uygulayarak tekrar yapabilmelerini sağlamak ve öğrenmeyi kolaylaştırmaktır. Aynı zamanda öğrenciler, öğrendikleri uygulamaları kendi başlarına yaparak kontrol algısı geliştirebilmekte ve kendilerini daha iyi hissetmektedirler.

Diğer yandan bazı öğrenciler kaygı ve korkularıyla yeniden yüzleşmekten çekinebilir, ev ödevleri için yeterli zaman ve aile desteği bulamayabilir ya da ödevi tam olarak anlamamış olabilirler. Bu tür durumlarda grup liderlerinin öğrencilere oldukça hoşgörülülük ve dikkatli davranmaları gerekmektedir. Ev ödevi yapmamak, öğrenciler tarafından asla bir eksiklik ya da hata olarak algılanmamalıdır. Bunun yerine ev ödevleriyle ilgili her fırsatta her öğrencinin farklı hızlarda ilerleme kaydedebileceği ve öğrencilerin gösterdikleri çabanın her şeyden daha önemli olduğu mutlaka vurgulanmalıdır. Bu noktada, veli oturumları sırasında ev ödevlerinin önemi hatırlatılmalı, velilerin çocuklarına destek olmaları teşvik edilmeli ve öğrencilerin grup çalışmaları kapsamındaki ev ödevlerini yapmaları konusunda velilerin ısrarcı davranmamaları belirtilmelidir.

## TS-GTM Uygulamaları İçin Gereksinim Duyulan Materyaller Nelerdir?

TS-GTM uygulamalarında gereksinim duyulabilecek temel materyaller, bu el kitabında yer alan ve her bir oturum için hazırlanan uygulama yönergeleri içinde yer almaktadır. Genel olarak çalışmalar boyunca kullanılacak temel materyaller arasında yazı tahtası, tahta kalemleri, su, peçete, yumuşak top, resim kâğıdı, renkli boya kalemleri ve öğrencilere dağıtılacak "öğrenci kılavuz kartları" bulunmaktadır. TS-GTM çalışmaları kapsamında öğrencilerin kişisel çalışmalarını saklayacakları bir dosya bulundurmaları da öğrenciler açısından uygun ve yararlı olabilir.

## Veli Oturumlarının Formatı Nasıldır?

TS-GTM programının uygulama sürecinde öğrenci velileri ile paralel oturumlar düzenlenmesi oldukça önemlidir. Bu kapsamda programın ilk haftası ile ikinci haftasında veli oturumları düzenlenmesi gerekmektedir. Genel anlamda TS-GTM, bir tedavi programından daha çok ikincil önleme çalışması olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle, öğrencilerin grup oturumlarında öğrendikleri beceri ya da teknikleri grup dışında da uygulamaları beklenmektedir. Dolayısıyla, öğrencilerin grup çalışmalarında öğrendikleri teknikleri ev ortamında uygulamalarına destek sağlama konusunda velilerin rolü ve desteği son derece önemlidir. Bu bakış açısıyla veli oturumları, öğrencilerin toparlanma ortamlarını iyileştirmek ve veli desteğini artırmak amacıyla tasarlanmıştır. Veli oturumlarını, öğrenci grup oturumlarına katılan aynı iki grup liderinin yönetmesi gerekmektedir.

## TS-GTM Uygulamaları İçin Öğrenci Seçimi Nasıl Yapılabilir?

Travmatik bir olaya maruz kalmış ya da tanık olmuş ve olay sonrasında orta düzeyde travmatik stres tepkileri sergileyen öğrenciler, velilerin, öğretmenlerin, okul yöneticilerinin ya da psikolojik ilk yardım (PİY) ve psikoeğitim uygulamalarına katılan uzmanların yönlendirmesiyle ön görüşmeye alınırlar.

Ön görüşme kapsamında TS-GTM programını uygulayacak okul psikolojik danışmanları tarafından öğrencinin programa uygunluğu değerlendirilir. Bu değerlendirme sonucunda aşağıda Tablo 1’de yer alan ölçütleri karşılayan öğrenciler programa davet edilir ve öğrenci velileri bilgilendirilir.

**Tablo 1. TS-GTM Programı Temel Değerlendirme Ölçütleri.**

- |  |
|--|
| 1. Yaşanılan travmatik olaydan sonra geçen süreye rağmen öğrencinin travmatik stres tepkilerinin (özellikle çağrısız anılar, aşırı uyarılmışlık ve kaçınma tepkileri) orta düzeyde devam etmesi. |
| 2. Öğrencinin stres tepkilerinin çok yüksek düzeyde olmaması, acil bir müdahaleyi ya da tedaviyi gerektirmemesi.   |
| 3. Öğrencinin grup çalışmasına katılmasını zorlaştıracak bir engelinin bulunmaması.  |
| 4. Öğrencinin grup çalışmasına katılmaya gönüllü ve istekli olması.  |

Yapılan değerlendirme sonrasında çok yüksek düzeyde travmatik stres tepkileri sergileyen ya da acil bir müdahale ve tedavi gereksinimi olan öğrenciler hiç vakit kaybetmeden bir sağlık kuruluşuna sevk edilmelidir. Grup çalışmasına katılımını zorlaştıracak bir engeli olan öğrencilerin ise TS-GTM bireysel programına alınıp alınamayacağı okul psikolojik danışmanı tarafından ayrıca değerlendirilmelidir.

## Grup Oturumları İçin Nasıl Bir Yer Sağlanmalıdır?

Travmatik bir olay sonrasında öğrencilerin güven, emniyet ve süreklilik açısından kaygı yaşayabilecekleri göz önünde bulundurulduğunda, grup oturumları için sağlanan mekânın beş hafta boyunca müsait olması gerekmektedir. Yine, grup oturumları için belirlenen mekânın yaklaşık 10 ya da 12 kişi alabilecek kapasitede olması ve öğrencilerin çember şeklinde oturmalarına olanak sunması gerekmektedir. Mekân içinde kişi sayısı kadar rahat kolçaklı sandalyeler ve yazı tahtası bulundurulmalıdır (mümkünse öğrencilerin resim yapmalarına ya da yazı yazmalarına imkân sağlayacak birkaç masa da bulundurulabilir). Çalışmaların yapılacağı mekân, ışıklandırma ve iklimlendirme açısından uygun koşulları sağlamalı, güvenli ve sessiz olmalı ve başkalarının dışardan grubu dinlemelerine olanak tanımamalıdır.



## Grup Oturumlarından Bir ya da Birkaçına Katılamayan Öğrenciler İçin Neler Yapılabilir?

Bir öğrencinin çeşitli nedenlerle herhangi bir grup oturumuna katılamaması durumunda, bu öğrenci ile grup liderinin bir sonraki oturum öncesinde bireysel olarak bir araya gelmesi ve öğrencinin kaçırdığı uygulamalar ile ilgili çalışılması uygun olacaktır. Şayet öğrenci ile bireysel olarak bir araya gelinememişse, öğrenci bir sonraki grup çalışmasına mutlaka alınmalı ve oturumun başında bir önceki oturumun özeti ve ev ödevlerinin konuşulması sürecinde neler yapıldığına dair bir bakış açısı kazanması sağlanmalıdır (mümkünse grup oturumu sonrasında vakit kaybetmeden öğrenci ile bireysel bir oturum yapılmaya çalışılmalıdır).

Diğer yandan, herhangi bir öğrenci çeşitli nedenlerle birden çok grup oturumuna katılamamışsa, bu öğrencinin diğer grup oturumlarına alınmaması uygun bir yöntem olabilir. Ancak, bu tür bir durumda grup lideri ilgili öğrenci ile onun gruba devam edip etmemesi konusunda mutlaka bireysel olarak konuşmalı ve öğrencinin karar almasına yardımcı olmalıdır. *[Bu noktada öğrencinin diğer oturumlara da katılamama olasılığı göz önünde bulundurulmalı ve gerekiyorsa öğrenci bireysel çalışmaya ya da sonradan açılacak başka bir gruba yönlendirilmelidir]*. Bu tür durumlarda yine diğer grup üyeleri ile ilgili öğrencinin gruba yeniden katılması (grup üyeleri gizlilik, işbirliği ve birliktelik konusunda huzursuz olabilirler) ya da gruptan ayrılması konusunda (üyeler, grubun dağılabileceğine yönelik kaygı yaşayabilirler) görüşülmeli ve onların bu durumdan etkilenmemeleri ve kendilerini rahat hissetmeleri için neler yapılabileceği tartışılmalıdır.

## Grup Liderlerinin Öz Bakımı İçin Neler Yapılabilir?

Grup liderleri, öğrencilerin travmatik yaşam öykülerini dinlemeye hazırlıklı olmalıdır. Grup üyelerinin (öğrencilerin) kendilerinden kaçınması, uzaklaşması ya da duygusal açıdan örselenmesine neden olmadan, onların yaşadıkları zorlu yaşam olaylarını güven içinde ve rahat bir şekilde ifade etmelerine destek olmak için deneyim kazanmaları çok önemlidir. Bu noktada grup liderlerinin kendi kendine yardım teknikleri konusunda da bilgi edinmeleri ve deneyim kazanmaları oldukça önemlidir.

Travma çalışmalarına destek olmak, birçok okul psikolojik danışmanı için büyük bir “şefkat doyumunu” sağlar. Diğer yandan travma çalışmaları içinde yer almak “şefkat yorgunluğu”, “tükenmişlik” ve “ikincil travma” riskini de beraberinde getirmektedir (Tablo 3).

Tablo 3. Travma Odaklı Çalışanlarda Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Belirtileri.	
Çalışmaya duyulan ilginin kaybedilmesi	Sürekli gergin ve sinirli olma
Çöküntü ve moral bozukluğu	Çaresizlik, umutsuzluk, güçsüzlük hissetme
Enerji yitimi, çabuk sıkılma	Dikkatini verememe ya da toparlayamama
Her şeyin anlamını yitirdiği duygusu	Uyku sorunları yaşama
Motivasyon kaybı	Sürekli travmatize öğrencileri düşünme
Robot gibi sürekli çalışmayı sürdürme	Sıkça kendi becerilerinden kuşku duyma
Sakinleşme için zaman ayırmama	Sürekli hata yapma korkusu yaşama
Karamsarlık, anlamsızlık	Kendini değersiz hissetme
Sevilen aktivitelerden eskisi gibi zevk alamama	Duygusal küntlük yaşamaya başlama
Bedensel hastalıklar geliştirme (ağrı ve acı, mide bulantısı, yorgunluk hissi, baş ağrıları)	Madde kullanımı (normalden daha fazla sigara ve alkol kullanımı)

Bu durum, ciddi olumsuz sonuçlara yol açabilir. Grup lideri, duygusal bir kaynak olarak başkaları için yararlı olamaz, çalışma verimi azalır, aile ilişkileri ve sosyal ilişkileri zarar görür.

Travma odaklı çalışma yürüten grup liderleri ya da okul psikolojik danışmanları için öz-bakım oldukça önemli bir konudur. Bu noktada grup liderleri kendi fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlıklarını korumaya ve iyilik hallerini güçlendirmeye özen göstermelidir. Travma odaklı psikolojik danışma uygulamalarının gerekliliklerini en doğru şekilde yerine getirmenin temel koşulu öz-bakım becerilerinin uygulanmasından geçer. Unutmayın ki iş yaşamı ile sosyal yaşamınız arasında denge kuramadığınızda ve tükenmişlik yaşamaya başladığınızda sizden sonra en büyük zararı danışmanlarınız görür. Travma odaklı çalışan uzmanlara öneri niteliğindeki bazı temel öz bakım stratejileri Tablo 4'te yer almaktadır. Bu stratejiler, şefkat yorgunluğu, tükenmişlik ya da ikincil travma riskine karşı sizi koruyacaktır.

Tablo 4. Travma Odaklı Çalışanlar İçin Temel Öz Bakım Stratejileri.

Düzenli ve iyi beslenmek	Travma çalışmalarına yönelik eğitimler almak
Düzenli egzersiz ve spor yapmak	Travma odaklı süpervizyon almak
Tatil yapmak	Gerektiğinde konsültasyon almak
Dinlenmek için kendine zaman ayırmak	Meslektaş desteği almak
Bir hobi edinmek	Gerektiğinde psikolojik danışma almak
Aile ve arkadaşlarına zaman ayırmak	İş yükünü meslektaşlarıyla paylaşmak
İş ve sosyal yaşamında denge kurmak	Baş etme becerilerini geliştirmek
Kahraman olmadığını kabullenmek	Psikolojik sağlık becerilerini geliştirmek

## EK-1A

## TS-GTM Beş Haftalık Grup Uygulama Programı

Haftalar	Oturumlar	Konu Alanları	Uygulamalar
1. Hafta	Bireysel Oturum 1	Ön görüşme	Tarama ve Değerlendirme Program Tanıtımı
	Veli Oturumu 1	Ortak Travma Tepkileri	Program Tanıtımı Psikoeğitim
	Grup Oturumu 1	Ortak Travma Tepkileri	Grup Kuralları Psikoeğitim Güvenli Yer Çalışması
2. Hafta	Grup Oturumu 2	Çağrısız Anılar 1	İmgeleme Teknikleri İşitsel Teknikler Koku Teknikleri Diğer İmgeleme Teknikleri
	Veli Oturumu 2	Toparlanma Teknikleri	Toparlanma Tekniklerinin Öğretimi
	Grup Oturumu 3	Çağrısız Anılar 2	Çift Yönlü Dikkat Uyarımı Rüya Çalışması Odak Değiştirme
3. Hafta	Grup Oturumu 4	Aşırı Uyarılmışlık 1	Suluk Denetimi Kas Gevşetme Güdümlü İmgeleme
	Grup Oturumu 5	Aşırı Uyarılmışlık 2	Duygu- Düşünce İlişkisi Öz-Bildirimler Kısa Gevşeme Biçimleri Uyku Sağlığı Etkinlik Programlaması
4. Hafta	Bireysel Oturum 2	Kaçınma 1	Aşamalı Maruz Kalma Çalışması
	Grup Oturumu 6	Kaçınma 2	Olumlu ve Olumsuz Kaçınma Yetişkinlerden Yardım Alma Travmatik Anılara Maruz Kalma
5. Hafta	Grup Oturumu 7	Grup Sonlandırma	Değerlendirme Geleceği Planlama Grup Sonlandırma Etkinliği
	Bireysel Oturum 3	Bireysel Sonlandırma	Öz Değerlendirme Programın Sonlandırılması

## EK-1B

## TS-GTM Beş Haftalık Bireysel Uygulama Programı\*

Haftalar	Oturlar	Konu Alanları	Uygulamalar
1. Hafta	Bireysel Oturum 1	Ön görüşme	Tarama ve Değerlendirme Program Tanıtımı
	Veli Oturumu 1	Ortak Travma Tepkileri	Program Tanıtımı Psikoeğitim
	Bireysel Oturum 2	Ortak Travma Tepkileri	Psikoeğitim Güvenli Yer Çalışması
2. Hafta	Bireysel Oturum 3	Çağrısız Anılar 1	İmgeleme Teknikleri İşitsel Teknikler Koku Teknikleri Diğer İmgeleme Teknikleri
	Veli Oturumu 2	Toparlanma Teknikleri	Toparlanma Tekniklerinin Öğretimi
	Bireysel Oturum 4	Çağrısız Anılar 2	Çift Yönlü Dikkat Uyarımı Rüya Çalışması Odak Değiştirme
3. Hafta	Bireysel Oturum 5	Aşırı Uyarılmışlık 1	Soluk Denetimi Kas Gevşetme Güdümlü İmgeleme
	Bireysel Oturum 6	Aşırı Uyarılmışlık 2	Duygu- Düşünce İlişkisi Öz-Bildirimler Kısa Gevşeme Biçimleri Uyku Sağlığı Etkinlik Programlaması
4. Hafta	Bireysel Oturum 7	Kaçınma 1	Aşamalı Maruz Kalma Çalışması
	Bireysel Oturum 8	Kaçınma 2	Olumlu ve Olumsuz Kaçınma Yetişkinlerden Yardım Alma Travmatik Anılara Maruz Kalma
5. Hafta	Bireysel Oturum 9	Bireysel Sonlandırma	Öz-Değerlendirme Geleceği Planlama Programın Sonlandırılması

\* Bu program, bireysel travmatik yaşantısı olan öğrencilerle ya da bir travmatik bir olay sonrası grup çalışmasına yeterli öğrenci bulunmadığı zamanlarda bireysel olarak uygulanabilir.

### EK-1C

#### TS-GTM Üç Haftalık Acil Grup Uygulama Programı\*

Haftalar	Oturumlar	Konu Alanları	Uygulamalar
1. Hafta	Grup Oturumu 1	Ortak Travma Tepkileri (60 dakika)	Grup Kuralları Psikoeğitim Güvenli Yer Çalışması
	Veli Oturumu 1	Ortak Travma Tepkileri (90 dakika)	Program Tanıtımı Psikoeğitim
	Grup Oturumu 2	Çağrısız Anılar 1 (60 dakika)	İmgeleme Teknikleri İşitsel Teknikler Koku Teknikleri Diğer İmgeleme Teknikleri
2. Hafta	Grup Oturumu 3	Çağrısız Anılar 2 (60 dakika)	Çift Yönlü Dikkat Uyarımı Rüya Çalışması Odak Değiştirme
	Veli Oturumu 2	Toparlanma Teknikleri (90 dakika)	Toparlanma Tekniklerinin Öğretimi
	Grup Oturumu 4	Aşırı Uyarılmışlık 1 (60 dakika)	Suluk Denetimi Kas Gevşetme Güdümlü İmgeleme
3. Hafta	Grup Oturumu 5	Aşırı Uyarılmışlık 2 (60 dakika)	Duygu- Düşünce İlişkisi Öz-Bildirimler Kısa Gevşeme Biçimleri Uyku Sağlığı Etkinlik Programlaması
	Grup Oturumu 6	Kaçınma 1 ve 2 (90 dakika)	Aşamalı Maruz Kalma Çalışması Olumlu ve Olumsuz Kaçınma Yetişkinlerden Yardım Alma Travmatik Anılara Maruz Kalma

\* Bu program, sadece tüm toplumu büyük oranda etkileyen (örneğin 17 Ağustos 1999 Marmara depremi gibi) travmatik olaylarda ve Millî Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün izni ve onayı ile uygulanabilir.

## GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

## GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

---

## ÖĞRENCİ OTURUMLARI

---



## I. OTURUM

ÖĞRENCİ  
BİREYSEL 1

### Ön Görüşme

<b>Genel Amaç</b>	Bu bireysel oturumdaki temel amaç TS-GTM programına katılacak öğrencilerin program ölçütlerine göre değerlendirilmelerinin yapılması ve ölçütleri karşılayan öğrencilere programın tanıtılmasıdır.	
<b>Oturum Gündemi</b>	1. Oturuma Giriş	1.1. Tanışma ve Bilgilendirme
	2. Oturum Etkinlikleri	2.1. Değerlendirme 2.1.1. Öğrenciyi Tanıma 2.1.2. Tarama ve Değerlendirme 2.1.3. Programın Tanıtılması
	3. Oturumun Sonlandırılması	
<b>Oturumun Amaçları</b>	1. Yaşanan travmatik olayı ve travmatik stres belirtilerini ele almak. 2. Danışanda var olan TSSB riskini değerlendirmek. 3. Danışanın TSSB bileşenlerinin şiddetini belirlemek. 4. Danışanın program ölçütlerine uygunluğunu değerlendirmek. 5. Danışanın gereksinimlerine uygun psikolojik destek almasını sağlamak. 6. Ortak travma tepkileri konusunda farkındalık geliştirmek. 7. TS-GTM programı ve grup kuralları hakkında danışanı bilgilendirmek.	
<b>Oturum Süresi</b>	60 dakika	
<b>Gerekli Malzemeler</b>	1. Su 2. Peçete 3. Tarama Listesi	
<b>Grup Lideri için Hazırlık</b>	1. Bireysel görüşme için güvenli ve sessiz bir yer belirleyin. 2. Çalışma için gerekli tüm yasal/idari izinleri alın, bilgilendirmeleri yapın. 3. Gerekli araç-gereçleri temin edin. 4. TS-GTM oturumları için çalışma planı ve takvimini oluşturun. 5. Bireysel oturum için uygulama el kitabını son bir kez gözden geçirin. 6. Bireysel oturumda kullanacağınız (varsa) uygulama kartlarını alın.	

## 1. Bireysel Oturuma Giriş

Bireysel ön görüşme, grup lideri ile tanışma ve güven ilişkisinin kurulması, aday grup üyelerinin yaşadıkları travmatik olay ve buna bağlı yaşadıkları stres tepkilerinin belirlenmesi, TSSB çerçevesinde özellikle istenmediği halde tekrarlayan anılar, aşırı uyarılmışlık ve kaçınma tepkilerinin düzeyinin belirlenmesi, yüksek TSSB belirtileri sergileyen öğrencilerin sevk işlemlerinin gerçekleştirilmesi ve TS-GTM programına alınacak aday grup üyelerine programın tanıtımı ve grup kurallarının aktarılmasını içermektedir.

### 1.1. Tanışma ve Bilgilendirme

Bireysel ön görüşme öncesinde öğrencinin yaşı, sınıfı ve gelişim düzeyini düşünerek bireysel görüşme süresince ele alacağınız yaklaşım ve kullanacağınız kelimelerin uygunluğunu gözden geçirin. Mümkünse öğrencinin özel bir gereksinimi bulunup bulunmadığını (fiziksel engellilik, kronik hastalık vb.) ya da travmatik olay sırasında bir yakını kaybedip kaybetmediğini öğrenin ve görüşme odasında gerekli hazırlıkları yapın. Bireysel ön görüşmelerde genellikle tek bir okul psikolojik danışmanının bulunması yeterlidir. Ancak, öğrencinin fiziksel gereksinimleri temelinde (ya da öğrencinin tek başına görüşme almak istemediği ya da alamadığı durumlarda) odaya bir başka uzman ya da veli alınabilir. Ancak, bu tür bir durumda, odada bulunanların hiçbir şekilde görüşmeye müdahale etmemeleri ya da sorulara öğrenci yerine yanıt vermemeleri konusunda uygun bir dille uyarılmaları uygun olacaktır.

Bireysel ön görüşmeler mutlaka her bir öğrenciyle tek tek ve yüz yüze yapılmalı, öğrencilerle grup halinde ön görüşme asla yapılmamalıdır. Eğer psikolojik danışman travmatik olayın yaşandığı bölgeye geçici süreyle hizmet sunmak amacıyla gelmişse öğrenciyle terapötik bağ kurmak ve risk faktörlerini sağlıklı değerlendirmek için oturumun başlangıcında öncelikle güven ilişkisini kurmaya yönelik bir yaklaşım sergilemeli ve öğrenciyi tanımaya yönelik bilgiler almalıdır.

Psikolojik danışman olarak, kim olduğunuzu ve orada ne için bulunduğunuzu ifade ettikten sonra öğrencinin psikolojik danışman kavramının ne olduğunu bilip bilmediğini sorun. Eğer öğrenci bir psikolojik danışmanın ne yaptığını biliyorsa görüşmenin amacını ifade edin ve gizlilik ilkesinden söz ederek görüşme sürecine geçin. Öğrenci psikolojik danışmanın ne olduğunu bilmiyorsa, öncelikle psikolojik danışmanın ne olduğunu açıklayın ve görüşmenin amacını ifade edin. Daha sonra öğrencinin kendisini rahat ve güvende hissetmesi için son günlerde zamanını nasıl geçirdiğini, nelerden hoşlandığını sorun ve hoşlandığı şeyleri detaylandırmasına yardımcı olun. Bu süreçte öğrencinin bir performans/değerlendirilme kaygısı yaşamaması için temel psikolojik danışma becerilerini kullanmanız oldukça önemlidir. Uzman olarak her görüşmenin kendine özgü bir sürecin olduğunu akılda tutmalısınız. Aşağıda, örnek olması amacıyla bir açılış cümlesi verilmiştir. Koşullara ve ön bilgilere uygun olacak biçimde kendi tarzınızı göz ardı etmeden bir açılış yapın.

***Merhaba (çocuğun ismi) hoş geldin. Ben .....'yım, psikolojik danışmanım. Okulunuzdaki rehber öğretmen/psikolojik danışman gibi. Yaşanan üzücü olayla ilgili olarak sizinle konuşmak ve sana destek olmak için buradayım. Seninle yaşanan (travmatik olayı ifade ederek) ardından, bu olay sırasında ve sonrasında yaşadıklarını dinlemek, duygu ve düşüncelerini birlikte ele almak ve sana nasıl yardımcı olabileceğimi birlikte belirlemek için bir araya geldik.***

**Öneri:** Travma odağında gerçekleştirilen mükemmel bir bireysel ön görüşme şekli olmadığını ya da bu tür görüşmelerde tek bir doğru yöntem bulunmadığını lütfen unutmayın. Her öğrenci kendine özgüdür ve yaşanan her travmatik olayın öğrenciler üzerindeki etkisi çeşitlilik/farklılık gösterir. Bu nedenle ön görüşme esnasında en önemli konunun öğrenciden güvenilir bilgiler almak olduğunu ve etik ilkeler çerçevesinde kişisel ve mesleki tarzınızı göz ardı etmeden süreci ele almanız gerektiğini hatırlayın.

## 2. Oturum Etkinlikleri

### 2.1. Değerlendirme

#### 2.1.1. Öğrenciyi Tanıma

Değerlendirme sürecine başlarken güven ve iş birliği zemini oluşturun. Sorularınızı empatik ve yargılayıcı olmayan bir tarzda sorun. Öğrenci yaşadığı olayın ayrıntılarını size anlatırken rahat olmaya çalışın. Örneğin öğrenci sizin çok üzüleceğinizi ya da olumsuz bir yargıya varacağınızı hissederse yaşadıklarını ayrıntılarıyla size anlatmaktan kaçınabilir. Psikolojik Danışman'ın, öğrenci ile görüşme yapmadan önce yetkili kişilerden aile ve yakınlarından bir kayıp yaşayıp yaşamadığını öğrenmesi sürecin yönetilebilirliği açısından önem arz etmektedir.

İlk olarak öğrencinin açık uçlu bir soruyla kendisini ifade etmesini sağlayın. Ancak bazı durumlarda öğrenciler ne anlatmak istediklerini bilemeyebilirler, böyle durumlarda karşılaştığında onlara çevrenizdeki kişilerin kendilerini nasıl tanıttıkları hakkında küçük ipuçları verin.

***Yaşanan olaylar hakkında konuşmadan önce seni daha yakından tanımak isterim (eğer aile kayıpları söz konusuysa bu konunun konuşulması sonraya bırakılmalı). Kendinle ilgili bana neler söyleyebilirsin? Eğlenmek için genelde neler yaparsın? Nelerden hoşlanırsın? Benimle görüşmeye gelmeden önce bugün neler yaptın? Bir günün nasıl geçiyor, kısaca bana anlatır mısın?***

**Öneri:** Öğrencilere soracağınız tüm soruları gelişim düzeyine uygun olarak, tek tek, yalın ve somut bir dil kullanarak sorun. Ağır ağır acele edin ve sistematik bir şekilde ilerleyin.

#### 2.1.2. Tarama ve Değerlendirme

Kendisini daha yakından tanıttıktan sonra öğrencinin başından geçen travmatik olayı anlatmasına yardımcı olun. Ardından, öğrencinin yaşadığı travmatik olayın etkilerini değerlendirmeye yönelik sorular sorun. Buradaki temel amaç öğrencinin olaya bağlı yaşadığı stres tepkileri ile özellikle TSSB odağında çağrısız anılar, aşırı uyarılmışlık ve kaçınma tepkilerinin belirlenmesidir. Görüşme sırasında öğrencinin duygu, düşünce ve beden durumunu yakından gözlemleyerek soruların öğrencinin yoğun duygularını tetiklememesine dikkat edin. Sorularınızın ve görüşmedeki yaklaşımınızın şefkatli ve empatik anlayışa uygun olmasına özen gösterin. Aşağıda verilen geçiş soruları ile öğrencinin sizinle görüşme yapma konusundaki düşünce ve duygularını öğrendikten sonra öğrenciye bu görüşmenin amacı hakkında (gerektiğinde) kısa bilgiler vererek değerlendirme sürecine geçiş yapabilirsiniz.

***(Öğrencinin ismi) burada benimle neden görüştüğün konusunda neler biliyorsun? Şu an aklından neler geçiyor? Neler hissediyorsun?***

**Değerlendirme sürecinde öğrenciye sorabileceğiniz sorular konusunda bir liste oluşturulmuş ve aşağıda sunulmuştur. Ancak hazırlanan bu listedeki sorular öğrenciye didaktik bir şekilde sorulmamalıdır. Görüşmenin başında ve süreçte öğrencinin yaptığı açıklama ve paylaşımların akışına bağlı olarak soruların yerleri değiştirilebilir ya da bazı sorular sorulmayabilir.**

**Öneri:** Mesleki ilkeler ve etik kurallar çerçevesinde öğrencilerle yapılan bu değerlendirmenin bir “tanı koyma” şeklinde anlaşılmasına sadece öğrencinin “travmatik stres tepkilerini tarama” anlamında bir süreç olmasına özen gösterin.

**Şimdi, başından geçen olayın etkileriyle ilgili yaşayabileceğin bir takım sıkıntıları anlamak üzere sana bazı sorular soracağım.**

**Öncelikle bana yaşadığın üzücü olayı anlatır mısın?**

**Nasıl oldu?**

**Neler oldu?**

**Olay yaşandığında sen neredeydin ve kimlerle birlikteydin?**

**Sonra neler oldu?**

**Ya sonra?**

**Öneri:** Buradaki temel yaklaşım bir tedavi ya da müdahale içermediğinden öğrencinin yaşadığı travmatik olay ile ilgili detaylı sorular sormaktan kaçının. Bu noktada, öğrenciyi yeniden travmatize edebilecek ayrıntılardan kaçının ve sadece genel belirtiler üzerine yoğunlaşın. Diğer yandan, öğrenci yaşadığı olayı size ayrıntılarıyla anlatırsa sözünü kesmeyin ve empatik bir yaklaşımla dinlemeye devam edin, ancak siz ayrıntılara odaklanan sorular sormayın.

Öğrencinin yaşadığı travmatik olaya özgü bilgileri müdahaleci olmayan bir tarzda (açık uçlu sorular yardımıyla) alın. Öğrencinin kendi bakış açısıyla hikâyesini yeterince anlattığına emin olduktan sonra olaydan bu güne kadar geçen sürede öğrencinin neler yaşadığına odaklanın.

**Bu olayı yaşadığın günden bu yana neler oldu?**

**Hayatında neler değişti?**

**Yaşadığın bu olay seni nasıl etkiledi?**

**Bu olaydan sonra ne tür zorluklar yaşıyorsun?**

**Bu olayı hatırladığında aklından en çok neler geçiyor?**

**Bu olayı hatırladığında neler hissediyorsun?**

**Bu olayı hatırladığında en çok hissettiğin duygular neler?**

Öğrencinin yaşamında travmatik olay sonrası ne gibi değişiklikler olduğunu ve öğrencinin ne tür sorunlarla karşılaştığını belirledikten sonra öğrencinin herhangi bir psikolojik destek alıp almadığını ya da ne tür bir psikolojik destek aldığını öğrenin.

**Yaşadığın bu olay sonrasında herhangi bir psikolojik yardım aldın mı?**

**Nereden (kimden) ve ne tür bir yardım aldın?**

**Sonrasında ne oldu?**

Öğrencinin yaşadığı süreç ile ilgili temel konular ele alındıktan ve öğrencinin temel travma tepkileri belirlendikten sonra öğrenciye yönelik bir yardım süreci geliştirmek adına detaylı bir tarama yapılabilir (Ek-1). Bu yardım süreci öğrenciyle bireysel psikolojik danışmaya devam etme, bireysel ya da grup odaklı TS-GTM ya da bir sağlık kuruluşuna sevk olabilir.

**Yaşadığın olaya benzer üzücü bir olay yaşamış insanların olay sonrasında gösterdikleri bazı tepkiler/davranışlar var. Yaşadığın olay sonrasında sende de benzer tepkilerin olup olmadığını birlikte gözden geçirelim. Hazırsan başlayalım.**

TARAMA LİSTESİ	Evet	Hayır	Çok Az (Nadiren)	Ne Az Ne Çok Orta Düzeyde	Çok Sık
Yaşadığın olay gün içinde aklına geliyor mu?					
Yaşadığın olay gün içinde ne sıklıkla aklına geliyor?					
Yaşadığın olay ile ilgili kâbuslar (kötü rüyalar) görüyor musun?					
Yaşadığın olay ile ilgili ne sıklıkla kâbus (kötü rüya) görüyorsun?					
Sen istemeden olay ile ilgili görüntüler zihninde (gözünde) canlanıyor mu?					
Olay ile ilgili görüntüler ne sıklıkla zihninde (gözünde) canlanıyor?					
Bu olay tekrar başına gelecekmış gibi hissettiğin oluyor mu?					
Ne sıklıkla bu olay tekrar başına gelecekmış gibi hissediyorsun?					
Sen istemeden olay ile ilgili düşünceler aklına geliyor mu?					
Sen istemeden olay ile ilgili düşünceler ne sıklıkla aklına geliyor mu?					
Olaydan bu yana kolayca uykuya dalıp, rahatlıkla uyuyabiliyor musun?					
Ne sıklıkla uykuya dalmada ya da uyumakta güçlük çekiyorsun?					
Dikkatini toplamada zorluk çekiyor musun?					
Ne sıklıkla dikkatini toplamada zorluk çekiyorsun?					
Olaydan bu yana aniden irkilme ya da korku yaşıyor musun?					
Ne sıklıkla aniden irkilme ya da korku yaşıyorsun?					
Olayı hatırlatan bir şeyle karşılaştığında bedeninde ani değişiklikler oluyor mu? Örneğin kalp atışının hızlanması, nefes almada zorlanma, aşırı terleme gibi.					
Bedeninde bu tür ani değişiklikler ne sıklıkla oluyor?					

TARAMA LİSTESİ	Evet	Hayır	Çok Az (Nadiren)	Ne Az Ne Çok Orta Düzeyde	Çok Sık
Olayı hatırlatan bir şeyle karşılaştığında çok üzülüyor musun?					
Olayı hatırlatan bir şeyle karşılaştığında ne sıklıkla çok üzülüyorsun?					
Yaşadığın olaydan bu yana gergin ve sinirli misin?					
Ne sıklıkla kendini gergin ve sinirli hissediyorsun?					
Yaşadığın olayla ilgili konuşmaktan ve düşünmekten kaçıyor musun?					
Ne sıklıkla bu olayla ilgili konuşmaktan ve düşünmekten kaçıyorsun?					
Yaşadığın olayı sana hatırlatan kişilerden ya da yerlerden uzak durmaya ya da kaçmaya çalıştığın oluyor mu? (o kişilerden uzak durmak, o yerlere gitmekten kaçınmak gibi).					
Ne sıklıkla bu olayı sana hatırlatan kişilerden ya da yerlerden uzak durmaya ya da kaçmaya çalışıyorsun?					
Yaşadığın olayın önemli bölümlerini hatırlayamadığın oluyor mu?					
Ne sıklıkla bu olayın önemli parçalarını/bölümlerini hatırlamıyorsun?					
Olaydan sonra çevrendeki insanlardan uzaklaşmış hissediyor musun?					
Ne sıklıkla çevrendeki insanlardan kendini uzaklaşmış hissediyorsun?					
Yapmaktan keyif aldığın şeylerle artık ilgilenmek istemediğin oluyor mu?					
Gelecekle ilgili şeyler düşünmekten kaçtığın/kaçındığın oluyor mu?					

**Öneri:**

- Yukarıda sunulan tarama listesindeki soruları öğrencilerin yaş, sınıf ve gelişim düzeyine göre yeniden düzenleyebilir, azaltabilir ya da çoğaltabilirsiniz.
- Bu tarama listesi puanlama amacıyla değil daha çok öğrencide var olan belirtileri ve bu belirtilerin sıklığını gözlemlenmek amacıyla kullanılmalıdır.
- Dilerseniz değerlendirme sürecinde geçerliği ve güvenilirliği kanıtlanmış çeşitli ölçme araçları da kullanabilirsiniz (örneğin TSSB ölçeği, kaygı ya da depresyon ölçekleri vb).
- Diğer yandan en iyi tarama sürecinin yapılandırılmış bir görüşme olduğunu ve bu süreçte sizin öğrenciye yönelik gözlemlerinizin oldukça önemli olduğunu unutmayın.

Öğrencinin travmatik olaydan sonra yaşadığı süreç ve öğrencide gözlemlenen travma belirtileri belirlendikten sonra bir özetleme yapmanız uygun olacaktır. Uzman olarak yapacağınız bu özetlemede, öğrenciyi yeniden travmatize edebilecek ayrıntılardan kaçınarak, genel belirtiler üzerine odaklanmaya özen gösterin. Örneğin; “Söylediklerinden son günlerde uyumakta zorlandığını, olayı anımsadığında üzüldüğünü, zaman zaman da olaya ilişkin istemediğin halde bir takım görüntülerin aklına geldiğini söyledin” gibi.

**Görüşmenin bu aşamasına kadar ..... (Özetleme yapınız).**

**Sana sorduklarım dışında benimle paylaşmak istediğin/bana anlatmak istediğin herhangi bir şey var mı?**

**Öneri:** Görüşme sürecinde öğrencinin yaşadığı travmatik olaya özgü yoğun duygular yaşadığını ve şiddetli bedensel tepkiler verdiğini gözlemlerseniz sevk ve konsültasyon süreçlerini başlatmayı değerlendirin.

### 2.1.3. Programın Tanıtılması

Öğrencinin olası geri bildirimlerini aldıktan sonra kendisine paylaştığı bilgiler için teşekkür edin ve bundan sonraki süreç hakkında bilgi verin. Şayet öğrencinin TS-GTM sürecine katılmasının uygun ve öğrenci için yararlı olacağını düşünüyorsanız, grup çalışmaları (grupun amacı, çalışma takvimi, çalışmanın nasıl yapılacağı vb.) hakkında kısa bilgiler vererek ve grup kuralları konusunda öğrenciyle uzlaşarak oturumu sonlandırma sürecine geçin. Öğrencinin bir sağlık kuruluşuna sevk edilmesi gerekiyorsa, TS-GTM uygulamalarından söz etmeden, sevk süreçlerini başlatın ve öğrenciyi buna göre yönlendirin.

**..... (öğrencinin ismi) benimle paylaştığın bilgiler için teşekkür ederim. Yaptığın paylaşımlar oldukça cesurcaydı.**

**Şimdi sana yaşadığımız bu zorlu olay sonrasında okulumuzda yapacağımız bir grup çalışması hakkında bilgiler vermek istiyorum.**

*[Öğrenci ile gruba katılım konusunda uzlaşma sağlandıktan sonra]*

**Şimdi de sana katılacağın bu grup çalışmasında dikkat etmemiz gereken bazı grup kuralları konusunda bilgiler vereceğim.**

## 1.3. Oturumun Sonlandırılması

İlk bireysel danışma oturumunu tamamlarken öğrencinize sürece sağladığı katkılar için teşekkür edin. Ardından görüşmeyi bitirmeden önce size sormak ya da aktarmak istediği son bir şey olup olmadığını sorun ve görüşmeyi sonlandırın.

**..... (öğrencinin ismi) zamanını ve enerjini bu görüşmeye ayırdığın için ve yaşadıklarını benimle paylaştığın için tekrar teşekkür ederim.**

**Bana sormak istediğin ya da bana aktarmak istediğin son bir şey var mı?**

**Şuan kendini nasıl hissediyorsun?**

**Buradan ayrıldıktan sonra neler yapacaksın?**

**İlk grup oturumunda görüşmek üzere. Hoşça kal.**

### EK-1 Tarama Listesi

TARAMA LİSTESİ	Evet	Hayır	Çok Az (Nadir)	Ne Az Ne Çok Orta Düzeyde	Çok Sık
Yaşadığın olay gün içinde aklına geliyor mu?					
Yaşadığın olay gün içinde ne sıklıkla aklına geliyor?					
Yaşadığın olay ile ilgili kâbuslar (kötü rüyalar) görüyor musun?					
Yaşadığın olay ile ilgili ne sıklıkla kâbus (kötü rüya) görüyorsun?					
Sen istemeden olay ile ilgili görüntüler zihninde (gözünde) canlanıyor mu?					
Olay ile ilgili görüntüler ne sıklıkla zihninde (gözünde) canlanıyor?					
Bu olay tekrar başına gelecekmış gibi hissettiğin oluyor mu?					
Ne sıklıkla bu olay tekrar başına gelecekmış gibi hissediyorsun?					
Sen istemeden olay ile ilgili düşünceler aklına geliyor mu?					
Sen istemeden olay ile ilgili düşünceler ne sıklıkla aklına geliyor mu?					
Olaydan bu yana kolayca uykuya dalıp, rahatlıkla uyuyabiliyor musun?					
Ne sıklıkla uykuya dalmada ya da uyumakta güçlük çekiyorsun?					
Dikkatini toplamada zorluk çekiyor musun?					
Ne sıklıkla dikkatini toplamada zorluk çekiyorsun?					
Olaydan bu yana aniden irkilme ya da korku yaşıyor musun?					
Ne sıklıkla aniden irkilme ya da korku yaşıyorsun?					
Olayı hatırlatan bir şeyle karşılaştığında bedeninde ani değişiklikler oluyor mu? Örneğin kalp atışının hızlanması, nefes almada zorlanma, aşırı terleme gibi.					
Bedeninde bu tür ani değişiklikler ne sıklıkla oluyor?					



### EK-1A Tarama Listesi

TARAMA LİSTESİ	Evet	Hayır	Çok Az (Nadir)	Ne Az Ne Çok Orta Düzeyde	Çok Sık
Olayı hatırlatan bir şeyle karşılaştığında çok üzülüyor musun?					
Olayı hatırlatan bir şeyle karşılaştığında ne sıklıkla çok üzülüyorsun?					
Yaşadığın olaydan bu yana gergin ve sinirli misin?					
Ne sıklıkla kendini gergin ve sinirli hissediyorsun?					
Yaşadığın olayla ilgili konuşmaktan ve düşünmekten kaçıyor musun?					
Ne sıklıkla bu olayla ilgili konuşmaktan ve düşünmekten kaçıyorsun?					
Yaşadığın olayı sana hatırlatan kişilerden ya da yerlerden uzak durmaya ya da kaçmaya çalıştığın oluyor mu? (o kişilerden uzak durmak, o yerlere gitmekten kaçınmak gibi).					
Ne sıklıkla bu olayı sana hatırlatan kişilerden ya da yerlerden uzak durmaya ya da kaçmaya çalışıyorsun?					
Yaşadığın olayın önemli bölümlerini hatırlayamadığın oluyor mu?					
Ne sıklıkla bu olayın önemli parçalarını/bölümlerini hatırlamıyorsun?					
Olaydan sonra çevrendeki insanlardan uzaklaşmış hissediyor musun?					
Ne sıklıkla çevrendeki insanlardan kendini uzaklaşmış hissediyorsun?					
Yapmaktan keyif aldığın şeylerle artık ilgilenmek istemediğin oluyor mu?					
Gelecekle ilgili şeyler düşünmekten kaçtığın/kaçındığın oluyor mu?					

## GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

## GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

## II. OTURUM

ÖĞRENCİ

GRUP OTURUMU 1

### Başlangıç

<b>Genel Amaç</b>	Bu oturumdaki temel amaç grup üyeleri arasında güven ve birliktelik oluşturulmasına ve ortak travma tepkilerinin normalleştirilmesine yardımcı olmaktır.
<b>Oturum Gündemi</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>Oturuma Giriş<ol style="list-style-type: none"><li>Grup çalışmasının başlatılması<ol style="list-style-type: none"><li>Tanışma</li><li>Programın Tanıtılması ve Çalışma Takvimi</li><li>Gizlilik ve Grup Kuralları</li></ol></li></ol></li><li>Oturum Etkinlikleri<ol style="list-style-type: none"><li>Eğitim ve Normalleştirme<ol style="list-style-type: none"><li>Travmatik Olay</li><li>Travmatik Stres Tepkilerinin Normalleşmesi</li><li>Travmatik Anımsatıcılar</li><li>Psikolojik Yardım ve Önleme</li></ol></li><li>Güvenli Yer Çalışması</li></ol></li><li>Oturumun Sonlandırılması</li></ol>
<b>Oturumun Amaçları</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>Grup üyeleri arasında güven ve grup birlikteliği oluşturmak.</li><li>Ortak travma tepkileri konusunda farkındalık geliştirmek.</li><li>"Güvenli Yer Oluşturma" becerisi kazandırmak.</li><li>Grup üyeleri arasında destek algısı oluşturmak.</li></ol>
<b>Oturum Süresi</b>	60 dakika
<b>Gerekli Malzemeler</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>Yazı tahtası ve kalemleri</li><li>Yumuşak küçük top</li><li>Su</li><li>Peçete</li></ol>
<b>Grup Lideri için Hazırlık</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>Grup çalışması için güvenli ve sessiz bir yer belirleyin.</li><li>Çalışma için gerekli tüm yasal/idari izinleri alın, bilgilendirmeleri yapın.</li><li>Gerekli araç-gereçleri temin edin.</li><li>Grup çalışma plan ve takvimini oluşturun.</li><li>Grup oturumu için uygulama el kitabını son bir kez gözden geçirin.</li><li>Grup oturumunda kullanacağınız (varsa) uygulama kartlarını alın.</li><li>Grup oturumunda dağıtacağınız (varsa) kılavuz kartlarını temin edin.</li><li>Travmatik anıları ile ilgili paylaşımlarını nasıl yapabilecekleri konusunda grup üyeleri arasında uzlaşa sağlayın.</li></ol>

## 1. Grup Oturumuna Giriş

Öncelikle öğrencileri selamlayın ve kısa bir tanışma egzersizi ile gruba başlayın. Ardından TS-GTM programı ve çalışma takvimi konusunda öğrencileri bilgilendirin. Sonrasında ise öğrencilerle birlikte gizlilik ve grup kurallarının belirlenmesini sağlayın.

### 1.1. Grup Çalışmasının Başlatılması

Öğrencilerin büyük bir daire/çember oluşturacak şekilde sandalyelere oturmalarını sağlayın. Grup liderleri de birbirleriyle yan yana oturmamaya dikkat ederek (karşılıklı oturarak) daire içinde yer almaktadır.

*Hoş geldiniz, lütfen çember oluşturacak biçimde oturunuz.*

#### 1.1.1. Tanışma

Öğrencilerin, gruba birlikte olmaya alışabilmeleri ve gruba ısınabilmeleri için, aşağıdaki etkinliklerden birine birkaç dakika ayırın. Birbirleriyle tanışmaya hangi yönden başlayacaklarına öğrenciler karar verebilir. Tanışma etkinliğini, gönüllü üyenin söz alması ile başlatın. Liderler de kendilerini gruba tanıtmak için, diğer grup üyeleri gibi, sıranın kendilerine gelmesini beklemelidir.

Tanışma için kullanılacak örnek etkinlikler şunlardır:

- Grup oturumları için hazırlanan yumuşak topu öğrenciler birbirlerine atarlar. Oyun liderler tarafından başlatılır. Topu yakalayan üye, adını ve kendisi hakkında grupta paylaşmak istediği iki özelliğini söyler. Tüm öğrenciler kendini tanıttıktan sonra etkinlik son bulur.
- Grup üyeleri ikili gruplara ayrılır ve birbirlerine basit sorular (isim, yapmaktan hoşlandıkları şeyler, sevdikleri yiyecekler, vb. ) sormaları istenir. Verilen sürenin tamamlanmasıyla grup çemberine geri dönlür. Ardından tüm üyeler eşleştiği diğer üyeyi gruba tanıtır.
- Grup üyelerinden ayağa kalkmaları istenir. Çember şeklinde ayakta duran grup üyelerinden isimlerinin ilk harfiyle başlayan **OLUMLU BİR SIFATI** isimlerinin önüne getirerek söylemeleri istenir. Ardından tüm grup üyeleri üyenin kendisini ifade ettiği biçimde üç kez sıfat-isim ikilisini tekrarlar. İsmi söyleyen üye, dilediği bir grup üyesini devam etmesi için grup halkasının ortasına çeker. Tüm üyeler kendisini tanıttıktan sonra oyun sonlandırılır.
- Öğrencilerin her biri sizin hazırladığınız kısa bir soru formunu doldurarak kendisi hakkında birkaç soruyu yanıtlar. Grup lideri, bu yanıtları yüksek sesle okuyarak, grup üyelerinden bu yanıtların kime ait olduğunu tahmin etmelerini ister.

**Öneri:** Öğrencilerin gelişim özellikleri ve okulun bulunduğu çevrenin kültürel özellikleri çerçevesinde siz de kısa ve farklı tanışma etkinlikleri oluşturabilir ve uygulayabilirsiniz.

#### 1.1.2. Programın Tanıtılması ve Çalışma Takvimi

Tanışma aşamasının ardından öğrencilere bu grubun amacı ve çalışma takvimi hakkında bilgi verilir. Bu oturumun, birlikte yapacağınız yedi grup oturumunun ilki olduğunu söyleyin. Bu toplantılarda, yaşanan travmatik olay ve bu olayın öğrenciler üzerinde bıraktığı etkilerin tartışılacağını açık sözlü bir şekilde ifade etmek çok önemlidir. Bunun bazen zor ve moral bozucu olabileceğini özellikle belirtin. Diğer yandan, olumsuz duygularla başa çıkmak adına öğrencilerde umut ve iyimserlik duygusu geliştirmeniz gerekir. Bunun için, aşağıdaki ifadeye benzer bir açıklama yapabilirsiniz:

*Hepiniz tekrar hoş geldiniz. Bugün burada olmamızın nedeni, yakın geçmişte yaşadığımız ve bizi derinden etkileyen zorlu olaydır. İster çocuk, ister ergen ya da ister yetişkin olsun stresli ya da korkutucu bir olay ile karşılaşan ya da bu tür bir olaya tanık olan her insan, yaşanan olaya ilişkin anılarla baş etme konusunda zorluk yaşayabilir. Herkes yaşadığı bu tür olaylardan ya da gördüklerinden farklı biçimlerde etkilenir. Aslında bu tür olaylardan etkilenmemek pek mümkün değildir.*

*Bizi bugün burada bir araya getiren şey de tam olarak bu zaten. Hep birlikte yaşadıklarımız ve hissettiklerimiz hakkında konuşmak istiyoruz. Bu olay hakkında konuşmak bazen oldukça güç olabilir. Ancak, bu gruba katılarak, yaşadıklarınızla baş etmek için ne kadar cesur olduğunuzu kanıtladınız.*

*Hep birlikte gerçekleştireceğimiz bu grup çalışmaları ile sizlere yaşamış olduğunuz olayların anısıyla daha kolay başa çıkmanıza yardımcı olacak bazı teknikler öğreteceğiz. İçinde bulunduğumuz durumun üstesinden gelmek için bu grup çalışması ile birbirimize yardım edebileceğimizi düşünüyoruz.*

*Şimdi, sizlere bu grup çalışmamız hakkında kısa bilgiler vermek istiyorum. Bildiğiniz gibi geçtiğimiz günlerde sizlerle yüz yüze (bireysel) bir görüşme yapmıştık. Bu günden sonra sizlerle grup halinde çalışmaya devam edeceğiz. Her hafta iki kez toplanacağız. Bu toplantılarımızın yedisinde grup olarak, ikisinde ise bireysel olarak bir araya geleceğiz. Şimdi sizlere dağıtacağımız çalışma takviminde detayları görebilirsiniz. Birlikte yaptığımız bu çalışmalar devam ederken iki kez de ailelerinizle bir araya geleceğiz. Onlara bu çalışmanın amacı ve çalışmada neler yapacağımız konusunda bilgiler vereceğiz. Çalışma takvimi konusunda herhangi bir sorunuz var mı?*

### 1.1.3. Gizlilik ve Grup Kuralları

Grubun tanıtılması ve çalışma takviminin paylaşılmasının ardından grup kurallarının belirlenmesini sağlayın. Grup üyelerine gizliliğin grup çalışmasının en önemli ilkesi olduğunu belirtin.

***Grup oturumlarında birlikte ve bir ekip olarak çalışacağız. Bunun için birlikte daha sistemli çalışmamız ve kendimizi grup içinde rahat hissetmemiz için bazı kurallara ihtiyacımız var. Sizce grupta uyulması gereken kurallar neler olmalı?***

Grup üyelerinin aşağıdaki kuralları belirlemesini sağlamaya çalışın ve kurallar yeterince açık değilse, açık ve anlaşılır hale getirin. Eğer mümkünse, bu kuralları bir fon kartonuna yazın ve herkesin görebileceği ve gerek duyulduğu zamanlarda kolaylıkla inceleyebileceği bir duvara asın.

Temel Grup Kuralları:

- Gizlilik ilkesine göre davranmalıyız.
- Birbirimize saygılı olmalıyız.
- Her zaman konuşmak zorunda değiliz, ancak birbirimizi dinlemeliyiz.
- Herkes kendi hızına göre hareket etmeli.
- Başkaları hakkında değil yalnızca kendimiz hakkında konuşmalıyız.
- Bir başkası sözünü bitirene kadar dinlemeliyiz.
- Başkalarını susturmaya çalışmamalıyız.
- Tüm oturumlara gelmeliyiz.

**Sizlerin katkılarıyla bir grup kuralları listesi oluşturduk. Bu listeyi fon kartonuna yazdık ve oturumlarımız boyunca bu kurallar listesi de bizimle birlikte olacak.**

**Öneri:** Temel grup kurallarını belirlerken gizlilik ilkesini en sona bırakabilir ve gizliliğin önemi, gizliliğin ortadan kalktığı durumlar ve nelerin gizlilik sınırları içinde olup olmadığını öğrencilere açıklayabilirsiniz. Örneğin, birinin grup içinde kendi yaptıklarını ya da yaşadıklarını grup dışında başkalarıyla paylaşmasının sorun olmayacağını, ancak diğer grup üyelerinin paylaşımlarının ya da yaptıklarının grup dışında paylaşılması gerektiğini belirtin.

## 2. Oturum Etkinlikleri

### 2.1. Eğitim ve Normalleştirme

Tanışma, programın tanıtılması ve grup kurallarının belirlenmesinin ardından “eğitim ve normalleştirme” aşamasına geçilir. İkinci grup oturumu itibarıyla toparlanma tekniklerinin öğretilmesine geçmeden önce öğrencilerin travmatik stres tepkilerine ilişkin bilgi sahibi olmaları oldukça önemlidir. Bu bölümün üç amacı vardır:

1. Travmatik olay ile ilgili sorunların tanımlanabilir ve yönetilebilir hale gelebilmesi için öğrencilerin travma sonrasında oluşan strese yönelik bilinen tepkiler hakkında bilgilenmeleri.
2. Öğrencilerin kendilerini yalnız ve kontrolünü kaybetmiş hissetmemeleri için tepkilerinin normalleştirilmesi.
3. Öğrencilerin grup olarak bir araya gelebilmeleri için travmatik olayla ilgili öykülerini ya da anılarını paylaşmaya başlamaları.

Bu eğitim ve normalleştirme süreci, çağrısız anılar, aşırı uyarılmışlık ve kaçınma oturumlarının tamamı için yararlı olacaktır. Bir başka deyişle, eğitim ve normalleştirme süreci genel bir başlangıç noktasıdır. Grup üyelerinin kendi deneyimleri hakkında konuşmaya başlamalarını sağlamak üzere “tehdit edici olmayan” bir yöntem olarak, grup liderlerinden biri, başlangıçta hayali bir öğrenci ile ya da ilgili bir örnek verir. Ancak bu bölümün çok fazla öğretici olmamasına gayret edilmelidir. Bu örnek durum ile amaçlanan, grup üyelerinin kendilerini, hakkında konuştuğunuz örnekle kısmen özdeşleştirmelerini sağlamak olduğu için arada bir görüşünü açıklamak ya da soru sormak isteyen olup olmadığını sorun.

**Öneri:** Bu aşamada kullanacağınız öyküyü içinde bulunduğunuz toplumun kültürüne, var olan koşullara ve bölgede yaşananlara göre dilediğinizce uyarlayın. Ancak, uyarladığınız öyküdeki travmatik olayın her üç tanım alanındaki belirtiler (çağrısız anılar, aşırı uyarılmışlık ve kaçınma) ile anımsatıcılar ya da tetikleyicileri içinde barındırdığından emin olun.

Örnek travmatik olay olarak aşağıda verilen öyküyü kullanabilirsiniz. Bununla birlikte, içinde bulunduğunuz bölgedekine benzer travmatik olay yaşamış bir öğrencinin öyküsünü de anlatabilirsiniz.

**Bu travmatik öykü için “Başlangıç 1.1.” uygulama kartını kullanabilirsiniz.**

**Benzer nitelikte hazırlanan farklı travmatik öyküler için “Başlangıç 1.2.” ve “Başlangıç 1.3.” uygulama kartlarını da kullanabilirsiniz.**

*Birbirimizi tanıyıp kurallarımızı da belirlediğimize göre artık başımızdan geçen travmatik (ürkütücü/zorlu) anılarımız hakkında konuşabiliriz. Böylece, bu travmatik anıları kontrol altına almanın bazı yollarını öğrenebiliriz. Ama bunu yapmadan önce sizlere, tanıdığım bir çocuğun başından geçenleri anlatmak istiyorum. Sizin tanıdığınız birisi değil, ama onun başına gelen bazı şeyler sizin başınıza da gelebilirdi.*

*Deprem yaşandığında Ali de sizlerle hemen hemen aynı yaşıyordu. Annesi, babası ve üç kız kardeşiyle birlikte bir evde yaşıyordu. Bir gece uyurken, evleri feci bir şekilde sallanmaya başladı. Duvarlardan bir şeyler düşüyordu. Ali, önce ne olduğunu anlayamadı, ama çok korktu. Bağırarak annesine babasına seslendi, ama etraftaki gürültülerden onların sesini duyamıyordu. Yürümek zordu, ama yataktan çıkabilmeyi başardı, yıkılan duvarın bir kısmı kapının önünü kapatmıştı. Ali, pencereden çıkmayı başardı ve dışarıda kız kardeşini buldu. Evden annesinin seslendiğini duydular ve bir komşunun yardımıyla onu da dışarı çıkardılar. Annesinin kolu kırılmıştı ve acıyla bağıırıyordu. Sabah olduğunda, enkazdan babasını yaralı bir şekilde çıkarırlarken gördü. Ali, ilk önce babasının öldüğünü sandı ve çok korktu. Her şey kötü bir rüya gibiydi. Bir süre sonra ağlamaya başladı, ancak sonra birden ağlamayı kesti, her şey son derece tuhaftı. Sanki hiçbir şey gerçek değildi. Ertesi gün, depremden sağ kurtulan arkadaşlarından, bazı sınıf arkadaşlarının öldüğünü öğrendi. İlk günlerde, yeteri kadar yiyecek ve su yoktu, dışarıda uyudular. Önceleri açık havada, sonra çadırda yattılar. Başka şehirlerden ve diğer ülkelerden birçok insan yardıma geldi ve çok geçmeden okulu açtılar. Okul, fazla hasar görmemişti ve deprem hakkında bilgisi olan insanlar, emniyetli olup olmadığını anlamak için okulu kontrol ettiler.*

*Bundan sonraki birkaç gün boyunca Ali çok korktu. Annesinin yanından uzaklaşmak istemiyor, kendi evlerine geri dönmek ya da binaların içine girmekten çok korkuyordu. Sanki içeri girse, evler başına yıkılıverecekmiş gibi hissediyordu. Yaşadığı şeyler hakkında konuşmaktan, onları düşünmekten nefret ediyordu. Çünkü bunlar Ali'yi hem çok huzursuz ediyor, hem korkutuyor, hem de durduk yerde ağlamasına neden oluyordu. Çok sinir bozucu olduğu için bu konu hakkında kimseyle konuşmak istemiyordu. Ama yine de, olanları kafasından bir türlü atamıyordu. Artçı sarsıntılar sırasında ya da bağırışmalar duyduğunda, kalbi hızla çarpıyor, nefesi kesilir gibi oluyor ve kafasında aniden babasının görüntüsü canlanıyordu. Böyle zamanlarda, dehşete kapılıyor, korkudan tir tir titriyordu. Bu görüntülerin kafasında, tekrar tekrar canlanmasını engellemek için sanki yapabileceği hiçbir şey yoktu. Bu yüzden de aklını kaçırmak üzere olduğunu düşünüyordu.*

*Bu durum birkaç hafta boyunca devam etti. Ali, olayın gerçekleştiği yerin yakınına gidemiyordu. Son derece korkutucu olduğu için, olay hakkında düşünmek ya da konuşmak istemiyordu. Olay anındaki görüntüler gece gündüz demeden kafasında canlanıveriyordu. Giderek daha sinirli ve huzursuz olmaya başladı. Yer sarsıldığında, geçen bir arabanın ya da kamyonun sesini duyduğunda ya da herhangi bir yüksek ses duyduğunda korkudan yerinden sıçırıyordu.*

Grubun travmatik olaylar hakkında konuşmaya başlamasını teşvik etmek için bu öyküyü ya da sizin hazırladığınız benzer bir öyküyü kullanın. Grup üyelerinden birinin, kendisinin ya da tanıdığı birisinin (gruptakilerden biri olmamalı) başına benzer olaylar geldiğini anlatmak istemesi durumunda, bunu teşvik edin ve konuşmasına izin verin. Kişisel ve zor bir olayı kendi isteğiyle anlattığı ya da grup üyeleriyle paylaştığı için o öğrenciyi tebrik edin.



**Öneri:** Öğrenciler başlarından geçen olayı anlatırken çok detaylı paylaşımlar (örneğin, kafasından kan geliyordu, kolu kopmuştu, bacağı yoktu vb.) yerine beden parçalarının koptuğunu gördüm gibi ifadeler daha uygundur. Grup üyelerinin daha fazla travmatize olmaması için detaylı paylaşımlardan kaçınmaya özen gösterin.

Gruptan hiç kimse katkıda bulunmazsa, aşağıdakine benzer bir şeyler söyleyin:

***Ali'nin bu olayı yaşadığından sonra gösterdiği tepkileri herkes gösterebilir. Gerçekten de hepimiz çoğu ürkütücü şeyler gördükten ya da yaşadığından sonra Ali'ninkine benzer türde sorunlar yaşayabiliriz. Bu tür şeyler yaşamamız, böyle tepkiler göstermemiz oldukça normaldir. Bunlar o kadar yaygın ki, Travma Sonrası Stres Tepkileri olarak adlandırılıyor. Hadi gelin ilk önce, ne tür şeylerin bu tepkilere neden olduğunu hep birlikte düşünelim.***

### 2.1.1. Travmatik Olay

Grubun katkılarıyla travmatik olayların listesini yapmaya başlayın. Bunları tahtaya yazın.

***Sizce ne tür olaylar kötü anılara neden olabilir? Sizin başınıza, kötü anılara yol açacak neler geldi?***

Bu aşamada, ayrıntılar veya gösterdikleri tepkiler hakkında soru sormadan, grup üyelerini kişisel deneyimlerini anlatmaya teşvik edin. Grup üyelerinin oluşturduğu listeye dayalı olarak, travmatik olayları diğerlerinden ayıran özelliklerin neler olduğunu açıkça anlatın:

***Travmatik olayların başlangıcı anidir. Birdenbire, aniden olurlar. Bu tür olaylar yaşamı tehdit edebilir, yaralanmalara neden olabilir ya da kişinin yakınlarını kaybetmesine neden olabilirler. Bu tür olaylar sonrasında yoğun duygusal, bedensel ya da duyumsal deneyimler yaşayabiliriz. Örneğin, olayla ilgili ya da bize aniden yaşadığımız olayı hatırlatan görüntüler gözümüzde canlanabilir. Koku ya da sesler duyumsayabiliriz. Tüm bu duyular kaygılanmamıza, korkmamıza ve kendimizi çaresiz hissetmemize neden olabilirler. Böyle olduğunda ise nefes alıp verişimiz düzensizleşebilir, kalbimiz daha hızlı atmaya başlayabilir, titremeye ve terlemeye başlayabiliriz.***

***Günlük yaşamımızda bizler genellikle bu tür deneyimler yaşamayız. Ancak yaşadığımız travmatik olay nedeniyle, bu tür tepkiler oldukça olağan (normal) hale gelebilir ve çoğumuz belirli bir süre içinde bu tepkilerden bazılarını yaşayabiliriz. Aslında travmatik olaylar sıradan olmayan, özel durumlardır. Çünkü bu olaylar, Ali'nin öyküsündeki gibi travmatik anılara ya da Travma Sonrası Stres Tepkileri adını verdiğimiz çeşitli tepkilere neden olurlar.***

### 2.1.2. Travmatik Stres Tepkilerinin Normalleştirilmesi

Travmatik olaylar karşısında çeşitli tepkiler göstermenin olağan ve normal olduğunu, bunun herkesin başına gelebileceğini, bunların Travma Sonrası Stres Tepkileri olarak adlandırıldığını ve bunlara karşı yapılabilecek bir şeyler olduğunu gruba açık bir şekilde anlatmak oldukça önemlidir. Kendi kişisel deneyimlerinin ya da şu andaki sorunlarının ayrıntılarına girmeden, mümkün olduğunca grup üyelerinin kendi deneyimlerinden yola çıkarak, travma sonrası belirtilerin bir listesini yapmaya başlayın. Belirtilerle ilgili temel bir liste hazırlayabilmek için bazı ucu açık sorular sorun ve gerektiğinde boşlukları Ali'nin öyküsünden yararlanarak doldurun.

**İçinizden herhangi birinin Ali'ninkine benzer sorunları oldu mu?**

Ya da travmatik olaylar listesinden seçerek:

..... **olayını yaşadıkdan sonra size ne gibi şeyler oldu?**

Belirtilerin genel listesi derlendikten sonra, aşağıdakine benzer bir şeyler söyleyin:

**Yetişkinlerin, gençlerin ve çocukların travmatik bir olay sonrasında bu tür sorunlar yaşamaları çok olağandır. Ürkütücü bir şeye tanık olduktan sonra, herhangi bir şey size olanları hatırlattığında, öyle olmadığını bilseniz bile, olayı tümüyle yeniden yaşıyormuş gibi hissedebilirsiniz. Bunları hissetmek çok korkutucu olabilir, bu nedenle, çocuklar ve gençler kötü anıları ve duyguları geri getiren yerlere gitmekten kaçınırlar, Hatta bu olay sadece anne babalarının ya da sevdikleri birinin başına gelmiş olsa bile ne olduğu hakkında düşünmekten ve konuşmaktan kaçınırlar. Bu tür şeyler hissetmeniz aklınızı kaybettiğiniz ya da problemlili olduğunuz anlamına gelmez. Aksine, bunları hissetmeniz sadece diğer herkes gibi olduğunuzu gösterir. Bütün çocuklar, gençler hatta yetişkinler bile aynı şeyleri yaşayabilirler. Çünkü yaşadığımız olay anormal bir durumdur ve bu travmatik olay karşısında gösterilen tepkiler de anormal bir duruma verilen normal tepkilerdir. Travmatik olayın ardından zihninizde sürekli tekrar eden anıyı kafanızdan atmaya çalışsanız bile, belki rüyalarınızda karşınıza çıkabilir ya da yüksek sesler gibi size olayı anımsatan başka şeyler duyduğunuzda ve gördüğünüzde, bu anılar geri gelmeye devam eder.**

**2.1.3. Travmatik Anımsatıcılar**

Yukarıdakine benzer bir açıklama yaptıktan sonra aşağıdaki soruyu sorun:

**Ne tür şeyler size başınızdan geçen kötü şeyleri anımsatıyor?**

Grup üyeleriyle birlikte travmatik anımsatıcıların bir listesini derleyin. Çevredeki anımsatıcılar, çağrısız anılar ve beraberinde getirdikleri üzücü duygular arasında bağlantı kurun. Çevredeki anımsatıcıların hepsinden kaçınmanın muhtemelen olanaksız olacak kadar çok olduğuna dikkat çekin. Çağrısız anılar, bazen birden bire şimşek çakar gibi görünür ve bu da denetim dışı olma duygusunun yoğunlaştığını hissettirebilir. Oysa, daha yakından incelendiğinde, çoğunlukla daha önce anımsatıcı olarak düşünülmemiş yeni anımsatıcıları keşfetmek mümkündür. Öğrencilerin, denetim duygusunu yeniden kazanabilmeleri için böyle anımsatıcıları keşfetmeye başlamaları önemli bir ilk adımdır ve anımsatıcıları keşfetme uygulamasının bu noktada yapılması gerekir.

**2.1.4. Psikolojik Yardım ve Önleme**

Grup üyeleri, travmatik olayı, travmatik stres tepkilerini ve travmatik anımsatıcıları tartıştıktan ve bu tepkilerin olağan ve normal olduğunu anladıktan sonra öğrenciler, bu tür konularda psikolojik yardımın mümkün olduğunu bilmelidir.

**Yani, bu anıyı ya da anıları kafanızdan atmaya çalışsanız bile sonuçta yine, ya çevredeki anımsatıcılar/hatırlatıcılar yüzünden, ya uykunuzda, ya da hiç neden yokken birdenbire (aniden) ortaya çıkıp geri gelmeye devam eder. Bunun yerine biz, bu oturumlarda, anılarınızı sizin yönetebilmemiz, kontrol altına alabilmeniz için yapılabilecek bazı şeyleri, küçük oyunları, kolayca uygulayabileceğiniz basit yöntemleri öğreneceğiz.**

*Bu oturumlarda öğreneceğiniz tekniklerle, başınıza gelenleri belki unutmayacaksınız ama bu olayı hiç beklemediğiniz anlarda korkutucu bir şekilde değil, sadece siz hatırlamak istediğiniz zamanlarda anımsama becerisi kazanacaksınız ve artık bu olayı hatırlamak sizin için böylesine korkutucu olmayacak. Bu teknikleri, bu sorunlardan bazılarını yaşıyorsanız şimdi; bu sorunlarla gelecekte karşılaşsanız, o zaman kullanabileceksiniz. Eğer bu tür durumlar gelecekte karşınıza çıkacak olursa, kötü anılarla başa çıkmaya hazır olabilmeniz için bu oturumlarda öğrendiğiniz teknikleri uygulamanız yeterli olacaktır.*

## 2.2. Güvenli Yer Çalışması

Doğrudan çağrısız anıların ele alındığı ikinci oturumdan önce grup üyelerinin hayallerinde “güvenli bir yer” oluşturma alıştırmaları yapmaları yararlı olur. Bu çalışma, öğrencilere, hayallerini ustalıkla yönetme ve görsel imgelemeyi olumlu ve etkin biçimde kullanma alışkanlığı kazandırır. Ayrıca, ileride gösterilecek teknikleri uygularken, öğrencilerin hissedecekleri yoğun duyguları azaltmak istediklerinde, hayallerinde geri dönebilecekleri güvenli bir dayanak olma işlevi de görür. Çalışmaya görsel imgeleme ile başlamak, rahatsız edici olmayan, eğlenceli bir yoldur.

Bu etkinlik öncesinde (öğrencilerin yeniden canlanmalarını sağlamak amacıyla) öğrencilerin ayağa kalkmalarını, etrafta dolaşmalarını, yukarı aşağı zıplamalarını ya da silkinmelerini isteyin. Ardından yine geniş bir çember oluşturun ve herkesin rahatça oturmasını sağlayın.

*Şimdi hemen kötü anıları düşünmeye başlamayacağız. Güzel, rahatlatıcı, huzur verici, mutluluk dolu hoş görüntüler ve duygular yaşamak için hayal gücümüzü kullanma alıştırmaları yapacağız.*

*Sizlerden, kendinizi sakin, güvenli ve mutlu hissedeceğiniz bir yer ya da manzara hayal etmenizi isteyeceğim. Bu yer, tatilden hatırladığınız ve çok hoşlandığınız bir yer olabilir; bir masalda dinlediğiniz ve kafanızda canlandırdığınız bir yer olabilir ya da bütünüyle kendi uydurduğunuz, size huzur veren hayali bir yer olabilir.*

Burada, toplumsal alışkanlıklara uyan bazı örnekler verin. Bu, deniz kenarında bir kumsal, ormanlık bir alan içinde bir yer ya da sakin, huzur dolu bir başka yer olabilir. Aşağıdaki yönergeyi verirken, gruptan herhangi birinin zorluk çekip çekmediğini belirleyebilmek için dikkatinizi gruptan ayırmayın.

Bu şekilde gevşeme, bazen olumsuz görüntülerin sıklığını artırabilir. Vereceğiniz yönergenin hızını, öğrencilere imgelem güçlerini kullanacak yeterli zamanı tanıyacak şekilde ayarlayın. Bu yönergeleri istediğiniz gibi uyarlayın, ancak gruba kapsamlı bir görüntü geliştirecek yeterli zamanı tanıyın ve grup üyelerini tüm duygusal boyutları kullanmak üzere yönlendirmeyi unutmayın.

*Birkaç defa derin ve düzenli nefes alıp verin. Gözlerinizi kapatın ve normal nefes almaya devam edin. Güvenli yerinizi, gözlerinizin önüne getirin ve orada oturduğunuzu ya da ayakta durduğunuzu düşünün. Kendinizi orada görebiliyor musunuz?*

*Hayalinizdeki yerde çevrenizi inceleyin. Neler görüyorsunuz? Yakınızdaki neler görebiliyorsunuz? Ayrıntılarına bakın ve gördüğünüz nesnelere nelerden yapıldığını görmeye çalışın. Değişik renkleri fark edin. Onlara dokunduğunuzu hayal edin. Bu size neler hissettiriyor? Şimdi daha uzağa bakın. Etrafınızda neler görüyorsunuz? Uzaklarda neler görüyorsunuz? Değişik renkleri, şekilleri ve gölgeleri görmeye çalışın.*

*Burası sizin özel yeriniz ve orada olmasını istediğiniz her şeyi orada hayal edebilirsiniz. Orada olduğunuzda, kendinizi sakin ve rahat hissediyorsunuz. Çıplak ayakla yere bastığınızı hayal edin. Yere basmak size neler hissettiriyor? Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdaki şeyleri fark etmeye çalışın. Neye benzediklerini ve size neler hissettirdiklerini görmeye çalışın.*

*Neler duyabiliyorsunuz? Belki hafif bir rüzgâr sesini, kuşların ya da denizin sesini duyuyorsunuz. Yüzünüzde güneşin ılıkliğini hissedebiliyor musunuz? Nasıl bir koku alıyorsunuz? Bu, belki de deniz havasının, çiçeklerin ya da pişmekte olan en sevdiğiniz yemeğin kokusudur. Özel yerinizde, istediğiniz her şeyi görebilirsiniz. Bunlara dokunduğunuzu, kokladığınızı ve hoş sesler duyduğunuzu hayal edin. Kendinizi sakin ve mutlu hissediyorsunuz.*

*Şimdi de, sizin için çok özel, çok sevdiğiniz birinin, güvenli yerinizde sizinle birlikte olduğunu hayal edin [Özellikle daha küçük yaş gruplarında, bu kişi bir hayal ürünü veya çizgi film kahramanı olabilir]. Bu kişi, size çok iyi arkadaşlık edecek, size her türlü yardımı yapabilecek, güçlü, güvenilir ve cana yakın biri. Onlar, yalnızca size yardım etmek, size bakmak ve sizi korumak için oradalar. Onlarla etrafta dolaştığınızı ve güvenli yerinizi yavaş yavaş keşfetmeye çalıştığınızı hayal edin. Onlarla birlikte olmaktan çok mutlusunuz. Bu kişi, sizin yardımcınız ve bütün sorunları çözme konusunda üstüne yok.*

*Hayalinizde, etrafınıza bir kez daha bakın. Ama iyice bakın. Burası sizin özel yeriniz ve her zaman burada olacak. Kendinizi sakin, güvenli ve mutlu hissetmek istediğiniz her zaman, burada olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Yardımcınız, siz her istediğinizde, orada ve yanınızda olacak, her istediğinizde yardımınıza koşacak. Şimdi gözlerinizi açmaya hazırlanın ve şimdilik güvenli yerinizi terk edin, istediğiniz zaman geri dönebilirsiniz. Gözlerinizi açtığınızda, kendinizi daha sakin ve mutlu hissedeceksiniz.*

**Güvenli yer çalışması için "Başlangıç 1.4." uygulama kartını kullanabilirsiniz.**

Bu alıştırma son verirken grup üyelerine neler hayal ettiklerini sorun. Bu alıştırmanın onlara neler hissettirdiğini sorun. İmgelem gücü ile duygular arasındaki bağlantıya işaret edin. Hayal gücüyle gördüklerini nasıl denetim altına alabiliyorlarsa, hissettikleri şeyleri de denetim altına alabileceklerini belirtin. Bunu yapmanın eğlenceli bir şey olduğunu, kendilerini mutsuz hissettiklerinde, kaygılandıklarında ya da korktuklarında "güvenli yerlerini" hayal edebileceklerini ve bunun kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olacağını özellikle vurgulayın. Ne kadar çok alıştırma yaparlarsa, güvenli yerlerini hayal etmelerinin o kadar kolay olacağını belirtin.

### 3. Oturumun Sonlandırılması

İlk oturumu tamamlarken kısaca bu oturumda yapılanları özetleyin. Ardından öğrencilere bir sonraki oturuma kadar "Güvenli Yer Çalışmasını" tekrar etmelerinin diğer oturumlarda öğrenecekleri teknikleri uygularken kolaylaştırıcı olacağını anlatın ve onlardan ev ödevi olarak bu çalışmayı yapmalarını isteyin.

*Bugünkü oturumumuzun sonuna geldik. Bir sonraki buluşmamıza kadar ara ara güvenli yer çalışmasını yaparak, güvenli yerinizi ziyaret edebilirsiniz. Güvenli Yer Çalışmasını evde de tekrar etmeniz ilerleyen oturumlarda öğreneceğiniz teknikleri uygulayabilmenizde ve gergin, huzursuz hissettiğinizde sakin ve güvenli kalmanızda yardımcı olacaktır (Ev Ödevi).*

Ardından ilk oturumdan nasıl ayrıldıklarını öğrenmek ve genel durumlarını tespit etmek adına “*Bu oturumdan aldıklarım ve burada bıraktıklarım*” çalışmasını yaptırarak oturumu sonlandırın.

***Oturumu sonlandırırken şu an nasıl olduğunuzu ve bugün buradan nasıl ayrıldığınızı duymak adına bir etkinlik yapacağız. Şimdi hepiniz oturum başında olduğu gibi ayakta bir çember oluşturun. Oluşturduğumuz bu çemberin ortasında bir sepet olduğunu hayal edin. Şimdi sizleri sırayla ellerinizi sepete uzatarak “bugün oturumdan ..... aldım, .....’yı sepete bırakarak buradan ayrılıyorum” şeklinde buradan aldıklarınızı ve burada bıraktıklarınızı ifade etmeye davet ediyorum.***

Bu çalışmada örnek olması adına grup liderlerinden biri, bir örnekle başlar –bugün oturumdan güven aldım, korkularımı sepete bırakarak buradan ayrılıyorum– gibi.

***Herkes tamamladıysa ellerimizle sepeti kapatarak oturumu sonlandırıyoruz.***

***Bir sonraki oturumda görüşmek üzere.***

## GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

## GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

### III. OTURUM

ÖĞRENCİ

GRUP OTURUMU 2

## Çağrısız Anılar 1

<b>Genel Amaç</b>	Bu oturumdaki temel amaç öğrencilerin çeşitli imgeleme tekniklerini öğrenmelerine yardımcı olmaktır.	
<b>Oturum Gündemi</b>	1. Oturuma Giriş	1.1. Grup çalışmasının başlatılması 1.2. Ev ödevinin gözden geçirilmesi 1.3. Oturum Gündemi
	2. Oturum Etkinlikleri	2.1. İmgeleme Teknikleri 2.1.1. Ekran teknikleri 2.1.2. El ve Uzaklık Teknikleri 2.1.3. Diğer İmgeleme Teknikleri 2.2. İşitsel, Koku ve Devinduyumsal Teknikler 2.2.1. İşitsel Teknikler 2.2.2. Koku Teknikleri 2.2.3. Devinduyumsal (Kinestetik) Teknikler
	3. Oturumun Sonlandırılması	
<b>Oturum Amaçları</b>	1. Çağrısız anıları etkin bir şekilde denetim altına alabilmek. 2. Kontrol algısını güçlendirmek. 3. Farklı başa çıkma stratejileri geliştirmeye yardımcı olmak.	
<b>Oturum Süresi</b>	60 dakika	
<b>Gerekli Malzemeler</b>	1. Yazı tahtası ve tahta kalemleri 2. Su ve peçete 3. Yumuşak küçük top 4. Kokulu bitkiler ya da esans/parfüm vb.	
<b>Grup Lideri için Hazırlık</b>	1. Grup çalışması için güvenli ve sessiz bir yer belirleyin. 2. Gerekli araç-gereçleri temin edin. 3. Grup oturumu için uygulama el kitabını son bir kez gözden geçirin. 4. Grup oturumunda kullanacağınız (varsa) uygulama kartlarını alın. 5. Grup oturumunda dağıtacağınız (varsa) kılavuz kartlarını temin edin. 6. Grup oturumunda vereceğiniz (varsa) ödevleri belirleyin. 7. Grup oturumu sonrası (iki lider birlikte) değerlendirme için zaman ayırın.	



## 1. Grup Oturumuna Giriş

Öncelikle öğrencileri selamlayın. *[Gerekli gördüğünüz durumlarda kısa bir ısınma egzersizi ile gruba başlayabilirsiniz].* Ardından öğrencilerin ev ödevleri (şayet varsa) üzerinde konuşmalarını sağlayın. *[Öğrencilerin ev ödevi uygulamaları esnasında karşılaştıkları problemlere (varsa) yönelik kısa çözüm önerileri sunun].* Sonrasında ise bugünkü oturumun gündemi hakkında öğrencilere kısaca bilgi verin.

### 1.1. Grup Çalışmasının Başlatılması

***Grup çalışmasına hoş geldiniz. Şimdi, bu topu birbirinize atmanızı, topu yakalayanın ilk oturumdan sonra (bugüne kadar) yaptığı ya da yaşadığı olumlu, keyifli ve hoş bir şeyi anlatmasını istiyorum.***

Tüm öğrenciler yaptıkları ya da yaşadıkları hoş bir şeye ilişkin paylaşımlar yaptıktan sonra öğrencilere tekrar grup kurallarını hatırlatın.

***Öncelikle, geçen oturumda belirlediğimiz grup kurallarını hatırlayalım. Bu kurallar nelerdi?***

### 1.2. Ev Ödevinin Gözden Geçirilmesi

Grup kurallarının yeniden gözden geçirilmesinin ardından bir önceki grup oturumunda yapılanları kısaca gözden geçirin (özetleyin). Öğrencilerin bir önceki oturumdan bu yana yaptıkları “güvenli yer” çalışmasına ilişkin deneyimlerini ele alın.

***Geçen oturumda travmatik olaya ilişkin anılarımız üzerinde konuşmaya başlamıştık. Ne tür travmatik olaylar yaşandığından, travmatik olaylar sonrası sizde ne gibi değişiklikler olduğundan ve sizlere nelerin bu olayı anımsattığından söz etmiştik. Ardından, sizi rahatsız eden anıları kontrol etmek (denetlemek) amacıyla uygulayabileceğiniz tekniklerden biri olan “güvenli yer” çalışmasını yapmıştık. Bu oturuma kadar geçen sürede güvenli yerinize gittiniz mi? Nasıl hissettiniz? Kim başlamak ister?***

Öğrencilerin *güvenli yer* çalışmasına ilişkin deneyimlerini gözlemleyin. Öğrencilerin uygulama esnasında karşılaştıkları problemlere (varsa) yönelik kısa çözüm önerileri sunun.

Tablo GO2.1. Güvenli Yer Çalışmasına Yönelik Problemler ve Çözüm Önerileri

Problemler	Çözüm Önerileri
Yeterli zaman bulamama	Öğrencilere gün içinde bu uygulamayı yapabileceği uygun saatler belirlemede (örneğin uykudan önce) yardımcı olun.
Sürekli olayları düşünme, dikkatini verememe	Öğrencilere güvenli yer çalışmasını öğrendikleri sırayla yapmaya/denemeye devam etmelerini söyleyin. Burada önemli olan şeyin gösterdikleri çaba olduğunu hatırlatın. Çaba gösterdikçe (zamanla) dikkatlerini uygulamaya daha çok vermeye başlayacaklarını belirtin. Gerekirse güvenli yer çalışmasını grup içinde tekrarlayın.
Uygulama esnasında kendini kötü hissetme	Öğrencilere çaba gösterdikçe (zamanla) kendilerini daha iyi hissedeceklerini ifade edin. Diğer yandan, güvenli yer çalışması esnasında öğrenciler (nadiren de olsa) kaygı, korku ya da panik yaşayabilirler. Bu tür durumlarda, o an yaptıkları çalışmayı ertelemeyi ve grup içerisinde öğrendikleri/öğrenecekleri diğer teknikleri kullanmaya çalışmalarını söyleyin.

### 1.3. Oturum Gündemi

Öğrencilerin paylaşımlarından sonra bu oturumda yapılacakları grup üyeleriyle kısaca paylaşın.

*Bugün ilk olarak, bizleri rahatsız eden anılarla başa çıkmak için çeşitli görüntü teknikleri öğreneceğiz. Ardından, ses ve koku teknikleri üzerinde çalışmalar yapacağız.*

## 2. Oturum Etkinlikleri

Travmatik bir olay sonrasında öğrencilere en çok acı veren konulardan birisi çağrısız görüntülerin (istenmediği halde tekrarlayan görüntü, anı ya da imgelemlerin) yol açtığı denetimini (kontrolünü) yitirme kaygısıdır. Bu oturumda, denetim algılarını yeniden sağlamalarına yardımcı olmak amacıyla öğrencilere çeşitli imgeleme teknikleri öğretilecektir.

### 2.1. İmgeleme Teknikleri

Bu grup oturumunda yer alan bir dizi imgeleme tekniği, öğrencilerin yaşadıkları travmatik olayla ilgili acı veren çağrısız görüntüleri etkin bir şekilde denetim altına alabilmelerini sağlamak için tasarlanmıştır. Öğrenciler için genellikle en çok acı veren şey, çağrısız anıların yol açtığı denetimi yitirme (kontrolü kaybetme) duygusudur. İmgeleme teknikleri, bu denetim boşluğu duygusuna karşı koymayı amaçlamaktadır. Bu teknikler, öğrencilerin “kontrol etme” ve “başa çıkma” ile ilgili olumlu duygu ve düşünceler oluşturmalarına yardımcı olacaktır.

İmgeleme teknikleri ile çalışma sürecinde öğrencilerle kurduğunuz ilişkinin niteliği oldukça önemlidir. Uyumlu bir terapötik ilişki bağlamında destek, onaylama, saygı, olumluluk ve şefkat içeren empatik bir yaklaşım sergilenmelidir. Kullandığınız dil öğrencileri motive edici olmalı, onlara umut vermeli ve öğrencilerin yaşadıkları zorlukları anladığınızı göstermelidir.

Bu grup oturumunda doğrudan öğrencilerin travmatik görüntüleri üzerinde çalışılacaktır. Buradaki temel hedef öğrencilerin etkin bir başa çıkma duygusu geliştirebilmeleridir. Bu nedenle grupta yoğun kaygı ve üzüntü ortamı yaratmamak için oldukça dikkatli davranılmalı ve grup oturumlarının bir bireysel tedavi sürecini içermediği göz önünde bulundurulmalıdır.

Bu oturumda ele alınan tekniklerin tümü öğrencilerin hepsi için aynı derecede etkili olmayabilir. Bu yüzden, tüm grup üyelerinin üzerinde çalışılan tekniklerin hepsini tam olarak denemesi sağlanmalı ve öğrencilerin kendileri için en yararlı tekniği bulup keşfetmeleri teşvik edilmelidir. Herhangi bir imgeleme tekniğinin kendisi üzerinde etkili olmaması öğrenci açısından asla bir başarısızlık değildir ve bu durum grup oturumunun başlangıcında açıkça anlatılmalıdır.

İmgeleme tekniklerinin ortak amacı, öğrencilerin bir çağrısız görüntüyü bilinçli bir şekilde zihinde canlandırması, o görüntüyü çeşitli şekillerde değiştirme ve uzaklaştırma becerisini geliştirmektir. Tablo 1’de yer alan görsel imgelere özgü temel özellikler imgeleme teknikleri ile değiştirilebilir:

Tablo 1. Görsel İmgelere Özgü Temel Özellikler

Parlaklık	Zıtlık	Odak
Devinim	Mesafe	Ayrıntı
Renk	Hız	Yer
Şekil	Süre	Boyut
Berraklık	Duruş	Derinlik

### 2.1.1. Ekran Tekniği

Çağrısız görüntülerde (imgelerde) değişiklik yapılabilmesi için öğrencilerden zihinlerinde beliren görüntüleri bir televizyon ya da sinema ekranındaymış gibi hayal etmelerini isteyin:

*Şimdi, yaşadığınız olayla ilgili siz istemeden zihninizde (kafanızda) canlanan görüntüleri nasıl değiştirebileceğinize yönelik bazı alıştırmalar yapacağız. Bunu yapabilmek için ilk önce olayla ilgili görüntüyü bilerek ve isteyerek gözünüzün önüne getirmeniz ve görmeniz gerekiyor. Bu görüntüleri ya da anıları yöneten sizlersiniz. Kendinizi tekrar sakın hissetmek için (alıştırma bittikten sonra) isterseniz güvenli yerinize dönebilirsiniz.*

*Şimdi size bazı yönergeler vereceğim. Bu yönergelerin içinde geçen soru cümlelerini (sadece) içinizden yanıtlamanızı istiyorum. Gözlerinizi açık tutun. Şu an bulunduğunuz mekânda istediğiniz noktada bir televizyon ekranı gördüğünüzü hayal edin. Televizyon ekranının görüntüsünü zihninizde iyice canlandırın. Şimdi, bu ekranda sizi rahatsız eden olayın görüntüsünü görmeye çalışın. Bunu yapabiliyor musunuz? Güzel. Görüntüyü renkli mi, yoksa siyah beyaz mı görüyorsunuz? Renkleri siyah beyaz olacak şekilde değiştirebilir misiniz? Bunu yapmayı deneyin ve ne olduğunu gözlemleyin. Güzel. Görüntü bir filmde olduğu gibi hareketli mi? Şimdi bir uzaktan kumanda yardımıyla görüntüyü dondurduğunuz hayal edin. Kumandanın düğmesine basın ve hareketi dondurun. Şimdi görüntüyü durdurduğunuz (dondurduğunuz) yerden tekrar başlatın. Şimdi görüntüyü geri almaya çalışın ve geriye doğru oynatarak izleyin. Bunu yapabiliyor musunuz? Güzel. Şimdi, görüntüyü ileriye doğru ama yavaş yavaş oynatın. Şimdi de görüntüyü hızlandırın. Görüntüdeki renkleri tekrar değiştirmeye çalışın. Televizyondaki görüntünün bozulması gibi görüntüyü belirsiz ve bulanık hale getirin ve izlemeye devam edin. Şimdi görüntünün iyice solmasını sağlayın. Şimdi, uzaktan kumandanın kapama düğmesine bastığınızı hayal edin ve ekranı kapatın. Ne oldu?*

**Ekran tekniği yönergesi için “Çağrısız Anılar 1.1” uygulama kartını kullanabilirsiniz.**

#### Öneri:

- Öğrencilerin her bir aşamayı yeterince deneyimlediklerinden emin olacak şekilde yönergeyi adım adım verin.
- Öğrencilerin görüntüyü her yönüyle yönetmeyi denemeleri için birkaç dakika bunu yapmaya devam edin.

Uygulama sonunda öğrencilere kısaca ne olduğunu sorun. Öğrencilerden deneyimlerini paylaşmalarını isteyin. Çağrısız görüntüler üzerinde bir tür kontrol mekanizması kurma yolunda ilk deneyimleri olabilecek bu alıştırmayı yapmaları için onları teşvik edin. Grup üyeleri arasında herhangi bir değişiklik hissetmemiş olanlar varsa bu öğrencileri fark ettiğinizden (belirlediğinizden) emin olun. Bu durumun kendi hataları ya da eksikleri olmadığını ama denemekle iyi yaptıklarını ve onlar için diğer tekniklerden bazılarının daha etkili olabileceğini söyleyin:

*İlk denemede gözünüzün önüne getirdikten sonra bazılarınız görüntüyü değiştirememiş olabilir. Burada bir yanlışlık yok. Denemekle çok iyi yaptınız. Belki diğer yöntemlerden bazıları sizin için daha etkili olabilir.*

**Öneri:** Bazı uygulamalarda (öğrencilerle çalışma biçimine uygunsuz), grup üyeleri arasındaki yoğun gülüşme ya da konuşmaları azaltmak amacıyla öğrencilerden sandalyelerini grubun dışına bakacak şekilde (çemberi bozmadan) yeniden düzenlemelerini ve uygulama esnasında bu şekilde oturmalarını isteyebilirsiniz. Uygulama sonrasında yeniden eski oturma düzenine geçebilirsiniz.

### 2.1.2. El ve Uzaklık Tekniği

Bu teknikte travmatik görüntü, televizyon ekranı yerine grup liderinin avuç içine yansıtılır. Uygulama öncesinde grup oturma düzenini tüm öğrenciler avucunuzun içini görecektir şekilde yeniden düzenleyin.

**Şimdi size bazı yönergeler vereceğim. Bu yönergelerin içinde geçen soru cümlelerine (sadece) içinizden yanıt vermenizi istiyorum.** [Grup üyelerinin gelişimsel özelliklerine ve grubun hazır bulunuşluğuna göre soru cümlelerine verilen yanıtların sesli olarak ifade edilip edilmeyeceğine grup lideri karar vermelidir].

**Yaşadığınız olayın görüntüsünü gözünüzün önüne getirmeye çalışın. Görüntü sizden ne kadar uzakta? Görüntüyü kendinizden uzaklaştırmaya çalışın ve bırakın görüntü giderek küçülsün. Görüntünün tümüyle kaybolacak kadar uzaklaştığını, küçüldüğünü ve yok olduğunu hayal edin.**

**Şimdi bu görüntüyü tekrar gözünüzün önüne getirin ve bu görüntüyü avucunuzun içinde gördüğünüzü hayal edin. Bunu yapabilir misiniz? Elimi yavaş yavaş uzaklaştırdıkça görüntünün de giderek nasıl küçüldüğünü izleyin. Görüntü giderek küçülüyor mu? Hâlâ görebiliyor musunuz? [Avucunuzu kapatın ve elinizi arkanıza saklayın]. Şimdi görüntü yok oldu. Haydi, yeniden deneyelim.**

**El ve Uzaklık Tekniği yönergesi için "Çağrısız Anılar 1.2" uygulama kartını kullanabilirsiniz.**

**Öneri:** Grup içinde uyum sağlandıysa ve grup üyeleri birlikte çalışabiliyorsa, öğrenciler ikişer ikişer ayrılarak imgelerini ortaklarının avuçlarına yansıtabilirler.

### 2.1.3. Diğer İmgeleme Teknikleri

Uygulamalar esnasında grup liderleri aşağıda yer alan farklı imgeleme tekniklerini de kullanmalıdır. Öğrenciler, farklı imgeleme teknikleri sayesinde çağrısız görüntüler üzerinde daha fazla denetim sağladıklarını gözlemledikçe uygulamalara daha istekli katılırlar.

#### 2.1.3.1. Çerçeveleme

Grup üyelerinden travmatik görüntüyü gözlerinin önüne getirmeleri ve çevresine resim çerçevesi gibi bir çerçeve yerleştirmeleri istenir. Çerçevelenen görüntü daha sonra hareket ettirilir, uzaklaştırılır, başı aşağıya gelecek şekilde (tepetaklak) çevrilir ya da arkası öne getirilir. Çerçevelenen imge fırlatılıp atılabilir ya da küçük parçalar halinde kesilebilir ve ufalanıp dağıtılabilir.

**Şimdi yaşadığınız olayın görüntüsünü yeniden gözünüzün önüne getirin. Bu görüntüyü bir resim çerçevesinin içine yerleştirin. Şimdi bu çerçeveyi hareket ettirin. Sağa, sola, yukarıya, aşağıya. Hareket ediyor değil mi? Güzel. Şimdi çerçeveyi uzaklaştırın. Küçüldü değil mi? Güzel. Şimdi çerçeveyi baş aşağı çevirin. Çok güzel. İsterseniz çerçeveyi yere düşürün. Çerçeve ufak parçalara ayrılarak yere dağıldı, ufalandı değil mi? Çok güzel.**

### 2.1.3.2. Olumlu karşı imgeler

Öğrencilerden bir ekran üzerinde ya da bir çerçeve içinde hoşlandıkları olumlu bir imge (görüntü) hayal etmeleri istenir. Bu imge, çağrısız imgenin üzerine bindirilebilir. Bu sayede öğrenciler olumlu imgenin, çağrısız (olumsuz) imgeyi kapatacak şekilde giderek daha parlak ve güçlü hale geldiğini hayal ederler.

Alternatif olarak öğrenciler, uygulamaya ekran üzerinde olumlu bir imge hayal ederek başlar ve daha sonra ekranın küçük bir köşesinde çağrısız imgeyi hayal eder. Çağrısız imge köşeden köşeye hareket ettirilir, ardından üzeri olumlu imge ile kapatılır ve ekranda yalnızca olumlu imge kalır.

*Şimdi, bir bilgisayar ya da televizyon ekranında hoşunuza giden bir görüntüyü (bütün ekranı kaplayacak şekilde) hayal edin. Şimdi, bu ekranın bir köşesinde siz istemeden zihninizde beliren görüntüye yer verin. Şimdi, hoşunuza gitmeyen bu görüntüyü ekranın diğer köşesine götürün. Bu görüntüyü hoşunuza giden görüntü üzerinde gezdirin. Şimdi, bu görüntüyü bir köşede sabitleyin. Sonra da görüntüyü kapatın. Şimdi ekranda sadece hoşunuza giden görüntü kalsın. Bu görüntüyü iyice seyredin. Şimdi ekranı tümüyle kapatın.*

### 2.1.3.3. İmgenin kilit altında bulundurulması

Bu uygulamada çağrısız imge yine çerçevelenir ya da bir kâğıt üzerine yansıtılır. Ardından bir halının, ağır bir kayanın altına ya da bir sandık, kasa ve dosya dolabının içine saklanır. Alternatif olarak, çağrısız imgenin daha sonra kilit altında tutulacak bir kameraya kaydedildiği de hayal edilir.

*İstemeden zihninizde beliren ve sizi rahatsız eden görüntüyü şimdi kendi isteğinizle gözünüzün önüne getirin. Bu görüntüyü bir çerçeve içine yerleştirin. Güzel. Şimdi burada sadece kendinizin ulaşabileceği şifreli bir kasa olduğunu hayal edin. Çerçevelediğiniz bu görüntüyü size ait olan şifreli kasanın içine koyacağız. Şimdi herkes kendi çerçevesini bu kasanın içine koysun. Çerçevenizi koydunuz mu? Güzel. Artık çerçeveniz kasanın içinde ve hiç kimseyi rahatsız edemez. Bu şifreli kasayı istediğiniz gibi muhafaza edebilirsiniz.*

### 2.1.3.4. İmgesel yardımcıları

Öğrencilerin güvenli yer alıştırmalarında olduğu gibi çağrısız görüntülerine imgesel bir yardımcı eklemeleri istenebilir. Bu yardımcı imge, çağrısız görüntünün içeriğini, eylemini ya da sonucunu değiştirmekte kullanılabilir.

*İstemeden zihninizde beliren ve sizi rahatsız eden görüntüyü şimdi kendi isteğinizle gözünüzün önüne getirin. Ardından, tanıdığınız, sevdiğiniz ve güvendiğiniz bir yetişkini ya da bir kahramanınızı bu görüntüye getirin (ekleyin). Bu kahraman çok güçlü ve görüntünüzü sizin istediğiniz şekilde değiştirebilir. Şimdi kahramanınızın, görüntünüzü istediğiniz gibi değiştirmesine izin verin. İsteddiğiniz gibi oldu mu? Güzel.*

### 2.1.3.5. Devre anahtarını kapatma

Televizyon düğmesinin kapatıldığı ekran tekniği, imgenin avuç içine hapsedilerek yok edildiği el tekniği ya da çerçevelenmiş resmin elden çıkarıldığı çerçeve tekniğinde olduğu gibi bu alıştırmaların sonunda öğrencinin, çağrısız anının devre anahtarını kapatmaya teşvik edilmesi ona yardımcı olur. Bu uygulama ile öğrencilerde gerçek bir hâkimiyet ve denetim duygusu gelişebilir.

***Bu uygulamayı, öğrendiğimiz tekniklerden size en etkili gelen hangisiyse onunla deneyeceğiz. Görüntünüzün hangi özellikleriyle oynadığınızda kendinizi daha iyi hissettiğinizi biliyorsunuz. Şimdi, yaşadığınız olayı bilerek ve isteyerek gözünüzün önüne getirin. Görüntünün değiştirmek istediğiniz tüm özellikleriyle oynayın. İsteyen rengini değiştirebilir. Parlaklığı ile oynayabilir, odak noktasını değiştirebilir. İstediğiniz özelliği ile dilediğiniz gibi oynayabilirsiniz. Şimdi bunu yapın. Şimdi, görüntünüzün yanında bir açma kapama düğmesi olduğunu hayal edin ve onun yanına gidin. Şimdi, o düğmeye basın ve görüntüyü kapatın. Görüntü kapandı.***

## 2.2. İşitsel, Kokuyla İlişkin ve Devinduyumsal (Kinestetik) Teknikler

Görsel imgeler, travmatik olaylardan sonra meydana gelen en yaygın çağrısız yeniden yaşama biçimidir. Bununla birlikte öğrenciler, farklı duyuşal boyutlarda yaşadıkları çeşitli çağrısız anıları yeniden yaşama olgularından da söz edebilirler. Daha önce açıklanan görsel imgeleme tekniklerinin yanı sıra ses (örneğin, çığlık, kırılan cam, düşen tuğla sesleri vb.), koku (örneğin, yanık ya da çürük et kokusu, duman ya da yangın kokusu vb.) ya da bedensel duyumlara (örneğin, enkaz altında kalma, savrulma, düşme vb.) yönelik grup etkinlikleri çağrısız anıların denetimine (kontrol edilmesine) yardımcı olabilir.

### 2.2.1. İşitsel Teknikler

İşitsel yeniden yaşama, görece olarak az rastlanan bir durumdur. Diğer yandan, travmatik bir olayın genellikle kendine özgü işitsel anımsatıcıları ya da tetikleyicileri vardır. Örneğin öğrenciler, bir otomobilden gelen ani bir fren sesi ya da sert biçimde kapanan bir kapı sesi sonrasında yaşadıkları travmatik olay esnasında duydukları sesleri istemeden anımsayabilir ve bu seslere geri dönüş yaşayabilirler. Bu aşamada görsel ve işitsel imgelemeleri birbirinden ayırt etmeye özen gösterilmelidir. *[Anımsatıcılar, kaçınma ve aşamalı maruz kalma ile ilgili son bölümde detaylı bir biçimde ele alınmaktadır]*. Bu aşamada öğrencilere, sadece görsel anılarına eşlik eden sesler olup olmadığı sorulmalıdır.

***İnsanların görüntü şeklindeki kötü/olumsuz anılarının yanı sıra seslerle ilgili kötü anıları da olabilir. Bazı insanlar, gerçekte hiç kimse yokken, zihinlerinde (kafalarının içinde) insanların ağladığını ya da haykırdığını duyabilirler. Bazı insanlar ise bu sesleri genellikle geceleri uyuymaya çalıştıklarında duyduklarını söylerler. Bu sesler gerçek gibi görünse de aslında gerçek değildirler. Tıpkı bundan önce üzerinde çalıştığımız görüntüler gibi bu sesler, siz istemeseniz de geri gelebilen işitsel anılardır. Şimdi, aynen görüntülerde yaptığımız gibi seslerle ilgili bu anıları açma ve kapama yollarını öğrenmek için bazı alıştırmalar yapacağız.***

Görsel imgelerde olduğu gibi işitsel anıların da değişime duyarlı çeşitli özellikleri vardır. Tablo 2'de yer alan işitsel anılara özgü bu özellikler çeşitli teknikler ile değiştirilebilir:

Tablo 2. İşitsel anıların değişime duyarlı özellikleri

Tizlik	Süreklilik	Tempo
Yükseklik	Ses Değiştirme	Uzaklık
Ani Olma	Vurgu	Yerleşim
Ton Özelliği	Netlik	Ezgi
Ritim		

**Şimdi, sizi rahatsız eden sesle ilgili anıları kendi isteğinizle yeniden hatırlamanızı istiyorum. Böyle bir anınız yoksa bile bu alıştırmayı, anımsadığınız bir başka sesle yapabilirsiniz. Gelecekte yararlı olabileceği için şu anda bu tür sorunlarınız olmasa bile bu alıştırmayı denemelisiniz.**

**Şimdi size bazı yönergeler vereceğim. Bu yönergelerin içinde geçen soru cümlelerine içinizden yanıt vermenizi istiyorum. [Grup üyelerinin gelişimsel özelliklerine ve grubun hazır bulunuşluğuna göre soru cümlelerine verilen yanıtların sesli olarak ifade edilip edilmeyeceğine grup lideri karar vermelidir].**

**İlk önce, hatırladığınız sesi zihninizde dinleyin. Bu sesin ne kadar yüksek olduğuna dikkat edin. Ses net mi yoksa boğuk mu? Yoğun ve şiddetli mi, yoksa belli belirsiz mi? Sesin içinde birisi konuşuyor mu? Konuşan erkek mi yoksa kadın mı? Konuşanın aksanı ya da konuşma biçimi nasıl?**

**Şimdi, ses anısını tekrar hatırlamanızı ve bu kez sesin bir radyodan geldiğini hayal etmenizi istiyorum. Sesi duyabiliyor musunuz? Şimdi, radyonun ses ayar düğmesini kullanarak sesi kıs-tığınızı (azalttığınızı) hayal edin. Ne oldu? Sesi biraz daha, biraz daha kısın (azaltın). Ses giderek daha da azalacak. Şimdi, ses ayar düğmesini kullanarak sesi yeniden yükseltmeye çalışın. Hatırladığınız ses de yükseliyor mu? Şimdi sesi tekrar kısın. Ses giderek daha da azalıyor. Sesi şimdi de duyamayacağınız kadar çok kısın ve ardından radyoyu(sesi) kapatın. Güzel.**

**Şimdi bir başka alıştırma deneyelim.**

**Öneri:** İşitsel anıların farklı bir yönü üzerinde çalışılarak farklı bir şey denenebilir. Örneğin, öğrencilerden bir müzik cihazı, bilgisayar ya da cep telefonu üzerinden ses kaydının hızlandırılarak ya da yavaşlatılarak oynatıldığını hayal etmeleri istenir. Ses kaydı geriye alınarak (yukarıdaki örnekte belirtilen olumlu görüntüye benzer şekilde) değişik biçimlerde oynatılabilir. Öğrencilerin anımsadığı herhangi bir kişinin konuşması ise ses kaydını geri alarak bu kez değişik sözcüklerle ya da kahkaha ile -belki komik bir çizgi film kahramanı olan- bir başkasının konuşması ile oynatması istenebilir. Sonuçta ses kaydı durdurulmalı, müzik cihazı, bilgisayar ya da cep telefonu kapatılmalıdır. Öğrenciler (belki de) ses kaydının imha edildiğini hayal edebilir.

### 2.2.2. Kokuya İlişkin Teknikler

Koku uyarılarının, travmatik olay sırasında zihinde kodlanması oldukça nadir görülen bir olaydır. Dolayısıyla koku anıları kolaylıkla bir anımsatıcı/tetikleyici haline gelmezler. Diğer yandan, özellikle yoğun ve farklı koku uyarılarının bulunduğu travma durumlarında, öğrencilerin bunları daha sonra zihinlerinde yeniden yaşamaları oldukça olasıdır. Bu çağrısız koku anıları, anımsamanın en tedirgin edici yönleri olarak ortaya çıkabilmektedir. Başka bir ifadeyle, yoğun ve farklı koku uyarılarının eşlik ettiği anılar, her zaman travmatik olay ile bağlantılı olan olumsuz duyguların yoğun biçimde yeniden yaşanmasını beraberinde getirirler. Bu durum, özellikle öğrencilerin çürüyen insan cesetlerinin yakınlarında buldukları, cesetlerin altında kaldıkları, insanların ya da cesetlerin yanmasına tanık oldukları durumlarda görülür [Duyularımız doğrudan limbik sistem ve amigdala ile bağlantılı olduğu için belirgin kokular travmaya özgü duygusal ve fiziksel tepkilerimizin tetikleyicisi olabilirler].

Kokuya ilişkin çağrısız anılara karşı koymanın en basit ve en etkin yolu, bazı hoş kokulu bitki/çiçek ya da esansları öğrencilere dağıtmaktır. Mümkünse, bu bitki ve esanslardan bazılarını grup oturumuna getirerek elden ele geçirin; böylece öğrenciler bu materyalleri sırayla koklayabilirler. Öğrencilerden kokuyu ellerinden geldiğince en iyi biçimde tanımlamalarını isteyin. Nasıl bir koku olduğunu, öğrencilere ne anımsattığını ya da bu kokunun ne renk olabileceğini sorun.

**Şimdi, travmatik olayla bağlantılı ve sizi rahatsız edebilecek kokular hakkında konuşacağız. Bazı öğrenciler, yaşadıkları travmatik olay esnasında duyumsadıkları kokuları daha sonra yeniden hissedebilirler. Bu koku ile istemeden bizi rahatsız eden anıları yeniden hatırlayabiliriz. Sonradan hissedilen bu koku, bizleri kaygılandıran ya da bize korku veren duygu ve düşünceleri hızlıca geri getirebilir. Eğer böyle bir olay sizin de başınıza gelirse yanınızda hemen koklayıp sizi rahatsız eden bu kötü kokudan kurtulabileceğiniz bir şeyler bulundurmanız yararlı olur.**

**Bunun için bulunduğunuz bölgede doğal ürünlerden üretilen çeşitli esans/koku satışı yapan yerleri ziyaret edebilir ve farklı kokuları/esansları deneyebilirsiniz. Sonrasında ise size iyi gelen, içinizi ferahlatan, sizde olumlu duygular uyandıran ve yaşam kalitenizi yükselten bir kokuyu satın alarak, sürekli yanınızda bulundurabilirsiniz.**

Bitkileri ya da kokulu esansları elden ele dolaştırarak öğrencilerin kokuyu tanımlamalarını ve hatırlamaya çalışmalarını isteyin. Sonrasında ise bitkileri ya da kokuları kaldırın. Aşağıda yer alan alıştırmalar kolay değildi ve uygulamak için biraz pratik (tekrar) yapmak gerekebilir. Ama eğlenceli bir çalışma olduğu söylenebilir.

**Şimdi size bazı yönergeler vereceğim. Bu yönergelerin içinde geçen soru cümlelerine içinizden yanıt vermenizi istiyorum. [Grup üyelerinin gelişimsel özelliklerine ve grubun hazır bulunuşluğuna göre soru cümlelerine verilen yanıtların sesli olarak ifade edilip edilmeyeceğine grup lideri karar vermelidir].**

**Yanınızda koklayabileceğiniz bir şey bulunmasa bile bunun yerine hoş bir kokuyu düşlemeye çalışabilirsiniz. Şimdi bunu yapmaya çalışın. Bu biraz zor olabilir. Gözlerinizi kapatın. Az önce dolaştırdığımız esansların kokusunu hayal etmeye çalışın. Nasıl olduğunu, size neyi anımsattığını, hangi rengi düşündürdüğünü hatırlamaya çalışın. Yapabiliyor musunuz? Güzel. Şimdi esans şişesinin üzerinde kapağıyla birlikte yanınızda olduğunu hayal edin.**

**Şimdi, gerçekten iğrenç bir kokuyu -şimdiye kadar duyduğunuz en iğrenç kokuyu- hatırlamaya çalışın. Bu kokuyu, hemen önünüzde duran küçük dumanlı bir bulut olarak hayal edin. Kokuyu gerçekten hatırlamaya/duyumsamaya çalışın. Bu kokulu bulut ne renk? Kokuyu aldınız mı? Güzel. Şimdi önünüzde yavaş yavaş küçülmeğe olan bu bulutu izleyin. Bulut giderek küçülüyor, rengi soluyor ve yok oluyor.**

**Şimdi, tiksindirici kokudan tümüyle kurtulmak için yanınızdaki hoş kokuların olduğu şişenin kapağını açtığınızı hayal edin. Tüm renkleri ve anımsatıcılarıyla birlikte bu hoş kokuyu geri getirin. Hoş kokuyu hayal edebiliyor musunuz? Şimdi gözlerinizi açabilirsiniz.**

Koku Tekniği yönergesi için "Çağrısız Anılar 1.3" uygulama kartını kullanabilirsiniz.



**Öneri:**

- Bu bölümü bitirirken bitki ya da esansları bir kez daha öğrenciler arasında elden ele dolaştırabilir ya da kokulu yağ /esans şişesinin kapağını açık bırakabilirsiniz.
- Koku uygulamaları için çeşitli türden kokulu mumlar da kullanılabilir. Ancak, kokulu mumların esanslar kadar yoğun koku sunması pek olası değildir. Ayrıca, küçük yaştaki gruplarda mum kullanılması (ateş/yangın riski nedeniyle) pek önerilmemektedir.
- Bu aşama için çeşitli kokulara özgü bilgiler edinmeniz oldukça yararlı olabilir. Örneğin, genel olarak, narenciye/turunçgil kokularının (limon, portakal, greyfurt vb.) enerji ve mutluluk verdiği, lavantanın iyi uykuya katkı sağladığı ya da okaliptüs ve nane kokularının stresi azalttığı ifade edilmektedir.

**2.2.3. Devinduyumsal (Kinestetik) Teknikler**

Bazı travmatik olaylara (örneğin deprem sonrasında) maruz kalan bazı öğrencilerde devinduyumsal çağrısız anılar görülebilir. Örneğin, öğrenciler düşme, enkaz altında kalma ya da nefes alamama olgusunu imgesel olarak yeniden yaşayabilirler. Bu devinduyumsal anılar nadiren öğrenciler yalnız kaldıklarında, çoğunlukla da diğer duyum boyutlarındaki çağrısız anılarla birlikte meydana gelir. Bu nedenle, diğer duyum boyutlarındaki çağrısız anılar hedef alındıkça devinduyumsal çağrısız anılarda da bir miktar azalma olabilir.

**Öneri:**

- Devinduyumsal anılarla başa çıkmanın en iyi yollarından biri spor/fiziksel egzersiz yapmaktır. Bu sayede, devinduyumsal çağrısız anıların yol açtığı travmatik tepkiler azaltılabilir. Fiziksel egzersiz, beyinde endorfin salınımını artırır ve öğrenciler kendilerini daha iyi hissederler. Ayrıca, fiziksel egzersiz sinir sistemi hücrelerinin gelişimini (neurogenesis) destekler ve öğrenme sürecine olumlu katkı sağlar.
- Bunun dışında, paralel bir grup çalışması olarak düzenlenen veli oturumu kapsamında ele alınan dokunma ve masaj teknikleri yoluyla da bunların üstesinden gelinebilir.
- Başa çıkmada kullanılacak bir diğer yol ise devinduyumsal anıları (Öğrenci Bireysel Oturumu 2’de yer alan) aşamalı maruz kalma uygulamasının bir parçası olarak ele almaktır.

### 3. Oturumun Sonlandırılması

Kısaca bu oturumda yapılanları özetleyin. Ardından öğrencilere bugün öğrendikleri teknikleri bir sonraki oturuma kadar (mümkün olduğunca) tekrarlamalarını hatırlatın.

*Bugün yaşadığınız olayla ilgili siz istemeden zihninizde (kafanızda) canlanan görüntüleri nasıl değiştirebileceğinize yönelik olarak birlikte bazı alıştırmalar yaptık. Görsel, işitsel, bedensel ya da kokuyla ilgili anılarımızı nasıl kontrol edebileceğimizi öğrendik.*

*Bugün gerçekten çok güzel çalıştınız. Bugün çalıştıklarımız arasında en çok hoşunuza giden teknik hangisiydi?*

*Bir dahaki buluşmamıza kadar bugün yaptığımız etkinliklerden en hoşunuza gidenleri tekrarlayın (Ev Ödevi).*

*Bunların dışında şimdi size dağıtacağım ve kullanabileceğiniz farklı teknikleri içeren kılavuz kartlarını da inceleyin.*

*Bir sonraki oturumda tekrar görüşmek üzere.*

**Öneri:** Kılavuz kartlarını dağıtırken öğrencilerin gelişimsel özelliklerini göz önünde bulundurunuz ve sadece yaş grubuna uygun olduğunu düşündüğünüz etkinlik kartlarını dağıtınız.

## ÖĞRENCİ KILAVUZ KARTI

### Bedensel Teknikler

#### ETKİNLİK

#### KENDİN İÇİN AYAĞA KALK

Bu etkinlik süresince nasıl yürüdüğünüze odaklanın. Öncelikle başınızı ve vücudunuzu dik pozisyona getirin (bedeniniz dik dursun), gözleriniz doğrudan karşıya baksın. Omuzlarınız dik ve geride (ama gergin değil). Kollarınız iki yanda gevşek bir şekilde duruyor. Yürümeye başladığınızda kollarınız ileri geri sakince sallanıyor. İleriye doğru her bir adımınızı amaçlı ve kendinden güvenli bir şekilde atın. Bu beden duruşu ve yürüme şekli ile öz-güvenli ve gururlu bir tarzınız olduğunu gözlemleyin.

Bu beden duruşu ve yürüme tarzınızı gün içinde birçok defa tekrarlayın. Akşam olduğunda aşağıdaki sorulara yanıt verin:

- Gün içinde beden duruşu çalışmasını yaptım.
  - Hiç yapmadım
  - Az yaptım
  - Biraz yaptım
  - Sık sık yaptım
  - Sürekli yaptım
- “Kendin İçin Ayağa Kalk” etkinliğini yapmak
  - Çok zor
  - Zor
  - Ne zor ne kolay
  - Kolay
  - Çok kolay
- “Kendin İçin Ayağa Kalk” etkinliğini yaptığımda kendime olan güvenim
  - Çok kötü oldu
  - Biraz kötü oldu
  - Değişmedi
  - Biraz iyi oldu
  - Çok iyi oldu

## ÖĞRENCİ KILAVUZ KARTI

### Bedensel Teknikler

#### ETKİNLİK

#### KAHRAMAN DURUŞU

- Ayaklar ve omuzlar açık
- Eller belde
- Omuzlar geride
- Baş dik pozisyonda

Kendi başınıza sadece iki dakika kahraman duruşu etkinliğini yaptığınızda:

- Kendinizi daha güçlü hissedersiniz.
- Öz güveniniz artar.
- Stres tepkileriniz azalır.
- Daha girişken davranırsınız.



**Kahraman gibi dur,  
Kahraman gibi hisset,  
Kahraman gibi davran.**

## ÖĞRENCİ KILAVUZ KARTI

### Bedensel Teknikler

#### ETKİNLİK

#### RİTMİN SAKİNLEŞTİRİCİ ROLÜ

Bir müzik ya da ses eşliğinde ritmik (düzenli ve sese uyumlu bir şekilde) hareketler yapmanın insanları sakinleştirici ve yatıştırıcı bir etkisi vardır.

Bu nedenle (mümkünse bir müzik eşliğinde) ritmik hareketler yapmak bizi rahatsız bir olayın getirdiği stresi azaltmamıza yardımcı olabilir.

Aşağıda kolaylıkla yapabileceğiniz ritmik hareket ya da seslere çeşitli örnekler bulabilirsiniz. Lütfen bu ritmik hareketlerden sizin için en uygun olanlarını deneyiniz.

- Sallanan sandalyede sallanmak
- Ayaklarınız ile ritim tutmak
- Top ile oynamak, top sürmek
- Trambolinde zıplamak
- Müzik aleti çalmak
- Dans etmek
- Şarkı söylemek
- Deniz dalgalarını dinlemek

Sizin aklınıza gelen bir şey var mı? : .....

## ÖĞRENCİ KILAVUZ KARTI

### Bedensel Teknikler

#### ETKİNLİK

#### GÜLÜMSE

“Gerçekten öyle hissedene ya da öyle olana kadar öyleymiş gibi yap” oyununu hiç duydunuz mu? Kendinizi daha iyi hissetmek için kullanabileceğiniz oldukça kolay bir etkinliktir bu.

Aslında kendimizi mutlu hissettiğimizde beynimiz bedenimize (yüzümüze) mesaj gönderir ve gülümseriz. Bunun tersi de geçerlidir. Gülümsediğimizde bedenimiz de beynimize mesaj gönderir. “Eğer gülümsüyorsam, mutluyum demektir” mesajı.

Dolayısıyla, kendinizi gülümsemeye zorladığınızda, yüz kaslarınız beyninize mutlu olduğunuza dair mesajlar göndermeye başlar. Bu durumda mutsuzluk duygunuz bir süreliğine de olsa geçer.

Eğer bu açıklamanın doğru olabileceğini düşünüyorsanız, mutlaka denemelisiniz. Örneğin yarın okulda karşılaştığınız herkese gülümseyin. Özellikle tek başınıza kaldığınız zamanlarda kendinize daha sık gülümsemeye çalışın. Sonra da ne olduğuna bakın!

## ÖĞRENCİ KILAVUZ KARTI

### Bedensel Teknikler

#### ETKİNLİK

#### FİZİKSEL EGZERSİZ

Fiziksel egzersiz ya da spor yapmak bedenimizin sağlıklı olması için gereklidir. Fiziksel egzersiz ayrıca ruh sağlığımız için de oldukça yararlıdır. Örneğin fiziksel egzersiz, kendimizi daha iyi hissetmemize ve daha iyi öğrenmemize yardımcı olur.

#### Fiziksel Egzersizin Yararları:

- Stres ve kaygılarımızı azaltır.
- Sakin kalmamıza yardımcı olur.
- Gevşememize yardımcı olur.
- Dikkatimizi artırır ve odaklanmamızı kolaylaştırır.
- Hafızamızı güçlendirir.
- Motivasyonumuzu artırır.
- Enerjimizi yükseltir.
- Kendimize olan güvenimizi artırır.
- Daha iyi uyumamızı sağlar.
- Psikolojik sağlamlığımızı artırır.

Günlük yaşamınızda bilinen anlamda egzersiz (spor) yapamadığınız durumlarda aşağıda yer alan basit etkinliklerle fiziksel hareketliliğinizi artırabilirsiniz. Sizi zinde tutabilecek ve çevrenize rahatsızlık vermeyecek türden farklı etkinlikleri siz de belirleyebilirsiniz.

- Asansör yerine merdivenleri kullanmak
- Bir arkadaşınızla konuşarak yürümek
- Sürekli oturmak yerine ayakta durmak
- Uzun süre oturduğunuzda ayağa kalkıp esneme hareketleri yapmak
- Dans etmek
- Gün içinde sizin belirlediğiniz bir oranda (5000 adım / 10000 adım) yürüyüş yapmak
- Televizyon izlerken reklam aralarında sınav ya da mekik çekmek
- Gün içinde uygun yer ve zamanlarda ip atlamak
- Gün içinde uygun yer ve zamanlarda belinizde çember çevirmek
- Parkta oynamak

Kendinize günlük/haftalık bir fiziksel egzersiz planı yapın. Grup çalışmaları bitene kadar bu egzersiz planını uygulayın. Dilerseniz egzersiz planınız için bir kayıt defteri tutabilirsiniz.

*Grup çalışmaları bitene kadar haftada ..... defa ..... dakika süreyle ..... fiziksel egzersizlerini yapacağım.*

*Ayrıca, gün içinde ..... etkinliklerini yaparak günlük hareketliliğimi artıracam.*

## GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

## GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

## IV. OTURUM

ÖĞRENCİ

GRUP OTURUMU 3

### Çağrısız Anılar 2

<b>Genel Amaç</b>	Bu oturumdaki temel amaç öğrencilerin çağrısız görüntüler üzerinde çift yönlü dikkat uyarımı tekniği ve rüya çalışmalarını öğrenmelerine yardımcı olmaktır.	
<b>Oturum Gündemi</b>	1. Oturuma Giriş	1.1. Grup çalışmasının başlatılması 1.2. Ev ödevlerinin gözden geçirilmesi 1.3. Oturum Gündemi
	2. Oturum Etkinlikleri	2.1. Çift Yönlü Dikkat Uyarımı 2.2. Rüya Çalışması 2.3. İlgiyi başka yere çekme /odağı değiştirme
	3. Oturumun Sonlandırılması	
<b>Oturumun Amaçları</b>	1. Çağrısız anıları etkin bir şekilde denetim altına alabilmek. 2. Kontrol algısını güçlendirmek. 3. Farklı başa çıkma stratejileri geliştirmeye yardımcı olmak.	
<b>Oturum Süresi</b>	60 dakika	
<b>Gerekli Malzemeler</b>	1. Yazı tahtası ve tahta kalemleri 2. Su ve peçete 3. Resim kâğıdı 4. Boya kalemleri	
<b>Grup Lideri için Hazırlık</b>	1. Grup çalışması için güvenli ve sessiz bir yer belirleyin. 2. Gerekli araç-gereçleri temin edin. 3. Grup oturumu için uygulama el kitabını son bir kez gözden geçirin. 4. Grup oturumunda kullanacağınız (varsa) uygulama kartlarını alın. 5. Grup oturumunda dağıtacağınız (varsa) kılavuz kartlarını temin edin. 6. Grup oturumunda vereceğiniz (varsa) ödevleri belirleyin. 7. Grup oturumu sonrası (iki lider birlikte) değerlendirme için zaman ayırın.	



## 1. Grup Oturumuna Giriş

Öncelikle öğrencileri selamlayın. *[Gerekli gördüğünüz durumlarda kısa bir ısınma egzersizi ile gruba başlayabilirsiniz].* Ardından öğrencilerin ev ödevleri (şayet varsa) üzerinde konuşmalarını sağlayın. *[Öğrencilerin ev ödevi uygulamaları esnasında karşılaştıkları problemlere (varsa) yönelik kısa çözüm önerileri sunun].* Sonrasında ise bugünkü oturumun gündemi hakkında öğrencilere kısaca bilgi verin.

### 1.1. Grup Çalışmasının Başlatılması

*Duyguların Anlamı Oyunu.* Çalışmanın başında lider, üyelere tek tek ayağa kalkmalarını ve beden dillerini kullanarak bu oturuma hangi duyguyla geldiklerini anlatmalarını ister. İzleyen grup üyeleri sahnedeki üyenin duygularını tahmin etmek için uğraşırlar. Duygu doğru söylendiği zaman bir diğer üye ayağa kalkarak duygusunu beden diliyle anlatır.

*Merhaba, hepiniz hoş geldiniz. Lütfen çember şeklinde oturun. Şimdi, son görüşmemizden bu yana oturuma hangi duygularla geldiğinizi göstermeniz için kısa bir oyun oynayacağız. Önce gönüllü olanlardan başlayarak sırayla ayağa kalkacağız ve şu anki duygumuzu sadece beden dilimizle konuşmadan ya da ses çıkarmadan anlatacağız. Diğer üyeler de ayakta duygusunu gösteren üyenin duygusunu tahmin etmeye çalışacaklar. Ayaktaki üyenin duygusunu tahmin ettikten sonra bir diğer arkadaşınıza geçeceğiz. Kim başlamak ister?*

### 1.2. Ev Ödevinin Gözden Geçirilmesi

Öğrencilerin paylaşımlarından sonra önceki oturumda yapılanları kısaca gözden geçirin. Öğrencilerin önceki oturumunda öğrendikleri tekniklere ilişkin (imgeleme, işitsel ve kokusal) deneyimlerini ele alın.

*Geçtiğimiz oturumda görüntü, ses ve koku olarak gelen ve bizi rahatsız eden anılarla başa çıkmak için çeşitli teknikler öğrenmiştik. Burada asıl önemli olan sizi rahatsız eden, kaygılandırıcı ya da korkutan farklı türden (görüntü, ses, koku gibi) çağrısız anılarla başa çıkmayı denemek ve bu anılarla mücadele etmek için gösterdiğiniz çabalardır. Bu oturuma kadar geçen sürede, burada öğrendiğiniz teknikleri uygulama şansınız oldu mu? Nasıl hissettiniz? Kim başlamak ister?*

### 1.3. Oturum Gündemi

Öğrencilerin paylaşımlarından sonra bu oturumda yapılacakları grup üyeleriyle kısaca paylaşın.

*Bugün ilk olarak, bizleri rahatsız eden anılarla başa çıkmak için yeni bir teknik öğreneceğiz. Ardından, rüyalarımız üzerinde çalışmalar yapacağız.*

## 2. Oturum Etkinlikleri

### 2.1. Çift Yönlü Dikkat Uyarımı

Bu grup oturumunda yer alan çift yönlü dikkat uyarımı uygulaması, Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR) tekniklerinden alınmıştır. Buradaki odak noktası yine travmatik yaşantıya bağlı çağrısız imgelemedir. Ancak, kullanılan yöntemler bir önceki oturumda (Grup Oturumu 2) uygulanan görüntüleme tekniklerinden oldukça farklıdır.

EMDR çift yönlü dikkat uyarımı uygulamasına ilişkin özgün bireysel müdahale protokollerinde öğrencilerden, gözleri açıkken kendi istekleri dâhilinde travmatik imgelerini anımsamaları ve bunu yaparken eş zamanlı olarak grup liderinin ritmik bir biçimde bir o yana bir bu yana hareket ettirdiği parmağını gözleriyle izlemeleri istenir. Diğer yandan, ilgili araştırmalarda, öğrencilerde çift yönlü dikkat uyarımı olarak göz hareketi yerine başka alternatif yöntemler kullanılması önerilmektedir. Özellikle grup çalışmalarında kullanılacak en etkili yöntemin dizlere sırayla vurma yöntemi olduğu ifade edilmektedir.

Tekniğin öğretilmesi çok basittir ve travmatik imgede kendiliğinden süratle değişiklik yaratabilecek kadar etkilidir. Kullanılan temel yöntem, bütün öğrencilerin travmatik imgelerini akıllarında tutarlarken, grup liderinin belirlediği ritimle kendi dizlerine vurmalarıdır. Öğrencilerden travmatik imgelerinde kendiliğinden meydana gelen değişiklikleri fark etmelerinin ötesinde hiçbir şey istenmez. Başlangıçta dize vurma hareketi, her biri yaklaşık otuz saniye olmak üzere üç kez tekrarlanır. Grup üyelerinden görüntünün solmasına izin vermeleri istenirken, dördüncü bir dize vurma hareketi daha yapılır. Öğrencilerden bu görüntü yerine hoş bir görüntü imgelemeleri istenirken son ve beşinci kez dize vurma hareketi yapılır. Daha sonra grup üyelerinden geri bildirim istenir.

**Öneri:** Grup üyelerinin “Çift Yönlü Dikkat Uyarımı” tekniğini tekrar etme ihtiyacı içinde olduklarını gözlemlerseniz, bu uygulamayı bir ya da iki kez daha tekrarlayabilirsiniz.

EMDR çift yönlü dikkat uyarımı uygulaması uygulama adımları aşağıdaki gibidir:

1. Grup üyeleri, önceki oturumlarda olduğu gibi geniş bir çember şeklinde oturur. Başlangıçta grup ile sadece dize vurma alıştırmaları yapılır.

***Şimdi size bazı yönergeler vereceğim. Bu yönergelerin içinde geçen soru cümlelerine sadece içinden yanıt vermenizi istiyorum. Önce, belli bir ritimle dizlerime vuracağım, lütfen beni izleyin.***

Sırası ile sağ dizinize sağ elinizle ve sol dizinize sol elinizle vurun. Dizinize hissedebileceğiniz fakat dikkat dağıtıcı bir gürültü çıkarmayacak şekilde sertçe vurun. Düzenli ve eşit aralıklarla, sabit bir hızla vurmalsınız. Tüm grup üyeleri sizin hızınıza uymak zorunda olduğu için hızınız canlı ve düzenli olmalı, ancak hızınız öğrencilerin izleyemeyecekleri kadar süratli olmamalıdır. Başlangıçta hızı ayarlayabilmek için içinizden sessizce “bir ve iki ve üç ve dört vb.” şeklinde yaklaşık bir saniyede tam vuruş ve yarım saniyede yarım vuruş olacak şekilde sayın. Öğrencilerin hep birlikte izleyebilecekleri canlı ve düzenli hızı ayarlayabilmek için kabaca her yarım saniyede bir dizinize vurun. Vurma hızı çok önemli değildir, önemli olan düzenli bir vuruş hızının ayarlanması ve tüm öğrencilerin bu hızı izleyebilmesidir. Bu nedenle vurma hızını istediğiniz gibi ayarlayabilirsiniz. En iyisi vurmaya yavaş başlamak ve tüm öğrenciler ritme alıştıktan sonra biraz hızlanmaktır.

***Şimdi aynı şeyi benimle birlikte siz de yapın. Dizlerime vururken beni taklit edin.***

Herkesin katılımını sağlayana kadar dizlerinize vurmaya devam edin. İlk önce, herhangi bir imge çalışması yapılmadan dize vurma alıştırmaları yapabilmek için durup yeniden vurmaya başlayabilirsiniz. Otuz saniyelik (15 tam vuruş) bir vuruş dizisini daha tamamlayın.

**Öneri:** Bu uygulama esnasında eş lider, öğrenciler arasında dolaşarak, ardışık bir ritim tutturmakta zorlanan grup üyelerine yardımcı olabilir.

2. Çift yönlü dikkat uyarımı ile ilgili bu ikinci bölümde öğrencilerden “olumlu bir imge kurmaları” istenir. Bunun için gerekli olan şey yalnızca bir dizi (bir tur) dize vurma hareketi tamamlanırken, olumlu bir imge/görüntü hayal etmektir.

**Şimdi, dizlerinize vururken hoş bir görüntü hayal etmenizi istiyorum. Bu görüntü çalışmanın ilerleyen evresinde kötü resmin yerini alacaktır. Gözleriniz açıkken hoş bir görüntü hayal edin. Tamam mı? Şimdi, yeniden dizlerimize vurmaya başlayacağız.**

Bu turu zihinden silme talimatıyla bitirin. Sonrasında, emredici olmayan bir tonla öğrencilere ne gibi değişiklikler görüldüğünü sorun.

**Şimdi durun. Resmi zihninizden silin. Silindi mi? Tamam.**

3. Çift yönlü dikkat uyarımı ile ilgili üçüncü bölümde ise öğrencilerden “olumsuz bir imge kurmaları” istenir. Çalışmanın bu bölümünde yapılması gereken yalnızca bir dizi (bir tur) dize vurma hareketi esnasında olumsuz bir imge/görüntü hayal etmektir.

**Şimdi de gözünüzün önüne zihninizden atmak veya silmek istediğiniz kötü bir görüntü getirin. Gözlerinizi açık tutun ve sadece bu görüntüyü gözünüzün önüne getirin. Geldi mi? Tamam. Şimdi gözleriniz açıkken ve bu görüntü zihninizdeyken dizlerimize vurmaya başlayacağız.**

Düzenli bir hızla, ardışık bir sıra ile dizlerinize vurmaya başlayın.

**Daha önce yaptığınız gibi dizlerinize vurun ve zihninizdeki resmi izleyerek neler olacağını görün. İyi gidiyorsunuz. Çok güzel.**

Yaklaşık otuz saniye (15 tam vuruş) dize vurma işlemine devam edin.

**Şimdi durun. Resmi zihninizden silin. Silindi mi? Tamam. Resmine herhangi bir şey olan var mı?**

**Öneri:** İmge değişiklikleri hakkında herhangi bir ayrıntı sormayın, “tamam, oldu, güzel!” gibi sözcüklerle öğrencilerin söylediklerini onaylayın.

**Güzel. Bazılarınızın görüntüsünde değişiklikler oldu, bazılarınızın görüntüsünde değişiklik olmadı. Bu durum oldukça normal. Bunda doğru ya da yanlış yapılan bir şey yok. Burada olması gereken ya da olması gerekmeyen bir durum söz konusu değil. Henüz kasıtlı olarak değişiklik yaratmaya çalışmayın sadece ve sadece dizlerinize vururken zihninizdeki resmi izleyin ve bir şey olup olmadığına bakın. Tamam mı? Haydi, bir kez daha deneyelim.**

4. Ritmi tekrar ayarlayın ve aynı işlemi tekrarlayın. Değişikliğin kendiliğinden meydana gelmesine olanak tanımak için yarım dakikalık vuruşlarla (30 saniye/15 tam vuruş) **en az iki kez** dize vurma işlemi daha yapın. Her vuruş dizisi bitiminde öğrencilere yukarıda olduğu gibi “durun ve resmi zihninizden silin” şeklinde talimat verin.

**Öneri:** Vurma dizileri arasında, zihinlerinde imge olmadan dinlenmelerini sağlamak için öğrencilere yeterince zaman tanıyın.

5. Öğrenciler kendiliğinden değişiklik olduğunu söylüyor ve çalışmaya istekli görünüyorsa iki ya da üç vuruş dizisi daha yapın. Her vuruş dizisi sonunda, öğrencilere görüntüde herhangi bir değişiklik görüp görmediklerini sorun. Öğrenciler, kendiliğinden çok çeşitli değişiklikler meydana geldiğini söyleyebilirler. Örneğin imgenin görünümü veya içeriği değişebilir; imge daha bulanık hale gelebilir ya da imgenin büyüklüğü değişebilir; imge hareket edebilir, giderek uzaklaşabilir; imgeyle bağlantılı (imgeye bağlanmış ya da eklenmiş) olarak hatırlanan seslerin içeriği veya şiddeti kendiliğinden değişebilir. Öğrencilerin huzursuzlukları azalabilir ya da öğrenciler bedenlerinin daha da sakinleştiğini hissedebilirler. Bu değişiklikleri aşırı düzeyde önemsiyor görünmeden pekiştirin, ancak öğrencilere asla ayrıntı (detay) sormayın.

6. Sıra ile bir başka dize vuruş işlemine başlamadan önce, aşağıdaki ifadeye benzer bir şeyler söyleyin:

**Güzel. Bu değişiklikleri koruyun ve bundan sonra ne olduğuna bakın.**

7. Üç ile altı vuruş dizisi tamamlandıktan sonra öğrencilerin imgelerinde kendiliğinden değişiklik olduğunu söylemeye devam edip etmediklerini gözlemleyerek, imgeyi soluklaştırmaya çalışma talimatı verin ve vuruş işlemi bir kez daha tekrarlayın.

**Aynı şeyi bir kez daha yapacağız. Bu sefer görüntüyü soluklaştırmaya çalışın. Görüntünün parlaklığını azalttığınızı hayal edin ve dizinize vurmaya devam ettikçe, görüntünün giderek nasıl belirsiz hale geldiğini izleyin. Anlaştık mı? Hazır mısınız?**

Yarım dakikalık (30 saniye / 15 tam vuruş) bir vuruş dizisini daha tamamlayın ve daha önce olduğu gibi işlem sonunda görüntüyü zihinlerinden silme talimatı verin. Yönlendirici olmamaya özen göstererek, imgelerinde ne gibi değişiklikler olduğunu tekrar sorun.

8. Çift yönlü dikkat uyarımı ile ilgili bu bölümün sonunda öğrencilerden, “olumlu bir imge kurmaları” istenir. Bunu yapabilmek için gerekli olan tek şey, bir dizi vuruş işlemi tamamlanırken hoş bir görünüm imgelemektir.

**Son olarak, dizlerinize vururken, hoş bir görüntü hayal etmenizi istiyorum. Bu görüntü kötü resmin yerini alacaktır. Gözleriniz açıkken hoş bir görüntü hayal edin. Tamam mı? Şimdi, yeniden dizlerimize vurmaya başlayacağız.**

Son vuruş dizisini de tamamlayın. Sonrasında, daha önce olduğu gibi, görüntüyü karartın, ancak bu kez görüntüde herhangi bir değişiklik olup olmadığını sormayın.

Bu basit çift yönlü dikkat görevi, her zaman tek başına denenebilir. Bunu grup üyelerine mutlaka söyleyin ve ev ödevi olarak kendi başlarına bunu denemelerini isteyin. İzlenmesi gereken aşamalar konusunda öğrencileri uyarın:

- Olumsuz imgeyi gözünüzün önüne getirin.
- Yaklaşık yarım dakika (30 saniye / 15 tam vuruş) düzenli olarak dizlerinize vurun ve durun.
- Olumsuz imgeyi zihninizden silin ve herhangi bir değişiklik olup olmadığına bakın.
- Uygulamayı tekrar edin.
- Artık değişiklik olmuyorsa, son olarak, işlemi sona erdirmek için olumlu bir imge/görüntü ile dize vurma dizisini tekrarlayın ve uygulamayı sonlandırın.

**Öneri:** Öğrenciler çift yönlü dikkat uyarımı çalışmasında yeterince deneyim kazandıktan sonra, bunu, yukarıda yer alan, imgenin soluklaştırılması gibi bazı imgeleme teknikleriyle de tek başlarına birleştirebilirler.

**Çift Yönlü Dikkat Uyarımı yönergesi için "Çağrısız Anılar 2.1" uygulama kartını kullanabilirsiniz.**

## 2.2. Rüya çalışması

Uyanırken yaşanan çağrısız anılar olgusunda olduğu gibi kötü rüyalar ve kâbuslar da öğrenciler için acı verici ve yıkıcı olabilir. Kâbuslar tekrarlandıkça, öğrenciler yatma zamanı geldiğinde uyumaktan korkmaya başlayabilirler ya da gece yarısı kötü bir rüyadan uyaandıklarında tekrar uyumak istemeyebilirler. Bu durum, öğrencilerde uykusuzluk ya da gündüz huzursuzluklarını arttırabilir, öğrencilerin odaklanma konusunda güçlük yaşamalarına neden olabilir ve hem okuldaki çalışmalarına hem de akranlarıyla arkadaşlıklarına zarar verebilir. Ergenlik dönemindeki öğrenciler ise kâbus görmenin ya da kâbus sonrası korkmanın çocuksu bir davranış olduğunu düşünerek bunları başkalarına söylemekten kaçınabilirler. Bu tür durumlarda kâbusların devam etmesi oldukça olasıdır.

Kâbuslar ile başa çıkmak için kullanılan oldukça yararlı teknikler vardır. Bu tekniklerden bazıları öğrenciler ile düzenlenecek daha sonraki oturumlarda, bazıları veli oturumları içinde, bir kısmı ise aşağıda ele alınmıştır.

1. Veliler, çocuklarına düzenli bir uyku alışkanlığı kazandırmak için geceleri bir yatış zamanı belirlerler (Veli Oturumu 2'ye bakınız).
2. Öğrenciler uyumadan önce gevşeme tekniklerini uygular (Öğrenci Grup Oturumu 4'e bakınız).
3. Öğrenciler uyumadan önce güvenli yer (Öğrenci Grup Oturumu 1'e bakınız) alıştırmalarını, gevşeme teknikleriyle birlikte uygular.
4. Öğrenciler gün içinde (yatma zamanı dışında) rüyalarını hatırlayarak, rüyalarındaki imgeleri değiştirmeyi (Öğrenci Grup Oturumu 2'ye bakınız) ya da rüyayı hatırlarken çift yönlü dikkat uyarımı uygulamasını (Öğrenci Grup Oturumu 3'e bakınız) denerler.
5. Rüyaların dışı vurumu: Öğrenciler rüyalarının resmini yaparlar, rüyalarını yazarak anlatırlar ya da güvendikleri bir yetişkinle rüyaları hakkında konuşurlar (aşağıya bakınız).
6. Rüyanın yeniden yapılandırılması: Öğrenciler, korkutucu rüyalarının içine olumlu imgeler ya da üstün nitelikli kahramanlar ekleyerek rüyalarını hoşlarına gidecek farklı bir son ile bitirirler. Yeniden yapılandırılan bu rüyayı yazıya dökerler (aşağıya bakınız).

Öğrencilerin aşağıda belirtilen konuları bilmeleri gerekir:

- Rüyalar ve kâbuslar (çağrısız anılar gibi) travmatik bir olay sonrasında olağan dışı bir duruma verilen olağan (normal) tepkilerdir.
- Rüya, görüldüğü anda ürkütücü ve gerçekmiş gibi gelebilir, ancak yalnızca rüya olduğu için gerçek olamaz ve bireyleri gerçekten incitemez.
- Kötü rüyalardan kurtulmak için öğrencilerin yapabilecekleri çok kolay şeyler vardır.

Üçüncü grup oturumunun bu bölümünde, öğrencilere, şimdi görmekte oldukları ya da ileride görmeleri olası kötü rüyalarla baş edebilmeleri için (önceki oturumlarda) öğrendikleri bazı teknikleri nasıl kullanabilecekleri anlatılacaktır. Ancak, yeterli zaman olmadığı için, bunlarla ilgili alıştırmayı yapılamayacaktır. Bu bölümdeki etkinlikler, konuşma, resim yapma ve yazma yöntemleri kullanılarak, rüyanın dışı vurumu ve rüyanın yeniden yapılandırılması üzerinde odaklanacaktır.

***Korkutucu olaylara tanık olan insanların büyük bir kısmı kötü rüyalar ya da kâbuslar görebilir. Siz de şu an kötü rüyalar (kâbuslar) görüyor olabilirsiniz ya da bu tür rüyalarla gelecekte karşılaşabilirsiniz. Bu nedenle şimdi sizlere kâbuslarla baş edebilmenin bazı yollarını göstermek istiyoruz.***

***Uykunuzda gerçekmiş gibi göründükleri için kâbuslar oldukça ürkütücü olabilirler. Oysa kâbuslar gerçek değildir ve sadece görüntüden ibarettir. Bunlar yalnızca rüyadır, gerçek olamaz ve sizi incitemezler. Kâbuslarla mücadele etmenin en iyi yolu, bunları gündüz saatlerinde, yani uyanıkken güvendiğiniz birilerine anlatmaktır. Diğer öğrencilerle yaptığımız konuşmalardan öğrendiğimiz kadarıyla gündüz saatlerinde anlatılan (paylaşılan) rüyalar geceleri giderek daha az görülmektedir. Rüyanı anlatmanın en iyi yollarından biri de rüyanın resmini çizmektir. Biz de şimdi bunu yapacağız.***

Her öğrencinin kendi başına çalışabilmesi için grup üyelerinin geniş aralıklarla oturmalarını sağlayın. Ardından resim kâğıtlarıyla boya kalemlerini dağıtın. Öğrencilerden rüyalarını ve eğer yapabilirlerse rüyalarının en kötü ya da en ürkütücü bölümünü ayrıntılı bir şekilde çizmelerini isteyin.

***Şimdi size bazı yönergeler vereceğim. Bu yönergelerin içinde geçen soru cümlelerini sadece içinizden yanıtlamanızı istiyorum. Kendi başınıza çalışabilmek için farklı yerlere oturun. Şimdi, size ürkütücü gelen rüyalarınızı ayrıntıları ile çizmenizi istiyorum. Çizeceğiniz resmin niteliği önemli değildir. Bu uygulamada iyi-kötü çizim ya da güzel-çirkin resim diye bir şey söz konusu değildir. İçinizden nasıl geliyorsa, rüyanıza ait resminizi öyle çizebilirsiniz. Burada nasıl resim çizdiğiniz değil sizin anlatmak istedikleriniz daha önemlidir.***

Resim etkinliği bittikten sonra grup üyelerinin tekrar çember şeklinde oturmalarını sağlayın ve her öğrenciden yaptığı resmi gruba göstererek rüyası hakkında paylaşımında bulunmasını isteyin.

***Şimdi çizdiğiniz resimler üzerinde konuşacağız. Kim başlamak ister?***

Resmin kalitesi hiç önemli değildir ve öğrencilerin birbirlerinin resmi hakkında bir şeyler söylemelerine izin verilmemelidir. Tüm grup üyeleri kendi rüyasını betimleyen resmi hakkında bir şeyler söylemelidir. Grup üyelerinin resimleri hakkında ne kadar çok ayrıntı vermeleri sağlanırsa, onlar için o kadar iyi olur. *[Ev ödevi olarak bir rüya dışavurum çalışması belirleyin].*

***Her biriniz, size ürkütücü gelen rüyalarınızı birbirinize anlatarak gerçekten iyi bir iş çıkardınız. Bazen rüyaları paylaşmak zorlayıcı olabilir, ama kendiniz için oldukça faydalı bir şey yaptınız. Bir sonraki oturumda tekrar bir araya gelene kadar yapacağınız şeylerden biri de rüyanızı [anne, baba veya güvendiğiniz bir yetişkin]'e anlatmak olsun. Onlara elinizden geldiğince rüyanız hakkında aklınıza gelen her şeyi anlatın. Gündüzleri rüyanız hakkında ne kadar çok konuşup yazarsanız, geceleri de o kadar az görürsünüz. Rüyanızı anlattıktan sonra, hâlâ kendinizi huzursuz ve korku içinde hissediyorsanız, gevşemek için güvenli/özel yerinize gitmeyi deneyin. Bu sizi rahatlatacaktır.***

Bundan sonra, öğrencilere rüyalarını değiştirmek için çağrısız imgeleme tekniklerinden bazılarını kullanabilecekleri hatırlatılır ve son olarak, rüyaya farklı ya da mutlu bir son bulma ile ilgili alıştırmaya yapılır.

***İstedığınız zaman rüyanızı değiştirebileceğinizi biliyor muydunuz? Bunu yapmanın bir yolu, daha önce öğrendiğiniz tekniklerden bazılarını kullanmaktır. Örneğin, rüyanızı televizyon ekranına yerleştirip değiştirdiğinizi hayal edebilirsiniz ya da rüyanızı düşünürken dize vurma alıştırmalarını yapabilirsiniz. Bu tekniklerden herhangi birini evde kendi başınıza deneyebilirsiniz. Rüyanızı değiştirmenin bir başka yolu da rüyayı olmasını istediğiniz şekilde yeniden düşünmektir. Şimdi rüyanızı yeniden düşünün ve hoşunuza gidecek farklı bir son ile bitirin (Burada öğrencilerin yaş grubuna ve gelişimsel özelliklerine uygun bazı örnekler verin). Gerçekten güçlü olsaydınız ve elinizden bir şeyler gelseydi, rüyanızda neler yapmak isteyeceğinizi düşünün. Rüyada kendinize bazı sihirli güçler verebilirsiniz. Rüyanızda güvendiğiniz bir yetişkin, size özel bir yardımcı ya da kahramanınız gelip size yardım edebilir. Şimdi, mücadele ederek elde edeceğiniz iyi bir son bulmak için rüyanızı yeniden düşünmenizi ve bunun resmini yapmanızı istiyorum.***

**Rüya Çalışması yönergesi için "Çağrısız Anılar 2.2" uygulama kartını kullanabilirsiniz.**

Grubu tekrar dağıtın ve öğrencilere mutlu bir son ile bitecek rüyalarını çizecek yeterli zaman bırakın. Tüm grup üyeleri resmini bitirdikten sonra yeniden çember halinde toplanın ve bazı grup üyelerinin neler yaptıklarını anlatmalarını isteyin. Önerilerde bulunarak birbirlerine yardım etmeleri için öğrencileri teşvik edin. Öğrenciler, olumlu ya da mutlu sonlar düşünmek için imgeleme güçlerini serbest bırakabilirler. Mutlu sonun gerçekten iyi bir resmini çizmeleri ve bunu ellerinden geldiğince bir hikâye veya film gibi düşünmeleri istenmelidir. Mutlu sonla ilgili olarak yaptıkları resmi yataklarının yanında saklamalı ve gece kötü bir rüya ile uyandıklarında resmi alıp, bakabilmelidirler.

### 2.3. İlgiyi başka yere çekme/odağı değiştirme

Kısa dönemde, ilgiyi başka yere çekme tekniği çağrısız anılara karşı koymada oldukça yararlı olabilir. Ancak, uyumsuz (olumsuz) bilişsel ya da davranışsal kaçınmayı teşvik etmemeye özen gösterilmelidir (Olumlu/Olumsuz Kaçınma ile ilgili temel bilgiler ve çalışmalar Grup Oturumu 6'da yer almaktadır).

#### Öneri:

- Bu oturumu, öğrencilerin kendini toparlanma stratejilerini gösterebilecekleri ve birbirleri için önerilerde bulunabilecekleri oldukça canlı bir grup tartışmasıyla noktalamak, bir sonraki oturum için grubu tekrar bir araya getirmeyi kolaylaştırır.
- Diğer yandan, öğrencilerin yaş, sınıf ve gelişim düzeyleri dikkate alındığında, şayet bu uygulama için yeterli süre kalmadığını ya da grup üyelerinin çok yorulduğunu gözlemlerseniz, bu uygulamayı yapmak yerine kılavuz kartı şeklinde öğrencilere dağıtabilirsiniz.

Grup üyelerine travmatik olayı ve bu olaya ilişkin anıları hatırlamak istemedikleri anlarda, somut olarak ne yaptıklarını sorun. Bunu beyin fırtınası oturumu şeklinde yapın. Öğrencilerden gelen hiçbir öneriyi göz ardı etmeyin. Beyaz tahta üzerine gelen önerileri listelemeye başlayın ya da daha iyisi öğrencilerden kendi önerilerini tahtaya yazmalarını söyleyin. Öğrencilerin önerilerini, kendi önerilerinizle birleştirmeniz gerekebilir. Örnekler aşağıda belirtilenleri içermelidir:

Tablo GO3.1. *Olumsuz Anıları Hatırlamamak İçin Yapılacaklar Listesi*

Baştan sona, ayrıntılı bir biçimde başka bir şey düşünmek  
 Çeşitli etkinliklere katılmak  
 Müzik dinlemek  
 Bir enstrüman/müzik aleti çalmak  
 Kitap okumak  
 Televizyon izlemek  
 Çeşitli uğraşlarla/hobilerle ilgilenmek  
 Koşmak  
 Oyun oynamak  
 Futbol ya da basketbol oynamak  
 Çeşitli farklı sporlarla uğraşmak

***Yaşadığınız kötü olaylardan uzaklaşmak ve kendinizi daha iyi hissetmek istediğinizde neler yaşıyorsunuz? Şimdi bunları tahtaya yazalım. Kim başlamak ister?***

İlginin başka bir yere çekilmesiyle ilgili beyin fırtınası uygulaması bittiğinde, grup çalışmasının sonuna doğru geldiğinizi söyleyin. Öğrencileri, geldikleri, çok çalıştıkları ve çok zor şeyler hakkında düşünme ve konuşma cesareti gösterdikleri için övün. Mümkünse, her öğrencinin kendine özgü belirgin bir özelliğini övün. Öğrencilere bu oturumda en çok hoşlarına giden şeyin ne olduğunu sorun. Tekrar bir araya geleceğinizi ve diğer ortak sorunlarına yardımcı olacak veya onları bu sorunlara hazırlayacak başka teknikler öğreneceklerini söyleyin.

### 3. Oturumun Sonlandırılması

Kısaca bu oturumda yapılanları özetleyin. Ardından öğrencilere bugün öğrendikleri teknikleri bir sonraki oturuma kadar (mümkün olduğunca) tekrarlamalarını hatırlatın.

***Bu oturumda çok güzel çalıştınız. Bugün buradan hangi duyguyla ayrılıyorsunuz? Lütfen birer kelime ile duygunuzu paylaşın.***

***Bugün öğrendiğiniz çift yönlü dikkat tekniğini, her zaman tek başınıza da deneyebilirsiniz. Dilerseniz uygulamadaki aşamaları kısaca hatırlayalım.***

1. ***Olumsuz imgeyi gözünüzün önüne getirin.***
2. ***Yaklaşık yarım dakika (30 saniye / 15 tam vuruş) düzenli olarak dizlerinize vurun ve durun.***
3. ***Olumsuz imgeyi zihninizden silin ve herhangi bir değişiklik olup olmadığına bakın.***
4. ***Uygulamayı tekrar edin.***
5. ***Artık değişiklik olmuyorsa, son olarak, işlemi sona erdirmek için olumlu bir görüntü ile dize vurma dizisini tekrarlayın ve uygulamayı sonlandırın.***

***Bir dahaki buluşmamıza kadar bu tekniği evde de tekrarlayın lütfen.***

***Ayrıca rüyalarınızı güvendiğiniz başkalarına anlatmanızı ve gördüğünüz bir rüyanın mutlu son ile biten resmini yapmanızı istiyorum (Ev Ödevi).***

***Şimdi sizlere kılavuz kartı dağıtacağım. Bu kılavuz kartında yazanları da evde uygulayabilirsiniz.***

***Sonraki oturumda görüşmek üzere.***



## ÖĞRENCİ KILAVUZ KARTI

### İstemededen Tekrarlayan Anılar

#### ETKİNLİK

#### ÇİFT YÖNLÜ DİKKAT

Öğrendiğiniz çift yönlü dikkat tekniğini, her zaman (evde) tek başınıza da deneyebilirsiniz. Dilerseniz uygulamadaki aşamaları kısaca hatırlayalım.

1. Olumsuz imgeyi gözünüzün önüne getirin.
2. Yaklaşık yarım dakika (30 saniye / 15 tam vuruş) düzenli olarak dizlerinize vurun ve durun.
3. Olumsuz imgeyi zihninizden silin ve herhangi bir değişiklik olup olmadığına bakın.
4. Uygulamayı tekrar edin.
5. Artık değişiklik olmuyorsa, son olarak, işlemi sona erdirmek için olumlu bir görüntü ile dize vurma dizisini tekrarlayın ve uygulamayı sonlandırın.

## ÖĞRENCİ KILAVUZ KARTI

### İstemededen Tekrarlayan Anılar

#### ETKİNLİK

#### İLGİYİ BAŞKA YERE ÇEKME

Travmatik bir olayı ve bu olaya ilişkin olumsuz anıları hatırlamak istemediğinizde, ilginizi başka yöne çekmek için çeşitli aktiviteler yapabilirsiniz. Aşağıda size bazı aktivite önerileri verilmiştir. Siz de bu aktiviteleri deneyebilir ya da size uygun olduğunu düşündüğünüz farklı aktiviteler yapabilirsiniz.

#### Tablo GO3.1. Olumsuz Anıları Hatırlamamak İçin Yapılacaklar Listesi

- Baştan sona, ayrıntılı bir biçimde başka bir şey düşünmek
- Çeşitli etkinliklere katılmak
- Müzik dinlemek
- Bir enstrüman/müzik aleti çalmak
- Kitap okumak
- Televizyon izlemek
- Çeşitli uğraşlarla/hobilerle ilgilenmek
- Koşmak
- Oyun oynamak
- Futbol ya da basketbol oynamak
- Çeşitli farklı sporlarla uğraşmak

## GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

## GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

## V. OTURUM

ÖĞRENCİ

GRUP OTURUMU 4

### Aşırı Uyarılmışlık 1

<b>Genel Amaç</b>	Bu oturumdaki temel amaç öğrencilerin aşırı uyarılmışlık tepkileri odağında oluşan kaygı ve korkularını azaltmaya yönelik teknikleri öğrenmelerine yardımcı olmaktır.	
<b>Oturum Gündemi</b>	1. Oturuma Giriş	1.1. Grup çalışmasının başlatılması 1.2. Ev ödevlerinin gözden geçirilmesi 1.3. Oturum gündemi
	2. Oturum Etkinlikleri	2.1. Konunun Tanıtılması 2.2. Soluk Denetimi/Nefes Egzersizi 2.3. Kas Gevşetme 2.4. Gülümlü İmgeleme
	3. Oturumun Sonlandırılması	
<b>Oturumun Amaçları</b>	1. Aşırı uyarılmışlık tepkilerini denetim altına alabilmek. 2. Kontrol algısını güçlendirmek. 3. Soluk denetimi tekniklerini öğrenmelerine yardımcı olmak. 4. Kas gevşetme tekniklerini öğrenmelerine yardımcı olmak. 5. Farklı başa çıkma stratejilerinin kullanılmasına yardımcı olmak.	
<b>Oturum Süresi</b>	60 dakika	
<b>Gerekli Malzemeler</b>	1. Yazı tahtası ve kalemleri 2. Su ve peçete 3. Yumuşak küçük top	
<b>Grup Lideri için Hazırlık</b>	1. Grup çalışması için güvenli ve sessiz bir yer belirleyin. 2. Gerekli araç-gereçleri temin edin. 3. Grup oturumu için uygulama el kitabını son bir kez gözden geçirin. 4. Grup oturumunda kullanacağınız (varsa) uygulama kartlarını alın. 5. Grup oturumunda dağıtacağınız (varsa) kılavuz kartlarını temin edin. 6. Grup oturumunda vereceğiniz (varsa) ödevleri belirleyin. 7. Grup oturumu sonrası (iki lider birlikte) değerlendirme için zaman ayırın.	

## 1. Grup Oturumuna Giriş

Öncelikle öğrencileri selamlayın. *[Gerekli gördüğünüz durumlarda kısa bir ısınma egzersizi ile gruba başlayabilirsiniz].* Ardından öğrencilerin ev ödevleri (şayet varsa) üzerinde konuşmalarını sağlayın. *[Öğrencilerin ev ödevi uygulamaları esnasında karşılaştıkları problemlere (varsa) yönelik kısa çözüm önerileri sunun].* Sonrasında ise bugünkü oturumun gündemi hakkında öğrencilere kısaca bilgi verin.

### 1.1. Grup çalışmasının başlatılması

Dördüncü grup oturumuna gelen öğrencileri “Hoş geldiniz” diyerek içtenlikle karşılayın. Grup lideri, grup üyelerinin çember şeklinde ayakta durmalarını ister. Her üye sıra ile bir hareket yapacak, tüm üyeler de bu hareketi tekrar edecektir. İmkânlar dâhilinde bu çalışma sırasında hareketli ama sözsüz bir müzik açılarak üyelerin ısınması sağlanabilir. Tüm üyelerin gruba bir hareket yaptırmısından sonra lider, oturumun bir sonraki çalışmasına geçebilir.

***Hepiniz hoş geldiniz. Şimdi ayakta bir grup çemberi oluşturalım. Şimdi sırayla her biriniz içinizden gelen ve hoşunuza giden bir hareketi grup çemberinin ortasına gelerek gösterin. Ortaya gelen üyeden sonra çemberdeki grup üyeleri de onu taklit etsin.***

### 1.2. Ev ödevinin gözden geçirilmesi

Bir önceki oturumda verilen ev ödevi, güvenilir bir yetişkin ile ürkütücü rüyalar ya da kâbuslar hakkında konuşulması ve mutlu bir son ile sonlandırılan kötü rüyanın resminin yapılmasıydı. Öğrencilere bu konuda neler yaptıklarını sorun. Tüm grup üyelerinin gösterdikleri çabaları görünür kılın ve birbirlerine destek olmalarına ya da olumlu katkı sağlamalarına özen gösterin (örneğin, uygulamada başarısız olmuş olsalar bile başarısızlıklarını *travmatik stres* ile mücadele etmeyi denemek ve mücadele etmeye başlamak için gösterdikleri olumlu çabalar olarak nitelendirin). Eğlenceli bir şekilde, rüyalar için bulunan olumlu sonlar hakkında sorular sorun ve öğrencilerin mutlu son ile ilgili resimlerini gruba göstermelerini isteyin. Tüm grup üyelerine, denetim kurma ve mücadele etme konusunda çaba gösterdiklerini, birbirlerine destek olduklarını ve yardım ettiklerini söyleyerek teşekkür edin.

***Şimdi, öncelikle geçen oturumda yaptıklarımızı gözden geçirelim. Geçen oturum, kâbuslarınızı ya da ürkütücü rüyalarınızı konuşmuştuk. Umarım ki bu rüyalarla başa çıkmak için denemelerde bulunmuşsunuzdur. Burada anlamlı ve güzel olan korkularınızla mücadele etmeyi denemeniz ve bu konuda çaba göstermenizdir. Bu oturuma kadar geçen sürede neler yaptınız, neler denediniz, neler yaşadınız? Şimdi bunları konuşalım. Kim başlamak ister?***

### 1.3. Oturum Gündemi

Öğrencilerin paylaşımlarından sonra bu oturumda yapılacakları grup üyeleriyle kısaca paylaşın.

***Bugün ilk olarak, kaygılandığımızda bedenimizde neler oluyor bunu konuşacağız. Ardından kaygılandığımız ya da korktuğumuz zamanlarda kullanabileceğimiz nefes egzersizleri ve kas gevşetme egzersizleri öğreneceğiz.***

## 2. Oturum Etkinlikleri

### 2.1. Konunun tanıtılması

Bu oturumda öğrenciler, gevşeme tekniklerine başlamadan önce kaygı ya da korku hissi ile bedensel duyumlar arasındaki bağlantıyı anlayabilmeli ve bedensel duyumlarını tanımlayabilmelidirler.

**Geçen oturumlarda kötü (olumsuz) anılar ve bunlar üstünde daha fazla denetim kurmak (kontrol sağlamak) için yapabileceğiniz şeyler hakkında konuştuğumuz ve hepimiz bunları evlerimizde gerçekten çok iyi denediniz.**

**Bugün ise bizlere kaygı verici, ürkütücü durumlarla karşılaştığımızda ya da kötü anılarımız geri geldiği zamanlarda bedenimize neler olduğunu konuşacağız. Örneğin, ani bir fren sesi sonrasında birden irkilebiliriz, ya da yüksek sesle bir bağırma çağırma sesi duyduğumuzda birdenbire sinirli ve huzursuz hale gelebiliriz. Gece vakti elektrikler kesildiğinde korkabiliriz. Aranızda bu tür şeyler yaşayan biri var mı?**

Grup üyelerinden örnekler vermelerini isteyin. “Geçen gün okulda kapı çarptığında, neredeyse oturduğum yerde zıpladım!” Bunu aşırı uyarılmışlık belirtileri için bir beyin fırtınası oturumuna dönüştürün.

**Şimdi, aşırı derecede kaygılandığınızda ya da korktuğunuzda bedeninizde neler olduğunu düşünmenizi ve söylemenizi istiyorum** [Yazı tahtasına yazılır]. **Bedeninizde neler fark ediyorsunuz? Kim başlamak ister?**

Öğrencilerin söylediklerini herkesin görebileceği şekilde yazı tahtasına yazın. Herkesin aynı bedensel duyularını yaşamaması mümkün değildir. Bu tartışmayı öğrencilerin gösterdikleri tepkilerin birbirine benzer ve normal olduğunu vurgulamak için kullanın. Aşağıdaki türde ve buna benzer sorularla grup üyelerinden kendilerine özgü belirtileri ifade etmelerini isteyin.

**Peki, kaygılandığınız ya da korktuğunuz zaman kalp atışlarınıza ne oluyor? Soluk alıp verişiniz nasıl etkileniyor?**

Grup üyelerinin üzerinde durabileceği ya da listeleyebileceği belirtiler aşağıdakileri içerebilir:

Tablo GO4.1. Kaygı Anında Gözlemlenen Bedensel Tepkiler

- |                              |                                    |
|------------------------------|------------------------------------|
| • Kalp atışının hızlanması   | • Bacaklarda veya dizlerde titreme |
| • Kalp çarpıntısı            | • Ellerin titremesi                |
| • Hızlı soluk alıp verme     | • El veya ayaklarda karıncalanma   |
| • Kesik kesik soluma         | • Mide bulantısı                   |
| • Göğüs ağrısı               | • İğrenme                          |
| • Baş dönmesi                | • Midede kelebekler uçuşması       |
| • Soluksuz kalma             | • Keyifsizlik                      |
| • Titreme, ürperme, çarpıntı | • Bayılma hissi                    |
| • Terleme                    | • Çıldıracaktı gibi olma           |

**Öneri:** Beyin fırtınası uygulaması sonrasında, özellikle küçük yaş grubundaki öğrenciler ile çalışırken, Ek-1’de yer alan “Travma ve Bedenim” alıştırmalarını (gerekli gördüğünüz durumlarda) kullanabilirsiniz.

Grup üyelerinden gelen belirtileri gözden geçirirken, bu belirtilerin öğrenciler tarafından örseleyici biçimde yorumlanıp yorumlanmadığını kontrol edin. Özellikle küçük yaş gruplarında bu tür yorumlar gelmeyebilir, ancak kontrolünü bütünüyle kaybettiğini, düşüp bayılacağını ya da öleceğini hissedecek kadar çok kaygılanan/korkan birinin olup olmadığını belirlemek oldukça önemlidir. Buna benzer şeyler düşünmüş ya da düşünen öğrenciler varsa böyle bir şeyin olamayacağını doğrudan söyleyin. Olası bu durum, yalnızca, denetimi yitirme hissi veren *travmatik* stresin bir başka biçimidir.

Bunların rahatsız edici bedensel duyular (tepkiler) olduğunu, ancak böyle hissetmenin oldukça normal olduğunu ve bu tür şeylerin kendilerine gerçekten bir zarar veremeyeceğini vurgulayın. Yoğun kaygı ya da korku duygusu ile bedensel tepkiler arasındaki ilişkiyi açıkça ortaya koyun.

***Ne kadar çok kaygılanır ya da korkarsak, bedenimiz de o kadar çok tepki verir. Bedenimiz ne kadar çok tepki verirse kaygı ve korkumuz da o kadar çok artar. Daha az korkmanın bir yolu da kendimizi kaygılı ya da korkmuş hissettiğimizde bedenimizi gevşetmenin yöntemlerini öğrenmektir. BEDEN GEVŞEMİŞ DURUMDAYKEN KORKMAK ZORDUR. Bedenimiz ne kadar çok gevşerse, iyi (olumlu) duygu ve düşüncelerimiz de o kadar artar. Bunun için, bugün bedenimizi gevşetmenin yollarını öğreneceğiz.***

***Siz bu amaçla ne tür yöntemler kullanıyorsunuz?***

***Öneri:*** Gevşeme eğitimi (Bölüm 2.2. ve 2.3) öncesinde “öğrencilerin kendilerini nasıl gevşettiklerini sorarak başlamak ve bunu dayanak oluşturacak bir başlangıç noktası olarak kullanmak” genellikle tercih edilen bir yöntemdir. Bu sayede, öğrencilerin kendi başa çıkma stratejileri (yok sayılmak yerine) pekiştirilmiş olur.

Daha büyük yaş gruplarındaki öğrencilerin, bedensel duyuların uyum tepkilerinden kaynaklandığını bilmeleri kendilerine yardımcı olur. Bedenimiz, hayati bir tehlikeyle karşı karşıya kaldığında, hayatta kalmamızı sağlayacak tepkileri otomatik bir şekilde sergilemek üzere tasarlanmıştır. Bu noktada “savaşma, kaçma ya da donma” tepkisini açıklamak için belki bir hayvan örneği kullanılabilir (örneğin bir tavşan ya da geyik bir aslan ile karşılaştığında hızla kaçabilir ya da donma durumuna geçerek tümüyle hareketsiz kalabilir). Aşırı uyarılmışlık belirtileri, bu tepkinin yoğun şekilde yaşandığını göstermektedir. Daha büyük yaştaki öğrencilerin gösterdikleri tepkilerin normal olduğunu anlayabilmeleri için bu bakış açısını benimsemeleri yararlı olur.

***Öneri:*** Büyük yaş grubundaki öğrenciler ile çalışırken, Ek-2’de yer alan “savaşma, kaçma ya da donma” alıştırmalarını (gerekli gördüğünüz durumlarda) kullanarak öğrencilere konu hakkında daha detaylı bilgiler verebilirsiniz.

## 2.2. Soluk Denetimi/Nefes Egzersizi

Diyaframdan nefes alma, bu oturumun son bölümünde ele alınan (Bölüm 2.3) kas gevşetme alıştırmalarına yardımcı olur. Ayrıca nefes egzersizleri, öğrencilerin yoğun kaygı ya da korku hissettikleri zamanlarda meydana gelen nefes nefese kalmaya karşı başlı başına bir yöntem olarak yararlıdır.

***Gevşeme sırasında soluk alıp verme oldukça önemlidir.***

***Bazen, kaygılandığımızda, korktuğumuzda, öfkelendiğimizde ya da çok üzgün olduğumuzda hızlı hızlı, kesik kesik ya da yetersiz nefes alıp verir ve soluksuz kalabiliriz. Bu durumda vücudumuz yeterli oksijen gitmez ve bedenimizde az önce konuştuğumuz çeşitli tepkiler meydana gelir. Sonrasında ise nefes alıp verişimiz daha da düzensizleşir ve kendimizi daha kaygılı ve korkmuş hissederiz.***

***Şimdi hızlı, küçük ve kısa nefes almamızı engelleyerek, gevşememize yardımcı olan bir iki soluk alıp verme yöntemini öğreneceğiz.***

Nefes alma tekniğini aşağıda belirtildiği gibi (adım adım) öğretin. Öğrencilerden, bir ellerini göbeklerinin hemen üstünde mide üzerine ve diğer ellerini de göğüslerinin üzerine koymalarını isteyin. Sonra, nefes alıp vermelerine odaklanmalarını söyleyin. Burundan nefes alıp ağızdan nefes vermelerini sağlayın. Soluk/nefes alıp verirken kasların nasıl bir dalga gibi ardışık biçimde kullanıldığını gösterin. Ardından, nefes alırken sadece göğüslerine (akciğerlerine) odaklanmalarını söyleyin. Akciğerlerin nefes alındığında nasıl dışarı doğru genişlediğini ve nefes verildiğinde ise nasıl içeri doğru çekildiğini öğrencilere birkaç kez gösterin. Sonrasında, bu kez karnın nefes alındığında nasıl dışarı doğru genişlediğini ve nefes verildiğinde ise nasıl içeri doğru çekildiğini öğrencilere birkaç kez gösterin. Öğrencilerin göğüs ve karın (diyafram) nefesi arasındaki farkı anladıklarından emin olun.

Daha sonra öğrencilerden burunlarından yavaşça soluk almalarını ve kendi kendilerine “gevşe” sözcüğünü tekrarlayarak yavaşça ağızdan soluk vermelerini isteyin. Öğrenciler bu yöntemi kavrayana kadar birkaç kez uygulayın. Öğrencilerin nefes vermeleri esnasında “gevşe” diyerek düzenli bir hızın tutturulmasına yardımcı olabilirsiniz. Öğrencilere bu hareketi öğrenebilmek için alıştırmayı yapmak gerektiğini ve hareketi yapmanın başlangıçta kolay olmayabileceğini belirtin. Soluk denetimli nefes alma yöntemi, bir sonraki bölümde açıklanan kas gevşetme hareketlerinin başında ve sonunda uygulanabilir.

**Öneri:** Soluk denetimi ve kas gevşetme uygulamalarında, grup üyeleri arasındaki yoğun utanma, dikkatini verememe, gülüşme ya da konuşmaları azaltmak amacıyla öğrencilerden sandalyelerini grubun dışına bakacak şekilde (çemberi bozmadan) yeniden düzenlemelerini ve uygulama esnasında bu şekilde oturmalarını isteyebilirsiniz. Uygulama sonrasında yeniden eski oturma düzenine geçebilirsiniz.

**Şimdi derin bir nefes alıyoruz. Dikkatinizi nefesinize odaklayın. Burnunuzdan nefes alın ve ağızınızdan verin. Burundan nefes al ve ağızdan ver. Şimdi, bir elimizi göğsümüzün üzerine koyuyoruz. Evet. Soluk al, soluk ver. Diğer elimizi midemizin üzerine koyuyoruz. Kaslarınızın nefes alıp verirken nasıl hareket ettiğine dikkat edin.**

**Evet, şimdi yavaş yavaş burnunuzdan derin bir nefes alın. Akciğerlerin (göğsünüzün) nefes alındığında nasıl dışarı doğru genişlediğini gözlemleyin. Nefesinizi biraz tutun ve sonra yavaşça nefesinizi ağızınızdan verin. Göğsünüzün nasıl içeri doğru çekildiğini fark edin. Nefes aldığınızda sadece göğsünüz genişlesin, karnınız değil. Dilerseniz parmaklarınızla yavaşça karnınıza bastırabilirsiniz. Evet. Soluk al, biraz tut, soluk ver. Hadi birlikte deneyelim.**

**Öneri:** Bu tür uygulamalarda öncelikle ne yapılması gerektiğini kendinizde göstererek öğrencilere anlatın. Ardından öğrencilerle birlikte aynı anda (birkaç kez) egzersizi tekrarlayın. Son olarak, sizin yönergelerinizle öğrencilerin egzersizi kendi başlarına yapmalarına yardımcı olun.

**Şimdi bu egzersizi biraz değiştirerek yeniden yapmaya başlıyoruz. Rahat bir pozisyonda oturun. Başınızı dik pozisyona getirin (boynunuz gergin olmasın). Bir elinizi midenizin üzerine diğer elinizi göğsünüzün üzerine koyun. Belirgin bir şeye bakmamaya ya da odaklanmamaya özen gösterin. Eğer rahat edeceğinizi düşünüyorsanız gözlerinizi kapatabilirsiniz.**



**Şimdi burnunuzdan yavaş yavaş derin bir soluk alın. Akciğerlerin (göğsünüzün) nefes alındığında nasıl dışarı doğru genişlediğine dikkat edin. Göğsünüz yeterince genişlediğinde nefesinizi tutun ve üçe kadar sayın. Sonra kendinize “gevşe” diyerek yavaşça nefesinizi ağızınızdan verin. Çok güzel. Hadi tekrar deneyelim.**

**[KISA BİR ARA VERİN]**

**Öneri:** Bu uygulama esnasında diğer lider, öğrenciler arasında dolaşarak, özellikle diyafram nefesi almakta zorlanan grup üyelerine yardımcı olabilir.

**Şimdi bu egzersizi farklı bir şekilde yapmaya başlıyoruz. Bu kez burnunuzdan yavaş yavaş nefes alırken göğsünüzü değil, sadece karnınızı şişirmeye çalışın. Evet, şimdi yavaş yavaş burnunuzdan derin bir nefes alın. Karnınızın nefes alındığında nasıl dışarı doğru genişlediğini gözlemleyin. Nefesinizi biraz tutun ve sonra yavaşça nefesinizi ağızınızdan verin. Karnınızın nasıl içeri doğru çekildiğini fark edin. Nefes aldığınızda sadece karnınız genişlesin, göğsünüz değil. Dilerseniz parmaklarınızla göğsünüze hafifçe bastırabilirsiniz. Evet. Soluk al, biraz tut, soluk ver. Hadi birlikte deneyelim.**

**Şimdi burnunuzdan yavaş yavaş derin bir soluk alın. Karnınızın nefes alındığında nasıl dışarı doğru genişlediğine dikkat edin. Karnınız yeterince genişlediğinde nefesinizi tutun ve üçe kadar sayın. Sonra kendinize “gevşe” diyerek yavaşça nefesinizi ağızınızdan verin. Çok güzel. Hadi tekrar deneyelim.**

**Öneri:** Gerekli hallerde öğrencilere farklı soluk denetimi alıştırmaları da uygulayabilir ya da bu uygulamaları “Kılavuz Kartları” aracılığıyla öğrencilerle paylaşabilirsiniz.

### 2.3. Kas gevşetme

Gevşeme egzersizleri, özellikle grup içinde yapıldığında, bazen öğrencilerin utanmalarına ya da kendilerini rahatsız hissetmelerine yol açabilir. Bu durum, kas gevşetme becerilerini öncelikle açık ve dolaysız biçimde öğretmeniz gerektiği anlamına gelir. Özellikle durumdan rahatsız, kaygılı ya da sinirli görünen grup üyeleri olup olmadığını anlamak için grubu gözlemleyin ve grup oturumu bittiğinde diğer grup liderinin (daha sonra alıştırmayı yapmak üzere ve zorlayıcı olmadan) bu öğrencilere yardım etmesini sağlayın.

Grup üyelerini her zamankinden daha geniş bir çember şeklinde oturtun. Liderlerden biri bu alıştırmaları gösterirken, diğeri bunların grupla birlikte öğrenilmesinde ve uygulanmasında model oluşturur. Herkesin rahat bir konumda oturuyor olmasına ve çevrelerinde yeterli boşluk bulunmasına (birbirinden en azından iki kol boyu uzakta) dikkat edin. Gevşeme egzersizleri ile ilgili yönergeleri, tüm grup üyelerinin görebileceği şekilde kendi üzerinizde göstererek verin. Daha küçük yaştaki öğrenciler için bu talimatları kısaltmak ya da basitleştirmek isteyebilirsiniz. Her yaşta öğrenci için bedeninin farklı bölümlerinin ya da kasların adlarını önceden kısaca gözden geçirmek yararlı olur.

**Birazdan gevşeme çalışmaları yapacağız. Şimdi ne yapılması gerektiğini gösteriyorum. Bu yalnızca bir deneme. Bu nedenle şu an sadece beni izleyin ve yaptıklarımı tekrar edin. Sırasıyla bedenimizdeki farklı kaslar üzerinde yoğunlaşacağız ve kaslarımızı önce gerginleştirip sertleştiriceğiz, sonra da kaslarımızı salıverip gevşeteceğiz, tamam mı? Şimdi farklı kaslarımızı tek tek gözden geçirelim.**

**Rahat olmaya dikkat edin. Düzenli bir şekilde nefes alıp verin.**

**Önce elleriniz ve kollarınız. Her iki elinizi de yumruk yapın. Yumruğunuzu iyice sıkın. Sıkabildiğiniz kadar sıkın. Ne kadar gergin olduğunuzu hissedin. Ellerinizdeki ve dirseğinize kadar kollarınızdaki gerilimi hissedin. Böyle kalın [Tüm kas grupları için kabaca yavaş yavaş beşe kadar sayma süresince gerginlik sürdürülmelidir]. Şimdi gevşeyin. Serbest bırakın. Güzel.**

**Şimdi de pazılarınız. Kollarınızı şu şekilde tutun [Ağır bir şey kaldırıyormuş gibi, kollar dirsekten bükülerek, avuç içleri yukarı gelecek şekilde iki yana açılır]. Kaslarınızı gerin. Pazılarınızdaki gerilimi hissedin. Ne kadar sert olduğunuzu hissedin. Şimdi gevşeyin, serbest bırakın. Güzel.**

**Şimdi de önkol (triceps-omuzla dirsek arasında, kolun arka kısmındaki kaslar) kaslarınızı. Kollarınızı bu şekilde düz tutun [Kollar dümdüz öne uzatılır]. Kaslarınızı gerin. Kollarınızın üst kısmında, arkadaki kasların nasıl gerildiğini hissedin. Germeye devam edin. Gerilimi hissedin. Ve gevşeyin. Güzel.**

**Şimdi sıra boyun ve omuzlarda. Omuzlarınızı kulağınıza kadar benim yaptığım gibi kaldırın. Omuzlarınız ve boynuzunuzdaki gerginliği hissedin. Böyle kalın ve ne kadar gergin olduğunuzu hissedin. Ve gevşeyin. Şimdi, çeneniz böyle göğsünüze degecek şekilde başınızı öne düşürün [bu hareket öğrenciler yatar konumda iken yapılamaz]. Başınızı şu şekilde yana çevirin. Yavaşça arkadan öne doğru, sonra da ters tarafa çevirin. Şimdi, çenenizi tekrar göğsünüzün üstüne bırakın. Güzel. Başınızı kaldırın.**

**Şimdi sıra karnınızda. Karın kaslarınızı sıkın ve iyice gerginleştirin. Böyle kalın. Gerilimi hissedin. Ve gevşeyin.**

**Gelelim bacaklarımıza [öğrenciler sandalyede oturmadan veya yere yatmadan, bu hareketi yapmak zordur]. Bacaklarınızı şu şekilde öne doğru uzatın [bacaklar dümdüz öne uzatılır, dizler birleştirilir] ve gerebildiğiniz kadar gerin. Gergin tutun. Bacaklarınızın sertliğini hissedin. Böyle kalın. Ve gevşeyin. Serbest bırakın. Güzel.**

**Son olarak sıra ayaklarımızda. Bacaklarınız öne uzanmış durumda iken ayaklarınızı uzatın. Ayaklarınız ve baldırlarınızdaki kasların gerginliğini hissedin. Böyle kalın. Gerginliği hissedin. Ve gevşeyin. Serbest bırakın.**

**Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?**

**[MUTLAKA KISA BİR ARA VERİN].**

Böylece, belli başlı kas grupları tamamlanmış olur. Bu aşamada, öğrencilerden gevşemelerini beklemeyin bu hareketler değişik kas gruplarını sırayla birbirinden ayırarak germe alıştırmasıdır. Bu hareketlerin nasıl sonuçlandığını sorun. Alıştırmanın nasıl sonuçlandığına bağlı olarak, aynı hareketleri, sırasıyla değişik kas gruplarıyla bir kez daha yapmak isteyebilirsiniz: eller ve kollar, omuz ve boyun, karın, bacaklar ve ayaklar vb. gibi.

Kısa bir aradan sonra (öğrenciler ayağa kalkar, dolaşır ve silkinirler) grup üyelerini oda içinde dağıtın ve öğrencilere birbirlerinden ayrı ve tek başlarına oturmalarını söyleyin. Kas gevşetme hareketlerini tekrarlayın. Bu kez kendi modelinizi geliştirin. Yavaşça, sakın ve sabit bir ses tonuyla konuşun. Gerilime karşıt olarak gevşemeyi vurgulayın. Gevşemiş olduklarını söyleyin. Örneğin, bedenlerinin ağır ve ılık olduğunu söyleyin. Eğitim sırasındaki gevşemeyi anımsayın. Öğrencileri yönlendirirken, sizin rahatlamanızı sağlayacak kendi "senaryonuzu" geliştirin. Aşağıda, istediğiniz gibi geliştirebileceğiniz bir öneri yer almaktadır:

*Kendinizi en rahat hissettiğiniz bir pozisyon alın. Kesinlikle çok rahat olmalısınız. Sakin ve düzenli bir biçimde derin derin nefes alıp verin. Hazır olduğunuzda gözlerinizi kapayın. Düzenli ve ağır ağır nefes alıp verdiğinizizi fark edin. Her nefes verişinizde, daha fazla gevşediğinizi hissetmeye başlayacaksınız. Düzenli nefes alıp verin, sakın olun ve gevşeyin.*

*Şimdi, kas gruplarını germe ve gevşetme hareketlerini yapacağız.*

*İlk önce elleriniz ve kollarınız. Her iki elinizi de sımsıkı yumruk yapın. Yumruğunuzu iyice sıkın. Sıkabildiğiniz kadar sıkın. Hissedin. Ne kadar gergin olduğunuzu hissedin. Ellerinizdeki ve dirseğinize kadar kollarınızdaki gerilimi hissedin. Böyle kalın ve gevşeyin. Kendinizi serbest bırakın. Gerilimin kollarınızı nasıl terk ettiğinin farkına varın.*

*Şimdi pazılarınız. Kollarınızı daha önce yaptığınız gibi dirsekten bükerek şu şekilde tutun. İyice gerin. Pazılarınızdaki gerilimi hissedin. Kaslarınızın ne kadar sert olduğunu hissedin. Böyle kalın ve gevşeyin. Kendinizi serbest bırakın. Gerginlikle gevşeme arasındaki farkı hissedin.*

*Şimdi de önkol kaslarınız. Kollarınızı dümdüz uzatın. İyice gerin. Kollarınızın arkasındaki gerilimin farkına varın. Böyle kalın. Gerilimi hissedin. Hissedin. Sıkın ve gevşeyin. Şimdi kollarınızı iyice gevşedi. İki yanınızda ağırlaşmaya başlıyorlar. Gerilimin kollarınızı nasıl terk ettiğini fark edin. Düzenli nefes alıp verin. Kendinizi sakın ve gevşemiş hissediyorsunuz. Dışarı verdiğiniz her nefeste, biraz daha fazla gerilim bedeninizi terk ediyor.*

*Şimdi sıra boyun ve omuzlarda. Omuzlarınızı kulağınıza kadar deminki gibi, şu şekilde silkin. Omuzlarınız ve boynunuzdaki gerilimi hissedin. Böyle kalın ve ne kadar gergin olduklarınızı hissedin. Gerin, iyice gerin ve gevşeyin. Şimdi, çeneniz böyle, göğsünüze degecek şekilde başınızı öne düşürün. Başınızı bu şekilde bir tarafa çevirin. Yavaşça arkadan öne doğru, sonra da diğer tarafa çevirin. Ve çeneniz tekrar göğsünüzün üzerine düşecek şekilde geri çevirin. Başınızı kaldırın. Gerilimin boyun ve omuzlarınızı nasıl terk ettiğini fark edin. Kendinizi sakın ve gevşemiş hissediyorsunuz.*

*Şimdi sıra karnınızda. Karın kaslarınızı sıkın ve iyice gerginleştirin. İyice sertleştirin. Böyle kalın. Sıkıca gerin. Karnınızdaki gerilimi, nasıl sertleştiğini iyice hissedin. Hissedin. Gerin ve gevşeyin. Gerilimin midenizi terk ettiğini izleyin.*

*Karnınız, omuzlarınız ve kollarınız gevşedi. Gerilim bedeninizi ağır ağır terk ediyor. Kendinizi sakın, gevşemiş ve ılık hissediyorsunuz. Verdiğiniz her nefeste biraz daha gevşiyorsunuz. Bedeniniz yerde giderek ağırlaşıyor. Düzenli nefes alıp verin ve gevşeyin.*

*Şimdi sıra bacaklarımızda. Bacaklarınızı öne uzatın. İyice gerin. Bacaklarınızdaki gerilimi hissedin. Bakın kaslarınız nasıl da sertleşiyor. Bunun nasıl bir duygu olduğunu fark edin. İyice hissedin. Böyle kalın ve gevşeyin. Gerilim tümüyle bacaklarınızı terk ediyor. Düzenli nefes alıp verin ve şimdi kendinizi daha ağır, daha sakın, gevşemiş ve güvende hissediyorsunuz.*

**Gelelim ayaklarımıza. Ayaklarınızı bacaklarınızdan öne doğru gerin. Ayaklarınızı kuvvetlice it-tirin. Ayaklarınız ve baldır kaslarınızdaki gerilimi hissedin. Daha çok hissedin. Böyle kalın. Gerilimi hissedin. Gerin, iyice gerin ve gevşeyin. Kendinizi serbest bırakın. Gerilimin bacaklarınızı ve ayaklarınızı nasıl terk ettiğini ve kendinizi ne kadar sakin, gevşemiş ve güvende hissettiğinizi fark edin.**

**Şimdi bedeniniz iyice gevşedi. Düzenli nefes alıp verin. Verdiğiniz her nefeste kendinizi daha çok gevşemiş hissediyorsunuz. Gerilim bedeninizi terk ediyor. Kendinizi ağırlaşmış, gevşemiş, sakin ve ılık hissediyorsunuz. Düzenli nefes alıp verin. Güzel. Ağır, ılık, gevşemiş. Kollarınızı düşünün ve gerilim kolunuzu terk ediyor. Ve boynunuz, iyice gevşedi. Karnınızın farkına varın ve işte gerilim karnınızı terk ediyor. Bacaklar ağırlaşmış ve gevşemiş. Ve ayaklar, gevşemiş.**

**Kendinizi sakin, dengeli ve gevşemiş hissediyorsunuz. Birkaç dakika böyle kalın. Verdiğiniz her nefeste kendi kendinize gevşeme sözcüğünü tekrarlayın. Alabildiğine sakinsiniz ve iyice gevşediniz. Ve hazır olduğunuzda, yavaş yavaş gözlerinizi açın. Oturun. Hissettiğiniz şeyleri fark edin. Gevşemiş durumdasınız. Güzel.**

**Kas Gevşetme yönergesi için “Aşırı Uyarılmışlık 1.1” uygulama kartını kullanabilirsiniz.**

Grup üyelerine tekrar çember şeklinde toplanmaları için zaman tanıyın. Nasıl bir deneyim yaşadıklarını sorun. Olumlu geribildirimler verin. Gevşemenin başka herhangi bir beceriyi öğrenmekten farklı olmadığını -daha iyi yapabilmek için alıştırmayı yapmak gerektiğini- söyleyin. Ne kadar çok alıştırmayı yaparlarsa gelecekte gevşemek o kadar kolaylaşacaktır. Gevşeme sırasında çağrısız imge gören olup olmadığını sorun [Bu durum çocuklarda nadir görülmekle birlikte, kontrol edilmelidir]. Gevşeme alıştırmasının ev ödevi olduğunu söyleyin.

## 2.4. Gündümlü (yönlendirilmiş) imgeleme

Grup üyeleri, görsel imgeleme tekniklerini birinci oturumda öğrenmişti. Bu tekniklerin diyaframdan soluk denetimi yapma ve kas gevşetme yöntemleriyle birlikte nasıl kullanılabileceğini açıklayın. Öğrenciler, normal koşullarda, ilk önce nefes alıp verme ve kas gevşetme tekniklerini kullanır, daha sonra gevşemiş durumda iken hayal güçleriyle **güvenli yerlerini** ziyaret ederler.

**Nefes alıp verme ve kas gevşetme yöntemlerini kendimizde uyguladıktan sonra güvenli yerimize gitmek daha kolay olacaktır. Görüntü, ses, kokular üzerinde de gevşeme yönteminden sonra daha kolay çalışabiliriz.**

**Öneri:** Öğrencilerin yaş, sınıf ve gelişim düzeyleri dikkate alındığında, şayet bu uygulama için yeterli süre kalmadığını ya da grup üyelerinin çok yorulduğunu gözlemlerseniz, bu uygulamayı yapmak yerine “Kılavuz Kartı” şeklinde öğrencilere dağıtabilirsiniz.

### 3. Oturumun Sonlandırılması

Kısaca bu oturumda yapılanları özetleyin. Ardından öğrencilere bugün öğrendikleri teknikleri bir sonraki oturuma kadar (mümkün olduğunca) tekrarlamalarını hatırlatın.

*Bu oturumda çok güzel çalıştınız. Bugün buradan hangi duyguyla ayrılıyorsunuz? Lütfen birer kelime ile duygunuzu paylaşır mısınız?*

*Bugün öğrendiğiniz nefes egzersizlerini ya da kas gevşetme egzersizini her zaman tek başınıza da deneyebilirsiniz. Ayrıca kas gevşetme egzersizini bir sonraki oturuma kadar mutlaka tekrar edin.*

*(Ev Ödevi).*

*Şimdi size dağıtacağım kılavuz kartlarında da kullanabileceğiniz farklı teknikler var. Bu kartları da evinizde inceleyin ve teknikleri deneyin.*

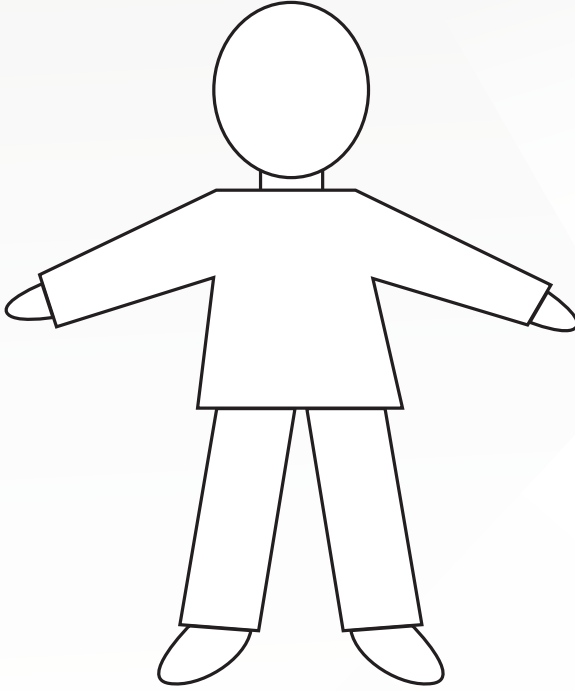
*Sonraki oturumda görüşmek üzere.*

### EK-1 Travma ve Bedenim

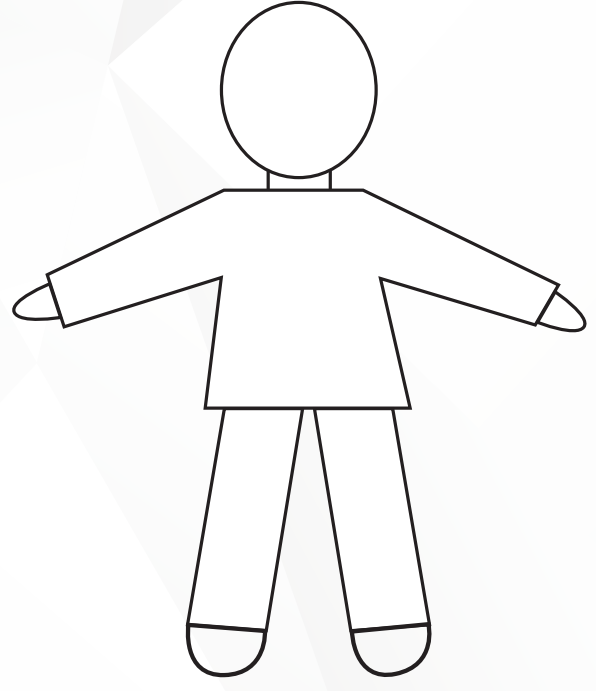
Aşırı derecede kaygılandığımızda ya da korktuğumuzda, bedenimiz de o kadar çok tepki verir. Bu durum, başımıza gelen kötü bir olayı hatırladığımızda da olabilir. Bedenimiz de ne kadar çok tepki verirse kaygı ve korkumuz da o kadar çok artar.

Aşırı derecede kaygılandığınızda ya da korktuğunuzda oluşan bedensel tepkileri, aşağıda yer alan insan figürleri üzerinde gösteriniz.

- |                                      |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| • Kalp atışının hızlanması, çarpıntı | • Bacaklarda veya dizlerde titreme |
| • Hızlı nefes alıp verme             | • El veya ayaklarda karıncalanma   |
| • Göğüs ağrısı                       | • Mide bulantısı                   |
| • Baş dönmesi, bayılma hissi         | • Terleme                          |



Vüdüdunun Ön Tarafı



Vüdüdunun Arka Tarafı

## EK-2 Savaşma-Kaçma-Donma

İnsan bedeni bir tehlike/tehdit karşısında var olan tehlikeli durumu yönetebilmeyi amaçlayan bir sisteme sahiptir. Bu sistemi genel olarak savaşma-kaçma-donma sistemi olarak ifade ediyoruz.

Örneğin birinin ıssız bir sokakta gece karanlığında yürüdüğünü hayal edin. Bu kişinin aniden arkasında bir karaltı gördüğünü ve bir ses duyduğunu düşünün. Bu kişinin tepkisi ne olur? Öncelikle, bunun ne olduğunu anlamaya çalışacaktır. Arkasında şirin bir kedi ya da köpek olabilir. Ağaçtan bir dal parçası yere düşmüş olabilir. Önünden geçtiği apartman kapısından birisi sokağa çıkmış olabilir. Ya da en kötüsü ardından kötü niyetli birisi geliyor olabilir.

İşte bu tür bir belirsizliğin yaşandığı durumlarda, tehlike yönetim sistemimiz devreye girer ve en kötü olasılığa karşı önlem almak için bedenimizi uyarır. Bu süreçte bedenimizde çeşitli değişiklikler fark ederiz. Bedendeki bu değişiklikler bizleri savaşma, kaçma ya da donma tepkilerinden birini vermek üzere hazırlar. Dolayısıyla, bir tehlike ya da tehdit algıladığımızda bedenimizde aşağıdaki türden tepkiler gözlemlenebiliriz:

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kalp atışının hızlanması</li> <li>• Kalp çarpıntısı</li> <li>• Hızlı soluk alıp verme</li> <li>• Kesik kesik soluma</li> <li>• Göğüs ağrısı</li> <li>• Baş dönmesi</li> <li>• Soluksuz kalma</li> <li>• Titreme, ürperme, çarpıntı</li> <li>• Terleme</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bacaklarda veya dizlerde titreme</li> <li>• Ellerin titremesi</li> <li>• El veya ayaklarda karıncalanma</li> <li>• Mide bulantısı</li> <li>• İğrenme</li> <li>• Midede kelebekler uçuşması</li> <li>• Keyifsizlik</li> <li>• Bayılma hissi</li> <li>• Çıldıracaktı gibi olma</li> </ul> |
|---|--|

Bazı durumlarda *savaşma moduna* (kendini korumaya alma, sözel ya da fiziksel *şiddet sergileme*, *başkalarını suçlama vb.*) geçeriz; bazı durumlarda ise *kaçma moduna* (oradan uzaklaşma, bulunduğu yerden kaçma, ya da stresli durumlardan kaçınma vb.) geçeriz. Bazen de *donma moduna* (konuşamaz, tepki veremez adeta donarız) geçebiliriz.

Aşağıda belirtilen durumlarda siz ne tür tepkiler veriyorsunuz?

Durumlar	Savaşma	Kaçma	Donma
1. Kavga eden birilerini gördüğünüzde			
2. Birinin sizin hakkınızda dedikodu yaptığını öğrendiğinizde			
3. Aniden bağırma ve çağrışmalar duyduğunuzda			
4. Size ne yapacağınız konusunda emir verildiğinde			
5. Birileri yapmadığınız bir şeyden dolayı sizi suçladığında			
6. Utandığınızda			
7. Birisi size bağırdığında			
8. Birisi aniden sizi sırtınızdan ittiğinde			
9. Yapmadığınız bir şeyden dolayı eleştirildiğinizde			
10. Bir hata yaptığınızda			

## ÖĞRENCİ KILAVUZ KARTI

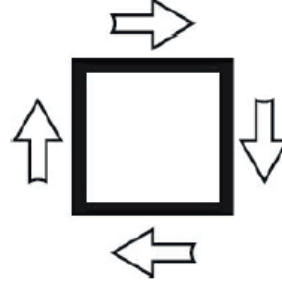
### Nefes Egzersizleri

#### ETKİNLİK

#### TAKTİKSEL NEFES ALMA

Bu egzersizde burnunuzdan yavaş yavaş nefes almanız ve karnınızı (diyaframınızı) şişirmeniz istenecektir. Diğer bir deyişle bu egzersizde göğüs nefesi kullanılmayacaktır. Grup çalışmalarında diyafram nefesinin ne olduğunu öğrenmişsiniz. Dilerseniz egzersize başlamadan önce elinizi karnınıza koyarak sadece nefes alırken karnınızı şişirmeye çalışın. Bu çalışmayı birkaç kez yineleyin ve diyafram nefesi kullandığınızdan emin olun. Ardından egzersize başlayabilirsiniz.

1. İçinizden 4'e kadar sayarak burnunuzdan nefes alın ve karnınızın dışa doğru nasıl genişlediğini görün.
2. Nefesinizi tutun ve tekrar içinizden 4'e kadar sayın.
3. İçinizden 4'e kadar sayarak burnunuzdan nefes verin ve karnınızın içe doğru nasıl çekildiğini görün.
4. Tüm nefesinizi verdikten sonra nefes almadan 4'e kadar sayarak bekleyin.
5. Bu egzersizi bu şekilde 4 kere tekrar edin.



## ÖĞRENCİ KILAVUZ KARTI

### Gevşeme Egzersizleri

#### ETKİNLİK

#### GEVŞEMEDE RENK KULLANIMI

Bedenimizi gevşetmenin bir diğer yolu da nefes alırken renk kullanımıdır.

1. Öncelikle sizi rahatlatan, gevşeten ya da size huzur veren bir renk düşünün. Örneğin çoğu insan, mavi ya da yeşil rengin kendilerini rahatlattıklarını söylerler. Siz istediğiniz rengi seçebilirsiniz. Kendinizi sınırlamayın. Size sakinlik veren hangi renk ise o rengi seçin.
2. Gözlerinizi kapatın. Burnunuzdan derin bir nefes alın ve ağızınızdan nefesinizi verin. Bu şekilde nefes alıp vermeyi birkaç defa yapın. Dilerseniz sesli olarak nefes alabilirsiniz (iç çekerek nefes alabilir ve oh çekerek nefesinizi bırakabilirsiniz).
3. Her zamanki gibi düzenli nefes alıp vermeye başlayın. Gözlerinizi kapatın ve önceden belirlediğiniz rengi gözünüzün önüne getirin. Bu rengi mümkün olduğunca canlı ve parlak bir şekilde gözünüzde canlandırın.
4. Her nefes alışınızda bu rengi içinize çektiğinizi hayal edin. Nefes almaya devam ettikçe bu rengin tüm bedeninizde yayılmasına izin verin. Bırakın bu renk sizin bedeninizin her yerine ulaşsın, el ve ayak parmaklarınızın ucuna kadar.
5. Nefes almaya devam edin. Belirlediğiniz renk tüm bedeninize yayıldığında uygulamayı bitirin.



## ÖĞRENCİ KILAVUZ KARTI

### Gevşeme Egzersizleri

#### ETKİNLİK

#### GEVŞEMEDE GÜVENLİ YER

Nefes alıp verme ve kas gevşetme yöntemlerini kendimizde uyguladıktan sonra güvenli yerimize gitmek daha kolay olacaktır.

1. Öncelikle öğrendiğiniz bir nefes egzersizini yapın.
2. Nefes egzersizi biter bitmez (yerinizden kalkmadan) gevşeme egzersizini yapın.
3. Gevşeme egzersizi biter bitmez (yerinizden kalkmadan) güvenli yer egzersizini yapmaya başlayın.

Güvenli yerinizi mümkün olduğunca canlı hayal edin. Güvenli yerinizdeki tüm detayları görmeye çalışın. Ne görüyorsunuz? Güvenli yerinizdeki renkler gibi görünür olan her şeye dikkatinizi verin. Örneğin deniz kenarındaysanız denizin rengi, kumun rengi, çevrede ağaçlar var ise ağaçların rengi gibi çevredeki her nesnenin rengini görmeye çalışın.

Sonra kokulara odaklanın. Örneğin denizden gelen tuz kokusu, güneş kreminin kokusu, yanınızda bulunan bir içeceğin kokusu gibi güvenli yerinizde bulunan tüm kokuları duyumsamaya çalışın.

Sonra neler duyduğunuza odaklanın. Güvenli yerinizdesiniz ve güvenli yerinizde neler işittiğinize odaklanın.

Ardından, dokunma/hissetme duyunuza geçin. Güvenli yerinizde zemin nasıl? Zeminde/Yerde neler var? Halı, fayans, kum. Zemin sert mi yumuşak mı? Güvenli yerinizde sıcaklık nasıl, hissedin. Belki ılık bir güneş ışığını hissediyorsunuz? Belki hafif bir esinti var. Mümkün olduğunca canlı hissetmeye çalışın.

Son olarak, belki güvenli yerinizde bir şeyler tadıyorsunuz. Ilık bir süt, limonata ya da dondurma.

Güvenli yerinizdeki her şeyi mümkün olduğunca görmeye, duymaya, duyumsamaya, hissetmeye çalışın. Güvenli yerinizi hayal ederken sakın sakın nefes alıp vermeye devam edin. Kendinizi sakın, güvende ve gevşemiş hissediyorsunuz. Bırakın bu sakinlik ve güven hissi tüm bedeninize yayılsın.

## GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

## GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

## VI. OTURUM

ÖĞRENCİ

GRUP OTURUMU 5

### Aşırı Uyarılmışlık 2

<b>Genel Amaç</b>	Bu oturumdaki temel amaç öğrencilerin aşırı uyarılmışlık tepkileri odağında oluşan kaygı ve korkularını azaltmaya yönelik teknikleri öğrenmelerine yardımcı olmaktır.	
<b>Oturum Gündemi</b>	1. Oturuma Giriş	1.1. Grup çalışmasının başlatılması 1.2. Ev ödevlerinin gözden geçirilmesi 1.3. Oturum gündemi
	2. Oturum Etkinlikleri	2.1. Duygu-Düşünce İlişkisi 2.2. Başa Çıkmaya İlişkin Öz Bildirimler 2.3. Uyku Sağlığı 2.4. Etkinlik Programlaması
	3. Oturumun Sonlandırılması	
<b>Oturumun Amaçları</b>	1. Aşırı uyarılmışlık tepkilerini denetim altına alabilmek. 2. Kontrol algısını güçlendirmek. 3. Duygu düşünce ilişkisinin fark edilmesine yardımcı olmak. 4. Öz-bildirim kullanmayı öğrenmelerine yardımcı olmak. 5. Uyku sağlığı konusundaki farkındalığı artırmak. 6. Etkinlik programlaması yapılmasını teşvik etmek. 7. Farklı başa çıkma stratejilerinin kullanılmasına yardımcı olmak.	
<b>Oturum Süresi</b>	60 dakika	
<b>Gerekli Malzemeler</b>	1. Yazı tahtası ve kalemleri 2. Su ve peçete 3. Yumuşak küçük top	
<b>Grup Lideri için Hazırlık</b>	1. Grup çalışması için güvenli ve sessiz bir yer belirleyin. 2. Gerekli araç-gereçleri temin edin. 3. Grup oturumu için uygulama el kitabını son bir kez gözden geçirin. 4. Grup oturumunda kullanacağınız (varsa) uygulama kartlarını alın. 5. Grup oturumunda dağıtacağınız (varsa) kılavuz kartlarını temin edin. 6. Grup oturumunda vereceğiniz (varsa) ödevleri belirleyin. 7. Grup oturumu sonrası (iki lider birlikte) değerlendirme için zaman ayırın.	

## 1. Grup Oturumuna Giriş

Öncelikle öğrencileri selamlayın. *[Gerekli gördüğünüz durumlarda kısa bir ısınma egzersizi ile gruba başlayabilirsiniz].* Ardından öğrencilerin ev ödevleri (şayet varsa) üzerinde konuşmalarını sağlayın. *[Öğrencilerin ev ödevi uygulamaları esnasında karşılaştıkları problemlere (varsa) yönelik kısa çözüm önerileri sunun].* Sonrasında ise bugünkü oturumun gündemi hakkında öğrencilere kısaca bilgi verin.

### 1.1. Grup çalışmasının başlatılması

Grup oturumuna gelen öğrencilere “Hoş geldiniz” diyerek onları içtenlikle karşılayın. Ardından, etkinliklerde kullandığınız yumuşak topu çıkartın. Öğrenciler birkaç dakika süreyle topu birbirlerine atarlar. Topu yakalayan öğrenci, bir önceki oturumdan bu yana yaşadığı/yaptığı hoş bir şeyi anlatır.

***Grup çalışmasına hoş geldiniz. Şimdi, bu topu birbirinize atmanızı, topu yakalayanın ilk oturumdan sonra (bugüne kadar) yaptığı ya da yaşadığı olumlu, keyifli ve hoş bir şeyi anlatmasını istiyorum.***

### 1.2. Ev ödevinin gözden geçirilmesi

Bir önceki oturumda verilen ev ödevi, soluk ve kas gevşeme egzersizlerinin yapılmasıydı. Bu konuda öğrencilerin neler yaptıklarını sorun. Tüm grup üyelerinin olumlu bir katkıda bulunmasına özen gösterin (örneğin, uygulama yapmamış olsalar bile bu durumun anlaşılır olabileceğini ifade edin ve çabalarını takdir edin). Soluk denetimi ve gevşeme hakkındaki deneyimlerinin ayrıntılarını anlatmalarını sağlayın. Paylaşımlarına dayanarak tüm grup üyelerinin olumlu çaba gösterdiklerini ve birbirlerine destek olduklarını ifade edin.

***Şimdi, öncelikle geçen oturumda yaptıklarımızı gözden geçirelim. Geçen oturum, ürkütücü anılar hatırlandığında bedenimizde neler olduğunu konuştuk. Bedenimizde bu olanlarla başa çıkmak için nefes ve kas gevşetme egzersizlerini öğrendik. Geçen oturum sonunda sizlerden alıştırma yapmanızı istemiştik. Alıştırma yapabildiniz mi? Alıştırma yapmak için günün hangi saati sizin için uygun oldu? Alıştırmalar için güvendiğiniz bir yetiştikenden destek aldınız mı? Bu oturuma kadar geçen sürede neler yaptınız, neler denediniz, neler yaşadınız? Şimdi bunları konuşalım. Kim başlamak ister?***

***Öneri:*** Eğer grup üyeleri arasında alıştırma yapmayan varsa “burada anlamlı ve güzel olan kaygı ve korkularınızla mücadele etmeyi denemeniz ve bu konuda çaba göstermenizdir” şeklinde destekleyici tepkiler verin.

### 1.3. Oturum Gündemi

Öğrencilerin paylaşımlarından sonra bu oturumda yapılacakları grup üyeleriyle kısaca paylaşın.

## 2. Oturum Etkinlikleri

### 2.1. Duygu-Düşünce İlişkisi

Çoğu bireye düşünceleri ya da duyguları sorulduğunda bunları birbirinden ayıramadığı görülür. Ancak en basit haliyle düşünceler içsel değerlendirmeler olarak nitelendirilirken, duygular ise bedenimizdeki fizyolojik tepkiler olarak açıklanabilir. Duygu ve düşünceler birbiriyle ilişkilidir. Bu karşılıklı ilişki, düşüncelerin duyguları, duyguların da düşünceleri etkilemesi biçiminde gerçekleşir. Akılcı ya da gerçekçi (işlevsel) olmayan düşünce biçimlerinin kaygı ve korkuya yol açması ya da yoğun kaygı ve korku yaşanan durumlarda sağlıklı değerlendirme becerisinin engellenmesi, bu duruma bir örnek olarak verilebilir. Ayrıca duygu ve düşüncelerin birbirinden ayrıştırılması ve duyguların uygun biçimde adlandırılmasının yaşanan olumsuz duyguyu azaltmadaki etkisi bilinmektedir.

Bu etkinlik temelinde öncelikle öğrencilere düşünce ve duygular arasındaki ilişki gösterilmeye çalışılacaktır. Ayrıca, düşünce ve duyguların sıklıkla birbiriyle karıştırılabileceği bilindiğinden, düşünce ve duyguların birbirinden ayrıştırılmasının kısaca öğretilmesine odaklanılacaktır. Bunun için öncelikle günlük yaşamda karşılaşılan durumlar üzerinden örnek verilecektir.

**Düşüncelerimiz (kendi kendimize yaptığımız iç konuşmalar) ile duygularımız birbiriyle ilişkilidir ve birbirlerini etkilerler. Şimdi birlikte bazı örnekleri inceleyerek düşünce ve duyguların nasıl bir ilişkisi olduğunu belirlemeye çalışalım.**

**Ayşe'nin okuldaki en yakın arkadaşı diğer sınıfta okuyan Fatma'dır. Bugün Fatma hiçbir tenefüste Ayşe'nin yanına gelmemiş ve onunla hiç konuşmamış olsun. Bu tür bir durumda Ayşe'nin neler düşünebileceğine ve hissedebileceğine birlikte göz atalım.**

Öğrencilerin örneğe ilişkin belirli düşünce ve duyguların ilişkisini göstermek için tahtaya "olası düşünceler ve ilişkili duygular" şeklinde iki sütun çizerek verilen duygu ve düşünceleri ilişkilendiriniz. Bu uygulamada isterseniz aşağıdaki tabloyu kullanarak tüm açıklamayı siz yaptıktan sonra başka bir örnek üzerinde öğrencilerin çalışmasını sağlayabilir ya da bu örneği öğrencilerle çalışabilir ve eksik kalan bölümleri siz tamamlayabilirsiniz.

Olası düşünceler	İlişkili Duygular
Fatma bana kırıldı ya da küstü.	Üzüntü/Üzülme
Fatma kendine başka yakın arkadaşlar buldu.	Kızgınlık
Fatma'nın yanıma neden gelmediğini hiç bilmiyorum.	Şaşkınlık / Merak
Fatma (benim dışımda) bir şeye üzülmüş.	Fatma için endişelenme
Fatma'nın dersleri bugün çok yoğun yanıma gelemedi.	Sakinlik
Fatma bugünkü doğum günüm için sürpriz hazırlıyor.	Mutluluk

**Öneri:** Eğer grup üyeleri arasında verdiğiniz örnekte kullandığınız isimde bir öğrenci varsa, verdiğiniz örnekteki öğrenci ismini değiştiriniz. Bu noktada grup liderleri verdikleri örneklerde kendi isimlerini de kullanabilirler.

**Bu örnekte de gördüğünüz gibi Ayşe yaşanan olaya farklı açılardan her baktığında duyguları da o düşüncesine göre değişiyor. Bizler de yaşadığımız olayları nasıl yorumlarsak, o olaylar hakkında ne düşünürsek duygularımız da ona göre değişecektir.**

Öğrencilerin düşünce ve duygu ilişkisini ve belirli düşüncelerin belirli duygularla ilişkili olabileceğini anlamalarını pekiştirmek için (öğrenciler için gerekli olduğunu düşünüyorsanız ve bu grup oturumu için yeterli süreniz varsa) bir başka örnek üzerinden öğrencilerle bir kez daha çalışabilirsiniz. Ele alacağınız örnek grup üyelerinden birinin günlük yaşam olaylarından herhangi bir anısı olabileceği gibi aşağıda verilen örneklerden biri de olabilir.

**Sonuç olarak, belirli düşünceler belirli duygularla ilişkilidir. Şimdi bir örnek daha yapalım.**

**Bir komşunuzun evinde, arkadaşınız ile birlikte vakit geçirirken cep telefonunuza evden "çabuk eve gel" diye bir mesaj geldi. Buna ilişkin neler düşünürsünüz ve neler hissederseniz? (Örneğin acil bir durum var/arkadaşımla olmamı istemiyorlar/markete gönderecekler/ beklediğim kargo geldi vb. gibi).**

[Küçük yaştaki öğrenciler için]

**Bir ağacın üzerinde tek başına fındık yiyen bir sincap, tanımadığı başka bir sincabın ağaca tırmanarak hızla kendine doğru geldiğini gördü. O an sincap neler düşünebilir ve neler hisseder? (Örneğin yiyeceğimi almaya geliyor ya da benimle tanışıp oyun oynamak istiyor vb. gibi).**

## 2.2. Başa Çıkmaya Yardımcı Öz Bildirimler

Bazı öğrenciler için kendi kendine olumlu konuşma oldukça işe yarayan bir gevşeme tekniği olabilir. Öğrenciler ilk önce düşünce ve duygular arasındaki ilişkiyi anlamalı, daha sonra kaygıyı tetikleyen düşünceleri belirleyebilmeli ve son olarak bu olumsuz düşüncelerin yerine daha olumlu, uyuma yönelik, toparlanmayı ve başa çıkmayı geliştirici düşünceler koyabilmelidir. Küçük yaştaki bireyler söz konusu olduğunda, özellikle kaygıyı tetikleyen bir durum içindeyken, gerçek ya da hayali bir yardımcıının (kahramanın) kendilerine söyleyebileceği olumlu şeylerin listesini yapmaları mümkün olabilir. Bu bölümdeki uygulamalar, bazı çocuklar için, ilk başta kavramsal olarak zor gibi görünse de kısa ve eğlenceli bir etkinliğe dönüştürülebilir.

**Üzerine konuştuğumuz örneklerde gördüğümüz gibi düşüncelerimiz ve duygularımız birbiriyle oldukça ilişkili. Kaygılandığımızda ya da korktuğumuzda kendi kendimize söylediğimiz şeyler ya da aklımıza gelen bazı olumsuz düşünceler, kendimizi daha kötü hissetmemize neden olabilir.**

Burada, düşünce ve duygu arasındaki ilişkiyi başka bir örnekle göstermek isteyebilirsiniz.

**Şimdi başka bir örnek üzerinde alıştırma yapalım. Örneğin, ıssız ve karanlık bir yolda yürürken arkanızdan gelen bir takım sesler duyuyorsunuz. Bunun belki bir hırsız olduğunu düşünüyorsunuz. Neler hissedersiniz? Bedeninizde neler olur?**

**Bir başka gün aynı sesi yeniden duyabilirsiniz. Bu kez sesin rüzgârdan ya da bir kediden kaynaklandığını düşünebilirsiniz. Böyle düşündüğünüzde neler hissedersiniz?**

**Peki, düşündüğümüz şeyler, hissettiğimiz şeyleri nasıl etkiliyor?**

Ardından, grup üyelerine kaygılandıklarında ya da korktuklarında zihinlerinden (özellikle kendileri hakkında) neler geçtiğini sorun.

**Kaygılandığınızda ya da korktuğunuzda (kendiniz hakkında) sizin zihninizden neler geçer? Bunların bir listesini yapalım. Kim başlamak ister?**

Grup üyeleri yanıt verirken tıkanılırsa kendi düşüncelerinizi söyleyin. Öğrencilerin katkıda bulunmaya başlamasına yardımcı olabilecek çeşitli durumlar önerin. Aşağıda belirtilenlere benzeyen ve kaygıyı tetikleyen düşüncelerin bir listesini yapın.

Tablo GO5.1. Kaygıyı Tetikleyen Olumsuz Düşünceler

---

Ben bunu yapamam  
Kontrolümü yitirim  
Bundan nefret ediyorum  
İşe yaramazın biriyim  
Bu, şimdiye kadarkilerin en kötüsü  
Elim ayağım birbirine dolanıyor  
Hepsi tekrar üstüme geliyor  
Bununla başa çıkamayacağım  
Korkum hiç geçmeyecek

---

Düşünceler ve duygular arasındaki ilişkiyi her seferinde vurgulayın:

**Aklınıza bu tür düşünceler geldiğinde kendinizi nasıl hissediyorsunuz?**

**Bu düşünceler size yardımcı oluyor mu?**

**Peki, bunlar gerçekçi düşünceler mi?**

**Öneri:** Soruları peş peşe sormak yerine öğrencilerle etkileşim içerisinde (soru-yanıt şeklinde) tek tek sorunuz.

Şimdi de bunların yerine, öğrencilerin kendi kendilerine ne gibi olumlu şeyler düşünebileceklerini ya da söyleyebileceklerini sorun.

**Peki, bu olumsuz düşüncelerin yerine kendimize ne söylersek daha iyi hissederiz? Bunların bir listesini yapalım. Kim başlamak ister?**

Bu süreç, grup üyeleri açısından oldukça hızlı anlaşılır ve öğrencilere katkı sunmaya başlar. Ancak, bazı gruplar ya da grup üyeleri süreci tam olarak kavrayamayabilirler. Bu durumda aşağıda yer alan soruları sorarak grup üyelerine yardımcı olun:

**Aileden birisi [anneniz, babanız ya da büyük kardeşiniz] aynı durumda olsaydı kendi kendine neler söylerdi? En iyi arkadaşınız, bu durumda size yardımcı olmak için ne derdi? [Küçük yaş-taki öğrenciler söz konusu olduğunda, daha önceki grup çalışmalarında anlattığınız hayali yardımcı/kahramanınız bu durumda size yardımcı olmak için neler söylerdi?]**

Öğrencilerin verdiği yanıtları aşağıda belirtilenlere benzeyen alternatif bir olumlu öz-bildirim listesi biçiminde düzenleyin:

*Tablo GO5.2. Kaygıyı Azaltan Olumlu Öz-bildirim Listesi*

Bunu yapabilirim  
Bununla başa çıkabileceğimi biliyorum  
Bu beni gerçekten incitemez  
Cesur olduğumu biliyorum  
Beni yenmesine izin vermeyeceğim  
Anılar beni incitemez  
Çok yakında hepsi geçecek  
Yalnızca bunu kafandan atman yeterli

**Öneri:** Zaman yeterliyse, kendi kendine olumlu konuşma örnekleri vermek yararlı olabilir. Grup üyelerinden birisinin gönüllü olmasını isteyin. Kaygıyı tetikleyen bir durum önerin (örneğin, anımsatıcılarla yüzleşme). Gönüllü olan öğrenci, kaygılanmış ya da korkmuş gibi yapar ve kaygı/korku anında akla gelebilecek olumsuz düşünceleri tek tek söyler. Grup ise daha iyi ve cesaretlendirici düşünceleri yüksek sesle söyleyerek gönüllü öğrenciye yardımcı olur.

Ardından, grup üyelerinden kendi kendilerine yaptıkları en olumlu konuşmalarını bir kâğıda yazmalarını isteyin. Kaygı verici bir durum yaşadıklarında okumak için (ya da sadece yanlarında olduğunu hissetmeleri için) bu kâğıdı sürekli olarak yanlarında bulundurabilirler. Bir sonraki oturuma kadar evde alıştırmaya yapmalarını önerin.



*Size kendinizi iyi hissettiren olumlu düşüncelerinizi bir kâğıda yazın. Kaygı verici bir durumla karşılaştığınızda okumak için ya da sadece yanınızda olduğunu bilmek için bu kâğıdı yanınızda bulundurabilirsiniz. Bir sonraki oturuma kadar kendi kendinize olumlu konuşma yapma çalışmasını evde tekrarlayın [EV ÖDEVİ].*

### 2.3. Gevşeme Teknikleri Nasıl ve Ne Zaman Kullanılır: Düzenli Alıştırma ve Kısa Gevşeme Biçimleri

Bu aşamaya kadar öğrenciler, sırasıyla, görüntüleme, soluk denetimi, kas gevşetme ve kendi kendine olumlu konuşma biçimindeki temel gevşeme becerilerini öğrendiler. Öğrenciler, bunların geliştirilmesi gereken beceriler olduğunu bilmelidirler. İlk olarak, düzenli alıştırma yapmak, gevşeme becerilerini geliştirecek ve öğrencinin iyilik halini olumlu yönde etkileyecektir. İkinci olarak, kaygı/korkuyu tetikleyen bir durumla karşılaştıklarında, süratle kullanılabilecek kısa bir gevşeme uygulamasının el altında bulunması öğrenciler açısından oldukça yararlı olacaktır. Genel ilke olarak, öğrenciler temel gevşeme uygulamaları konusunda yetkinlik kazandıktan sonra kısa gevşeme tekniklerine geçmeleri önerilir. Kısa gevşeme tekniği burada açıklanacak ve imgesel maruz kalma ile ilgili bir sonraki oturumda tekrar uygulanacaktır.

*Bildiğiniz gibi bugüne kadar çeşitli gevşeme tekniklerini öğrendik. Görüntülerle oynayarak, soluk alıp-vererek, kaslarımızı gevşeterek ve kendi kendimizle olumlu konuşarak. Bu teknikleri gün içinde ne kadar çok uygularsak o kadar çok ustalaşacağız. Bunun için düzenli alışırtmalar yapmalıyız.*

*Şimdi sizlerle başka bir kısa gevşeme yöntemi çalışacağız. Bu kısa gevşeme, kaygınızı arttıran bir durumla karşı karşıya geldiğinizde süratle kullanabileceğiniz bir gevşeme yöntemidir.*

*Önce rahat bir şekilde oturun. Soluk alın, her iki yumruğunuzu ya da ayağınızı sıkın, beşten ona kadar sayın. Kendinize “gevşe” diyerek soluğunuzu ağzınızdan verin ve yumruğunuzu/ ayağınızı gevşetin. Diyaframdan soluk alın. Elinizi/ayağınızı sıkın ve kendinize “gevşe” diyerek soluğunuzu verin. Soluk alın ve verin. Tüm bunları yaparken tüm kaygılarınızı yumruğunuzda hapsettiğinizi ve yumruğunuzu gevşettiğinizde tüm kaygılarınızı da attığınızı düşünün. Bunu birkaç kez yaptıktan sonra, ellerinizi silkeleyerek, gerilimin son kırıntılarından da kurtulduğunuzu hayal edin. Hadi deneyelim.*

**Öneri:** Bu tür uygulamalarda öncelikle ne yapılması gerektiğini kendinizde göstererek öğrencilere anlatın. Ardından öğrencilerle birlikte aynı anda (birkaç kez) egzersizi tekrarlayın. Son olarak, sizin yönergelerinizle öğrencilerin egzersizi kendi başlarına yapmalarına yardımcı olun.

Kısa gevşeme tekniği aşağıda belirtildiği gibidir:

Öğrenci diyaframdan üç-dört kez nefes alır, beşten ona kadar sayıncaya dek her iki yumruğunu ve/veya ayağını sıkır, gevşetir ve diyaframdan üç-dört kez daha soluk alır ve aynı işlemi gerektiği kadar tekrarlar. Öğrenciler soluk verirken, kendi kendilerine “gevşe” sözcüğünü tekrarlayabilirler. Öğrencinin tüm kaygıyı yumruğuna hapsettiğini ve yumruğunu gevşettiğinde tüm kaygıyı attığını ve ellerini silkeleyerek gerilimin son kırıntılarından da kurtulduğunu hayal etmesi yararlı olur.

Şimdi bu tekniği grupta bir kez daha deneyin.

## 2.4. Uyku Sağlığı

Travmatik bir olay yaşamış öğrencilerde, aşırı uyarılmışlığa bağlı uyku sorunları sık görülür. Uykuyu iyileştirmeye yönelik başlıca stratejiler arasında *düzenli bir yatma vakti düzeni oluşturmak* [bu konu veli oturumu kapsamında tümüyle ele alınmıştır], *rüyayı yeniden yapılandırmak* [Çağrısız Anılar 2] ve *uykudan önce gevşeme becerilerini kullanmak* [Aşırı Uyarılmışlık 1 ve 2] yer almaktadır. Öğrenciler bu farklı tekniklerin birleşimini kullanabilirler. Bunun yanı sıra, uykuya dalmak için ya da gece yarısı uyandıklarında tekrar uyuyabilmek için kendi geliştirdikleri oyunlara da başvurabilirler. Öğrencilerin birbirlerine yardımcı olabilmeleri için onları bu konuda tartışmaya teşvik edin.

***Bu şehirdeki (kasabadaki/köydeki) pek çok öğrenci, bu günlerde sık sık uyumakta zorluk çektiğini söylüyor [Aranızda zaman zaman uyumakta çeşitli zorluklarla karşılaşanlar olabilir]. Ancak özellikle gece boyunca iyi uyumak, çok çeşitli nedenlerle oldukça önemlidir. Şimdi uyku kalitenizi artırmanın yolları hakkında konuşacağız. Öncelikle, aranızda şimdi ya da geçmişte uyku sorunları ile karşılaşan kimse var mı?***

Sorunların ne olduğunu açıkça ortaya koyun. Örneğin öğrenciler, uykuya dalmakta güçlük çekebilirler ya da gece yarısı aniden uykudan uyanabilirler. Bu durum genellikle kâbuslardan kaynaklanır. Öğrencilerde yetersiz uyku, nadiren erken uyanmaktan kaynaklanır. Uyku sorunlarının üstesinden kendi başlarına gelmeyi başaran öğrenciler varsa bunu nasıl yaptıklarını sorun. Grubun geri kalan kısmından arkadaşlarına yardımcı olmak için önerilerde bulunmalarını isteyin.

***Öneri:*** Grup oturumları boyunca öğrenciler arasında uyku düzeninde ciddi biçimde bozukluklar olduğunu söyleyenler olup olmadığına özellikle dikkat edin. Bu durum bir depresyon belirtisi olabilir ve öğrencilerin uyku bozukluklarının temel nedenlerinin araştırılmasını gerektirebilir.

***İyi uyuyabilmek için neler yapabiliriz? Tahtaya yazalım.***

Öğrenciler, aşağıda belirtilen yöntemlerden bazılarını kendileri bulabilirler. Bulamazlarsa, bu yöntemleri tartışma konusu yapın ve öğrencilere aşağıdaki önerilerde bulunun:

1. Yatmadan önce düzenli bir rutin oluşturulması yararlı olur. Oluşturulan rutin, kültürel özelliklere ve yerel uygulamalara bağlı olacaktır. Yatmadan önce bir sakinleşme süreci ya da bir süre sessizlik yaratmaya çalışın. Velilerin, uyku rutinleri hakkında her şeyi bildiklerini ve bu konuda öğrencilere yardımcı olacaklarını söyleyin.
2. Yaşça daha büyük öğrenciler genel olarak (özellikle de yatmadan önce) gazlı içecek, çay, kafein (ve nikotinden) uzak durmalıdırlar.
3. Öğrencilerin yatma düzenlerini kontrol edin. Küçük yaşlardaki öğrenciler, geceleri kaygılanmaya eğilimli oldukları zamanlarda, büyük kardeşleriyle aynı odada uyumayı tercih edebilirler.
4. Yatmadan önce dua etmek öğrencilerin kendilerini daha güvende hissetmelerine yardımcı olabilir.
5. Küçük yaştaki öğrenciler, yatağa girdikten sonra, kendilerine masal okunmasından hoşlanabilirler. Büyük yaştaki öğrenciler ise çeşitli kitaplar (hikâye kitabı, roman vb.) okuyabilirler.

6. Bazı öğrenciler müzik dinlemekten hoşlanır ve müzik uykuya dalmalarına yardımcı olur. Bazen, kısık seste (kulaklıksız) müzik dinlemek (örneğin radyonun sesinin çok kısılması), öğrencilerin radyoyu duyabilmek için dikkatlerini yoğun biçimde toplamalarını gerektirir. Bu durum öğrencilerin çağrısız anılardan ya da kaygı verici düşüncelerden uzaklaşmalarını sağlar.
7. Öğrencilere daha önceki oturumda verilen rüya çalışması anımsatılarak (Çağrısız Anılar 2) kötü rüyaların üstesinden gelmeleri konusunda cesaretlendirilirler. Özellikle geceleri kâbus gören bazı çocuklar uykuya dalmaktan korkabilir. Ancak, kâbuslarla ilgili çalışmayı yapmaya başladıklarında bu durum hafifleyecektir.
8. Öğrencilerin, her gün yatmadan önce soluk denetimi, kas gevşetme ya da güdümlü imgeleme alıştırmaları yapmaya teşvik edilmeleri son derece önemlidir.

#### 4. Etkinlik programlaması

Travmatik bir yaşam olayı sonrasında öğrencilerin gün içinde hoşlandıkları şeyleri yapmalarına izin vermek önemlidir. Özellikle grup üyelerinin katılım düzeyleri düştüğünde bu etkinlikleri, planlama ve kayıt tutma yöntemiyle, yapılandırılmış bir biçimde yeniden oluşturmak gerekebilir. Eğlenceli etkinlikleri yeniden oluşturmanın öğrenciler açısından belirgin bazı yararları vardır.

- Öğrenciler sıkıldıklarında ya da boş kaldıklarında genellikle kaygı verici düşünceler ve duygulara kapılırlar. Sevilen etkinliklerin sürdürülmesi, öğrencilere, zorlayıcı/örseleyici yaşam koşullarında bile bazı yönleriyle normal yaşamı sürdürmenin mümkün olduğunu gösterir. Bu durum, öğrencilerin geleceğe umutla bakmalarına yardımcı olur, onları cesaretlendirir.
- Oyun ve spor etkinlikleriyle (özellikle küçük yaştaki) öğrencilerin özsaygı ve başarı duyguları artırılabilir.
- Akranlarıyla oynadıkları oyunlar aracılığıyla öğrencilerin genel gelişimleri desteklenir. Bedensel etkinliğin gerilimi azalttığı ve bunaltıcı duygulardan kurtulmalarına yardım ettiği bilinmektedir. Dolayısıyla gündüzleri etkin olan öğrenciler, geceleri daha iyi uyuyacaklardır.

Etkinlik programlaması, bu grup oturumunu eğlenceli ve canlı bir şekilde sona erdirmek için oldukça iyi bir etkinliktir. Yazı tahtasını kullanarak grup üyelerine eğlenmek için neler yaptıklarını sorun. Verilen yanıtları yazın ya da mümkünse grup üyelerinden birine yazdırın.

***Gündüz yapacağımız iyi etkinlikler gece uykularımızı da düzenler. Şimdi eğlenmek için boş zamanlarımızda neler yaptığımızı tahtaya yazmak istiyorum. Öncelikle sizin neler yaptığınıza bakalım. Kim başlamak ister?***

##### Öneri:

- Bu uygulama sürecinde öğrencilerin artık gerçekleştiremedikleri etkinlikler sorunu gündeme gelirse, travmatik olay nedeniyle mümkün olmayan ya da gerçekleştirilemeyen etkinlikleri, grup üyelerinin kaygılandıkları ya da korktukları için yapmadıkları etkinliklerden ayırın.
- Öğrencilerin kaygılandıkları ya da korktukları için yapmadıkları etkinlikler söz konusu olduğunda, bu grubun bir başka amacının da öğrencilere sevdikleri etkinlikleri yeniden kazandırmak olduğunu vurgulayın.
- Grup üyelerini, bu etkinliklerde bulunmaya mutlaka teşvik edin.

Uygun durumlarda (okulun bulunduğu bölgenin koşullarını dikkate alarak), okula dayalı etkinliklerden okul gruplarından ya da gençlik kulüplerinden söz edin. Bulduğunuz bölgede öğrencilere yönelik çalışmalar yapan kamu kurumları, sivil toplum örgütleri ya da yerel grupların neler yapmakta olduğunu önceden öğrenmeye çalışın. Öğrencilere, bu kurumlar tarafından çocuklar/gençler için düzenlenen (varsa) çeşitli etkinliklerden (müzik veya spor etkinlikleri vb.) söz edin. “Kardeşlerle oynamak” ya da “arkadaşlarla dışarı çıkmak” gibi çok alışılmış’ etkinlikler de teşvik edilmelidir. Ancak, öğrencileri sözünü ettikleri bu etkinlikleri mümkün olduğunca somutlaştırmaya yönlendirin. Hiçbir öneriyi göz ardı etmeden, öğrencilerin mümkün olduğunca çok sayıda etkinliğin listesini yapmalarına yardım edin.

***Bazen, kaygılı ya da üzgün olduğumuzda ya da korku içindeyken, yeniden hoşlandığımız şeyleri yapmaya devam etmek zordur. Ancak, özellikle yaşadığımız zorlu dönemlerde, ne kadar çok hoşlandığımız şey yaparsak bizim için (sağlığımız için) o kadar iyidir. Beğendiğimiz/hošlandığımız şeyleri geri kazanmanın bir yolu da ne yapacağımızı planlamak ve bu plana bağlı kalmaktır.***

***Ayrıca, yapmış olduğumuz her şeyi bir günlüğe kaydederek geriye dönüp bakabilir ve yaşadığımız kaygı ile başa çıkmada ne kadar başarılı olduğumuzu görebiliriz.***

Etkinlik programlaması uygulamasını tanıttın. Burada etkinlik programlaması ile anlatılmak istenen şey, basit olarak etkinliklerin adım adım başarılabilir biçimde planlanmasıdır. Öğrencilerin o anki duygu durumlarına ve katılım düzeylerine bağlı olarak etkinlikler, kişiden kişiye göre değişecektir. Grup üyelerini dağıtarak, aralarına karışmak ve plan yapmalarına yardımcı olmak yararlı olabilir. Üyeler sonradan gruba geri dönerek planlarının ne olduğunu birbirlerine söylemelidirler. Öğrencileri ikili gruplar halinde ayırarak, bu etkinlikleri birlikte yapmaya teşvik edebilirsiniz. Hedefler gerçekçi ve erişilebilir olmalıdır. Kendi başarılarına çok az şey yaptıkları gözlenen üyeler için daha küçük adımlar atmaları tavsiye edilir. Üyelere yaptıkları etkinlikleri de mutlaka kaydetmeleri söylenmelidir.

**Öneri:** Mümkünse, her grup üyesi için bir takvim ya da günlük hazırlatın. Bu sayede kendi listelerinden her gün yapmak istedikleri hoş bir şey düşünmeli, mümkünse yapmalı ve bunu kendi günlüklerine yazmalıdırlar.

Bu oturumdaki ev ödevleri plana bağlı kalmaktır. Kayıt tutulduğu takdirde neyi ne kadar başardıklarını görebilecekler ve bu ödev bir sonraki grup oturumunda gözden geçirilecektir [EV ÖDEVİ].

### 3. Oturumun Sonlandırılması

Kısaca bu oturumda yapılanları özetleyin. Ardından öğrencilere bugün öğrendikleri teknikleri (öz-bildirimler, kısa gevşeme ve etkinlik programlaması) bir sonraki oturuma kadar (mümkün olduğunca) tekrarlamalarını hatırlatın.

***Bugün öğrendiğiniz kendinize iyi gelen içsel konuşmalar ve kısa gevşeme egzersizini her zaman tek başınıza da deneyebilirsiniz. Bir sonraki grup oturumuna kadar planladığınız etkinlikleri ve kısa gevşeme yöntemlerinin alıştırmalarını yapın. Korku hissettiğiniz anlarda kendinize iyi gelen içsel konuşmaları gerçekleştirin. Ev ödeviniz, bugün yaptığınız etkinlik programlamasına bağlı kalmaktır. Lütfen bu programa göre yaptığınız etkinliklerin kaydını tutun. Bu sayede bir sonraki grup oturumunda birlikte gözden geçirebiliriz.***

Ev ödevi belirlendikten sonra öğrencilere grup çalışmasının sona erdiğini söyleyin. Grup çalışmasına geldikleri, çok çalıştıkları ve birbirlerine yardım edip destekledikleri için grubu bir bütün olarak bir kez daha övün. Her öğrenci hakkında övgüye değer bulduğunuz şey, somut ve belirgin olmalıdır. Grubun arasında dolaşarak her öğrenciden, oturumda en çok hoşlandığı şeyi söylemesini isteyin. Bir kez daha bir araya geleceğinizi ve Travma Sonrası Stresle başa çıkmalarına yardımcı olacak daha özel şeyler öğreneceklerini söyleyin. Ev ödevlerinin, bu oturumla, bir sonraki oturum arasında yapılacak eğlenceli şeyler olduğunu hatırlatın.

***Bu oturumda birbirinizi destekleyerek gerçekten çok güzel çalıştınız. Bu oturumdan sonra her biriniz ile bireysel bir görüşme gerçekleştireceğiz. Ardından tekrar grup oturumu yapacağız. Oturumu sonlandırırken bu oturumda en çok hoşlandığınız şey neydi?***

***Teşekkürler, bir sonraki oturumda görüşmek üzere.***

## GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

## GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

## VII. OTURUM

ÖĞRENCİ

BİREYSEL 2

### *Kaçınma 1*

<b>Genel Amaç</b>	Her bir öğrenci ile bireysel olarak gerçekleştirilecek bu oturumda aşamalı maruz kalma tekniğinin tanıtılması ve uygulanması amaçlanmaktadır.
<b>Oturum Gündemi</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bireysel oturumun başlatılması</li><li>2. Oturum Etkinlikleri<ol style="list-style-type: none"><li>2.1. Aşamalı Maruz Kalmanın Tanıtılması</li><li>2.2. Travmatik Anımsatıcıların Belirlenmesi</li><li>2.3. Travmatik Anımsatıcıların Sınıflandırılması</li><li>2.4. Tetikleyicilerin Basamaklara Yerleştirilmesi</li><li>2.5. Tetikleyicilerin Termometre ile Puanlanması</li><li>2.6. Başa Çıkmaya Yardımcı Öz Bildirimler</li><li>2.7. Aşamalı Maruz Bırakma: Uygulama</li></ol></li><li>3. Oturumun Sonlandırılması</li></ol>
<b>Oturumun Amaçları</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Aşırı uyarılmışlık tepkilerini denetim altına alabilmek.</li><li>2. Kontrol algısını güçlendirmek.</li><li>3. Soluk denetimi tekniklerini kullanmalarına yardımcı olmak.</li><li>4. Kas gevşetme tekniklerini kullanmalarına yardımcı olmak.</li><li>5. Farklı başa çıkma stratejilerinin kullanılmasına yardımcı olmak.</li></ol>
<b>Oturum Süresi</b>	60 dakika
<b>Gerekli Malzemeler</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Yazı tahtası ve kalemleri</li><li>2. Su ve peçete</li><li>3. Renkli kalemler</li><li>4. Çalışma Kâğıdı</li><li>5. Kontrol Listesi</li></ol>
<b>Grup Lideri için Hazırlık</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bireysel çalışma için güvenli ve sessiz bir yer belirleyin.</li><li>2. Gerekli araç-gereçleri temin edin.</li><li>3. Grup oturumu için uygulama el kitabını son bir kez gözden geçirin.</li><li>4. Grup oturumunda kullanacağınız (varsa) uygulama kartlarını alın.</li><li>5. Grup oturumunda kullanacağınız çalışma kâğıtlarını yanınıza alın.</li><li>6. Bireysel oturumlar sonrası (iki lider birlikte) oturumları değerlendirin.</li></ol>



## 1. Bireysel Oturuma Giriş

### 1.1. Bireysel çalışmanın başlatılması

Öncelikle öğrencinizi içtenlikle selamlayın. Ardından, bugünkü oturumun gündemi hakkında öğrenciye kısaca bilgi verin.

*Merhaba ..... (öğrencinin ismi) hoş geldin.*

*Son grup oturumundan bu yana kendini nasıl hissediyorsun? Neler yaptın?*

*Bu oturumda seninle korkularımız ve korkularımızla nasıl baş edebileceğimizle ilgili bir çalışma yapacağız.*

## 2. Oturum Etkinlikleri

### 2.1. Aşamalı maruz kalmanın tanıtılması

Travmatik anılarla bilerek ve isteyerek yüzleşmeyi içermesi, ilk denemede öğrencileri zorlayabileceği ve her bir öğrenci ile bire bir ilgilenmenin daha yararlı olabileceği düşüncesiyle bu uygulama, bireysel öğrenci oturumu olarak düzenlenmiştir. Bu oturumda, korkularla yüzleşme odağında ele alınan aşamalı maruz kalma uygulaması önceki grup oturumlarında öğrenilen soluk denetimi, gevşeme teknikleri ve öz-bildirimler gibi çeşitli tekniklerle birlikte ele alınacaktır.

Bu etkinliğin amacı öğrenciler için yoğun bir maruz kalma oturumu düzenlemek değildir. Buradaki temel amaç, öğrencileri kendi kendilerine ya da güvendikleri bir yetişkinle (veli oturumları bölümüne bakınız) gerçekleştirebilecekleri imgesel ve canlı bir maruz kalmaya (korkularıyla yüzleşmeye) hazırlamak ve bu konuda eğitmektir. Bu aşamada kısmi maruz kalmayı pekiştirmemeye özen gösterilmelidir.

Bu etkinlik odağında öğrencilerin aşağıdaki nedenlere bağlı olarak yaşadıkları hakkında konuşmak istemeye-  
bilecekleri göz önünde bulundurulmalıdır:

Tablo BO2.1. Öğrencilerin Travmatik Olay ile İlgili Konuşmalarını Engelleyen Nedenler

Konuşulacak şeylerin acı verici olması
Hissedilenleri ifade edecek sözcüklerin ya da kavramların bilinmemesi
Hüzün ve sevincin birbirine karışmış olması
Suçluluk hissetme
Duygusal karmaşa yaşama
Sesini duyuramamaktan korkma
Kontrolünü yitirmekten (denetimi kaybetmekten) korkma
Güven duymak için zamana gereksinim duyma
Şimdiye kadar yeterince konuşmuş olduğunu düşünme
Konuşma ihtiyacı hissetmeme
Konuşabilecekleri başka kişilerin olması

Başlangıçta, tetikleyiciler ve davranışsal kaçınma hakkında konuşmak yararlı olacaktır, çünkü bunlar daha somuttur ve öğrencilerin bunlarla bağlantı kurmaları daha kolay olur. Travmatik olayın devam ettiği durumlarda öğrencilerin uyumlu ve uyumsuz kaçınmayı birbirinden ayırt etmesini sağlamak özellikle önemlidir. Bu bireysel oturumda, davranışsal kaçınma ile ilgili beceriler öğretildikten sonra aşamalı maruz bırakma uygulaması yapılır.

**Şimdiye kadar kaygılandığımız ya da korktuğumuz zaman bedenimizde ne gibi değişiklikler olduğundan söz ettik. Yine, bizi rahatsız eden anıları kontrol (denetim) altına almak için neler yapabileceğimizi öğrendik. Bunlarla başa çıkmak için çeşitli teknikler öğrendik.**

**Yaşadığın bu zorlu olayın olumsuz etkilerini yenmek için gerçekten iyi hazırlandın. Bugün sana bu olumsuzluklarla baş etmenin (yenmenin) en iyi yollarından birini -bir başka deyişle- Travma Sonrası Stres ile cesaretle nasıl yüz yüze gelineceğini- göstereceğim.**

Korku ve kaçınmanın üstesinden gelmenin bir yolunun da korkulan nesne ya da durumla bir an önce (çok geç olmadan ya da ertelemeden) karşı karşıya gelmek olduğunu öğrenciniz (muhtemelen) şimdiden biliyor. Bunu gecikmeden benimsemesini sağlayın.

**İlk önce, genel olarak kaygı ve korkudan söz edelim. Herhangi bir şeyden korktuğumuz zaman daha sinirli oluruz, titreyebilir, terleyebilir, odaklanmakta güçlük yaşayabilir, daha hızlı nefes alıp verebiliriz. Bu nedenle, genellikle bizi korkutan şeyden kaçmaya çalışırız. Bu durumu “kaçınma” olarak adlandırıyoruz. Örneğin, örümceklerden, köpeklerden, yükseklikten ya da karanlıktan korkan insanlar, bu tür şeylerden uzak durmaya çalışırlar. Daha önce senin başına böyle bir şey geldi mi (ya da başına böyle bir şey gelmiş birisini tanıyor musun)?**

Kaçınma ve maruz kalmayı açıklamak için öğrenciden basit korku örnekleri almaya çalışın. Öğrenci herhangi bir örnek veremez ise kendi örneklerinizden birini kullanın. Aşağıda yer alan noktaları açıkça ve mutlaka anlatın:

1. Korkulan nesneye maruz kalmak, korku tepkisine neden olur.
2. Kaçınma, korkunun geçici olarak azalması anlamına gelir.
3. Kaçınma aynı zamanda, gelecekte de korkmaya devam edeceğiniz anlamına gelir.

**Bir zamanlar yükseklikten korkan birisini (bir çocuk, bir genç, bir yetişkin) tanırdım. Örneğin, evin çatısı, kaya, ağaç hatta merdiven gibi yüksek bir yere çıktığında gerçekten çok korkuyordu. Korku duygusunu engellemek için de yüksek bir yere çıkmaktan kaçınıyordu. Bu şekilde kendisini daha rahat hissediyordu. Ancak, bu durumda da arkadaşlarıyla ağaca tırmanmak gibi, yapmak istediği bazı hoş şeyleri yapamıyordu. Sonuçta, yükseklik korkusunu yenmeye karar verdi. Bunu nasıl başardı sence?**

Şimdi, öğrencinin maruz kalma düşüncesine ulaşmasını sağlamaya çalışın.

**Yüksek yerler onun için korkutucu olmaktan çıkana kadar, kendisini bilerek ve isteyerek yüksek yerlere çıkmaya zorladı. Önemli olan bunu, adım adım başarmaya çalışmasıydı. İlk önce, merdivenin birkaç basamağını çıktı. Başlangıçta korksa bile aşağıya inmedi; orada kalmaya devam etti ve sonuçta korkusu geçti. Bu sadece zaman gerektiren, sıkıcı bir işti. Daha sonra biraz daha yükseğe çıktı ve merdivenin yarısına ulaştı. Başlangıçta tekrar korkmaya başladı ama bu korkuyu atmaya başardı ve aynı şey oldu -korkusu yavaş yavaş geçti. Sonunda ise korkmadan merdivenin en üst basamağına kadar tırmanmayı başardı. Korkusunu yendiği için kendisinden çok memnundu ve bu onun için arkadaşlarıyla yapmak istediği şeyleri yeniden yapabileceği anlamına geliyordu.**

Öncelikle öğrenciden, yaşadığı ya da başkalarından duyduğu benzer deneyimler hakkındaki düşüncelerini almaya çalışın. Ardından, öğrenciye travmatik olaya ilişkin aşamalı maruz kalma tekniğini tanıttın. Bunu yaparken yukarıda yer alan merdiven (aşamalı ilerleme) örneğini kullanın.

*Az önceki örnekte de gördüğün üzere yükseklik korkusu olan biri adım adım ilerleyerek korkusu ile cesaretle yüzleşti ve korkusunu yendi. Yani, korkuyu en az hissettiği merdiven basamağından başlayarak korkuyu en çok hissettiği merdiven basamağına doğru aşamalı bir şekilde ilerledi. Dolayısıyla, korkularımızla baş edebilmemiz için bize korkularımızı hatırlatan şeylerle cesaretle yüz yüze gelmemiz gerekiyor. Şimdi, sana kötü anıları hatırlatan ve seni kaygılandıran ya da korkutan şeylerle ilgili benzer bir uygulama yapacağız. Seninle birlikte bu aşamalı ilerlemeyi yaparken, grup çalışmalarında bugüne kadar öğrendiğin farklı teknikleri de (gevşeme vb.) kullanacağız. Hazır olduğunda başlayalım.*

**Aşamalı Maruz Bırakma yönergesi için “Kaçınma 1.1” uygulama kartını kullanabilirsiniz.**

**Öneri:** Aşamalı maruz bırakma uygulaması öncesi Ek-1’de yer alan “örnek uygulamaları” inceleyin.

## 2.2. Travmatik anımsatıcıların belirlenmesi

Aşamalı maruz bırakma sürecinin ilk aşaması, öğrencinin yaşadığı travmatik olayı ona hatırlatan ve yaşadığı olumsuz duyguları tetikleyen (yeniden açığa çıkaran) anımsatıcıların belirlenmesidir. Bu aşamaya başlamadan aşağıda yer alan listeyi yanınızda bulundurun. Örneğin, deprem sonrasındaki anımsatıcılar, aşağıda belirtildiği gibi olabilir:

Tablo BO2.2. Travmatik Bir Deprem Olayının Anımsatıcıları

Yerler ve nesnelere	Deprem sırasında buldukları yer Olayın meydana geldiği yer Fiziksel olarak oraya benzeyen yerler Yıkılmış binalar Binalar üzerindeki işaretler Yollardaki işaretler Ambulanslar, çadırlar
İnsanlar	Deprem ile ilgili kişiler Kaybedilen birisi ile ilgili kişiler Üniformalı kişiler Yaralanmış kişiler
Durumlar	Ailenin bir araya gelmesi Yemek vakitleri Haftanın belirli bir günü Günün belirli bir saati Dini ibadet yerleri ya da dini ibadetler
Sesler	Bağırma, haykırma, çığlık Yüksek sesler Siren sesleri (itfaiye, cankurtaran, polis vb.) Araba sesleri (korna sesi, fren sesi vb.)
Duyumlar	Yer sarsılması veya titremesi Bedensel pozisyonlar
Kokular	Yanık kokusu Toz ya da duman kokusu

**Öneri:** Deprem örneği anımsatıcılar listesi için “Çalışma Kâğıdı 1A”yı (Ek-2) kullanın.

**Yaşadığımız zorlu ya da örseleyici bir olay sonrasında bize bu kötü olayı hatırlatan ve tekrar kaygı ya da korku yaşamamıza neden olan çeşitli anımsatıcılar olabilir. Örneğin bir deprem sonrasında ne tür hatırlatıcılar bizim kaygı ve korkularımızı yeniden tetikleyebilir (canlandırabilir)? Hadi birlikte düşünüp tartışalım ve yazalım.**

Öğrenciyle birlikte listeye mümkün olduğunca çok anımsatıcı yazın (listeyi belli bir sıraya göre değil, karışık olarak yazın; sıralamayı daha sonra yapın). Öğrenciden gelen hiçbir öneriyi göz ardı etmeyin. Öğrencinin en zorlu anımsatıcı örneklerini (bir başka deyişle, olayın meydana geldiği yer) verebilmesi için onu cesaretlendirmeye çalışın.

**Öneri:**

- Anımsatıcıların açıkça tartışılmasının bir tür maruz kalma (korkularla yüzleşme) durumu olduğunu ve duyarlı biçimde ele alınması gerektiğini unutmayın.
- Kaçınmanın yaşamımızdaki belirli faaliyetleri kısıtladığını ve bu aşamada amaçlanan şeyin korkuyla yüz yüze gelerek bu faaliyetleri “geri kazanmak” olduğunu vurgulayın.

Deprem örneği ile ilgili ön çalışmanın ardından öğrenciye kendi travmatik anımsatıcılarının neler olduğunu sorun.

**Öneri:** Öğrencinin söylediklerini kaydetmek için “Çalışma Kâğıdı 1B”yi (Ek-2) kullanın.

***Bu örnekte de gördüğün gibi yaşanan depremi hatırlatan ve tekrar (yeniden) kaygı ya da korkuya neden olan çeşitli anımsatıcılar/hatırlatıcılar var. Şimdi, yaşadığın kötü olayı düşünmeni istiyorum. Senin yaşadığın olaya ilişkin kaygılarını/korkularını tetikleyen (yeniden açığa çıkaran) hatırlatıcılar neler? Aklına gelenleri bu çalışma kâğıdına yazarak bir liste oluşturalım.***

### 2.3. Travmatik anımsatıcıların sınıflandırılması

Bu aşamada, öğrencinin belirlediği travmatik anımsatıcıları kullanarak bir korku hiyerarşisi (merdiveni) oluşturulması gerekmektedir. Öğrenci, anımsatıcıların bir listesini yaptıktan sonra onunla bu anımsatıcıları en az rahatsız edici olandan en çok rahatsız edici olana doğru merdiven basamakları şeklinde sıralayın.

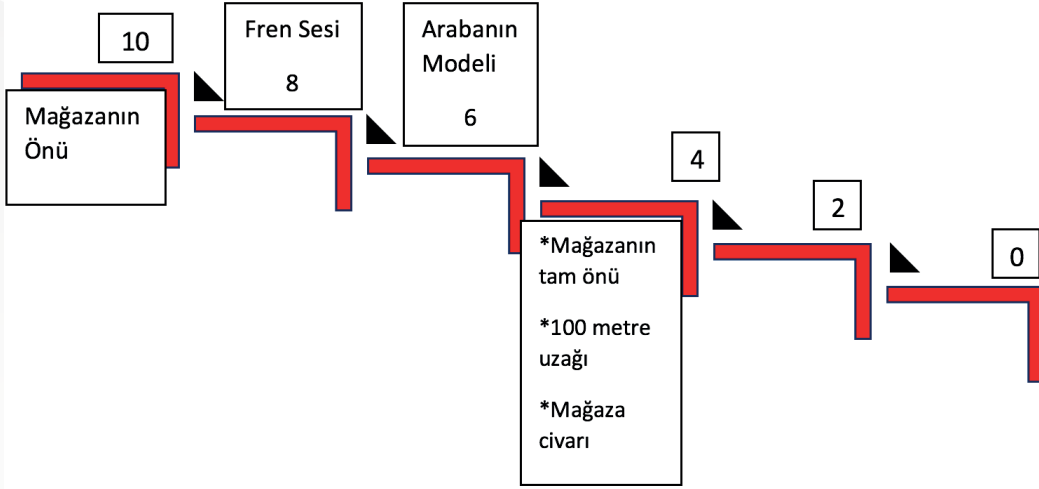
***Şimdi, senin kaygı ve korkularını tetikleyen (ya da korkuların ile ilgili) hatırlatıcıları kullanarak çalışma kâğıdında gördüğün merdiven üzerinde çalışalım. Merdiveni küçük adımlarla tırmanmak istediğimizi unutmayalım. Seni en az rahatsız eden hatırlatıcıları ya da senin için en kolay olanları merdivenin alt kısmına yerleştirelim. Yazdığın anımsatıcılara (hatırlatıcılara) bir göz gezdir ve düşün lütfen. Merdivenin alt basamaklarına neler koyabiliriz? Senin için en az rahatsız edici (ya da en kolay) olan hangisi? Seni birazcık kaygılandıran/korkutan şeyler. Bunu merdivenin en alt basamağına yerleştirebilirsin.***

***Şimdi, belirlediğin anımsatıcıları seni en az rahatsız edenden en çok rahatsız edene doğru yerleştirelim.***

**Öneri:** Öğrencinin korku hiyerarşisini oluşturmak için “Çalışma Kâğıdı 2”yi (Ek-3) kullanın.

**Öneri:**

- Anımsatıcıların sınıflandırılması aşamasında öğrencilerin yaptıkları en temel hata çok büyük adımlar kurmalarıdır. Bu nedenle öğrencinizin her adımını imgesel olarak daha küçük adımlara bölmeye teşvik edin.
- Özellikle yaşı büyük olan öğrencilerle bu uygulamayı yaparken (gelişim düzeylerine uygun olduğunu düşünüyorsanız) ve öğrencinin ele aldığı bir anımsatıcıyı daha küçük parçalara bölmeye gerekirse bu durumu öğrenciye açıklayın. Örneğin, öğrenci anımsatıcı olarak belli bir yer belirlediyse (okul yolunda trafik kazası geçirdiği mağazanın önü), bu anımsatıcının yerleştirildiği merdiven basamağını (gerekirse) kendi içinde (a) söz konusu yerin civarında, (b) mağazanın 100 metre uzağında ve (c) mağazanın tam önünde şeklinde üç parçaya ayırabilirsiniz. Ardından her bir parça için maruz kalma işlemi tamamlayarak merdivende yer alan bir sonraki anımsatıcıya geçebilirsiniz.



Anımsatıcıları öğrenciyle birlikte merdiven basamaklarına yerleştirdikten sonra öğrenciden bu yerleştirmeyi tekrar gözden geçirmesini isteyin.

***Şimdi, her bir merdiven basamağına yerleştirdiğin tetikleyicilerin yerlerini (korkutucu olayı hatırlatma ve seni rahatsız etme düzeylerine göre) tekrar gözden geçirelim. Her birinin basamaklardaki yeri uygun mu, ne dersin?***

## 2.4. Maruz kalma işleminin yapılması

Birlikte merdiven basamakları (korku hiyerarşisi) oluşturulduktan sonra öğrencinize aşamalı maruz kalma alıştırmalarını nasıl yapacağı konusunda basit bir dizi talimat vermek gerekir.

**Öneri:**

- İkinci veli oturumunda, aşamalı maruz kalma konusunda kendi çocuklarını nasıl yönlendirebileceklerinin ve velilerle paylaşıldığını unutmayın.
- Öğrencilere (yapabileceklerini hissettiklerinde), bu alıştırmayı kendi kendilerine deneyebileceklerini ve velilerinin bu konuda onlara nasıl yardımcı olacaklarını bildiklerini ifade edin.

**Şimdi, kendi merdivenini oluşturduğuna göre kaygıyla/korkunla yüzleşmeye hazırsın demektir. Bu uygulama ilk başta sana biraz ürkütücü gelebilir, ama merdivene çok küçük adımlarla tırmanacaksın ve bu nedenle de kaygıyla/korkunla daha kolay yüzleşebileceksin. Merdiveni ne kadar hızlı tırmanacağına tümüyle sen karar vereceksin (tempoyu kendin kontrol edeceksin ve yalnızca kendini hazır hissettiğinde bir basamak daha tırmanacaksın). Bu aşamada ihtiyacın olan ve başa çıkmaya yardımcı olacak tekniklerin neredeyse tümünü grup çalışmalarında öğrendin. İstersen velin ya da bir başka yetişkin başlangıçta sana yardımcı olmak üzere yanında bulunabilir. Artık seni kaygılandıran ya da korkutan şeylerle cesaretle yüz yüze gelebilirsin.**

**Öneri:** Bu uygulamayı kendi başına yaptığı zamanlarda güvenli bir yerde (örneğin evde) ve mümkünse evdeki bir yetişkini bilgilendirdikten (ona söyledikten) sonra yapması konusunda öğrenciyi mutlaka bilgilendirin.

#### 2.4.1. Anımsatıcıların Termometre ile Puanlanması

Öğrencilerin, aşamalı hiyerarşi içinde gösterdikleri gelişmeye paralel olarak, kendi korku tepkilerini izlemeleri yararlı olur ve bunu görsel bir araçla yapmak genellikle en iyisidir. Bunun için genellikle “korku termometresi” kullanılır. Termometrenin gösterdiği ısı ne kadar yüksekse, öğrencinin o anımsatıcı ekseninde korkusu da o kadar fazladır. Öğrenciler termometreye alışkın değillerse (örneğin tıbbi işlemler yüzünden korkutucu geliyorsa), benzer bir başka görsel araç da kullanılabilir. Örneğin, kademeli olarak su ile doldurulan bir sürahi ya da daha büyük yaştaki öğrenciler için 1’den 10’a kadar eşit aralıklarla numaralandırılmış düz bir çizgi kullanılabilir.

Bu aşamada öğrenci, merdiven basamaklarına yerleştirilen her bir tetikleyici için çalışma kâğıdındaki termometreyi kullanarak rahatsızlık/korku düzeyini belirler. Puanlama esnasında, her bir tetikleyiciyi, kendinde yaşadığı duygusal yoğunluğu hesaba katarak puanlaması için öğrencileri cesaretlendirin.

**Şimdi, merdiven basamaklarına yazdığın anımsatıcıları, sende yarattığı rahatsızlık ya da korku düzeyine göre puanlayacağız.** [Öğrencinin verdiği puanı her basamaktaki anımsatıcının yanına yazmasını sağlayın]. **Bu anımsatıcılarla yüz yüze geldiğinde, senin için ne kadar korkutucu olduğunu söylemeni istiyorum. Bu termometre sana yardımcı olacak. Termometrede yer alan 1 rakamı hiç korkmadığın ya da oldukça rahat olduğun anlamına geliyor. En üstteki 10 rakamı ise çok fazla korktuğun anlamına geliyor. Şimdi tüm anımsatıcıları puanlamayı istiyorum.**

**Öneri:** Anımsatıcıların termometre ile puanlanması için “Çalışma Kâğıdı 3”ü (Ek-4) kullanın.

#### 2.4.2. Başa Çıkmaya Yardımcı Olumlu Öz Bildirimlerin Ele Alınması

Öğrenci ile aşamalı maruz kalma çalışması yapmadan önce (uygulama esnasında öğrencinin kaygı düzeyini azaltmak ve onu cesaretlendirmek için) başa çıkmaya yardımcı olumlu öz bildirimleri ele alın. Öğrenciden, önceki grup oturumunda olduğu gibi [Grup Oturumu 5, Aşırı Uyarılmışlık 2] başa çıkmaya yardımcı bazı öz-bildirimler bulmasını isteyin.

**Hatırlarsan korktuğunda kendi kendine söylediğin, sana iyi gelen ve sakinleşmene yardımcı olan bazı düşünceler vardı. Korktuğunda kendine söylediğin ve sana destek olan bu olumlu iç konuşmalar nelerdi? Şimdi bunları birlikte çalışma kâğıdına yazalım.**

Aşağıdaki yer alan öz-bildirimler öğrencinizle yaptığınız çalışma için örnek olabilir:

---

*Tablo BO2.3. Öz Bildirim Örnekleri*

---

Bunu yapabiliyim.

Bu beni gerçekten incitemez.

Bununla başa çıkabileceğimi biliyorum.

Korkumu yeneceğim.

Yakında korkumdan kurtulacağım.

---

**Öneri:**

- Öğrencinin kendi öz bildirimlerini yazması ve kendi başına maruz kalma çalışması yaparken kullanması için çalışma kâğıdını yanında götürmesi yararlı olabilir.
- Olumlu öz bildirimleri ele aldıktan sonra öğrencilere önceki grup oturumlarında öğrendikleri diğer teknikleri de hatırlatın (Örneğin: maruz kalma çalışması esnasında, olumlu öz bildirimlere ek olarak, ekran, ses-koku, gevşeme ve nefes egzersizleri gibi önceki grup oturumlarında öğrendiğin teknikleri de kullanabilirsiniz).

### 3.4.3. Aşamalı Maruz Kalma Uygulaması

Öz bildirimlerin de belirlenmesi sonrasında öğrenciler, maruz kalma çalışmasına başlamak için gerekli tüm hazırlıkları yapmış durumdadır. Aşamalı maruz kalma uygulamasının temel adımları aşağıda yer almaktadır:

---

*Tablo BO2.5. Maruz Kalma Uygulaması Temel Adımları*

---

1. Korku hiyerarşisi oluşturun.
  2. Bir hedef seçin ve anımsatıcıyla yüzleşmeye hazırlanın (gevşeme).
  3. Bu durumda kalın (olumlu öz bildirimler).
  4. Kabul edilebilir düzeye kadar korkuyu izleyin (korku termometresi).
  5. Kendi kendini övme ve ödüllendirme.
  6. Daha zor bir hedefle aynı işlemi tekrarlayın.
- 

**Öneri:** Aşamalı maruz kalma uygulamasına geçmeden önce gerekli tüm hazırlıkları yaptığınızdan emin olun. Bunun için Ek-5 ve Ek-6'yı kullanabilirsiniz.

**Şimdi, uygulamayı yapmaya hazırız.**

**Öncelikle, rahat bir şekilde oturmanı istiyorum.**

**Şimdi, seni en az rahatsız eden ve yüz yüze gelebileceğin bir anımsatıcıyı seç.**

**Hangisini seçtin?**

**Öneri:** Aşamalı maruz kalma uygulamasına öğrencinin korku termometresinde korkusunu 4 ya da daha aşağıda belirttiği (varsa 2) bir anımsatıcıdan başlatmasına yardımcı olun. İlk deneyimini başarılı bir şekilde tamamlaması sonrasında öğrenci diğer basamaklara yönelme konusunda cesaretlenir ve çabası artar.

**Şimdi, bu anımsatıcı ile çalışacaksın.  
Kendini hazırla. Korkutucu olsa bile kendine bunu yapacağını söyle.**

**Rahatlamak için derin ve yavaş nefes al.  
Şimdi kısa bir nefes egzersizi ya da gevşeme egzersizi yapabilirsin.**

Öğrencinin son oturumdaki kısa gevşeme alıştırmalarını birkaç dakika yapmasını sağlayın.

**Hazırsan gözlerini kapatarak uygulamaya başlayabiliriz.  
Rahatsızlık hissedersen gözlerini açabilirsin.**

**Şimdi seçtiğin anımsatıcıyı düşün ve bunu hayal et.  
Bu durumda biraz kal. Güzel...**

Hayal etme süresince öğrenciyle konuşun ve korkularını bütün duyumsal boyutlarıyla hayal etmeleri konusunda onları teşvik edin.

**Kaygılanırsan/Korkarsan, gevşeme tekniğini hatırla ve nefes alma alıştırmaları yap.**

**Şimdi, ona yaklaştığını hayal et. Güzel...**

**Kendi kendine olumlu iç konuşmalarını düşün ve kendine bunu yapabileceğini söyle.  
(Bu beni gerçekten incitemez, bununla başa çıkabileceğimi biliyorum, vb).**

**Şimdi, termometrede korkunun kaç numara olduğunu düşün.  
Değişiklikleri gözle.**

**Bu durumda kal.**

**Kullandığın tekniklerle korkunun nasıl azaldığını izle.**

**Korkun termometre üzerinde 2-3 seviyesine düşene kadar aynı durumda kal.**

**Kendini kutla, başardın! Travma Sonrası Stresini yenme ve yapmak istediğin eğlenceli ve normal şeyleri geri kazanma yolunda ilerliyorsun.**

**Alıştırma senin açıdan nasıl geçti? Neler söylemek istersin?**

**Öneri:**

- Aşamalı maruz bırakma uygulaması sırasında yönergeyi yavaş okuyun.
- Her bir aşamada öğrencinin durumunu (duygu, beden vb.) izleyerek ve gerektiğinde kendisinden geribildirim alarak ilerleyin.
- Uygulama esnasında öğrencinin duygusal yoğunluğu artacak olursa farklı teknikleri (örneğin imgeleme, gevşeme) uygulayın.
- Bu uygulamada, öğrencinin seçtiği sadece tek bir anımsatıcı üzerinde çalışmaya başlayın. Zamanınız varsa aynı anımsatıcı üzerinden bir tekrar daha yapın ya da en alt basamaktan başka anımsatıcılarla çalışmaya devam edin.
- Bu uygulamanın bir beceri edindirme etkinliği olduğunu unutmayın.



### 3. Oturumun Sonlandırılması

Kısaca bu oturumda yapılanları özetleyin. Ardından öğrenciye bugün öğrendiği tekniği bir sonraki oturuma kadar (mümkün olduğunca) tekrarlamasını söyleyin.

***Bugün çok güzel bir iş çıkardın. Tebrik ederim. Bu görüşmemizden sonra merdivenin basamaklarındaki tetikleyicilerin her biriyle alt basamaktan başlayarak cesaretle yüzleşebilirsin. Uygulamalarda merdiveni ne kadar hızlı tırmanacağını tümüyle sen belirleyeceksin ve yalnızca kendini hazır hissettiğinde bir basamak daha tırmanacaksın.***

***Uygulamaları gerçekleştirirken kendini kötü hissettiğin anlarda velilerinden de destek alabilirsin.***

***Daha önceki oturumlarda, ihtiyacın olan ve başa çıkmaya yardımcı olacak araçların neredeyse tamamını öğrendin. Korkunla yüz yüze gelebilecek cesarete sahipsin. Çok zor bir alıştırmayı başarılı bir şekilde yaptın. Çok güçlüsün. Artık diğer basamakları daha sonra kendin çalışabilirsin.***

***Bir sonraki oturumda görüşmek üzere.***

#### Öneri:

- Öğrencilere, aşamalı maruz kalma uygulamasını evde yaparken, öncelikle tek başlarına yönetebilecekleri bir anımsatıcıdan (örneğin 4 ya da 5 kaygı/korku düzeyinden) başlaması gerektiğini mutlaka vurgulayın.
- Mümkünse ilk uygulamalarını güvendikleri bir yetişkinle yapmalarını öğrencilere hatırlatın.
- Bir anımsatıcıyı ele alarak aşamalı maruz kalma uygulamasını başarıyla tamamladıktan sonra bir sonraki anımsatıcıya hemen geçmemelerini, bunun yerine ele aldıkları anımsatıcı ile aynı çalışmayı birkaç kez daha tekrarlamalarını isteyin.
- Bir anımsatıcı ile çalışmaya başladıktan sonra kaygı durumlarına bakmaksızın o anımsatıcı ile aşamalı maruz kalma sürecini tamamlamadan durmamalarını söyleyin. Aşırı kaygılandıkları anlarda nefes ve gevşeme egzersizlerini kullanmalarını hatırlatın.
- Aşamalı maruz kalma uygulamasının uzun bir süreç olduğunu ve uygulamaya başladıklarında bazen bir anımsatıcı ile çalışmanın ve kendini iyi hissetmenin bir saat bile sürebileceğini söyleyin. Eğer uygulama bittikten bir süre sonra (örneğin bir saat sonra) kendilerini hâlâ iyi hissetmiyorlarsa aynı anımsatıcı ile uygulamayı tekrar tekrar yapmalarını belirtin. Böyle bir durumda bir yetişkinle birlikte bu çalışmayı yapmanın süreci kolaylaştırabileceğini tekrar hatırlatın.

## EK-1A Örnek Uygulama

ÖRNEK: Ali büyük köpeklerden çok korkuyordu.

1. Büyük köpek korkusu ile ilişkili anımsatıcılar belirlenerek, liste oluşturuldu.
2. Bu anımsatıcılar kullanılarak korku merdiveni (hiyerarşisi) oluşturuldu.
3. Her bir anımsatıcı korku termometresi ile puanlandı.
4. Olumlu öz bildirimler listesi oluşturuldu.
5. Aşamalı maruz kalma süreci başlatıldı.

### Yaşadığım Travmatik Olayın Tetikleyicileri

- Köpeği ile dolaşan biri (5)
- 5-10 metre yakınımda bir köpek (9)
- İssiz bir sokak (2)
- 50-100 metre ileride bir köpek(8)

Dehşet İçindeyim	10	Korku Termometresi
<b>Çok Korkuyorum</b>	9	
Kontrolü Kaybettim	8	
<b>Tehlikedeyim</b>	7	
Oldukça korkuyorum	6	
<b>Gerginim</b>	5	
Huzursuzum	4	
<b>Biraz Korkuyorum</b>	3	
Güvendeyim/İyiyim	2	
<b>Sakinim</b>	1	
Hiç Korkmuyorum	0	

### Olumlu Öz Bildirimler

- Ben güçlüyüm.
- Ben yapabilirim.



### Öğrenilen Diğer Yöntem ve Teknikler

Güvenli yer egzersizi, ekran teknikleri, el ve uzaklık teknikleri, olumlu karşı imgeler, imgenin kilit altına alınması, devre anahtarı kapatma, işitsel teknikler, ikili dikkat görevleri, rüya çalışması, ilgiyi başka yere çekme, kas gevşetme, soluk/nefes denetimi.

## EK-1B Örnek Uygulama

ÖRNEK: On yaşındaki Alp, bir doğal afet olarak Sel'e maruz kalmıştı ve selden çok korkuyordu.

1. Sel korkusu ile ilişkili anımsatıcılar belirlenerek, liste oluşturuldu.
2. Bu anımsatıcılar kullanılarak korku merdiveni (hiyerarşisi) oluşturuldu.
3. Her bir anımsatıcı korku termometresi ile puanlandı.
4. Olumlu öz bildirimler listesi oluşturuldu.
5. Aşamalı maruz kalma süreci başlatıldı.

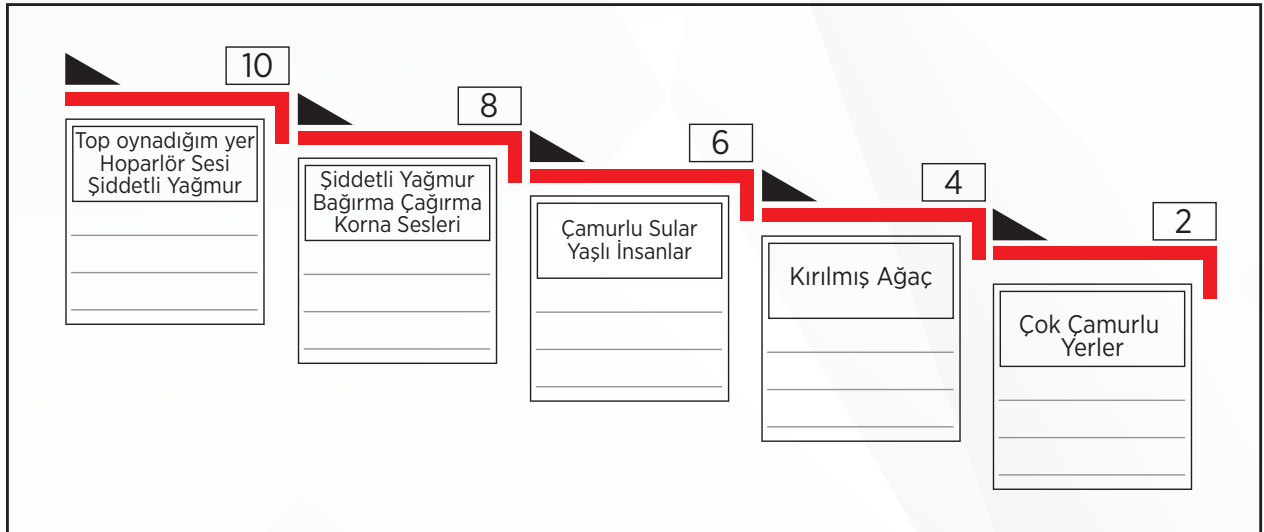
### Yaşadığım Travmatik Olayın Tetikleyicileri

- Şiddetli yağmur (8)
- Hoparlör sesi (9)
- Bağırma ve çağırımlar (8)
- Yaşlı insanlar (6)
- Top oynadığım yer (10)
- Çamurlu sular (6)
- Korna sesleri (7)
- Çok çamurlu yerler (2)
- Kırılmış ağaç (4)

Dehşet İçindeyim	10	Korku Termometresi
Çok Korkuyorum	9	
Kontrolü Kaybettim	8	
Tehlikedeyim	7	
Oldukça korkuyorum	6	
Gerginim	5	
Huzursuzum	4	
Biraz Korkuyorum	3	
Güvendeyim/İyiyim	2	
Sakinim	1	
Hiç Korkmuyorum	0	

### Olumlu Öz Bildirimler

- Ben güçlüyüm.
- Ben yapabiliyorum.
- Korkumu yeneceğim.
- Ben cesur biriyim.



### Öğrenilen Diğer Yöntem ve Teknikler

Güvenli yer egzersizi, ekran teknikleri, el ve uzaklık teknikleri, olumlu karşı imgeler, imgenin kilit altına alınması, devre anahtarını kapatma, işitsel teknikler, ikili dikkat görevleri, rüya çalışması, ilgiyi başka yere çekme, kas gevşetme, soluk/nefes denetimi.

## EK-2 Çalışma Kâğıdı 1A

### Tablo BO2.2. Travmatik Bir Deprem Olayının Anımsatıcıları

Yerler ve nesneler	Deprem sırasında buldukları yer Olayın meydana geldiği yer Fiziksel olarak oraya benzeyen yerler Yıkılmış binalar Binalar üzerindeki işaretler Yollardaki işaretler Ambulanslar, çadırlar
İnsanlar	Deprem ile ilgili kişiler Kaybedilen birisi ile ilgili kişiler Üniformalı kişiler Yaralanmış kişiler
Durumlar	Ailenin bir araya gelmesi Yemek vakitleri Haftanın belirli bir günü Günün belirli bir saati Dinî ibadet yerleri ya da dinî ibadetler
Sesler	Bağırma, haykırma, çığlık Yüksek sesler Siren sesleri (itfaiye, cankurtaran, polis vb.) Araba sesleri (korna sesi, fren sesi vb.)
Duyumlar	Yer sarsılması veya titremesi Bedensel pozisyonlar
Kokular	Yanık kokusu Ceset kokusu Toz ya da duman kokusu

**EK-2**  
**Çalışma Kâğıdı 1B****Travmatik Bir Yaşam Olayının Anımsatıcıları****Yerler ve nesnelere**

---

---

---

---

---

---

---

---

**İnsanlar**

---

---

---

---

**Durumlar**

---

---

---

---

**Sesler**

---

---

---

---

**Duyumlar**

---

---

**Kokular**

---

---

**EK-3**  
**Çalışma Kâğıdı 2**  
**Merdiven**

The diagram illustrates a staircase with four steps. Each step is represented by a red L-shaped line. To the left of each step is a small black triangle. To the right of each step is a white box containing a number: 2, 4, 6, 8, and 10. Below each numbered box is a rectangular area with vertical lines, intended for writing.

EK-4  
Çalışma Kâğıdı 3  
Termometre

Dehşet İçindeyim	10		😊
<b>Çok Korkuyorum</b>	<b>9</b>		
Kontrolü Kaybettim	8		
<b>Tehlikedeyim</b>	<b>7</b>		
Oldukça korkuyorum	6		
<b>Gerginim</b>	<b>5</b>		😐
Huzursuzum	4		
<b>Biraz Korkuyorum</b>	<b>3</b>		
Güvendedeyim/İyiyim	2		
<b>Sakinim</b>	<b>1</b>		
Hiç Korkmuyorum	0		😞

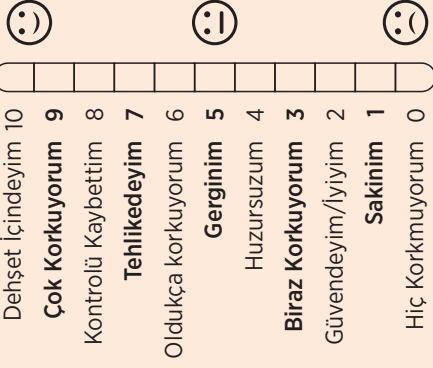
## EK-5

## Aşamalı Maruz Kalma Uygulama Formu

## Olumlu Öz Bildirimler

• • • • • • • • • •

## Korku Termometresi



## Yaşadığım Travmatik Olayın Tetikleyicileri

• • • • • • • • • •

10

8

6

4

2

## Öğrenilen Diğer Yöntem ve Teknikler

Güvenli yer egzersizi, ekran teknikleri, el ve uzaklık teknikleri, olumlu karşı imgeler, imgenin kilit altına alınması, devre anahtarı kapatma, işitsel teknikler, ikili dikkat görevleri, rüya çalışması, ilgijyi başka yere çekme, kas gevşetme, soluk/nefes denetimi.



**EK-6**  
**Kontrol Listesi**

Aşamalı maruz bırakma uygulamasına geçmeden önce aşağıdaki aşamaları gerçekleştirdiğinizden emin olun:

Yapılacaklar	Kontrol
1. Aşamalı maruz bırakma tanıtıldı	
2. Anımsatıcılar listesi oluşturuldu.	
3. Anımsatıcılar merdiven basamaklarına yerleştirildi.	
4. Anımsatıcılar termometre yardımıyla puanlandı.	
5. Olumlu öz bildirim listesi oluşturuldu.	
6. Diğer başa çıkma teknikleri hatırlatıldı.	
Artık uygulamaya geçebilirsiniz.	

## GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

## GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

## VIII. OTURUM

ÖĞRENCİ

GRUP OTURUMU 6

### Kaçınma 2

<b>Genel Amaç</b>	Bu oturumda uyuma yönelik ve uyuma yönelik olmayan kaçınmanın tanıtılması ve bu bilişsel kaçınmaya karşı koymak amacıyla tasarlanan yazma, resim yapma ve konuşma (anlatım) görevlerinin yerine getirilmesi amaçlanmaktadır.
<b>Oturum Gündemi</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>Oturuma Giriş<ol style="list-style-type: none"><li>Grup çalışmasının başlatılması</li><li>Ev ödevlerinin gözden geçirilmesi</li><li>Oturum gündemi</li></ol></li><li>Oturum Etkinlikleri<ol style="list-style-type: none"><li>Olumlu ve Olumsuz Kaçınma</li><li>Yetişkinlerden Yardım Alma</li><li>Travmatik Anılara Maruz Kalma<ol style="list-style-type: none"><li>Resim Yapma</li><li>Yazı Yazma</li><li>Konuşma</li></ol></li></ol></li><li>Oturumun Sonlandırılması</li></ol>
<b>Oturumun Amaçları</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>Olumlu ve olumsuz kaçınmaları fark edebilmeyi kolaylaştırmak</li><li>Yetişkinlerden yardım alma tutum ve davranışlarını desteklemek</li><li>Farklı travmatik anılara maruz kalma yöntemleri geliştirmek</li><li>Farklı başa çıkma stratejilerinin kullanılmasına yardımcı olmak.</li></ol>
<b>Oturum Süresi</b>	60 dakika
<b>Gerekli Malzemeler</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>Yazı tahtası ve kalemleri</li><li>Su ve peçete</li><li>Yumuşak küçük top</li><li>Resim kâğıdı ve boya kalemleri</li><li>A4 kâğıt ve kalemler</li></ol>
<b>Grup Lideri için Hazırlık</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>Grup çalışması için güvenli ve sessiz bir yer belirleyin.</li><li>Gerekli araç-gereçleri temin edin.</li><li>Grup oturumu için uygulama el kitabını son bir kez gözden geçirin.</li><li>Grup oturumunda kullanacağınız (varsa) uygulama kartlarını alın.</li><li>Grup oturumunda dağıtacağınız (varsa) kılavuz kartlarını temin edin.</li><li>Grup oturumunda vereceğiniz (varsa) ödevleri belirleyin.</li><li>Grup oturumu sonrası (iki lider birlikte) değerlendirme için zaman ayırın.</li></ol>

## 1. Grup Oturumuna Giriş

Öncelikle öğrencileri selamlayın. *[Gerekli gördüğünüz durumlarda kısa bir ısınma egzersizi ile gruba başlayabilirsiniz].* Ardından öğrencilerin ev ödevleri (şayet varsa) üzerinde konuşmalarını sağlayın. *[Öğrencilerin ev ödevi uygulamaları esnasında karşılaştıkları problemlere (varsa) yönelik kısa çözüm önerileri sunun].* Sonrasında ise bugünkü oturumun gündemi hakkında öğrencilere kısaca bilgi verin.

### 1.1. Grup çalışmasının başlatılması

Grup lideri, öğrencilerin ikiye eşleşmesini ister. Bunu yaparken grubu mümkün olduğunca heterojen bir biçimde eşleştirmeye özen göstermelidir. İkili olarak eşleşen öğrencilere grup odasının farklı noktalarına dağılmaları ve sırayla birinin ayna diğeri aynanın karşısındaki kişi olmaları istenir. Ayna rolündeki öğrenci, diğeri öğrencinin ayna karşısında yaptığı her şeyi taklit eder. Bir süre sonra eşleşen öğrenciler rol değiştirir ve diğeri öğrenci de ayna rolünü deneyimler. Oyun tamamlandıktan sonra öğrencilere hem ayna hem de ayna karşısındaki kişi rollerinde neler yaşadıkları sorulur.

**Merhaba hoş geldiniz.**

*(6 kişilik bir grupta):*

**Şimdi 1'den 3'e kadar sayın ve 1'ler bir tarafta, 2'ler bir tarafta ve 3'ler bir tarafta eşleşin. Şimdi kendi aranızda A ve B olmayı seçin. Önce A'lar AYNA ve B'ler ayna önündeki kişiler olacak. Bu sırada B'ler istedikleri hareketleri sergileyecekler ve Ayna olan A'lar bunların aynısını yapmaya çalışacak.**

[... Birkaç dakika sonra ...].

**Şimdi B'ler ayna rolüne geçsin ve A'lar da ayna karşısındaki kişi olsun. Şimdi B'ler A'ların yaptıklarını yapmaya çalışsın.**

[Grup bir süre daha oyunu oynadıktan sonra oyunu sonlandırın].

**Çok güzel oynadınız, şimdi grup çemberine dönebilirsiniz. Ayna ve ayna karşısındaki kişi olmak nasıldı? Neler oldu?**

### 1.2. Ev Ödevinin Gözden Geçirilmesi

Öğrencinin paylaşımından sonra önceki oturumda yapılanları kısaca gözden geçirin. Öğrencinin önceki oturumda öğrendikleri tekniklere ilişkin (olumlu öz bildirimler, etkinlik programlaması ve aşamalı maruz kalma) deneyimlerini ele alın.

**Geçtiğimiz oturumda uyku sağlığımız için dikkat etmemiz gerekenleri konuşmuş, ardından kendimiz hakkında öz bildirim oluşturmaktan ve etkinlik programlaması yapmaktan söz etmiştik. Bu oturuma kadar geçen sürede kendiniz için bir etkinlik programı oluşturma şansınız oldu mu?**

**Sizlerle gerçekleştirdiğimiz bireysel oturumlarda da birlikte aşamalı maruz kalma çalışması yaptık. Başka bir ifade ile her birinizin yaşadığınız olaya ilişkin korkularınızın anımsatıcıları üzerinde çalıştık. Bu çalışmayı evde uygulama şansınız oldu mu? Neler yaptınız? Uygulamadan sonra neler hissettiniz?**

### 1.3. Oturum Gündemi

Öğrencilerin paylaşımlarından sonra bu oturumda yapılacakları grup üyeleriyle kısaca paylaşın.

## 2. Oturum Etkinlikleri

### 2.1. Olumlu ve olumsuz kaçınma

Travmatik olayların ardından sergilenen kaçınma davranışlarının hepsi uyumu engelleyici nitelikte değildir. Anımsatıcılara maruz kalma becerileri öğretilirken öğrencilerin işlevsel (olumlu/iyi) kaçınma ile işlevsel olmayan (olumsuz/kötü) kaçınmayı birbirinden ayırt etmeleri son derece önemlidir.

Travmatik olayların yaşandığı bölgelerde gerçekten tehlikeli olan pek çok yer vardır (örneğin deprem sonrası ağır hasar almış binalar) ve burada amaçlanan şey öğrencilerin bilerek ya da kasıtlı olarak kendilerini gerçek tehlikeye maruz bırakmalarını değildir.

Travmatik bir olayla ilgili olup olmadığına bakılmaksızın, tehlikeli, hasarlı binalar, kanalizasyon çukurları, mikroplu yerler ve kopuk enerji hatları vb. yerlerden kaçmak ya da kaçınmak olumlu kaçınmaya örnek olarak verilebilir.

Diğer yandan, olumsuz kaçınma ile öğrenciyi kaygılandıran ya da korkutan şeylerle baş ediliyormuş gibi görünse de bu kaçınma türü uzun vadede daha büyük sorunları da beraberinde getirir. Okulun ilk gününden, önemli bir sınavdan ya da sınıf önünde sunum yapmaktan kaygılanarak okula gitmemek olumsuz kaçınma örnekleri olarak gösterilebilir.

*Geçtiğimiz oturumlarda öğrendiğiniz çeşitli teknikler yardımıyla başınızdan geçen olayın anımsatıcılarıyla ve olayın meydana geldiği yerlerle adım adım yüz yüze gelmeye hazırsınız. Özellikle her birinizle ayrı gerçekleştirdiğimiz bireysel oturumda sizi kaygılandıran ya da korkutan durumlarla ya da yerlerle cesurca yüzleştiniz. Bugünkü alıştırmalar da travma sonrası stresi yenmenize ve şu an yapmanızı engellediğini düşündüğünüz eğlenceli etkinlikleri geri kazanmanıza yardımcı olacaktır.*

*Ancak, hayatımızda gerçekten tehlikeli olan pek çok şey vardır. Tehlikeli, hasarlı binalar, kanalizasyon çukurları, mikroplu yerler ya da kopuk enerji hatları gibi. Bu gibi durumlar ya da yerler bizi kaygılandırır ya da korkuturlar çünkü gerçekten güvenli değildirler ya da tehlikelidirler. Bu nedenle bu tür yerlerden ya da durumlardan kaçmak ve uzak durmak işlevsel/olumlu/iyi bir kaçınmadır.*

*Bir de bize zarar vermeyeceğini bildiğimiz halde sadece korktuğumuz için kaçınma davranışında bulunduğumuz durumlar var. Örneğin okula yeni başlayan bir öğrencinin okulun ilk gününden korkup okula gitmediğini düşünün. Peki, bu öğrenci ikinci gün ne hissedecek? İkinci gün daha mı az korkacak yoksa daha mı çok korkacak?*

[Daha büyük yaştaki öğrenciler için bu örnek verilebilir]

*Örneğin, sınıf önünde sunum yapmaktan korkan bir öğrencinin sunum yapmaktan kaçınca ne olacağını düşünün. Peki, bu öğrenci daha sonrasında ne yapacak? Hep kaçacak mı? Peki, hep kaçarsa başkaları önünde sunum yapmayı nasıl öğrenecek? Bu durumlarda zaman içinde kaygısı azalacak mı yoksa daha da mı artacak?*

*Dikkat ederseniz bu örnekte gördüğünüz şey tehlikeli yerlerden uzak durmaktan yani işlevsel/olumlu kaçınmadan farklı. Bu tür durumlardan kaçmak o an için kaygımızı azaltabilir ama aslında kaygılarımız ya da korkularımız geçmez. İşte buna işlevsel olmayan ya da olumsuz kaçınma diyoruz.*

Öğrencilerin kaçınma davranışının işlevsel (olumlu/iyi) olup olmadığına karar vermelerine yardımcı olacak basit bir kurala gereksinimleri vardır. Bu kural, kendilerine bazı önemli sorular sormak olabilir.

***Bugünkü konumuz tehlikeli yerlerden uzak durma yani olumlu kaçınma ile ilgili değil. Bugün yapacağımız alıştırmalarda ele alacağımız konu bize zarar vermeyeceğini bildiğimiz halde sadece korktuğumuz için kaçınma davranışında bulunduğumuz durumlardır.***

***Herhangi bir durumda, bu ikisini ayırmak için kendinize şu soruları sorabilirsiniz.***

- ***Bu beni gerçekten incitebilir mi?***
- ***Yetişkinler buraya gelirler mi ya da bunu yapar mı?***
- ***Annem babam ya da büyük kardeşlerim buraya gelirler mi ya da bunu yaparlar mı?***
- ***Ailem bu konuda ne düşünür? Buranın benim için güvenli olduğunu söylerler mi?***
- ***Arkadaşlarım bu konuda ne düşünür?***
- ***Eğer arkadaşlarım buraya gelirlerse gerçekten güvende olurlar mı?***

İkinci olarak, okullarda sürdürülmekte olan travmatik yaşam olaylarına yönelik önleyici programlar (okul içinde gerçekleştirilen çeşitli tatbikatlar ya da akran zorbalığı ve psikolojik sağlamlık vb. psikoeğitim programları) bu aşamada grup üyelerine hatırlatılmalıdır.

## 2.2. Yetişkinlerden yardım alma

Kendilerini gerçekten tehlikeli durumlara maruz bırakan öğrencilere karşı bir güvence de bu öğrencilerin aşamalı maruz kalma yöntemi alıştırmalarını, her zaman, anne babalarıyla ya da bakımlarıyla ilgilenen yetişkinlerle yapmaları ya da en azından onlarla planlamalarıdır. Bu durum, içinde bulunduğunuz koşullarda hali hazırdaki tehlike düzeyine bağlıdır ve önceden bütün boyutlarıyla düşünülmelidir. Bu noktada, öğrencilere grup çalışmalarında öğrendikleri teknikleri uygularken her zaman velilerinden ya da gerçekten güvendikleri bir yetişkinden destek alabileceklerini ya da istediklerinde onlarla konuşabileceklerini hatırlatmakta fayda vardır. Bu sayede öğrenciler, kendilerini bir şekilde tehlikeli bir durumun içine sokabilecek durumlardan da korumuş olurlar.

Başta anımsatıcılara maruz kalma çalışması olmak üzere öğrencilerin öğrendikleri toparlama teknikleri ile ilgili yol gösterici kuralların, veliler için düzenlenen oturum kapsamında ele alındığını ve yetişkinlerle bir plan üzerinde anlaşıldığını göz önünde bulundurun.

## 2.3. Travmatik anılara maruz kalma

Önceki grup oturumlarında [Çağrısız Anılar 1 ve 2 ile Aşırı Uyarılmışlık 1 ve 2] öğrencilere travmatik anılar, kaygı verici düşünceler ve aşırı uyarılmışlık tepkileri ile baş etme yolları öğretildi. Genel anlamda bu tekniklerin (bir tür bilişsel ve davranışsal kaçınma olarak) kısa dönemde denetim duygusunun yeniden kazanılmasına yardımcı olabileceği de belirtilmişti.

Diğer yandan, davranışsal maruz kalma çalışmasında [Kaçınma 1] olduğu gibi öğrencilerin uzun dönemde kendilerini kasıtlı olarak travmatik anılarına maruz bırakmaları genellikle gerekli olacaktır. Aslında, TS-GTM oturumları boyunca travmatik yaşam olayı ve öğrencilerin travmatik anıları üzerinde çalışılarak kavramsal (bilişsel) maruz kalma önemli ölçüde gerçekleştirilmiştir.

Dolayısıyla bu oturumda, öğrencilerin kendilerini bu anılardan uzaklaştırmak yerine travmatik deneyimlerini isteyerek anımsamaları, bunları yapılandırılmış ve denetimli bir biçimde yeniden yaşamaları ile ilgili önerilere ve farklı etkinliklere yer verilmektedir. Bu tür etkinlikler, duygusal işlevlerin yerine getirilmesini ve travmatik anıların bütünleştirilmesini desteklediği için travma sonrası stres tepkileriyle başa çıkmada kullanılan güçlü araçlar olarak nitelendirilebilir.

Yazma etkinlikleri, öğrencilerin yaşına, gelişimsel düzeyine ve eğitsel deneyimine bağlı olarak anıları işlemenin etkin bir yoludur. Resim yapma etkinlikleri de bütün yaş gruplarındaki öğrenciler için oldukça yararlı bir yoldur. Gerekli teknolojiden yararlanmak mümkünse, öğrencilerin deneyimlerinin ses kayıtlarının alınması ve daha sonra dinlenilmesi de yararlı olabilir. Son olarak, güvenilir bir yetişkinle olay hakkında konuşmak, özellikle karşıda iyi bir dinleyici varsa, tüm yaş grupları için işe yarayan önemli bir yöntemdir. Aşağıdaki yer alan etkinliklerden uygun olan bir ya da birkaçını seçebilirsiniz. Etkinliklere geçmeden önce bir giriş konuşması yapın:

***Şimdi yapacağımız en son etkinlik dizisi, travmatik anılarınız hakkında kendi isteğinizle düşünmeyi içeriyor. Amacımız aynı. İyi şeyleri anımsamaya ve bunlar hakkında düşünmeye daha fazla zaman ayırabilmeniz ve kaygılarınızı yenmeniz. Çevrenizdeki anımsatıcılar ve nesnelere yüz yüze gelmek ne denli korkutucuysa, anılarla yüzleşmek de aynı ölçüde korkutucu olabilir. Ancak, şimdiden ne kadar cesur olduğunuzu kanıtladınız ve hepiniz anılarınızla yüzleşerek, bu anıları denetim altına almanıza yardımcı olacak birçok özel teknik öğrendiniz.***

Grup üyelerine (gerektiğinde) bilişsel kaçınma kavramını hatırlatın. Aşağıdakine benzer bir şeyler söyleyebilirsiniz:

***İlk oturumlarda, kötü anılar hakkında düşünmenin oldukça rahatsız edici olabileceğini ve genellikle bu anıları zihnimizden atmaya çalıştığımızı söylemiştik. Bu da, son derece rahatsız edici olduğu için travmatik olayı anımsatan yerlere gitmekten kaçınmaya benziyor. Anıları, zihinden atmaya çalışmak, kısa bir süre kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlayabilir ama anılar, eninde sonunda muhtemelen tekrar geri döneceklerdir.***

Grup üyelerinin sizi anladıklarından emin olmak için örnekler vermelerini isteyin. Gruptan herhangi biri böyle bir deneyim yaşamış mı? Öğrenciler anıları zihinlerinden uzaklaştırma konusunda ne ölçüde başarılılar? Bu yöntem her zaman işe yarıyor mu? Sonuçta ne oluyor? Burada, öğrencilerin diledikleri zaman düşünmekten ve anımsamaktan kaçınmalarına izin verin [Bilişsel kaçınma bir ölçüde kaçınılmazdır, kısa dönemde başarılı ve olumlu bir strateji olabilir ve çocukların düşüncelerini ve duygularını kontrol altına aldıklarını hissetmelerine yardımcı olur].

Aşağıdaki ifadelerle benzer bir şeyler söyleyerek, konuyu grup üyeleri için özetlemeye çalışın:

***Öyle görünüyor ki hepimiz bazen düşünmekten ve anımsamaktan kaçınıyoruz. Aslında bu davranış da oldukça normal. Günlük yaşamımızda bu davranış biçimi kısa bir süre için bize yardımcı da olabilir. Hatırlarsanız ilk oturumlarda, müzik dinlemek ya da hoşlandığımız bazı şeyleri yapmak gibi hatırlamaktan kaçınmamıza yardımcı olacak yöntemlerle ilgili alıştırmalar bile yapmıştık. Eğer size yardımcı oluyorsa, dilediğiniz zaman bu alıştırmaları yapmaya devam edebilirsiniz.***



**Ancak, anıları zihnimizden tamamen atmamız ya da unutmamız oldukça zordur. Bu anılar (büyük bir olasılıkla) tekrar geri gelebilirler. Bu nedenle yapılacak en iyi şey, hazır olduğunuzda, bu anılarla cesaretle yüz yüze gelmektir. Bunu yapmanın en iyi yolu, anılar istediğinde değil, siz istediğinizde, bilerek ve isteyerek anıları aklınıza getirmektir. Travmatik anıların en çok nefret ettikleri şey, onları uzun süreli olarak açığa çıkarmaktır. Anıları, kendi isteğinizle bilerek ve isteyerek hatırladığınızda ya da açığa çıkardığınızda, güçlerini kaybettiklerini ve normal anılardan herhangi bir farklarının kalmadığını görürsünüz. Şimdi size, böylesine rahatsız edici olmalarını engellemek için, anıları açığa çıkarmanın bazı yollarını göstereceğiz. Unutmayın, artık anılara hâkim olan sizsiniz.**

### 2.3.1. Resim yapma

Tüm grup üyelerine resim kâğıdı ve renkli kalemler dağıtılır. Bu şekilde resim yapmanın amacı öğrencilerin travmatik anılarını denetimli bir şekilde anımsamaya başlamalarını ve olup bitenler hakkında konuşabilmelerini sağlayacak bir temel oluşturmaktır. Resmin içeriği ve renkleri gizli ya da sembolik bir anlam taşımaz ve resimler asla bu bakış açısıyla yorumlanmamalıdır. Öğrencilerden travmatik anılarının belli yönleriyle ilgili bir şeyler çizmelerini isteyin. Üçüncü grup oturumunda [Çağrısız Anılar 2], kötü rüyalarının resmini yaptıklarını, oysa bu kez amaçlanan gündüz saatlerindeki çağrısız anılar ve görüntüler hakkında bir şeyler çizmek olduğunu hatırlatın. [Öğrenciler için çağrısız anılar hakkında düşünmek oldukça zor olabilir, ancak bu aşamada öğrencilerin sonradan grup üyeleriyle birlikte tartışmaya hazır olmaları gereken bir şeyler çizmeleri gerekmektedir]. Burada amaçlanan, yoğun bir maruz kalma oturumundan öte öğrencilere anılarını bilerek ve isteyerek anımsama alışkanlığı kazandırmaktır. Grup üyelerini oda içinde dağıtın ve öğrencilere bireysel olarak resimleri üzerinde yoğunlaşmaları için yeterli zaman tanıyın. Amaç, ustaca yapılmış bir sanat eseri yaratmak değil, öğrencilerin kendilerini ifade edebilmelerini sağlamaktır.

**Anıları açığa çıkarmanın ilk yolu, daha önce kötü rüyalarımızın resmini yaptığımız gibi, anıların da resmini yapmaktır. Anılarımızın resmini yaptıktan sonra isteyenler grupla, resimleri hakkında konuşabilirler. Resmini yapmak için hatırlaması rahatsız edici olan ve beklemediğiniz ya da istemediğiniz bir anda aklınıza geliveren bir şeyler seçin. Seçtiğiniz şeyin, en kötü anı olması şart değildir. Ancak, travmatik anınız hakkında yenmek istediğiniz bir şeyler olsun. Resmin çok iyi olup olmamasını asla sorun etmeyin. (Resim çok iyi olmasa da endişelenmeyin). Burada yapmak istediğimiz şey, sadece anıyı açığa çıkartmaktır.**

**Öneri:** Öğrenciler resimlerini çizerken aralarında dolaşın ve destek vererek resimler hakkında görüşlerinizi ifade edin. Onları cesaretlendirin.

Grup üyelerini tekrar çember şeklinde bir araya toplayın. Her öğrenciden resmini göstermesini ve çizdiklerini anlatmasını isteyin. Daha önce olduğu gibi öğrencilerin birbirlerinin resimleri hakkında spontane bir şekilde (kendiliğinden ve gelişigüzel) görüşlerini açıklamaları engellenmelidir. Öğrencilerin, olay hakkında, birbirini izleyen bir sıra izleyerek konuşmalarını sağlamaya çalışın. Açıklamalarınızla ve sorularınızla öğrencilere, görmüş, duymuş, hissetmiş ve düşünmüş olduklarını hatırlama deneyimi kazandırın [Aşağıda yer alan "2.3.3. Konuşma" ile ilgili bölümüne bakınız].

Anıları hakkında cesaretle konuşan öğrencileri övebildiğiniz kadar övün [yüzleşmeyi pekiştirme] ve bunun aslında ne kadar zor bir şey olduğunu bildiğinizi söyleyin. Öğrencilerden, konuşurken, korku termometrelerini kullanarak korku derecelerini (bir başka deyişle, olay sırasında nasıl hissettiklerini değil, o anda nasıl hissettiklerini) söylemelerini isteyin. Korku derecelerinin azalması ve gevşeyebilmeleri için etkinliğin sonunda yeterli zamanı tanıyın. Olay hakkında konuşmanın acı verici olabileceğini, ancak yukarıda açıklanan davranışsal maruz kalma çalışmasında olduğu gibi korku ve huzursuzluğun giderek azaldığını ve anılar hakkında konuşmanın ve anıların resmini yapmanın, bunlarla mücadele etmenin etkin bir yolu olduğunu açıkça anlatın. Sonunda, öğrencileri, göğüslerini kabartacak kadar çok övmeye ve kendilerini gevşemiş ve rahat hissetmelerini sağlamaya dikkat edin. Öğrencilerin bu bölümden çıkarmaları gereken en temel ders travmatik anıları duygulara boğulmadan ayrıntılarıyla hatırlamanın mümkün olduğunu kavramalarıdır.

### **Şimdi bazı resimlere bakalım**

[Grubu tek tek dolaşın. İlk önce, resmini anlatmaya hazır olanlar gönüllü olacaktır].

**Ne çizdin?**

**Bize anlatabilir misin?**

**Çizerken neler hissettin?**

**Şimdi resmin hakkında konuşurken neler hissediyorsun?**

**Korku termometren neler söylüyor?**

**Bu anının resmini yaparken ya da bu anı hakkında konuşurken huzursuz olmaya başlarsan ne yapman gerekiyor?**

**Sence şimdi, anının resmini yaptığın bu kısmı, aklına daha mı çok, yoksa daha mı az gelecek?**

**Bir dahaki sefere daha zor bir şeyler çizebilir misin?**

Grup üyeleri arasında karşılıklı destek vermeyi özendirmeye çalışın. Gerçekten çok zor bir şeyi yapmayı başardıkları için bol bol övücü şeyler söyleyin. Anılarını ustalıkla hatırladıklarını ve artık anılara hâkim olanın ve denetleyenin kendileri olduğunu vurgulayın.

**Evet, zor olanı başardın. Hatırlamak istemediğin halde bu anının resmini çizdin ve bizlerle paylaştın. Anılarını kontrol etme ve denetleme imkânını kendine tanıdın.**

**Hepiniz, bilerek, isteyerek, ustalıkla anılarınızı tekrar hatırladınız ve zor olmasına rağmen grupta paylaştınız. Harika bir iş çıkardınız, hepinizi kutluyorum.**

**Öneri:** Yeterince zaman varsa öğrencilere yapıcı bir resim daha çizdirebilirsiniz. Örneğin, travmatik olay sonrasında (deprem, sel ya da yangın) yeniden yapılacak olan evlerinin, nasıl olmasını istiyorlarsa, o şekilde resmini yapmalarını söyleyin.

### **2.3.2. Yazı yazma veya kaydetme**

Resim yapma gibi yazı yazma da başlı başına doğrudan bir imgesel maruz kalma yolu olabilir ve olay hakkında baştan sona konuşma yolunda önemli bir dayanak olarak kullanılabilir. Grup ortamında her öğrencinin ayrı ayrı yazı yazmasına yetecek zaman olmayacaktır. Bu nedenle buradaki amaç daha sonra uygulanabilecek yazma etkinlikleri hakkında önerilerde bulunmaktır.

**Olup bitenleri yazmak, aynen resim yapmak gibi, bir anıyı açığa çıkarmanın gerçekten iyi bir yoldur. Bunu daha sonra yapabilirsiniz. Şimdi nasıl yapacağınızı görelim.**

Öğrencilere, yazı yazmanın en iyi yollarını açıklayan, yol gösterici kurallar verilmelidir. Bu yazı yazma uygulamasının okuldaki yazılar gibi olmadığını (el yazısı ve yazım hatalarının hiç önemli olmadığını) söylemek yararlı olabilir. Önemli olan tek şey, olup biteni bütün ayrıntılarıyla açığa çıkartmaktır. Bu yol gösterici kuralları, beyaz tahtaya yazın (Tablo GO6.1) Yazı, ardışık sıra izleyen bir hikâye şeklinde olmalıdır. Yazıdan maksimum kazanımı elde edebilmek için öğrencilerin iç dünyalarındaki en derin ve karanlıkta kalmış duygu ve düşüncelerini kâğıda dökmeleri gerekir.

***Bu tür yazılarımızda sadece anlattıklarımız önemlidir. Burada, dil bilgisi ve imla kuralları önemli değil, çünkü bu uygulama bir Türkçe ödevi değil. Önemli olan tek şey olup biteni tüm ayrıntılarıyla ortaya çıkarmaktır. Şimdi size söyleyeceğim bazı soruları kendinize sorarak istediğiniz bir anınızı yazın.*** [Tablo GO6.1'deki soruları sorun].

#### Tablo GO6.1. Yazı Yazma Etkinliği Kuralları

1. Travmatik olay öncesinde ne oldu?
2. Kötü bir şeyler olduğunu ilk nasıl anladım?
3. Ardından neler oldu? ya da Sonra ne oldu?
4. Ben ne yaptım?
5. Hasar nasıl meydana geldi?
6. Olayın bittiğini nasıl anladım?
7. Sonradan ne yaptım?
8. Sonradan başkaları ne yaptı?
9. En kötü an hangisiydi?

**Öneri:** Mümkünse, her öğrenciye üzerinde kendi adı yazılı olan küçük bir alıştırma defteri verilir. Yazı yazma etkinliği kuralları defterin birinci sayfasına yazılır.

Öğrencilerden travmatik deneyimlerinin hikâyesini yukarıda belirtildiği gibi yazmaları istenmelidir. Öğrenciler, yazı yazma zamanını kendileri seçmelidirler ve defterlerini özel bir yerde saklayabilirler. Daha sonra, kendilerini gevşemiş ve rahat hissettiklerinde, hikâyeyi yeniden okuyabilirler. Hikâyeyi, akıllarına gelen diğer ayrıntıları da katarak sonradan tekrar yazmak isteyebilirler. Hikâyeyi, birinci tekil ya da çoğul şahıs gibi ve şimdiki zaman kipinde yazmayı deneyebilirler. Defteri, kendi özel kayıtları gibi saklamak isteyebilirler. Olan biteni baştan sona konuşmak için anne babalarına ya da güvendikleri bir başka yetişkine göstermeye teşvik edilebilirler. Yazdıklarını bir yetişkine gösterme düşüncesi her şeyi anlatmalarını engelleyecekse (örneğin, utanç duydukları bir şeyi gizlemelerine neden olacaksa) öğrencilere yalnızca kendileri için yazmalarını söyleyin. Yazı yazmanın, bir anıyı açığa çıkarmanın etkin bir yolu olduğunu ve bunun devam eden bir süreç olabileceğini bir kez daha vurgulayın. Örneğin, hikâyeye sonradan eklemek istedikleri şeyler olabilir ve defteri daha sonraki rahatsız edici deneyimlerini kaydetmek için bir tür günlük olarak kullanmak isteyebilirler.

***Yazı yazmak, bir anıyı açığa çıkarmanın en önemli yollarından biridir. Yazı yazmak genellikle devam eden bir süreçtir. Örneğin, yazdığınız anıları daha sonra, kendinizi rahat ve gevşemiş hissettiğinizde, tekrar okuyabilirsiniz. Akılınıza sonradan gelen ayrıntıları da ekleyerek anınızı tekrar yazabilirsiniz. İsterseniz, güvendiğiniz bir başkasına okutabilirsiniz ya da yazdıklarınızı özel bir anı defteri olarak saklayabilirsiniz.***

**Öneri:** Gerekli teknoloji varsa, öğrencilere, hikâyeyi sonradan dinlemek ve uyarlamak üzere ses kayıt cihazına nasıl kaydedeceklerini göstermek için de aynı yol gösterici kurallar kullanılabilir.

### 2.3.3. Konuşma

Öğrenciler, bazen birbirleriyle, bazen anne babaları, öğretmenleri ya da akrabaları gibi güvendikleri bir başka yetişkinle genel endişeleri ya da özel olarak travmatik deneyimleri hakkında konuşabilirler. Ancak, olanlar hakkında konuşmanın hem kendileri hem de karşıdaki kişi için çok rahatsız edici olacağını düşündüklerinden genellikle öğrenciler başlarına gelen olay hakkında başkalarıyla konuşmaktan kaçınırlar. Örneğin, aile üyelerinin birbirlerini huzursuz etmekten çekindikleri için olup bitenler hakkında birbirleriyle konuşmamaları çok sık rastlanan bir durumdur. Bu tür kaçınma yollarının travmatik stres tepkilerinin devam etmesine hizmet edeceği açıkça ortaya konmalıdır.

Önceki grup oturumlarında öğrencilere yaşadıkları travmatik olay ya da deneyimleri hakkında bir hayli konuşma fırsatı sunulmuştur. Öğrencileri konuşmaya ve duygularını ifade etmeye teşvik etmeyi amaçlayan bir tartışmayı başlatmak için bundan yararlanılabilir.

***Resim yapma ve yazı yazmanın yanı sıra sadece konuşmak da kötü anıların açığa çıkarılmasına yardım edebilir ve bu anıların bizleri incitmesine engel olabilir. Son birkaç hafta boyunca birbirimize zorlu şeylerden söz ettik ve birbirimizle yaşadığınız olay sırasındaki deneyimleriniz hakkında konuştuk. Sizce burada konuşmak nasıl bir deneyimdi? Konuşmak size iyi geldi mi?***

Grup üyelerine konuşmanın yararlarını ve zararlarını tartışmaya teşvik edin. Bu konuda bir tartışma başlatın ve öğrencilerden gelen görüşleri tahtaya yazın. Bu tartışmayı yönetmenize yardımcı olacak ifadeler aşağıda sunulmaktadır.

Tablo GO6.2. Konuşmanın Zarar ve Yararları

Konuşmanın Zararları	Konuşmanın Yararları
Huzursuz edici olabilir	Kendinizi daha iyi hissetmenize neden olur
Başkaları için gülünç olabilir	Ne olup bittiğini açıkça anlamanıza yardımcı olur
Karşınızdaki kişiyi huzursuz edebilirsiniz	Başkalarının da aynı ya da benzer deneyimler yaşayıp yaşamadıkları anlaşılır
Ne söyleneceğini bilmeyebilirsiniz	Her şey açığa çıkar
Duyguları ifade edecek sözcükleri bilemeyebilirsiniz	Anlattığınız takdirde birileri size yardım edebilir
Kendinizi kötü hissettiğinizi anladıklarında annenizi ya da babanızı huzursuz edebilirsiniz	Ne yapılması gerektiği konusunda önerilerde bulunanlar olabilir
Aklınızın karışmasına neden olabilir	Siz başkalarına yardım edebilirsiniz
Konuşacak kimseniz olmayabilir ve kendinizi yalnız hissedebilirsiniz	Anne babanız, sorunun ne olduğunu bilirlerse, endişe etmeyeceklerdir
Konuşursanız kontrolünüzü yitirebileceğinizi düşünebilirsiniz	Kendileriyle konuştuğunuz zaman arkadaşlarınızın yardımı olabilir

Grup üyelerinin genel olarak konuşmanın iyi olduğu konusunda uzlaşmaya varmasını sağlamaya çalışın. Konuşmanın, bazen çok zor olduğunu bildiğinizi söyleyin. Ancak gruptan, konuşmanın, belli başlı zararlarından birine takılıp kalmış herhangi birine yardımcı olacak fikirleri bulmalarını isteyin. Aşağıdakine benzer bir ifadeyle konuyu özetleyin:

*Son birkaç hafta boyunca hepimiz konuştuk. Konuşmak bazı zamanlar çok zor gelse de, ne yapmamız gerektiğini öğrendiğimiz için sonuçta yararlı oldu. Konuşmak da, resim yapmak ve yazı yazmak gibi, anıları açığa çıkartarak bizlere yardımcı olur. Birisiyle konuşmayı, tıpkı resim yapmak ve yazı yazmakta olduğu gibi, travmadan kaynaklanan kaygımızı yenmenin iyi bir yöntemi haline getirebilmek için bir şeyler yapabiliriz. Bunun için*

- *Konuşabileceğimiz güvenilir birini seçin.*
- *Ne zaman konuşacağınıza karar verin.*
- *Ne söyleyeceğinizi düşünün.*

Aşağıda belirtilenleri grupla tartışın ya da doğrudan söyleyin:

#### *1. Konuşabileceğiniz birini seçin.*

Bu, güven duyduğunuz biri olmalıdır. Veli oturumları sonrası anne babalar, çocuklarının hikâyelerini dinlemeye hazırlanmış olacaklardır. Gruptaki öğrenciler de velilerinin kendilerini dinlemeye hazır olduklarını bilmelidirler. Bu kişi, bir başka akraba ya da okulda bir öğretmen de olabilir. Okulda tanıdığınız ve güvendiğiniz bir psikolojik danışman, öğretmen ya da bir başka bir kişi varsa (örneğin doktor, hemşire), öğrencilere bu kişilere başvurabileceklerini hatırlatın.

#### *2. Ne zaman konuşacağınıza karar verin.*

Öğrenciler ne zaman konuşmak isterlerse o zaman konuşmalıdırlar. Konuşmak zorunda değildir ve hiç kimse onları konuşmaya zorlamayacaktır. Anne babalarının uygun olduğu ve meşgul olmadıkları bir zamanı seçmeye çalışmalıdırlar. Yatma saatinden hemen önce konuşulmamalıdır. Öğrenciler, güvendikleri yetişkin kişiye öncesinde kendisiyle konuşmak istediklerini söylemelidirler. Anne baba ile konuşmaya ayrılacak düzenli bir zaman dilimi de belirlenebilir.

#### *3. Ne söyleyeceğinizi düşünün*

Bazen konuşmaya başlayıncaya kadar, ne söylemek istediğinizi bilmeyebilirsiniz, bu da doğaldır. Öğrenciler, konuşmaya başlamanın bir yolu olarak önce anne babalarına resimlerini ya da yazdıklarını göstermek isteyebilirler. Uygun sözcükleri bilmeyebilirler, ancak anne babalar bu konuda onlara yardımcı olabilir. Anne babanın yanında ağlamak ve bedensel teselli aramak (sarılmak istemek) olağandır ve veliler bunu anlayacaktır. Konuşmaya belki bundan sonra başlanabilir. Öğrencilerin her şeyi bir anda anlatmaları gerekmez. Bu nedenle öğrencilere kendi hızlarına göre hareket etmelerini ve istedikleri kadar çok şey anlatabileceklerini ifade edin.

### **3. Oturumun Sonlandırılması**

Bu bölümü bitirirken, öğrencileri grupta öğrendikleri şeyler hakkında velileri ile konuşmaya ikna edin. Bu oturumun ev ödevi velilerle birlikte yapılmalıdır. Öğrencilerin ilk görevi, velileriyle ya da güvendikleri bir yetişkinle grupta öğrendikleri şeyler hakkında konuşmaktır. Öğrenciler, bir sonraki oturuma kadar davranışsal veya imgesel maruz kalma çalışmasına başlayacak ve velileriyle birlikte tartışabilecekleri yazı veya resim ödevleri yapacaklardır.

## GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

## GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI



## IX. OTURUM

ÖĞRENCİ

GRUP OTURUMU 7

### Sonlandırma

<b>Genel Amaç</b>	Bu oturumdaki temel amaç TS-GTM sürecinin değerlendirilmesi, grup üyelerinin gelecek planı oluşturması ve öğrencilerin birbirlerine geri bildirimler vermesi sonrasında çalışmaları sonlandırmaktır.
<b>Oturum Gündemi</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>Oturuma Giriş<ol style="list-style-type: none"><li>Grup çalışmasının başlatılması</li><li>Ev ödevlerinin gözden geçirilmesi</li></ol></li><li>Oturum Etkinlikleri<ol style="list-style-type: none"><li>Oturumların Özetlenmesi</li><li>Grup Çalışmalarının Değerlendirilmesi</li><li>Geleceğe Bakmak</li><li>Kapanış Etkinliği</li></ol></li><li>Oturumun Sonlandırılması</li></ol>
<b>Oturumun Amaçları</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>TS-GTM grup çalışmalarının değerlendirilmesi</li><li>Grup çalışmaları sürecindeki deneyimlerin değerlendirilmesi</li><li>Gelecek yöneliminin oluşturulması</li><li>Grup uygulaması sürecinin sonlandırılması</li></ol>
<b>Oturum Süresi</b>	60 dakika
<b>Gerekli Malzemeler</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>Yazı tahtası ve tahta kalemleri</li><li>Su ve peçete</li><li>Yumuşak küçük top</li><li>Kendime not formu</li><li>Katılım Belgesi (eğer öğrencilere verilecekse)</li><li>Kuru pasta ve içecek (eğer kısa bir kutlama yapılacaksa)</li></ol>
<b>Grup Lideri için Hazırlık</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>Grup çalışması için güvenli ve sessiz bir yer belirleyin.</li><li>Gerekli araç-gereçleri temin edin.</li><li>Grup oturumu için uygulama el kitabını son bir kez gözden geçirin.</li><li>Grup oturumunda kullanacağınız (varsa) uygulama kartlarını alın.</li><li>Grup sonunda dağıtacağınız (varsa) katılım belgelerini alın.</li><li>Eğer veliler davet edilecekse oturum sonunu programlayın.</li><li>Grup oturumu sonrası (iki lider birlikte) değerlendirme için zaman ayırın.</li></ol>



## 1. Grup Oturumuna Giriş

Öncelikle öğrencileri selamlayın. *[Gerekli gördüğünüz durumlarda kısa bir ısınma egzersizi ile gruba başlayabilirsiniz].* Ardından öğrencilerin ev ödevleri (şayet varsa) üzerinde konuşmalarını sağlayın. *[Öğrencilerin ev ödevi uygulamaları esnasında karşılaştıkları problemlere (varsa) yönelik kısa çözüm önerileri sunun].* Sonrasında ise bugünkü oturumun gündemi hakkında öğrencilere kısaca bilgi verin.

### 1.1. Grup çalışmasının başlatılması

Grup oturumuna gelen öğrencilere “Hoş geldiniz” diyerek içtenlikle karşılayın. Çember şeklinde yerini alan grup üyelerine kakhaha oyunu oynayacağını söyleyin. Liderden başlayarak grup çemberi içerisinde her bir üye yanındakine dönerek kendinden önceki kişi sayısı kadar “Ha” der. Grup lideri, saat yönündeki üyeye bakarak “Ha” (bir sonraki üye “ha ha”, diğer üye “ha ha ha”, ve diğer yandaki üye “ha ha ha ha” der ve oyun tüm çemberdeki üyeler bu ritüeli tamamladıktan sonra sonlandırılır. Grup üyelerinin eğlendiğini düşünüyorsanız son bir kez daha oyunu bu kez ters yönden tekrar edebilirsiniz.

**Merhaba. Hepiniz Hoş Geldiniz.**

**Dilerseniz grup çalışmamıza başlamadan önce bir kakhaha oyunu oynayalım.**

**Biraz da gülelim.** (Saat yönündeki üyeye bakarak).

**Benden sonra yanındaki arkadaşına dönerek tekrar etmeni istiyorum.**

**Her biriniz kendinizden önceki kişi sayısı kadar “ha” demelisiniz.**

**Anlaştık mı? Hazırsanız başlayalım.**

**Evet, nasıl geldi oyun? Keyfimiz yerine geldi mi?**

**Dilerseniz, şimdi bu son oburumuza başlayalım.**

### 1.2. Ev Ödevinin Gözden Geçirilmesi

Bir önceki oturumda verilen ev ödevi, bir önceki oturumda öğrenilenlerin velilerle birlikte yapılmasıydı. Bu konuda öğrencilerin neler yaptıklarını sorun. Tüm grup üyelerinin olumlu bir katkıda bulunmasına özen gösterin (örneğin, uygulama yapmamış olsalar bile bu durumun anlaşılır olabileceğini ifade edin ve çabalarını takdir edin). Velileriyle gerçekleştirdikleri konuşmalar ile resim ve yazı ödevleri hakkındaki deneyimlerinin ayrıntılarını anlatmalarını sağlayın. Tüm grup üyelerine, gösterdikleri çaba karşısında ve birbirlerine destek olduklarını paylaşımlarına dayanarak ifade edin.

**Öncelikle geçen oturumda yaptıklarımızı gözden geçirelim. Geçen oturumda, travmatik anılar karşısında sergileyebileceğimiz uyuma yönelik ve uyuma yönelik olmayan kaçınma türlerini konuştuk. Bu kaçınmalar karşısında kullanabileceğimiz resim yapma, yazı yazma ve güvenilir bir yetişkinle konuşma tekniklerini sizlerle paylaştık. Ailelerinizle alıştırmaya yapabildiniz mi?**

Eğer üyeler arasında alıştırma yapmayan varsa “burada anlamlı ve güzel olan korkularınızla mücadele etmeyi denemeniz ve bu konuda çaba göstermenizdir” şeklinde destekleyici tepkiler verin.

**Günün hangi saati sizin için uygun oldu? Ailelerinizden destek alabildiniz mi? Bu oturuma kadar geçen sürede neler yaptınız, neler denediniz, neler yaşadınız? Şimdi bunları konuşalım. Kim başlamak ister?**

## 2. Oturum Etkinlikleri

### 2.1. Oturumların Özetlenmesi

Bu aşamada, beyaz tahtaya bir kontrol listesi yazılarak her oturumun belli başlı tekniklerini kısaca gözden geçirmek oldukça yararlı olur.

**Hepinizin bildiği üzere bu son oturumumuz.**

**Dilerseniz önce birlikte olduğumuz oturumlar boyunca neler yaptık, neler öğrendik kısaca hatırlayalım.**

Bu genel özetleme çalışmasından sonra öğrencilere “Benim İçin Notlar” adlı çalışma kâğıdını dağıtarak doldurmalarını isteyin ve açıklamalarda bulunun. Öğrenciler kendileri için notlar yazarken aralarında dolaşın, yazdıklarını kontrol ederek onlara yardımcı olun. Güler yüzle harika bir iş çıkardıklarını belirtin ve gelecekte bu teknikleri uygulamaları için onları teşvik edin.

**Az önce, birlikte, grup çalışmaları boyunca öğrendiğimiz teknikleri yeniden gözden geçirdik. Şimdi sizlere dağıttığım çalışma kâğıtlarını kullanarak gelecekte kendinizi kaygılı, üzgün, öfkeli ya da korkmuş hissettiğinizde, kendinizi daha iyi hissetmek için neler yapacağınızı içeren birer not yazmanızı istiyorum. Bu çalışma kâğıdını güvenli olduğuna düşündüğünüz bir yerde saklayın ya da yanınızda taşıyın. Kendinizi stresli hissettiğinizde yazdığınız bu nota bakın ve yazdıklarınızı uygulayın. Haydi başlayalım.**

**Öneri:** “Benim İçin Notlar” adlı çalışma kâğıdını Öğrenci Kılavuz Kartları bölümünde bulabilirsiniz.

### 2.2. Grup Çalışmalarının Değerlendirilmesi

Oturumun bu aşamasında öğrencilerin her birine oturumlarda en çok hoşlarına giden şeyi ya da kendileri için en yararlı olacağını düşündükleri şeyi söylemelerini isteyin. Örneğin, şimdi diğer öğrencilere nasıl yardım edebilirler ve ne gibi önerilerde bulunabilirler? Özellikle grup oturumları hakkındaki geri bildirimlerini sorun.

**Dilerseniz şimdi de birlikte geçirdiğimiz beş haftayı değerlendirelim.**

**Bu çalışmalar boyunca (kendiniz adına) neler öğrendiniz?**

**Bu çalışmalar boyunca en çok hoşlandığınızı/sevdiğiniz şey neydi?**

**Bu çalışmalarda en çok hangi teknikleri kullanmak hoşunuza gitti?**

**Bu çalışmalarda en çok etkilendiğiniz şey neydi?**

**Bu gruba yeni bir üye gelse, ona nasıl yardımcı olurdunuz, ona neler söylediniz?**

**Bu çalışmalarda en çok zorlandığınız şey neydi?**

**Grup çalışmalarımızı başarılı bir şekilde bitiriyoruz. Bu size ne hissettiriyor?**

**Öneri:** Öğrencilerin kültürel özelliklerine ve gelişimsel özelliklerine uygun olarak yukarıda belirtilen soruları ya da sizin belirleyeceğiniz farklı soruları ele alarak öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine yardımcı olun. Bu noktada öğrencilerin grup sürecini değerlendirmelerini, geri bildirim vermelerini ve duygularını ifade etmelerini sağlayacak küçük etkinlikler de yapabilirsiniz.

**Öneri:** Öğrencilerin grup çalışmalarının bitmesiyle ilgili olarak bir yandan mutluluk ve başarı duygusu diğer yandan ayrılık kaygısı yaşamaları oldukça olasıdır. Özellikle grubun sona ermesi nedeniyle ortaya çıkan duyguların normalleştirilmesi ve öğrenciler için bu durumun bir son olmadığı aksine yeni bir başlangıç olduğu vurgulanarak, geleceğe odaklanmaları sağlanmalıdır. Bu noktada grup liderleri tutum ve davranışlarıyla öğrencilere model olabilir.

### 2.3. Geleceğe bakmak

Bu oturum geleceğe yönelik planlama ile ilgili etkili bir bölümle devam eder. Geleceğe bakma uygulaması ise bu grup oturumunun olumlu bir havayla sona ermesine yardımcı olur. Ayrıca bu uygulama, travmatik bir olay sonrası genellikle ortaya çıkan umutsuzluk ve *çaresizlik* duyguları ile baş etmeye katkı sağlar. Oturum içerisinde bu tartışmaya yeterince zaman ayrılması yaşça daha büyük *öğrenciler* için özellikle önemlidir.

Açık uçlu sorularla tartışmayı başlatın. *Öğrenciler* gelecekte ne bekliyorlar? Gelecekte aileleri için ne ümit ediyorlar? Ülkeleri için ne bekliyorlar? Beş ya da on yıllık bir zaman dilimi içinde neler olmasını bekliyorlar? Beş-on yıl sonrasında ulaşmak istedikleri hedefler için ne gibi şeyler yapabileceklerini düşünüyorlar? Bu sorularla amaçlanan şey, gerçekçi bir umut ve süreklilik duygusu geliştirerek *öğrencilerin* iyimser ve sağlıklı bireyler olarak yetişmek için yapabilecekleri pek çok şey olduğu düşüncesini oluşturmaktır. Ergenler söz konusu olduğunda, böyle bir tartışma genellikle suç ve adalet kavramına gelip dayanabilir, varoluş açısından yaşam ve ölüm tartışmasına dönüşebilir.

**Artık bu son oturumumuzun da sonuna doğru yaklaşıyoruz. Grup oturumlarında, artık geçmişte kalan şeyler hakkında pek çok şey konuştuk. Şimdi, gelecekle ilgili düşüncelere zaman ayırmak istiyoruz.**

**Gelecekte neler bekliyorsunuz ya da gelecekte beklentileriniz neler?**

**Gelecekte aileniz için neler umut ediyorsunuz?**

**Beş ya da on yıl içinde yaşamınızda neler olacağını düşünüyorsunuz?**

**Beş ya da on yıl sonra ulaşmak istediğiniz hedefler neler?**

**Bu hedeflere ulaşmak için neler yapmayı planlıyorsunuz?**

**Öneri:** Yaşça daha küçük öğrenciler için gelecekte neler olmasını istediklerini hayal etmelerine izin verilerek tartışmanın daha neşeli hale gelmesi sağlanabilir. Bu ise daha önceki oturumlarda öğrenilen bazı tekniklerle, özellikle resimlerin veya hikâyelerin sonunu değiştirme teknikleriyle birleştirilerek yapılabilir. Bu sayede öğrenciler, hayali bile olsa olumlu bir sona ulaşabilirler.

### 2.4. Kapanış Etkinliği

Bu grup çalışmasının bitirilmesiyle birlikte TS-GTM grup çalışmalarının da biteceği göz önüne alındığında, geleceğe yönelik planlama etkinliğinin devamı niteliğinde bir uygulamayla öğrencilerin umutlu bir şekilde gruba veda etmelerini kolaylaştırmak oldukça önemlidir. Özellikle bu aşamada ve sonrasında öğrencilerin daha çok olumlu paylaşımlarda bulunmalarına özen gösterilmeli ve bu konuda grup üyeleri desteklenmelidir.

Grup Çalışması (Ağaç Hikâyesi)

**Şimdi, birbirimizle vedalaşmadan önce, son bir etkinlik yapmak istiyoruz. Öncelikle size kısa bir hikâyeye anlatacağım/okuyacağım.**

**Bundan çok çok eski çağlarda insanlar bir gün ağacı keşfetti. Ağacın meyve verdiğini ve bu meyve ile karınlarını doyurabildiklerini anladılar. Hemen bazı dalları koparıp meyveleri yediler. Derken bir sorun olduğunda ağacın içine girip, saklanabileceklerini keşfettiler. Bazı ağaçları oymaya başladılar. Zamanla bu ağaçlarla daha pek çok şey yapabileceklerini fark ettiler. Mesela oturmak için sandalye yapacaklarını keşfettiler. Yeni dallar kestiler. Ateş yakmak için kullanabileceklerini keşfettiler, yeni ağaçlar kestiler. Sonra, kâğıt üretebileceklerini keşfettiler, biraz daha ağaç kestiler. Tüm bunlar olurken Çin’de dağın tepesinde oturup, tüm bunları seyreden yaşlı bir adam vardı. Yaşlı adam tüm ağaçların birer birer kesilişini hiç sesini çıkartmadan seyrediyordu. Ama her kesilen ağaçtan bir tohum alıp, torbasında saklıyordu. İnsanlar kesmeye devam ettiler. Kestiler, kestiler, kestiler, taa ki sonunda tek bir ağaç kalana kadar. Sadece bir ağacın kaldığını fark edince dehşetle ve korku içinde etraflarına bakındılar. Kuzeye, güneye, doğuya, batıya doğru baktılar. Ama gördükleri doğrudu. Sadece ve sadece tek bir ağaç kalmıştı ortalıkta. Hepsi şaşkın şaşkın etraflarına bakınırken, Çinli yaşlı adam oturduğu dağdan yavaş yavaş aşağıya indi ve herkese torbasında biriktirdiği tohumlardan birini verdi.**

**Şimdi lütfen gözlerinizi kapatın ve avuçlarınızı açın**

[Edindiğiniz farklı türden tohumları, birer birer grup üyelerinin avuçlarına bırakın].

**Şimdi gözlerinizi açmadan elinizdeki tohuma dokunun, onu hissedin. Şeklini zihninizde canlandırın. Dilerseniz tohumu koklayın. Şimdi, bu tohumun büyüdüğünde nasıl bir ağaç olacağını hayal edin. Bu sizin ağacınız olacak. Onu hayal edip, gözünüzde canlandırın.**

[Bu esnada grup üyelerinin oturdukları yere birer resim kâğıdı bırakın].

**Şimdi gözlerinizi açın. Hayal ettiğiniz ağacı bu resim kâğıdına çizin. Ağacın büyüyeceği noktaya tohumunuzu koyun (yapıştırın) ve çizime öyle başlayın.**

[Resimler bittikten sonra, resim kâğıdının arkasına...]

**Ağacınızdan kendiniz için bir şey dileyin ve yazın. Şimdi, siz ağacınız için bir şey dileyin ve yazın.**

[Grup üyeleri iki gruba ayrılacak ve ardından herkes hangi ağacı neden çizdiğini birbiriyle paylaşıp, dileklerini söyleyecek].

**Şimdi (büyük boş sayfalara) her grup üyesi kendi resmini grup arkadaşlarıyla tartışarak bu boş sayfanın üstüne yerleştirerek bir grup resmi oluşturacak. Birbirinize fikir verebilirsiniz ve daha sonra boş kalan yerlere yeni resimler ekleyebilirsiniz.**

[Bu çalışma bittikten sonra...]

**Şimdi herkes kendi ağacına bir mektup yazacak.**

[Mektup yazma işlemi bittikten sonra...].

**Şimdi yazdığınız mektubu yanınızda oturan kişiye verin. O kişi mektubu okuduktan sonra, kendini ağacın yerine koyarak ağaç sahibine yanıt vermek için bir mektup yazacak ve mektubu ağacın sahibine verecek.**

**Şimdi her iki mektubu da grubunuzdaki diğer üyelerle paylaşın.**

**Şimdi grup resminizi panoda size yakın olan bir yere asın ve diğer grubun resimlerine birer birer bakın.**

[Ardından, grup üyelerinin çember olacak şekilde tekrar oturmalarını sağlayın].

**Bu süreçte neler yaşadınız? Bu sürecin sizin yaşadıklarınızla ve bu grup çalışması süresince yaşadıklarınızla bir ilişkisi var mı?**

[Grup üyelerinin duygu ve düşüncelerinin grupta paylaşımı sonrasında, siz de kendi duygu ve düşüncelerinizi aktarın ve ardından etkinliği sonlandırın].

### 3. Oturumun Sonlandırılması

Grubun o günkü çalışmasının bittiğini ve bunun aynı zamanda grup çalışmalarının da sonu olduğunu söyleyin. Grup çalışmalarına katıldıkları, çok çalıştıkları, çok zor şeyler hakkında düşünme ve konuşma cesareti gösterdikleri için öğrencileri övün. Mümkünse yine her öğrenciyi ayrı ayrı, sergiledikleri bir özellik nedeniyle övün.

Grup sonrası izleme çalışmaları (varsa) konusunda açık ve belirgin açıklamalar yapın. Öğrencilere bundan sonraki izleme süreçlerini anlatın. Başka bir ifade ile TS-GTM programı sonrasında grup üleriyle ilerde (eğer kurulacaksa) ne tür bir iletişim kurulacağını birkaç dakika konuşun. Onlara size nasıl ulaşabileceklerini ya da ihtiyaç halinde nerelerden destek alabileceklerini açıklayın. (Örneğin, bir ay sonra bir izleme oturumu yapılabilir ya da öğrenciler öğrendikleri bir tekniği uygulama konusunda bir sorun yaşarlarsa yardım almak için rehberlik ve psikolojik danışma servisine gelebilirler ya da bölgede var olan psiko-sosyal çalışma ekiplerine başvurabilirler vb.).

Anne babalar için düzenlenen paralel oturumdan söz edin ve anne babalarının, öğrendikleri teknikleri uygulamada çocuklara yardım etmeye hazır olduklarını hatırlatın.

**Hem bugünkü oturumumuz hem de grup çalışmalarımız sona erdi. Bu çalışmalara geldiniz ve gerçekten çok çalıştınız. Bu süreçte zor şeyler hakkında düşünme ve konuşma cesareti gösterdiniz. Yine, yaşadığınız olayın etkileriyle baş etmek için çok iyi mücadele ettiniz. Sizleri göstermiş olduğunuz tüm bu gayretleriniz için tebrik ediyoruz.**

**Birkaç cümle ile sizin son sözlerinizi alabiliriz. Kim başlamak ister?**

**Öneri:**

- Yaşca daha küçük öğrenciler için gelecekte neler olmasını istediklerini hayal etmelerine izin verilerek tartışmanın daha neşeli hale gelmesi sağlanabilir. Bu ise daha önceki oturumlarda öğrenilen bazı tekniklerle, özellikle resimlerin veya hikâyelerin sonunu değiştirme teknikleriyle birleştirilerek yapılabilir. Bu sayede öğrenciler, hayali bile olsa olumlu bir sona ulaşabilirler.
- Son oturumda (okul kültürüne ve öğrencilerin gelişim düzeylerine uygun olarak) öğrencilere bir katılım belgesi de verilebilir.
- Son oturumu (okul kültürüne ve öğrencilerin gelişim düzeylerine uygun olarak) bir tür küçük kutlama ile kapatmak yararlı olabilir. Çocuklar belirli bir süreyle oynamak ya da yapmak istedikleri etkinlikleri kendileri belirleyebilirler. Yiyecek, içecek ve oyunların hazır olmasına dikkat edin. Ancak, okulun bulunduğu bölge ve grup üyeleri önemli ölçüde travmatize olmuş durumdaysa ve henüz toparlanma süreci devam ediyorsa, bu tür bir etkinliğin yapılmaması daha uygun olabilir.

**ÖĞRENCİ KILAVUZ KARTI**  
**Benim İçin Notlar**

Gelecekte kaygılı, üzgün, öfkeli ya da korkmuş hissettiğimde, TS-GTM çalışmalarında öğrendiğim tekniklerden hangilerini uygulayarak kendimi daha iyi hissedebilirim?

1.

2.

3.

4.

5.

*Not: Dilediğiniz kadar teknik ekleyebilirsiniz.*

## GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI



## GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

## X. OTURUM

ÖĞRENCİ

BİREYSEL 3

### *Bireysel Sonlandırma*

<b>Genel Amaç</b>	Bu oturumdaki temel amaç öğrencilerin aşırı uyarılmışlık tepkileri odağında oluşan kaygı ve korkularını azaltmaya yönelik teknikleri öğrenmelerine yardımcı olmaktır.												
<b>Oturum Gündemi</b>	<table><tr><td>1. Oturuma Giriş</td><td>1.1. Bireysel oturumun başlatılması</td></tr><tr><td>2. Oturum Etkinlikleri</td><td>2.1. Süreç Değerlendirmesi</td></tr><tr><td></td><td>2.2. Beceri Kazanımlarının Değerlendirilmesi</td></tr><tr><td></td><td>2.3. Gelecek Planlarının Konuşulması</td></tr><tr><td></td><td>2.4. Tarama ve Değerlendirme</td></tr><tr><td>3. Oturumun Sonlandırılması</td><td></td></tr></table>	1. Oturuma Giriş	1.1. Bireysel oturumun başlatılması	2. Oturum Etkinlikleri	2.1. Süreç Değerlendirmesi		2.2. Beceri Kazanımlarının Değerlendirilmesi		2.3. Gelecek Planlarının Konuşulması		2.4. Tarama ve Değerlendirme	3. Oturumun Sonlandırılması	
1. Oturuma Giriş	1.1. Bireysel oturumun başlatılması												
2. Oturum Etkinlikleri	2.1. Süreç Değerlendirmesi												
	2.2. Beceri Kazanımlarının Değerlendirilmesi												
	2.3. Gelecek Planlarının Konuşulması												
	2.4. Tarama ve Değerlendirme												
3. Oturumun Sonlandırılması													
<b>Oturumun Amaçları</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. TS-GTM sürecinin bireysel değerlendirmesinin yapılmasını sağlamak</li><li>2. TS-GTM ile geliştirilen becerilerin sürdürülebilirliğini desteklemek</li><li>3. Bireysel gelecek planlarının konuşulmasına destek olmak</li><li>4. TSSB bileşenlerinin şiddetini yeniden değerlendirmek</li><li>5. TS-GTM uygulamasını sonlandırmak</li></ol>												
<b>Oturum Süresi</b>	60 dakika												
<b>Gerekli Malzemeler</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tahta ve kalemleri</li><li>2. Su ve peçete</li><li>3. Yapışkan kâğıtlar</li><li>4. Renkli kalemler</li><li>5. Renkli fon kâğıdı</li></ol>												
<b>Grup Lideri için Hazırlık</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sonlandırma oturumu için güvenli ve sessiz bir yer belirleyin.</li><li>2. Gerekli araç-gereçleri temin edin.</li><li>3. Son oturum için uygulama el kitabını son bir kez gözden geçirin.</li><li>4. Sonlandırma oturumunda kullanacağınız (varsa) uygulama kartlarını alın.</li><li>5. Sonlandırma oturumunda dağıtacağınız (varsa) broşürleri temin edin.</li><li>6. Son oturum sonrası (iki lider birlikte) değerlendirme için zaman ayırın.</li></ol>												

## 1. Giriş

Genel olarak bireysel sonlandırma, her bir grup üyesi ile TS-GTM çalışmalarının bireysel olarak değerlendirilmesi, ilk bireysel oturumda öğrenciden alınan bilgiler doğrultusunda yaşanan travmatik olay ve buna bağlı TSSB tepkilerinin düzeyinin yeniden kontrol edilmesi, program sonunda travmatik stres belirtileri azalan ve iyilik hali her geçen gün artan öğrencilerle çalışmanın sonlandırılarak vedalaşılması ve halen yüksek TSSB belirtileri sergileyen öğrencilerin sevk işlemlerinin gerçekleştirilmesini içermektedir.

### 1.1. Bireysel Oturumun Başlatılması

Bu oturum, TS-GTM programına katılan öğrencilerle yüz yüze ve bireysel olarak gerçekleştirilecek son oturumdur. Oturuma kısa bir süreç özetlemesi ile başlayın. Aşağıda, örnek olması amacıyla kısa bir özetleme cümlesi verilmiştir. Koşullara uygun olacak biçimde kendi tarzınızı göz ardı etmeden bir özetleme yapın.

*Merhaba ....., hoş geldin.*

*Bildiğin üzere seninle yaşanan (travmatik olayı ifade ederek) ardından, bu olay sırasında ve sonrasında yaşadıklarını dinlemek, duygu ve düşüncelerini birlikte ele almak ve sana yardımcı olabilecek bazı teknikleri seninle paylaşmak için bir araya geldik. Seninle ilk görüşmemizden bu yana beş hafta geçti ve bu sürede sekiz grup oturumu ile iki bireysel oturumu tamamladık. Bu seninle birlikte yaptığımız çalışmalar kapsamındaki son görüşmemiz.*

*Görüşmelerimizin bitmesiyle ilgili neler hissediyorsun?*

## 2. Oturum Etkinlikleri

### 2. 1. Süreç Değerlendirmesi

Süreç değerlendirme, öğrencinin TS-GTM programına katılmış olmasının (varsa) kendisine olan katkıları, var olan değişimler, yaşadığı olayın olumsuz etkileriyle başa çıkmada kullandığı tekniklerin gözden geçirilmesi ve öğrenciden geribildirim alınmasını amaçlamaktadır.

Bu aşamada, açık uçlu sorular yardımıyla, öğrencinin kendini ifade etmesine ve çalışma süresince yaşamında olup bitenler hakkında (varsa) size anlatmak istediklerini aktarmasına yardımcı olun. Öğrencinin TS-GTM programı sürecinde yaşadıklarına ilişkin deneyimlerini paylaşması konusunda onu teşvik edin.

*Katıldığın oturumlarda olayın sana olan etkilerini konuştuk ve bunlarla nasıl başa çıkabileceğine yönelik çeşitli teknikler öğrendin. Şimdi olayın etkileriyle nasıl başa çıktığını, nelerin sana iyi geldiğini konuşacağız.*

*Öncelikle, seninle bir araya geldiğimiz ilk görüşmemizden bu yana hayatında neler oldu? Neler değişti ya da değişmedi?*

*Seninle birlikte gerçekleştirdiğimiz bu çalışmalar senin açımdan nasıl geçti?*

**Grup oturumlarına katılmış olmak yaşamında neleri değiştirdi/neleri değiştirmene yardımcı oldu? Bununla ilgili ne söylemek istersin?**

**Bu çalışmalar boyunca en çok hoşlandığın neler oldu?**

**Bu çalışmalar boyunca en çok zorlandığın neler oldu?**

**Grup çalışmalarında öğrendiğin tekniklerden en çok hangilerini sevdin/kullanıyorsun?**

**Grup çalışmalarında öğrendiğin tekniklerden en az hangilerini sevdin/kullanıyorsun?**

#### Öneri:

- Öğrencilerin kültürel özelliklerine ve gelişimsel özelliklerine uygun olarak yukarıda belirtilen soruların bazılarını ya da sizin belirleyeceğiniz farklı soruları ele alarak öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine yardımcı olun. Bu noktada öğrencilerin TS-GTM sürecini değerlendirmelerini, geri bildirim vermelerini ve duygularını ifade etmelerini sağlayacak küçük etkinlikler de yapabilirsiniz.
- Öğrencilerin travmatik olaydan bu yana kendilerinde gözlemledikleri değişimlerini açığa çıkarmak, bu değişimlerin pekiştirilmesi açısından oldukça önemlidir. Bu yüzden temel psikolojik danışma becerilerinizi kullanarak öğrencinin (varsa) yaşadığı değişimler konusunda detaylı bir inceleme yapmasını sağlamaya çalışın.

## 2.2. Beceri Kazanımlarının Değerlendirilmesi

Öğrencilerin grup oturumları ile birlikte yaşadığı olası değişimleri yeterince detaylandırdıktan sonra bu değişimlere yardımcı olan teknikleri/becerileri yazılı olarak değerlendirin. Bu değerlendirme öğrencilerin gereksinim duyduklarında yararlanabilecekleri bir kaynak ya da hatırlatıcı olabilir. Bunun için aşağıda yer alan etkinliği öğrenci ile birlikte gerçekleştirin.

Bu etkinlik öncesinde, üzerinde aşağıdaki soruları içeren küçük kutucukların bulunduğu (uygun ebatlarda) bir fon kartonu hazırlayın. İlk olarak öğrenciye farklı renklerde ve yapışkanlı kâğıtlar verin. Ardından, her öğrencinin her soruya ilişkin deneyimlerini özetleyen ifadeyi yapışkanlı kâğıda yazarak sorunun yer aldığı fon kartonunun altına yapıştırmasını sağlayın.

**Öncelikle bu renkli fon kâğıdı üzerinde yazılı olan her bir soruyu/ifadeyi oku lütfen. Ardından, katılmış olduğun grup sürecinde öğrendiklerini göz önünde bulundurarak her bir soruyu ayrı ayrı yanıtlamanı istiyorum. Burada renkli yapışkanlı kâğıtlar var. Şimdi, her bir soru ya da ifade için farklı renkte bir yapışkanlı kâğıt seç. Sonra cevabını seçtiğin renkli kâğıda yaz ve bunu o sorunun ya da ifadenin altına yapıştır.**

- **Katıldığım etkinliklerde bana en çok iyi gelen .....**
- **İhtiyaç duyduğumda destek aldıklarım .....**
- **Bu süreçte bana iyi gelen şeyler .....**
- **Üzüldüğümde yapacağım şeyler .....**

Öğrenci her bir soruya yanıt verdikten sonra bu yanıtları birlikte tekrar gözden geçirin, birlikte okuyun ve eklemek isteyip bir şey olup olmadığını sorun. Eğer öğrenci eklemek istediği başka şeyler olduğunu söylerse bunları da ilgili kâğıda yazarak fon kartonuna yapıştırın.

***Her bir soruyu yanıtladın. Çok güzel. Şimdi yazdıklarını tekrar gözden geçir lütfen. Değiştirmek ya da eklemek istediğin bir şey var mı?***

Öğrenci değişiklik ve ekleme yaptıktan sonra ya da herhangi bir değişiklik ve ekleme yapmayacağını söylerse kendisini övün ve teşekkür edin. Şayet isterse, renkli fon kâğıdını evde uygun bir yere asabileceğini, odasında saklayabileceğini ve ihtiyaç duyduğunda yazdıklarına tekrar bakabileceğini söyleyerek etkinliği sonlandırın.

***Harika bir iş çıkardın. Bundan sonra ihtiyaç duyduğunda burada yazdıklarını tekrar okuyarak sana iyi gelen şeyleri hatırlayıp uygulayabilirsin.***

Bu etkinliğin ardından, öğrencinin son olarak duygularına yönelik bir çalışma yapılması yerinde bir yaklaşım olur. Bu amaçla öğrenciye ilk olarak “sizinle görüşmeye geldiği ilk günkü duygularını” sorun ve bu duygularını yine farklı renkteki bir yapışkanlı kâğıda yazı, sembol ya da küçük bir resimle ifade etmesini isteyin. Ardından aynı şeyi bu kez “şimdi nasıl hissettiği” sorusuna yanıt vererek yapmasını isteyin. Öğrenci dilerse bu yapışkanlı kâğıtları da fon kartonu üzerine yapıştırabilir.

***Bildiğin gibi bugün birlikte çalışmamızın son günü. Şimdi benimle ilk görüşmeye geldiğin günü hatırlamanı istiyorum.***

***Benimle görüşmeye ilk geldiğin gün kendini nasıl hissediyordun?  
O günkü duygularını farklı renkteki bir yapışkanlı kâğıda yazar mısın? İstersen o günkü duygularını bir sembol ya da küçük bir resimle de ifade edebilirsin.***

.....

***Peki, şimdi kendini nasıl hissediyorsun?***

***Bu kez de başka bir yapışkanlı kâğıt seç lütfen.***

***Şimdiki duygularını da ister yazarak, ister bir sembolle ya da istersen küçük bir resim çizerek belirtebilirsin.***

***Dilersen duygularını ifade eden bu kâğıtları da fon kartonuna yapıştırabilirsin.***

**Öneri:** Öğrencilerin programın bitmesiyle ilgili olarak bir yandan mutluluk ve başarı duygusu diğer yandan ayrılık kaygısı yaşamaları oldukça olasıdır. Özellikle çalışmaların sona ermesi nedeniyle ortaya çıkan duyguların normalleştirilmesi ve öğrenciler için bu durumun bir son olmadığı aksine yeni bir başlangıç olduğu vurgulanarak, geleceğe odaklanmaları sağlanmalıdır.

### 2.3. Gelecek Planlarının Konuşulması

Bu etkinliğin amacı travmatik yaşantıdan sonra öğrencinin tekrar geleceğe yönelik beklentilerine yeniden yönelmesini sağlamak ve gelecekle ilgili (varsa) düşündüğü olası zorlukları değerlendirmesinde ona yardımcı olmaktır. Bu aşamada, gelişim özelliklerine uygun bir şekilde ve açık uçlu sorular yardımıyla öğrencinin gelecek ile ilgili duygu ve düşüncelerini ifade etmesini sağlayın.

**Şimdi, gelecekle ilgili beklentilerine biraz zaman ayıralım.**

- **Gelecekte neler bekliyorsun ya da gelecekte neler olmasını umut ediyorsun?**
- **Yaşadığın bu olayla ilgili gelecekte karşılaşılabileceğin herhangi bir zorluk var mı?**
- **Burada öğrendiğin teknikler gelecekte karşılaşılabileceğin olası zorlukları aşmanda sana nasıl yardımcı olabilir?**

## 2.4. Tarama ve Değerlendirme

Süreç değerlendirmesi, beceri kazanımları ve gelecek planları üzerinde gerekli çalışmalar yapıldıktan sonra (gerekli olduğunu düşünüyorsanız) ilk bireysel oturumdaki tarama listesi üzerinden öğrencinin temel travma tepkilerini yeniden gözden geçirebilirsiniz. TS-GTM çalışmasını bitirdikten sonra bu değerlendirme sonucuna göre öğrenciyi izleme çalışmalarına devam etme, öğrenciyle bireysel psikolojik danışmaya devam etme ya da bir sağlık kuruluşuna sevk kararı verebilirsiniz.

**Hatırlarsan ilk görüşmemizde bir etkinlik yapmıştık seninle. Bu etkinlikte yaşadığın olaya benzer bir olay yaşamış insanların olay sonrasında gösterdikleri bazı tepkiler/davranışları ele almıştık. Dilersen sende benzer tepkilerin olup olmadığını yeniden birlikte gözden geçirelim. Hazırsan başlayalım.**

**Tarama Listesi için "Öğrenci/Bireysel Oturum 1" de bulunan EK-1'i kullanabilirsiniz.**

### Öneri:

- Yukarıda sunulan tarama listesindeki soruları öğrencilerin yaş, sınıf ve gelişim düzeyine göre yeniden düzenleyebilir, azaltabilir ya da çoğaltabilirsiniz.
- Bu tarama listesi puanlama amacıyla değil daha çok öğrencide var olan belirtileri ve bu belirtilerin sıklığını gözlemlemek amacıyla kullanılmalıdır.
- Dilerseniz değerlendirme sürecinde geçerli ve güvenilirliği kanıtlanmış çeşitli ölçme araçları da kullanabilirsiniz (örneğin TSSB ölçeği, kaygı ya da depresyon ölçekleri vb).
- Diğer yandan en iyi tarama sürecinin yapılandırılmış bir görüşme olduğunu ve bu süreçte sizin öğrenciye yönelik gözlemlerinizin oldukça önemli olduğunu unutmayın.

## 3. Oturumun Sonlandırılması

O günkü bireysel görüşmenin bittiğini ve bunun aynı zamanda TS-GTM çalışmalarının da sonu olduğunu söyleyin. Grup çalışmalarına katıldığı, çok çalıştığı, çok zor şeyler hakkında düşünme ve konuşma cesareti gösterdiği için öğrenciyi övün. Ayrıca, grup çalışmaları boyunca sergilediği çeşitli özellikler ve davranışlar temelinde öğrenciye olumlu geribildirimler verin. Yine, gerektiğinde size nasıl ulaşabileceğini ya da ihtiyaç halinde nerelerden destek alabileceğini öğrenciye hatırlatın.

**Önceden de söylediğim gibi TS-GTM kapsamında bu bizim son görüşmemizdi. Bugüne kadar yaşadığın olayın etkileriyle cesaretle yüzleştin ve kazandığın becerilerle bunlarla nasıl başa çıkabileceğini öğrendin. Bu süreçte harika şeyler başardığını söyleyebilirim. Bundan dolayı seni tebrik ediyorum.**

**Görüşmemizi sonlandırmadan önce söylemek istediğin bir şey var mı?**

## GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

## GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI



---

## VELİ OTURUMLARI

---



## VELİ OTURUMU

VELİ

OTURUM 1

### Normalleştirme ve Eğitim

<b>Genel Amaç</b>	Bu oturumdaki temel amaç TS-GTM programının tanıtılması ile velilerin travma sonrası stres tepkilerinin normalleştirilmesine ve temel dinleme teknikleri konusunda farkındalıklarını arttırmaya yardımcı olmaktır.	
<b>Oturum Gündemi</b>	1. Oturuma Giriş	1.1. Veli oturumunun başlatılması
	2. Oturum Etkinlikleri	2.1. Travma Tepkilerinin Normalleştirilmesi 2.2. Veliler için Yardım Önerileri 2.3. Grup Etkinlikleri 2.3.1. Konuşmak ve Dinlemek 2.3.2. Konuşmanın Değeri 2.3.3. Dinlemenin Önündeki Engeller 2.3.4. İyi Bir Dinleyici Olmak 2.3.5. Günlük Rutinler ve Oyun
	3. Oturumun Sonlandırılması	
<b>Oturum Amaçları</b>	1. Yaşanan travmatik olayı ve travmatik stres belirtilerini ele almak 2. Ortak travma tepkileri konusunda farkındalık geliştirmek 3. Kontrol algısını güçlendirmek 4. TS-GTM programı hakkında danışanı bilgilendirme yapmak 5. Temel dinleme becerileri konusunda farkındalığı artırmak	
<b>Oturum Süresi</b>	90 dakika	
<b>Gerekli Malzemeler</b>	1. Yazı tahtası ve kalemleri 2. Su ve peçete 3. “Travmatik Yaşam Olayları ve Ailede Psikolojik Sağlık” Kitapçığı	
<b>Grup Lideri için Hazırlık</b>	1. Veli oturumu için güvenli ve sessiz bir yer belirleyin. 2. Gerekli araç-gereçleri temin edin. 3. Veli oturumu için uygulama el kitabını son bir kez gözden geçirin. 4. Veli oturumunda kullanacağınız (varsa) uygulama kartlarını alın. 5. “Ailede Psikolojik Sağlık” Kitapçığını alın. 6. Grup oturumu sonrası (iki lider birlikte) değerlendirme için zaman ayırın.	

## 1. Veli Oturumu-Giriş

Öğrencilerin, travmatik yaşam olaylarına bağlı yaşadıkları travmatik stresle başa çıkmalarına yardımcı olan en önemli etkenlerden (sosyal destek kaynaklarından) biri kendi ev ortamlarıdır. Veli oturumları, öğrencilerle yapılan TS-GTM çalışmalarına paralel olarak, velilerin çocuklarına daha iyi yardımcı olabilmelerini sağlamak ve öğrencilere etkin bir aile desteği sunmak amacıyla düzenlenmektedir. Veliler için düzenlenen bu oturumların amaçları aşağıda belirtilmiştir:

Tablo VO1.1. TS-GTM Veli Oturumlarının Amaçları

1. Öğrencilerin travmatik stres tepkilerinin normalleştirilmesi.
2. Öğrencilerin toparlanma ortamının geliştirilmesi.
3. Velilere, kendi kendine yardım stratejileri konusunda önerilerde bulunulması.
4. TS-GTM kapsamında öğrencilere öğretilen teknikler konusunda velilerin bilgilendirilmesi.
5. TS-GTM odağına veli-grup lideri ve veli-okul arasındaki iletişim ve işbirliğinin artırılması.

Öğrenciler ile aileleri arasında bütüncül bir bağlantı kurulabilmesi amacıyla veli oturumlarının grup çalışmalarını yöneten aynı grup liderleri ile gerçekleştirilmesi gerekir. İdeal olan, veli oturumunun, öğrenci grup oturumlarından hemen önce yapılmasıdır. Böylece veliler, ilk oturumdan itibaren öğrencilere yardım etmeye başlayabilirler. Bu oturumlarda yer alan yol gösterici kurallar, öğrenci gruplarında uygulanan ve belirli tekniklerin özelliklerinin ayrıntılı biçimde açıklandığı kurallarla birlikte, esnek bir biçimde kullanılmalıdır. Bu uygulamalar, grubunuzdaki velilere en uygun şekilde uyarlanmalı ve kullanılmalıdır.

**Öneri:** Bireysel olarak tek bir öğrenci ile yürütülen TS-GTM çalışmalarında veli oturumlarını her bir aile ile bireysel olarak düzenleyin.

### 1.1. Veli oturumunun başlatılması

Veli oturumuna gelen aileleri “Hoş geldiniz” diyerek içtenlikle karşılayın.

*Hepiniz hoş geldiniz. Davetimize yanıt verip geldiğiniz için çok teşekkür ederiz. Bugün sizlerle, yaşadığımız travmatik olay sonrasında çocuklarınızda meydana gelebilecek olası değişiklikler ya da sorunlar hakkında konuşacağız. Başka bir deyişle, yaşanan travmatik olay sonrası ortaya çıkan stres tepkileri ve bu tepkilerle baş edebilmek adına neler yapılabileceğini konuşacağız. Ayrıca, çocuklarınıza yönelik düzenlediğimiz grup çalışmalarını hakkında çeşitli bilgiler vermek istiyoruz. Kısaca bugün, yaşanan ya da yaşanabilecek sorunların üstesinden nasıl gelebileceğimizi sizlerle konuşmak istiyoruz.*

*Sizlerle, birincisi bugün ve ikincisi gelecek hafta olmak üzere toplamda iki kez bir araya gelmek istiyoruz. Toplantılarımızın her biri 90 dakika sürecek.*

*Sizlerin burada bulunması hem öğrencilerle yürütmeye başladığımız grup çalışmalarını açısından hem de sizlerin farkındalık kazanması açısından oldukça önemli. Zaman ayırdığınız için hepimize tekrar teşekkür ederiz.*

*Öncelikle birbirimizi tanımak için adınızı ve kendiniz hakkında iki şey söylemenizi rica ediyorum.*

**Öneri:** Velilerle tanışma etkinliğini katılımcı sayısına paralel olarak farklı şekillerde de düzenleyebilirsiniz.

***Bir araya geldiğimiz bu oturumlarda grup olarak çalışacağımız için, belirli kurallara ihtiyaç duy-maktayız. Bugünkü çalışma gündemimize geçmeden bu grup kurallarını sizlere hatırlatmak isterim.***

Temel Grup Kuralları:

- Gizlilik ilkesine göre davranmalıyız.
- Birbirimize saygılı olmalıyız.
- Her zaman konuşmak zorunda değiliz, ancak birbirimizi dinlemeliyiz.
- Herkes kendi hızına göre hareket etmeli.
- Başkaları hakkında değil yalnızca kendimiz hakkında konuşmalıyız.
- Bir başkası sözünü bitirene kadar dinlemeliyiz.
- Başkalarını susturmaya çalışmamalıyız.
- Tüm oturumlara gelmeliyiz.

## 2. Oturum Etkinlikleri

### 2.1. Travma tepkilerinin normalleştirilmesi

Velilerin, yaşanan travmatik olaydan çocuklarının nasıl etkilendiklerini anlatmaları büyük önem taşır. Bu sayede, grup bağlamında;

- Çocuğu travmatik olaydan etkilenen tek velinin kendileri olmadığını anlayacaklar,
- Öğrencilerin tepkilerini anlamak için bir çerçeve oluşturacaklar,
- Yetişkinler ile çocuk ya da ergenlerin tepkileri arasında bağlantı kuracaklar,
- Çocuklarına yardım etme konusunda yeni yaklaşımlar oluşturabileceklerdir.

Velilere, grubun amacını anlattıktan sonra, yaşanan travmatik olayın sonucu olarak, öğrencilerinde ne gibi değişiklikler, tepkiler veya sorunlar gözlemlediklerini sorun.

***Yaşanan olay sonrasında çocuğunuzun duygu, düşünce ve davranışlarında ne gibi fark-lılıklar gözlemlediniz? Çocuklarınızda ne tür değişiklikler oldu?***

Gelen yanıtları herkesin görebileceği şekilde beyaz tahtaya yazın. Velileri, öğrencileriyle benzer dene-yimleri paylaşmaya teşvik edin. Bunlar aşağıda belirtilen duygu, davranış ya da durumları içerebilir:

**Öneri:** Oturum süresini etkili kullanmak ve velilerle kurduğunuz iletişimi engellemek için velilerin söylediklerini diğer grup liderinin tahtaya yazması uygun olur.

Tablo VO1.2. *Travmatik Bir Olay Sonrasında Çocuklarda Gözlemlenebilecek Değişimler*

Sinirlilik, çabuk sinirlenme	Öfke nöbetleri
Kaygı ve korkular	Tedirginlik, huzursuzluk
Evden ayrılma (dışarı çıkma) korkusu	Dikkat toplama sorunları
İçe kapanma	Uyku sorunları, kâbuslar
Depresyon	Ani huy değişiklikleri
Sık ve kolayca ağlama	Yas tepkileri
Aşırı hassasiyet, huzursuzluk	Ölüm korkusu
Durgunluk	Aile bireylerini kaybetme korkusu
İlginin kaybolması	Sevdiği etkinliklerden zevk alamama

**Öneri:** Travmatik bir olay sonrasında çocuklarda gözlemlenebilecek değişimler hakkında detaylı bilgi vermek için “Travmatik Yaşam Olayları ve Ailede Psikolojik Sağlık” kitapçığından yararlanabilirsiniz.

Velilerin, travmatik bir olay sonrasında çocuklarının gösterdikleri tepkilerin “travmatik bir olay sonrasında verilen normal tepkiler” olduğunu bilmeleri gerekir. Bazı öğrencilerin çabuk toparlanması, bazı öğrencilerin de şu ya da bu şekilde travmatik tepkiler göstermesi oldukça olağan bir durumdur. Her öğrenci (yaşına, cinsiyetine, yetiştirme tarzına, karakterine vb. bağlı olarak) farklı tepkiler gösterebilir ve bu tepkiler doğru ya da yanlış olarak nitelendirilemez. Velilerin, gözlemledikleri olumlu değişiklikleri tartışması da bazen yararlı olabilir. Örneğin bazı veliler, çocuklarının artık daha olgun, daha sorumluluk sahibi olduklarını, yaşama daha çok değer verdiklerini, başkalarına karşı daha şefkatli ve yardımsever olduklarını belirtebilir.

***Gördüğünüz gibi çocukların çoğu benzer tepkiler ya da değişiklikler göstermektedir. Bu tepkilerin hepsi anormal bir olaya verilen normal tepkilerdir.***

Yetişkinler, davranışlardaki açık değişiklikleri kolaylıkla fark ederler, ancak küçük çocukların içsel sıkıntılarını anlamaları çok daha zordur. Bu durumda, yetişkinlerin kendi sıkıntılarıyla, çocuklarının sıkıntıları arasında bağlantı kurulması onlara yardımcı olur. Velilere, kendilerinin de acı verici anıları olup olmadığını ve aynı şeyin çocuk ve ergenler için de geçerli olduğunu düşünüp düşünmediklerini sorun. Çocuklarının acı verici anıları hakkında kendileriyle konuşup konuşmadığını doğrudan sorun. Çocuklarında acı verici anıları olduğunu gösteren herhangi bir davranış fark etmişler midir?

Velilere *travma sonrası stres tepkileri* kavramını anlatın. Travmatik bir olaya maruz kaldıktan sonra çocuk ve ergenlerin çağrısız anıları olması olağandır. Bunlar kâbus şeklinde, uykudan uyandıran çağrısız resimler, düşünceler biçiminde olabilir ya da sürekli tekrarlanan bir oyunda açığa çıkabilir. Kendi örnek olaylarınızı kullanın ya da gruptan örnek vermelerini isteyin. Yetişkinlerde olduğu gibi çocukların doğal tepkisi de bu düşünceleri zihinlerinden uzaklaştırmaya çalışmak ya da olayın anımsatıcılarından kaçınmaktır. Gruptan, kendilerinde ya da çocuklarında gözlemledikleri kaçınma örnekleri vermelerini isteyerek, bu konu ile velinin gerçek yaşamdaki endişeleri arasında paralellik kurulmasına yardım edin.

***Travmatik bir yaşantıya maruz kaldıktan sonra çocukların acı verici, istenmediği halde tekrarlanan anılarının olması olağandır.***

***Bu anılar kâbus şeklinde uykudan uyandıran, istenmediği halde gözünde/zihninde canlanan resimler, düşünceler şeklinde olabilir ya da çocuklarda sürekli tekrarlanan şekildeki örseleyici oyunlar şeklinde açığa çıkabilir.***

***Tıpkı biz yetişkinler gibi çocuklar da bu düşünceleri uzaklaştırmaya, bir başka deyişle bu düşünceleri hatırlatan ya da bu anıları tetikleyen anımsatıcılardan (kişi, yer, zaman vb.) kaçınmaya çalışırlar (Örnekler verin).***

***Siz çocuklarınızda bu tür davranışlar gözlemlediniz mi? Gelin yine bir liste yapalım. Kim başlamak ister.***

**Öneri:** Velilere verdiğiniz bilgileri somut bir örnek üzerinden anlatmak ihtiyacı duyduğunuzda “Başlangıç 1.1.” ile “Başlangıç 1.2.” ya da “Başlangıç 1.3.” uygulama kartlarını kullanabilirsiniz.

Davranışsal ve bilişsel kaçınma, geçici bir rahatlama sağlayabilir, ancak uzun dönemde travmatik anıların yeterince işlenmesini engellediği için gelecekte bu anıların geri dönmesi oldukça olasıdır (Şekil 1).

**Gerçekten de bu tür davranışlar geçici olarak bir rahatlama sağlayabilir, ancak gelecekte bu anıların geri dönmesi olasıdır. Çünkü istenmediği halde tekrarlayan bu anılarla kaçınma arasında bir kısır döngü vardır.**



Şekil 1. Kaçınma ve Bastırma Kısır Döngüsü

Çağrısız anı belirtileriyle, kaçınma arasındaki döngüyü anlatın ve kaçınmanın çağrısız anıları nasıl gizlediğini açıklayın. Bu belirtilerle birlikte, genellikle aşırı uyarılmışlık gözlenir. Velilerin travma sonrası stres konusunda eğitilmelerinin amacı, çocuklarında gözlemedikleri değişiklikleri anlamalarına ve bu değişikliklerin normal olduğunu bilmelerine yardımcı olacak bir bakış açısı oluşturmaktır. Velilerin, travma sonrası stres konusu ele alındığı sırada çocuklarının (ya da kendilerinin) hasta ya da problemlili bireyler olarak etiketlendiğini düşünmemeleri için maksimum özen gösterilmelidir.

Konunun veli ile bağlantısının kurulabilmesi için sözü edilen *Travma Sonrası Stres Belirtilerini* velilerin daha önce gözlemedikleri sorunlarla ilişkilendirmeye özen gösterin. Velilerin, çocuklarında fark ettikleri pek çok sıkıntının temelinde travmatik bir olay sonrasında yaşanan travmatik stresin bulunduğunu açıkça belirtin. Travma sonrası stres tepkileri hiçbir zaman, olaydan sağ kurtulan öğrencilerde görülen tek tepki türü değildir, ancak yaygın ve günlük yaşam döngüsünü etkiledikleri için dikkate alınmaları gerekir. Öğrencilere yardım etme yollarını açtığı için öğrencilerin tepkilerini bu çerçevede değerlendirebilmek çok yararlıdır.

## 2.2. Veliler için Yardım Önerileri

Bu bölümde velilere, çocukların yaşadıkları olası sorunlarla baş etmek adına onlara nasıl yardım ettiklerini sorun. Bu yardım tekniklerinden hangisi ya da hangileri en çok işe yaradı? Veliler açısından üstesinden gelinmesi en zor sorunlar nelerdir? Çocuklara yardım etmeye çalışırken karşılaşılan engeller nelerdir? Bu ve benzeri sorular, öğrencilere yardım etmenin genel yolları hakkında konuşmak için ele alınabilecek temel noktalarıdır.

- **Yaşadıkları travmatik olay ile baş etmeleri konusunda çocuklarınıza yardımcı olmak için neler yaptınız?**
- **Bunlardan hangisi ya da hangileri işe yaradı?**
- **Bu süreçte, sizin açınızdan, üstesinden gelinmesi en zor sorunlar nelerdi?**
- **Çocuklara yardım etmeye çalışırken ne tür engellerle karşılaştınız?**

**Öneri:** Her bir soru sonrasında velilerden aldığınız yanıtları sırayla tahtaya not edin. Bu yaklaşım, velilerin tepkilerinin normalleşmesi için önemli katkı sağlar.

**Öneri:** Aşağıdaki konuları (a) genel grup tartışmalarıyla, (b) beyin fırtınası yöntemiyle, (c) daha küçük gruplara ayrılarak ya da (d) son bölümde genel hatlarıyla açıklanan bazı alıştırmalar yaparak (grupun büyüklüğü ve zaman faktörüne göre) ele alabilirsiniz.

**Öneri:** Birinci veli oturumu için MEB tarafından hazırlanan “Travmatik Yaşam Olayları ve Ailede Psikolojik Sağlamlık” kitapçığından mutlaka yararlanın.

Çocuk ve ergenler, travmatik olaylar sonrasında daha duyarlı hale gelebilir, hassaslaşabilir, korkabilir ve kendilerini güvende hissetmeyebilirler. Aileler bölünebilir ve günlük yaşamı ya da rutini sürdürmek olanaksız hale gelebilir. Çevrelerinde olup bitenler ya da çeşitli belirsizlikler öğrencileri korkutabilir ve akıllarını karıştırabilir. Öz denetimlerini kaybetmek korkusuyla öğrenciler kendi tepkilerinden korkar hale gelebilirler. Kendi güvenlikleri, gelecekleri ve yakınlarının güvenliği konusunda çeşitli kaygılar yaşayabilirler.

Bazı veliler, travmatik olay sırasında yaşanan dehşet verici olaylar hakkında konuşmazlarsa çocuklarının bu olayları unutacağını düşünebilirler. Bu oldukça yanlış bir bakış açıdır. Çocuk ve ergenlerin de yetişkinler gibi olay hakkında düşünmeyi bir kenara bırakmak için zamana gereksinimleri vardır ve başlarına gelenleri asla unutmayacaklardır.

Aksine, çocuk ve ergenlerin geçmişte olanlar ve geleceğe ilişkin kaygılar hakkında güvendikleri bir kişiyle konuşmaları, çevrelerinde olup biteni anlamlandırmalarına yardımcı olacak ve yaşadıkları travmatik stres ile baş etmelerini kolaylaştıracaktır.

Çocuk ve ergenlerin, kendilerini güvende hissedebilmeleri için gelişimlerine ve yaşlarına uygun bir düzeyde çevrelerinde olup bitenleri anlamaları gerekmektedir. Başlarına gelen olaylar hakkında konuşabilmek ve kötü anılarla ilgili duygularını ifade etmek için herkes gibi zamana gereksinimleri vardır. Bunun için, velilerin, çocuklarını dinlemeye hazır olmaları gerekir.

Duyarlı dinleme, zorlu yaşam dönemlerinde çocuk ve ergenlerin tüm duygularının doğal, normal ve olağan olduğunu kabul etmek anlamına gelir. Duyarlı dinleme için aşağıda belirtilen koşulların sağlanması oldukça önemlidir:

- Konuşacak doğru zamanı ayarlamak,
- Çocukların zorlandıkları şeyleri tam olarak anlatmaları ve ifade edebilmeleri için yeterli zamanı ayırmak,
- Teşvik edici yorumlar yapmak ve sorular sormak,
- Beden dili ve ses tonu ile çocuğun söylediklerine kulak verdiğinizi ve onunla ilgilendiğinizi göstermek,
- Çocukların anlattığı zorlukları ya da acıları (veliler için zor olsa da) dinlemek.

Özellikle çocukların anlattığı hikâye dayanılamayacak kadar acı verici olduğu durumlarda, yetişkinlerin normal tepkisi acıdan kaçınmak ve “şimdi ağlama” ya da “bunları şimdi konuşmak zorunda değiliz” türünden şeyler söyleyerek, çocuğun acı çekmesine son vermeye çalışmaktır. Aslında bu tür davranışlar çocuklara, yaşadıklarının veliler tarafından duyulmak istenmediği ya da anlatılması mümkün olmayan, konuşulamayacak şeyler olduğu mesajını verir. Bu yolla çocukların acı çekmesini engellemeye çalışırken, istemeden de olsa, çocukların yaşadıkları olumsuz olaylara ait anılarını ve olumsuz duygularını biriktirerek gizlemeleri pekiştirilmiş olur.

Elbette ki travmatik olay sonrası altüst olmuş bir durumdaki çocuğu dinlemek, her veli için çok zordur. Ancak, yaşadıkları duyguları bir yetişkine tam olarak ifade edebilmek çocuk ve ergenler için çok önemlidir. Bunun için çocukların konuşmalarını ya da bize söylemek istediklerini kesinlikle durdurmak gerekir. Aksine, çocuğunun yanında bulunmak, onu rahatlatmak, desteklemek ve kendi hızında konuşmayı sürdürmeye teşvik etmek gerekir. Bu nedenle, hikâyesini ya da olaya ilişkin duygu ve düşüncelerini bitirene ve kendisini daha iyi hissedene kadar çocukların yanında kalın onu rahatlatın ve sonrasında da bu tür zor konular hakkında konuşma cesareti gösterdiği için takdir edin.

Daha küçük yaştaki çocuklar da travmatik olay hakkında sorular sorarlar. Aslında bu sorular, çocukların kaygılarını, korkularını ya da zihin karışıklığını ortaya koyması açısından oldukça önemlidir. Bu süreçte çocuklar, ölen birine ne olduğunu sorabilirler. Kayıp olan anne, baba ya da kardeşlerinin nerede olduklarını sorabilirler. Her şeyin ne zaman normale döneceğini sorabilirler. Zor sorulara, nasıl cevap verileceğini veya çocuklara ne gibi önerilerde bulunulabileceğini bilmek, bazen yetişkinler için bile zor olabilir. Çocuklara karşı dürüst olunması ve anlayabilecekleri düzeyde yanıt verilmesi önemlidir. Daha büyük yaş grubundaki çocuk ve ergenler ise daha çok travmatik olayın neden kaynaklandığı ile ilgilenirler ve “nedenlerle” ya da “anlamlarla” ilişkili zihinlerini meşgul eden sorularını velileriyle tartışabilmek isterler.

Bazen sorun, farklı şekillerde ortaya çıkabilir ve çocuklar, canlarını sıkan şeyin ne olduğunu hiç kimseye anlatamazlar ya da anlatmayı istemezler. Böyle durumlarda çocuklar konuşmaya zorlanmamalıdır. Veliler, çocukları ne zaman isterse dinlemeye ve yardım etmeye hazır olduklarını açıkça söylemeli ve göstermelidir. Çocuklar iletişim kurmaya hazır olmasalar da fiziksel teselliye (dokunma, sarılma) ve masaja olumlu yanıt verebilirler. Bazı çocukların canlarını sıkan şeyin ne olduğunu anlatabilmelerine yardımcı olabilecek (sözcükler dışında) başka yollar olabilir. Anne-babayla oyun oynamak ya da resim yapmak bazen oldukça yararlı olabilir.

**Öneri:** Çocuklarla birlikte resim yapma, çocuklarla iletişim kurmaya başlama aracı ya da bir şeyler hakkında konuşmak için bir dayanak noktası oluşturmak üzere kullanılacaktır. Çocukların yaptığı resimler için hiçbir zaman gizli ya da simgesel bir anlam arayışına girilmemeli ve resimler yorumlanmaya çalışılmamalıdır.

### 2.3. Grup etkinlikleri

Aşağıdaki etkinlikler, küçük grup alıştırmaları ya da büyük grup tartışması şeklinde, yukarıda açıklanan bazı konuları ele almak ve velilerin farkındalıklarını artırmak amacıyla kullanılabilir.



### 2.3.1. Konuşmak ve dinlemek

Çocuklar başlarına gelen olaylar hakkında konuşmak ve kötü anıları ile ilgili düşüncelerini ifade etmek isterler. Ancak, bunun için hem zamana hem de dinlenilmeye gereksinimleri vardır.

***Şimdiye kadar çocuk ve ergenlerin travmatik bir olaya verdikleri ortak tepkilerin neler olduğu ve onlara yardımcı olabilmek için neler yapılabileceği üzerinde durduk. Bu noktada, çocuklarınıza travmatik stres ile başa çıkabilmek için yapabileceğiniz en temel yardımlardan biri gerektiğinde onlarla konuşmak ve daha da önemlisi onları dinlemektir. Dilerseniz bu konuda bir dizi soru-cevap eşliğinde çocuklarla konuşma üzerine bir çalışma yürütelim.***

***Çocuklarınız sizlerle kendi yaşadıkları herhangi bir olayı anlatmak istediklerinde sizin tepkiniz ne oluyor? Kim başlamak ister?***

### 2.3.2. Konuşmanın değeri

Konuşabilecekleri birinin olması çocuklar için neden önemlidir? Velilerin çocuklarına her konuda siper olması ya da onları koruması mı, yoksa ilgili konuları onlarla tartışması mı daha iyidir? Çocukların acı veren duygularını ifade edebilmelerini sağlamak için kendilerini güvende hissettikleri bir ev ortamı yaratmaya çalışmanın yararları nedir?

***Konuşabilecek birisinin olması çocuklar için niçin önemlidir? Konuşmanın faydaları nelerdir?***

***Bir liste yapalım. Kim başlamak ister?***

Bu tür soruların ardından velilerden gelen yanıtlar dikkatlice dinlenilmeli ve yanıtlara yönelik olarak velilere geri bildirimler sağlanmalıdır. Buradaki amaç velilerin travmatik bir olay sonrasında çocuklarla konuşmaktan çekinmemelerinin ya da konuşmak isteyen çocuklarına engel olunmamasının gerekliliğini gösterebilmektir. Çocukların güvenilir birileriyle konuşmalarının yararları aşağıda belirtilenleri içerebilir.

Tablo VO1.3. Çocukların yetişkinlerle konuşmalarının yararları

- Çocuğun iç dünyasındaki her şeyin açığa çıkmasını sağlar.
- Çocukların her şeyi biriktirip saklamaması anlamına gelir.
- Çocukların kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlar.
- Çocuklar kendilerini acı veren anılardan uzaklaştırmaya başlayabilir.
- Çocukların kaygı ve korkularını anlamlandırmaları için farklı bir bakış açısı oluşturur.
- Konuşmak unutmayı kolaylaştırır.
- Çocuklar yaşadıklarına yönelik farklı bir bakış açısı kazanabilir.
- Çocuklar, yaşadıkları stres tepkilerinin ve duygularının normal olduğunu anlar.
- Veliler ve çocuklar için gerilimi/stresi azaltır.
- Veliler, çocuklarını daha iyi anlayabilir.
- Veliler, çocuklarının gereksinimlerini daha somut belirleyebilir.

***Öneri:* Çocukların, gereksinim duyduklarında, güvendiği bir kişiye kendisini ifade edebileceği bir ortamın yaratılması ile zor konular hakkında konuşmaya zorlanmasının birbirinden farklı şeyler olduğu açıkça belirtilmelidir.**

**Öneri:** Bu alıştırma, velilerin kendileri odak noktası alınarak da yapılabilir. Birileriyle konuşmanın yararlı olduğunu düşünüyorlar mı? Güvendikleri kişi ya da kişiler kim? Arkadaşlarıyla ya da güvendikleri kişilerle konuştuktan sonra kendilerini nasıl hissediyorlar? Arkadaşları ya da güvendikleri kişiler onlara duygusal destek vermek için neler yapıyor?

### 2.3.3. Dinlemenin Önündeki Engeller

***Çocuklarla konuşmak neden zordur?***

***Bazı çocuklar neden konuşmaktan çekinirler?***

***Bazı çocuklar için velileriyle konuşmak neden zor gelir?***

Çocuklar aşağıda belirtilen nedenlerle konuşmak istemeyebilirler:

Tablo VO1.4. Çocukların Konuşmak İstememe Nedenleri

Konuşulacak konuların acı verici olması
İfade edilecek sözcüklerin bilinmemesi
Karmaşık duyguların yaşanması (mutluluk ve coşku ile hüznün ve acının bir arada yaşanması vb.)
Suçluluk duygusu
Eleştirilmekten ya da yargılanmaktan çekinme
Sesini duyuramamaktan korkma
Kontrolü (denetimi) kaybetmekten korkma
Konuşma ihtiyacı hissetmeme
Konuşabilecekleri başka kişilerin var olması (ergenlerin yakın arkadaşlarının olması vb.)

Çocuklar travmatik bir olay sonrasında konuşmaktan çekinebilir ya da veliler çocuklarının acı çektiklerini düşünerek kendileriyle konuşmalarını dinlemek istemeyebilirler. Travmatik bir olay sırasında ve sonrasında veliler ve çocuklar genellikle aynı travmatik deneyimleri yaşamış olacaklardır. Birbirlerini huzursuz edebilecekleri kaygısıyla, aile üyelerinin birbirleriyle konuşmaktan kaçınmaları çok sık rastlanan bir davranış biçimidir. Bu durum, çocuklar için olduğu kadar yetişkinler için de geçerlidir. Aile üyeleri genellikle birbirleriyle konuşmayarak diğerlerini koruduklarına inanarak birbirleriyle konuşmama döngüsüne kilitlenirler. Veliler, çocuklarına ne tür tepkiler vereceklerini bilemediklerinden kaygılanabilirler ve çocuklarına destek vermeye hazır olabilmek için zamana ihtiyaç duyabilirler. Bu noktada velilerin de kendi kişisel sağlıklarına dikkat etmeleri gerekir.

***Travmatik bir olay sonrasında çocuklarımızın konuşmak istedikleri konuları dinleyebilme, onların bu konuşmaları yapmasından çekinmemeliyiz. Şimdi de tüm bunları yaparken nasıl iyi bir dinleyici olabiliriz konusunu ele alalım. Dilerseniz, öncelikle şu soru ile başlayalım:***

***Neden bazı velilere çocuklarının söylediklerini dinlemek zor gelir?***

Veliler, aşağıda belirtilen nedenlerle çocuklarını dinlemek istemeyebilir:

Tablo VO1.5. Velilerin Çocukları Dinlememe Nedenleri

Çocukların acı çektiklerini görmenin yaşattığı kişisel acı ve çaresizlik
Çocukların daha çok etkilenecekleri ve altüst olacakları kaygısı
Velilerin bu konuşmalar sonrası kendilerinin de altüst olacağı kaygısı
Çocuklara ne söyleyeceğini bilememek
Velilerin kendi travmatik deneyimlerini anımsatması
Çocuklarla konuşmanın çok yorucu olması
Yeterli zaman olmaması
Çocuklarla konuşmanın onlar için zararlı olduğunun düşünülmesi

Bu noktaya kadar velilere çocuklarıyla konuşmanın önemi ve bu konuşmayı engelleyen bazı faktörler hakkında bilgi verilmiştir. Velilerin –özellikle çocuklarla aynı travmatik olaya maruz kaldıkları düşünüldüğünde- konuşmaya yönelik hassasiyetleri anlaşılabilir. Bu durum iyi bir dinleyici olmalarını da engelleyebilmektedir. Bunu aşabilmek için velilere nasıl iyi bir dinleyici olabilecekleri konusunda bir bakış açısı kazandırılabilir.

### 2.3.4. İyi bir dinleyici olmak

İyi bir dinleyicinin özellikleri nelerdir? Anne babalar küçük gruplara ayrılarak ya da büyük grupta tartışarak güven duydukları, onları etkili bir şekilde dinleyen birisi hakkında düşünebilirler. Bu kişiyi destekleyici bir dinleyici yapan özellikleri ele alabilirler.

#### *İyi bir dinleyicinin özellikleri sizce neler olabilir?*

Tablo VO1.6. İyi Bir Dinleyicinin Özellikleri

Duygudaş (empatik)
Anlayışlı
Sıcakkanlı ve şefkatli
Söylenenleri ciddiye alan
Sorunları küçümsemeyen
Yapıcı ve olumlu önerilerde bulunan
Suçlama yapmayan, olayları sen abartıyorsun demeyen
Konuşmaya izin veren, her şeyin iyi olacağını söylemeyen

Bu noktada, çocuklar suskun olduğunda velilerin neler yapabilecekleri konusuna odaklanmak yararlı olabilir.

#### *Çocuklar suskun olduğunda ne yapılmalıdır?*

Bu konudaki düşünceler aşağıda belirtilenleri içerebilir:

Tablo VO1.7. Çocuklar Suskun Olduklarında Yapılabilecekler

1. Çocukların suskunluklarına saygı göstermek.
2. Sabırlı olmak, konuşmak için uygun fırsatları kollamak.
3. Her gün için çocuklara ayıracak özel bir zaman dilimi belirlemek (Çocuklar hazır olduklarında bu zamanı kullanacaktır)
4. Çocukları söylemek istediklerinden daha fazlasını söylemeye zorlamamak.
5. Konuşmak dışında resim çizmek ya da oyun oynamak gibi başka yollar bulmak.

**Onlarla konuşurken ya da onları dinlerken çocukların ne tür farklı gereksinimleri olabilir?**

Bu konudaki düşünceler aşağıda belirtilenleri içerebilir:

Tablo VO1.8. İletişim Esnasında Çocukların Farklı Gereksinimleri

1. Kendilerini ifade etmek için daha uzun zamana gereksinim duyabilirler.
2. Duygularını ifade edecek sözcükleri bulmak için yardıma gereksinim duyabilirler.
3. Kendilerini ifade etmenin yolunu bulmak için yardıma gereksinim duyabilirler.
4. Yaşadıklarını anlamlandırmakta zorlanabilirler (bilişsel düzeylerine bağlı olarak).
5. Bazı şeylerin onlar için açıklığa kavuşturulması gerekir.
6. Genellikle aynı sorularla veya kaygılarla geri gelebilirler.
7. Travmatik olay ile ilgili yeni şeyleri hatırlayabilir ve kaçınma belirtileri gösterebilirler.

**Çocuklarınıza onları gerçekten dinlediğimizi nasıl gösterirsiniz?**

Tablo VO1.9. Çocukları Etkin Dinlemenin Yolları

1. Sakin bir ses tonu ile
2. Yumuşak, anlayışlı bir yüz ifadesi ile
3. Kabullenici duygularla (bu çok korkutucu olmalı, bana söylediklerin çok üzücü şeyler vb.)
4. Anlatılanlarla ilgili olacak şekilde sorular sorarak.
5. Konuşmak, oynamak veya birlikte olmak için her gün özel zaman ayırarak.

**Öneri:** Uygun koşullar var ise (yeterli veli sayısı, yeterli zaman, uygun mekân vb.) veliler, ikili gruplar halinde ayrılarak zor bir deneyim hakkında kendi kendilerine ya da bir başkasının çocuğuyla konuşma rolü yapabilirler. Bir başka uygulama şeklinde ise bu etkinlik üçer kişilik gruplar halinde yapılabilir ve üçüncü kişi gözlemci olarak ne tür şeylerin iletişime yardımcı olduğunu ve ne tür şeylerin iletişimi engellediğini kaydedebilir.

**2.3.5. Günlük rutinler ve oyun**

Travmatik olaylar sırasında ve sonrasında normal yaşam altüst olabilir. Çocuk ve ergenlerde güven, emniyet ve dengelilik duygularını geliştirmek için günlük normal düzenin mümkün olduğunca yeniden kurulması gerekir. Bu günlük düzen, çocukların okula geri dönmelerini ya da düzenli olarak okul içinde ve dışında çeşitli etkinliklere katılmalarını içerebilir. Ailenin düzenli olarak belirli vakitlerde yemek yemesi ve belirli yatma vakitlerinin belirlenmesi gerekebilir. Normal günlük alışkanlıklara mümkün olduğunca uyulduğu zaman çocukların dünyası daha kavranabilir ve önceden kestirilebilir bir hale gelir.

Çocuklar, travmatik olaylar sonrasındaki zamanlarında bile oyun ve eğlenceli etkinliklere gereksinim duyarlar. Oyun, normal gelişimin bir parçasıdır. Ayrıca oyun, travmatik olaylar sonrasında çocukların ilgilerinin başka yöne çevrilmesine ve gevşemelerine de yardımcı olur. Oyun, bazı çocuklar için zor anıları ifade etmenin başka bir yolu olabilir. Travmatik olayın tüm olumsuz etkileri sürerken, velilerin bazen çocuklarına oyun oynamanın ve bu süreçte kendini iyi ve normal hissetmenin olağan (normal) olduğunu söylemeleri gerekir. Daha büyük yaş gruplarındaki çocuklar, akranlarıyla birlikte olmaya gereksinim duyarlar. Bu durum da normal ergen gelişiminin bir parçasıdır ve teşvik edilmelidir.

Yaşça daha büyük çocuklar, bazen yardım çalışmalarına ve toplumsal etkinliklere katılabilirler. Çaresizlik duygusuna karşı koyduğu, etken başa çıkmayı teşvik ettiği, ergenlerin bir şeyler başarmasına ve geleceğe güvenle bakmaya başlamalarına olanak sağladığı için bu tür faaliyetlerin gençler üzerinde olumlu bir etkisi vardır. Bu tür etkinliklere katılan gençler, bazen kendilerini yardım ekipleriyle özdeşleştirerek, gelecekte yaşanabilecek olası olaylarla ya da çatışmalarla daha çözüm odaklı yollarla baş etme çabasına girerler.

Velilerden, çocuklarının yapmalarını istedikleri şeyler hakkında konuşmalarını isteyin. Yapılabilecek şeyler okuma, yazma, resim yapma, müzik dinleme ya da bir müzik aleti çalma, spor yapma, gençlik kulüplerine katılma, toplumsal etkinliklere ya da bölgedeki çeşitli yeniden inşa projelerine katılma gibi etkinlikleri içerebilir.

***Zorlu yaşam olayları yaşadıklarında bile çocuklar, oyun ve eğlenceli etkinliklere ihtiyaç duyarlar. Çünkü oyun, çocukların normal gelişimlerinin önemli bir parçasıdır. Bunun yanı sıra oyun hem çocukların rahatlamalarına hem de ilgilerinin başka bir yöne çekilmesine yardımcı olur. Ayrıca oyun, çocuklar için zorlu/örseleyici anılarını ifade etmenin oldukça önemli bir yolu da olabilir.***

***Oyun dışında, özellikle ergenler ve gençler için okuma, yazma, resim yapma, müzik dinleme ya da bir müzik aleti çalma, spor yapma, gençlik kulüplerine katılma, toplumsal etkinliklere ya da bölgedeki çeşitli yeniden inşa projelerine katılma gibi etkinlikler, çocuklarınızın sağlıklı bir yaşam oluşturmaları için etkili yöntemlerdir.***

***Peki, sizin gözlemlerinize göre çocuklarınız bu süreçte en çok hangi etkinlikleri yapmak istiyor?***

***Çocuklarınızın bu etkinlikleri yapmalarını sağlamak ya da kolaylaştırmak için sizler neler yapabilirsiniz?***

*[Kısa bir beyin fırtınasıyla başka örnekler alın ve velileri cesaretlendirin].*

**Öneri:** Dokunma ve fiziksel rahatlatma da travma sonrası tepkilerin azaltılmasında kullanılan bir yöntemdir. Diğer yandan ana babalar ile çocuklar arasında olması beklenen ya da izin verilen fiziksel temas, kültürden kültüre büyük farklılıklar gösterir. Aynı şekilde, sergilemekten veya kendilerine sergilenmesinden hoşlandıkları, kabul edilebilir fiziksel temasın derecesi de bireyden bireye değişir. Dokunma ve masajın gerilim, kaygı ve depresyonu azaltmada çocuklar için çok yararlı etkileri vardır. Doğal afetler sonrasında anne babaların çocuklarına daha az fiziksel temasta bulunma eğiliminde oldukları da bilinmektedir. Bu yönüyle fiziksel rahatlığın artırılması çocukların esenliğini olumlu yönde etkiler. Toplumdaki kültürel yapıya ve geleneklere bağlı olarak anne babalar ile dokunma ve masaj konusunu tartışabilirsiniz ya da anne babaları çocuklarını fiziksel olarak rahatlatmaya teşvik edebilirsiniz.

### 3. Oturumun Sonlandırılması

Birinci veli oturumunu bitirirken kısa bir özetleme yapın ve ardından oturumu sonlandırın.

*Bugün çok güzel çalıştığımızı düşünüyorum. Hepinize çocuklarınıza yardımcı olmak amacıyla bu toplantıya geldiğiniz ve katkılarınız için çok teşekkür ederiz.*

*Bugün konuştuklarımızdan sizin için en çok akılda kalıcı olanı hangisiydi?*

*Bugün burada konuştuklarımızı, öğrencilerimizle yürütmeye başladığımız grup çalışmalarını boyunca ve sonrasında yapmanız, onların yaşadıkları travmatik stresin etkileriyle baş etmelerinde oldukça yararlı olacaktır.*

*Gelecek haftaki ikinci ve son toplantımızda görüşmek üzere. İyi akşamlar.*

**Öneri:** Bir başvuru kaynağı olması amacıyla velilerin MEB tarafından hazırlanan “Travmatik Yaşam Olayları ve Ailede Psikolojik Sağlık” kitapçığını edinmesini sağlayın ve bu kaynaktan yararlanmalarını teşvik edin.

## GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

## GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI



## VI. OTURUM

VELİ

TOPLANTI 2

### TS-GTM Tekniklerinin Açıklanması

<b>Genel Amaç</b>	Bu oturumdaki temel amaç TS-GTM programı çerçevesinde öğrencilerle çalışılan bazı temel tekniklerin velilere de öğretilmesi ve velilerin de öğrencilerin ev içinde uygulama yapmalarına destek olmalarının sağlanmasıdır.	
<b>Oturum Gündemi</b>	1. Oturuma Giriş	1.1. Veli oturumunun başlatılması
	2. Oturum Etkinlikleri	2.1. Grup Çalışmalarının Tanıtılması 2.2. Çağrısız Anılar 2.2.1. Güvenli Yer Etkinliği 2.2.2. Ekran Yöntemleri 2.2.3. Çift Yönlü Dikkat 2.2.4. Rüya Çalışması ve Uyku Sağlığı 2.2.5. Odak Değiştirme 2.3. Aşırı Uyarılmışlık 2.3.1. Soluk Denetimi 2.3.2. Kas Gevşetme 2.3.3. Etkinlik Programlaması 2.3.4. Uyku Sağlığı 2.4. Kaçınma 2.4.1. Aşamalı Maruz Kalma 2.4.2. Travmatik Anılara Maruz Kalma
	3. Oturumun Sonlandırılması	
<b>Oturum Amaçları</b>	1. Çocuklarda çağrısız anıları etkin bir şekilde denetim altına alabilmek. 2. Çocuklarda aşırı uyarılmışlık tepkilerini denetim altına alabilmek. 3. Çocuklarda kaçınma tepkilerini denetim altına alabilmek. 4. Kontrol algısını güçlendirmek 5. Veli desteğini artırmak	
<b>Oturum Süresi</b>	120 dakika	
<b>Gerekli Malzemeler</b>	1. Yazı tahtası ve kalemleri 2. Su ve peçete	
<b>Grup Lideri için Hazırlık</b>	1. Veli oturumu için güvenli ve sessiz bir yer belirleyin. 2. Gerekli araç-gereçleri temin edin. 3. Veli oturumu için uygulama el kitabını son bir kez gözden geçirin. 4. Veli oturumunda kullanacağınız (varsa) uygulama kartlarını alın. 5. Grup oturumu sonrası (iki lider birlikte) değerlendirme için zaman ayırın.	

## 1. Veli Oturumu-Giriş

### 1.1. Veli oturumunun başlatılması

Velilerin çocuklarıyla etkin biçimde ilgilenebilmesi için, kendi duygusal gereksinimlerini de gözetmeleri oldukça önemlidir. Veliler, bir önceki veli oturumu sayesinde çocuk ve ergenlerin de yetişkinlere benzer travmatik stres tepkileri gösterebileceğini ve bunun normal olduğunu benimsemiş olacaktır. Bu durumda, çocuklara yardım etmenin bir yolu olarak, tartışılan tüm etkinliklerin yetişkinler için de geçerli olduğunu belirtmek yararlı olacaktır.

Velilerin de, aynen öğrenciler gibi, konuşabilecekleri, güvenebilecekleri birisine ve hoşlandıkları etkinliklere katılmaya gereksinimleri olduğu hatırlatılmalıdır. Dolayısıyla, öğrencilere yönelik bir önceki bölümde konuşulan konular ve bu oturumda açıklanan özel teknikler, velilere de uygulanabilir (örneğin çağrısız anılarla çalışma, imge değiştirme teknikleri, soluk denetimi, gevşeme ya da aşamalı maruz kalma vb. gibi). Bu aşamada, velilerin öğrencilere yardım edebilmek için öncelikle kendi gereksinimlerini de dikkate almaları gerektiği konusunu ele alın ve veliler arasında kabul görüp görmediğini ya da bu konunun onaylanıp onaylanmadığını belirleyin. Tüm gruptan daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olmak için buldukları yöntemler hakkında örnekler vermelerini isteyin.

***Hepiniz tekrar hoş geldiniz. Bildiğiniz gibi öğrencilerimizle grup çalışmalarına başladık. Bu çalışmalar kapsamında öğrencilerimize öğreteceğimiz bazı yararlı teknikler var. Bu tekniklerin sizin için de yararlı olacağına inanıyoruz. Bu nedenle sizlerin de aynı çocuklarınızda olduğu gibi konuşabileceğiniz, güvenebileceğiniz birisine ve hoşlandığınız etkinliklere katılmaya gereksiniminiz var. Bu şekilde siz de çocuklarınıza iyi bir model (örnek) oluşturabilir ve onların yaşadıkları olay ile baş etmelerine yardımcı olabilirsiniz.***

***Sizlerin çocuklarınıza yardımcı olabilmek için kendi gereksinimlerinizi dikkate almanız gerekir mi? Tamam.***

***Sizler kendi sıkıntılarınız ve üzücü anılarınızla başa çıkmada ne tür yöntemler kullanıyorsunuz? Ne tür etkinlikler yapıyorsunuz? Bunları tahtaya yazalım, kim başlamak ister?***

Velilerin travmatik olayın etkileriyle başa çıkmak için kullandıkları yöntemler aşağıdaki belirtilenlerden bazılarını içerebilir:

Tablo VO2.1. Travmatik Olayın Etkileriyle Baş Etmede Kullanılan Bazı Yöntemler

Gevşeme yöntemleri bulmak
Sosyal destek oluşturmak, arkadaşlarla görüşmek
Eğlenceli şeyler yapmak
Eğlenmek, espri ya da şakalar yapmak
Yeniden inşa faaliyetlerine katılmak
Başkalarına yardım etmek
Aktif olmak, aile veya arkadaşlarla yapılacak şeyleri planlamak
Gelecek hakkında düşünmek
Yaşanan üzücü olayı düşünmeye ara vermek, konuyu kapatmak
Belirsizliği kabullenmek
Dua etmek ya da dinsel törenlere katılmak

**Öneri:** Veliler eğer uygunsa, bu aşamada bir destek grubunun oluşturulması konusunu ele alabilirler. Bu grup resmi olmak zorunda değildir, yalnızca her hafta düzenli olarak toplanmayı ve bu zamanı kendilerine ayırmayı gönüllü olarak kabul eden velilerden oluşacaktır. Bu grup, öğrenciler adına yardım örgütleriyle ya da okullarla ilişki kurma yolları bulmak için harekete geçen velilerle de kurulabilir. Bu şekilde yapılandırılmış etkin faaliyetler, büyük yaş gruplarındaki öğrencilerde olduğu gibi, velilerin çaresizlik duygularıyla mücadele etmelerini sağlayabilir, sosyal destek ağlarının kurulmasını teşvik edebilir ve toplumsal yaşam üzerinde olumlu bir etki sağlayabilir.

## 2. Oturum Etkinlikleri

### 2.1. Grup Çalışmalarının Tanıtılması

Velilerin, öğrencilerin öğrendikleri becerileri gerektiğinde evde yapmalarına yardımcı olabilmek için grup oturumlarında neler yapıldığını ya da yapılacağını önceden bilmeleri gerekir. Bu oturumda, (çocuklara öğretilen beceriler ya da teknikler yetişkinlere de uyarlanabilecek nitelikte olduğu için) veliler de bu tekniklerden bazılarını öğrenerek sadece çocuklarına destek olmakla kalmayıp, doğrudan kendileri için de yarar sağlayabilirler.

Dolayısıyla, bu oturum sonunda veliler aşağıda yer alan toparlanma teknikleri konusunda çocuklarına (ve kendilerine) yardımcı olabilirler.

Tablo VO2.2. Toparlanma Teknikleri Konusunda Çocuklara Yardımcı Olunabilecek Konular

1. Çocukların güvenli yer, imgeleme ve çift yönlü dikkat görevlerinin yerine getirilmesi.
2. Çocukların rüyalarını yeniden yapılandırmalarına destek verilmesi.
3. Çocukların soluk denetimi ve gevşeme tekniklerini uygulamalarına yardımcı olunması.
4. Çocukların uyku sağlığı teknikleri de dâhil olmak üzere günlük bir düzen belirlemeleri.
5. Çocuklarla etkinlik programlaması yapabilmelerine katkı sağlanması.
6. Çocukların aşamalı maruz kalma görevlerini yapmalarına yardımcı olma.
7. Çocukları etkili bir şekilde dinleme.
8. Çocukların yazma, resim yapma ve deneyimleri hakkında konuşmalarına destek sağlama.

TS-GTM kapsamında gerçekleştirilecek oturumların içeriği ile ilgili bilgilerinizi kullanarak velilere grup etkinliklerini anlatın. Mümkün olan durumlarda, velilere alıştırma yaptırarak, her faaliyeti ya da tekniği tek tek ele alın. Veliler, teknikleri kullanmada doğrudan deneyim kazandıkları takdirde çocuklarına daha çok yardımcı olabilecek ve teknikleri kendine yardım stratejisi olarak kendileri için de kullanabileceklerini fark edeceklerdir. Velilerle yapacağınız çalışmalar kapsamında öğrencilerinizden ev ödevi olarak yapmaları istenecek etkinliklere özellikle dikkat edin. Velileri, çocukların ev ödevlerini yapmalarına ve tamamlamalarına yardımcı olacak şekilde hazırlayın. Anne babalarla ilgili bu bölüm kapsamına alınabilecek yol gösterici kurallar aşağıda yer almaktadır, ancak bunları çocuklarla ilgili bölümdeki ayrıntılı notlarla birlikte kullanın ve uyarlayın.

***Bu hafta öğrenciler ile başladığımız grup çalışmalarını kapsamında 8 oturumluk bir süreç yürüteceğiz. Her grup oturumunda çocuklarınıza yaşadıkları sorunlarla baş edebilmelerine yardımcı olacak farklı beceriler kazandıracacağız. Bu oturumda sizlere bu beceri ya da teknikleri anlatacağız. Bu beceriler sizlere de uyarlanabilecek niteliktedir. Böylece bu becerilerden bazılarını öğrenerek hem kendiniz faydalanabilir hem de çocuklarınızı bu süreçte destekleyebilirsiniz.***

## 2.2. Çağrısız Anılar

Gerekirse çağrısız anılarla ilgili belirtileri özetleyin. Velilerin, çocuklarında bu tür şeylerin olabileceğini kabullendiklerinden ve ne olduğunu anladıklarından emin olun.

***Çocuklarınızla yaptığımız ilk oturumlarda nelerin yaşanan travmatik olayı anımsattığı/hatırlattığı üzerinde çalıştık. Dilerseniz, sizlerle de bu konuyla başlayalım.***

***Yaşadığınız travmatik olayı size neler anımsatıyor? Şimdi bunları listeleyelim. [Örneğin kamyon sesi, gece, yıldızlar vb.] Kim başlamak ister?***

*[Tahtada bir Liste oluşturulduktan sonra]*

***Gördüğünüz gibi yaşadığınız olay ile ilgili anıları belleğinizden atmaya ya da unutmaya çalışsanız bile çevrede anımsatıcılar olduğunda, uykunuzda ya da siz istemediğiniz halde aniden geri gelmeye devam edebiliyorlar.***

***Başınıza gelen olayları unutmayacaksınız, ancak anılarınızı yönetmeniz ve daha iyi şekilde denetim altına almanız olasıdır. Bu anıları zihniniz istediğinde değil, siz istediğinizde hatırlama becerisi kazanabilirsiniz. Bu beceri ya da teknikleri kullandığınızda yaşadığınız olayı anımsamak bu şekilde kaygı verici olmayacak.***

***Öneri:*** Uygun koşullar ve zaman var ise yetişkinlerin çağrısız imgelerin üstesinden gelmek için ne gibi stratejiler kullandıklarını ve bunların çocuklarda kullanılmak üzere uyarlanıp uyarlanamayacağını sorabilirsiniz.

Çağrısız anılarla baş edebilmek için sizler neler yapıyorsunuz?

Kullandığınız ve işe yaradığını düşündüğünüz ne tür yollar var?

Hepinizin istenmediği halde tekrarlanan anılarla baş etmek için çeşitli yöntemler kullandığınızı görüyoruz. Kullandığınız bu yöntemler çocuklarınıza da uygulanabilir mi?

İmgeleme tekniklerini öğrencilere öğretildiği gibi açıklayın. Yeterli zaman varsa, veliler güvenli yer tekniklerini ya da imge değiştirme tekniklerini (öğrencilerle ilgili bölümde olduğu gibi) denemelidirler. Öğrencilerin bu teknikleri sonradan uygulamalarına yardımcı olabilmek için, velilerin bu tekniklerde doğrudan deneyim kazanmaları yararlı olur.

***Öneri:***

- Uygun koşullar ve zaman var ise çağrısız anılar ile ilgili bazı teknikler velilerle, aynen öğrenci gruplarında olduğu gibi uygulanabilir.
- Diğer yandan bazı teknikleri (veli oturumuna katılan veli sayısı, oturum süresi ve velilerin motivasyonu gibi faktörler nedeniyle) kısaca açıklayarak velilerin çocuklarına ev ödevlerinde nasıl yardımcı olabileceklerine odaklanabilirsiniz.

### 2.2.1. Güvenli Yer Etkinliği

Öğrenci oturumlarındaki ilgili bölümde yaptığınız gibi güvenli yer çalışmasını velilere tanıtın.

### 2.2.2. Ekran Yöntemleri

Öğrenci oturumlarındaki ilgili bölümde yaptığınız gibi ekran yöntemlerini velilere tanıtın. Dilerseniz ekran yöntemlerinden birini velilere de uygulayabilirsiniz.

### 2.2.3. Çift Yönlü Dikkat

Çift yönlü dikkat görevlerini tanıtın. Öğrenci grubunda yaptığınız gibi dize vurma yöntemini kullanarak ve grubu çiftlere ayırarak bu alıştırmayı velilere yaptırın. Bunlar güçlü teknikler olduğu için, bu aşamada dikkatli olunmalıdır. Meydana gelebilecek değişiklikleri anlatarak velileri hazırlayın.

**Çift Yönlü Dikkat Uyarımı yönergesi için “Çağrısız Anılar 2.1” uygulama kartını kullanabilirsiniz.**

### 2.2.4. Rüya Çalışması ve Uyku Sağlığı

Çocuklarla ilgili bölümde yaptığınız gibi, yeniden rüya yapılandırma çalışmasını tanıtın ve velilere bu konuda (özellikle ev ödevleriyle ilgili olarak) çocuklarına nasıl destek olabileceklerini açıklayın.

### 2.2.5. Odak Değiştirme (İlgiyi Başka Yöne Çekme)

Son olarak, ilgiyi başka yere çekme tekniklerini açıklayın. Veliler büyük bir olasılıkla bu tekniği, kendi kendine yardım aracı olarak kendi kendilerine keşfetmiş olacaklardır. Gruba ilgilerini başka tarafa yönlendirmek için neler yaptıklarını sorun.

***Siz ilginizi başka yere çekmek istediğinizde neler yapıyorsunuz? Grupla paylaşmak isteyen var mı?***

Verilen yanıtları beyaz tahtada listeleyin. Bazı tekniklerin, yalnızca öğrencilere yardımcı olabileceğini söyleyin ve öğrenciler için benzer bir liste yapın. Öğrenciler için de yetişkinler için de sonunda travmatik anılarla yüz yüze gelmenin gerekli olduğunu, ancak öncelikle önemli olanın bu anılar üzerinde yeniden denetim kurmak olduğunu belirtin. Bu noktada denetim kurmak, hoşa giden etkinliklerde bulunarak anılar hakkında düşünmemenin yollarını geliştirmek anlamına gelir.

## 2.3. Aşırı Uyarılmışlık

Velilere, öğrencilerle düzenlenen dördüncü ve beşinci grup oturumlarının konusunun aşırı uyarılmışlık olduğunu açıklayın. Aşırı uyarılmışlık, çeşitli sorunlara yol açarak öğrencilerin yaşamını olumsuz bir şekilde doğrudan etkilediğinden mutlaka ele alınması gereken bir konudur. Aşırı uyarılmışlık, çağrısız anı belirtileriyle yakından ilişkilidir ve bu anıların devam etmesine neden olabilir; okulda dikkat toplama ve yoğunlaşma sorunlarına yol açabilir, geceleri uyku sorunlarını tetikleyebilir ve bu yönüyle çocukların yaşamlarını doğrudan etkileyebilir.

*Travmatik bir olaya maruz kaldıktan ya da tanık olduktan sonra özellikle bu olayı anımsatan şeylere yönelik aşırı bedensel tepkiler gösterebiliriz.*

*Çocuk ve ergenler (yetişkinlerde de olduğu gibi), bu nedenle daha sinirli, huzursuz, kaygılı olabilir ve kolayca korkabilirler. Daha alıngan olabilir ve dikkat toplamada güçlükler yaşayabilirler. Uykuya dalmakta ya da uyumada sorunlar yaşayabilirler. Bu durum, çocukların çevresi ile ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu tür bedensel uyarılma ya da stres belirtileri, istenmediği halde tekrarlayan anılarla da yakından ilişkilidir.*

*Sizde de bu tür bedensel stres (aşırı uyarılmışlık) belirtileri oluyor mu?*

Açıklamanıza, yetişkinlerle çocukların sıkıntıları arasında ilişkiler kurarak devam edin. Gruba kendi aşırı uyarılmışlık deneyimlerini sorun. Veliler de kaygılı ve huzursuz mudur? Dikkatlerini belli bir süreyle belli bir şey üzerinde yoğunlaştırma konusunda sorunları var mıdır? Velilere, bu sorunun üstesinden gelmek için neler yaptıklarını sorun. Gevşemek için ne yapmaktadırlar? Bunları uygun şekilde pekiştirin ve geliştirin. Velilerin, kendi gevşeme tekniklerini beyaz tahtaya yazın ve kendileri için yararlı olan teknikleri önererek birbirlerine yardımcı olmaya teşvik edin.

*Peki, sizler bu bedensel tepkilerin üstesinden gelmek için neler yaptınız ya da neler yapıyorsunuz? Gelin bunları da hep birlikte gözden geçirelim.*

### 2.3.1. Soluk Denetimi

Velilerin kendileri için yararlı olduğuna inandıkları tekniklere dayalı olarak, öğrencilere öğretilen gevşeme tekniklerini açıklayın. Öğrenci oturumunda yaptığınız gibi soluk denetimli gevşeme tekniğini deneyin. Daha sonra, tüm gruba derin kas gevşetme tekniğini uygulatın. Bunun az önce denedikleri imgeleme teknikleriyle nasıl birleştirilebileceğini anlatın.

*Gevşeme sırasında soluk alıp verme önemlidir. Bazen, kaygılandığınızda ya da korktuğumuzda hızlı hızlı ve yüzeysel nefes alıp verir ve nefessiz kalabiliriz. Şimdi, hızlı, küçük ve kısa nefes almamızı engelleyerek gevşememize yardımcı olan bir soluk alıp verme yöntemini birlikte deneyeceğiz.*

*Şimdi derin bir nefes alıyoruz. Dikkatinizi nefesinize odaklayın. Burnunuzdan nefes alın ve ağızınızdan verin. Burundan nefes al ve ağızdan ver. Şimdi, bir elimizi göğsümüzün üzerine koyuyoruz. Evet. Soluk al, soluk ver. Diğer elimizi midemizin üzerine koyuyoruz. Kaslarınızın nefes alıp verirken nasıl hareket ettiğine dikkat edin.*

*Şimdi burnunuzdan yavaş yavaş nefes alırken göğsünüzü değil, sadece karnınızı şişirmeye çalışın. Evet, şimdi yavaş yavaş burnunuzdan derin bir nefes alın. Karnınızın nefes alındığında nasıl dışarı doğru genişlediğini gözlemleyin. Nefesinizi biraz tutun ve sonra yavaşça nefesinizi ağızınızdan verin. Karnınızın nasıl içeri doğru çekildiğini fark edin. Nefes aldığınızda sadece karnınız genişlesin, göğsünüz değil. Dilerseniz parmaklarınızla göğsünüze hafifçe bastırabilirsiniz. Evet. Soluk al, biraz tut, soluk ver. Hadi birlikte deneyelim.*

*Şimdi burnunuzdan yavaş yavaş derin bir soluk alın. Karnınızın nefes alındığında nasıl dışarı doğru genişlediğine dikkat edin. Karnınız yeterince genişlediğinde nefesinizi tutun ve üçe kadar sayın. Sonra kendinize “gevşe” diyerek yavaşça nefesinizi ağızınızdan verin. Çok güzel. Hadi tekrar deneyelim.*

### 2.3.2. Kas gevşetme

Veliler, çocuklarının gevşeme alıştırmalarını yapmalarına yardım edebilecek donanıma sahip olmalı ve bu alıştırmaları düzenli olarak akşamları en az bir kez yapmaya teşvik etmelidirler. Velilerin, çocukların gevşeme alıştırmalarını izlemeleri yararlı olur. Gevşeme alıştırmaları için düzenli bir zaman belirlererek, bunlar olağan ev içi alışkanlıkları arasına katılabilir ve bazı veliler çocuklarıyla düzenli olarak alıştırmayı yapmak isteyebilirler.

***Farklı gevşeme tekniklerini çocuklarla çalışacağız. Sizler de onların ödevlerine yardımcı olurken bu teknikleri öğrenerek birlikte uygulayabilirsiniz. Çocuklarınızın gevşeme alıştırmalarını yapmalarına yardım edin ve mümkünse akşamları evde bu alıştırmaları düzenli olarak günde en az bir kez yapmaları için onları teşvik edin.***

***Öneri:*** Uygun koşullar ve zaman var ise kas gevşeme egzersizinin bir bölümü velilerle, aynen öğrenci gruplarında olduğu gibi uygulanabilir.

***Kas Gevşetme yönergesi için "Aşırı Uyarılmışlık 1.1" uygulama kartını kullanabilirsiniz.***

### 2.3.3. Etkinlik programlaması

Öğrencilerle ilgili aşırı uyarılmışlık bölümünün diğer bir bileşeni etkinlik programlamasıdır. Veliler, kendi kendine yardım yöntemi ya da öğrencilere yardım etme yolu olarak etkinlik programlamasına benzer bir şeylerden daha önce söz etmiş olabilirler. Öğrencilerin mutlu bir şekilde bir şeylerle meşgul oldukları zamanlarda kendilerini daha az sıkıntılı hissettikleri veliler tarafından da bilinmektedir. Ancak, zor olsa da, öğrencilerin travmatik olay öncesindeki normal etkinliklerine mümkün olduğunca geri dönmelerini sağlamak gerektiği velilere anımsatılmalıdır.

Günlük örneğini vererek etkinlik programlamasını açıklayın. Öğrencilerin tekrar eski faaliyetleriyle ilgilenmelerine yardımcı olmak için en iyi yolun gerçekleştirilebilir aşamalarla ne yapacaklarını planlamalarına yardımcı olmak olduğunu belirtin. Çocuklar bu planlamaları yaparken velilerin sözlü olarak onlara bol bol destek vermelerinin önemini vurgulayın. Aslında tüm bunlar, bazı veli grupları için, normal günlük alışkanlıkların mümkün olduğunca yeniden kurulmasının önemini vurgulamak ve çocukların hoşlandıkları şeyleri yapmalarına izin vermek açısından son derece önemlidir.

### 2.3.4. Uyku sağlığı

Son olarak, velilerin, uyku sağlığı tekniklerinin ve özellikle yatma zamanından önceki düzenli alışkanlığın, aşırı uyarılmışlığın uyku biçimleri üzerindeki etkileriyle mücadelede yararlı olduğunu bilmeleri gerekir. Öğrencilerin aşırı uyarılmışlık gurubu ile ilgili notların son bölümünde yer alan uyku sağlığı tekniklerine değinin ve velilerle bunları kısaca gözden geçirin.

## 2.4. Kaçınma

Kaçınma teknikleri ikinci bireysel öğrenci oturumu ile altıncı öğrenci grup oturumunda ele alınmaktadır. Bu tekniklerin amacı öğrencilerin travmatik anılarla ve anımsatıcılarla yüz yüze gelmesine yardım etmek olduğu için öğrenciler, öğrendiklerini uygularken velilerinin yardımına ihtiyaç duyacaklardır. Velilere, kaçınma tekniklerinin öğrencilerle düzenlenen son oturumlarda uygulandığını ve travmatik anılarla yüz yüze gelmeden önce, daha önceki bölümlerde öğrenilen teknikleri uygulamak için, zaman ayırmaları gerektiğini açıklayın.

***Hepimiz bizi zorlayan anılar ve o anılara ilişkin düşüncelerden ilk olarak kaçmak isteriz fakat bu kaçış dönüp dolaşıp bizi bulur ve tekrar benzer düşüncelerle uğraşmamız gerekir. Öğrencilerle yürüteceğimiz kaçınma gruplarında travmatik anılarla yüzleşmelerini sağlamayı hedefliyoruz. Fakat öğrencilerimiz bunu uygularken sizlerin yardımına ihtiyaç duyabilir. Bunun yanı sıra yüzleşmeden önce daha önceki oturumlarda öğrenilen teknikleri uygulamak için zamana ihtiyaç duymaktalar.***

### 2.4.1. Aşamalı Maruz Kalma

Velilere, aşamalı maruz kalma çalışmasını öğretmeden önce, öğrencilerin belli bir aşamada başlarına gelenle yüz yüze gelmeleri gerektiği konusunda grup içinde uzlaşma sağlanması önemlidir. Kaçınmanın kısa dönemde yararlı olabileceğini, ancak uzun dönemde başarı sağlamayacağını belirtin. Gerekirse, giriş bölümüne ve kaçınma ile çağrısız anı arasındaki ilişkiyle ilgili şemaya geri dönün. Korkuyu yenme yolu olarak, maruz kalma fikrini açıklamak için, gruptan geçmişte basit fobilerle nasıl başa çıktıklarına ilişkin örnekler vermelerini isteyin. Kaçınmanın doğal bir şey olduğunu, ancak yalnızca korkunun ve çağrısız anıların devam etmesine hizmet ettiğini vurgulayın.

Veli oturumu için de öğrencilerle ele alınan malzemelerin aynısı yer almalıdır. Korku hiyerarşilerinin kurulması, korku tepkilerinin kişinin kendisi tarafından izlenmesi, başa çıkmaya yardımcı kendi kendine konuşma, maruz kalma çalışmasının özel aşamaları, uyumsuz ve işlevsel kaçınma arasındaki fark odağında hazırlanan çalışma kartları velilerle de kullanılabilir.

Herhangi bir fobinin üstesinden gelmek için veliler tarafından verilen örnekleri ya da kendi örneğinizi kullanarak aşamalı maruz kalma tekniğini tanıttın. Veliler tarafından anlaşılması gereken esas nokta, korku uyarıcılarının uygun şekilde derecelere ayrılması durumunda, çocuklar için her maruz kalma aşamasının daha önce öğrendikleri gevşeme tekniğiyle ve diğer tekniklerle birlikte başarılabilir olduğudur. Bu nedenle, çocukların kaçınma davranışlarını kademeli biçimde azaltabilmeleri için travmatik anımsatıcıların uygun şekilde derecelere ayrılması gerekir. Bu noktada velilerin, çocukların korku hiyerarşilerini oluşturmalarına yardımcı olması gerekecektir.

Bireysel öğrenci oturumunda yapıldığı gibi velilerden travmatik anımsatıcıları listeleterek derecelendirmelerini isteyin. Derecelendirme işleminin her çocuk için öznel olacağını unutmayın. Velilerin rolü, her maruz kalma işleminin yönetilebilir adımlara ayrılmasında çocuklara yardımcı olmaktır. Beyaz tahta üzerinde korku hiyerarşisinin örneğini gösterin. Korku hiyerarşisinin, çocuğa bağlı olarak nasıl değiştirilebileceğini veya geliştirilebileceğini sorun.



işlevsel ve travmatik kaçınma sorunu, veliler tarafından gündeme getirilmezse, bu sorunu siz ortaya atın. Bu etkinliğin amacı, çocukların kendilerini gerçekten tehlikeli durumlara maruz bırakmaları değildir ve bunu engellemek için veliler, maruz kalma ödevini planlamada çocuğa yardımcı olmalıdır.

Korkunun izlenmesi ve kendi kendine yüreklenirici konuşma yapma konusu, az çok öğrenci oturumlarında ele alındığı şekilde açıklanabilir. Korkuyu izlemenin amacı her aşamada korkunun azaltılmasıdır ve bunun gerçekleşebilmesi için çocuğun bu durumda (aşamada) yeterince uzun bir süre kalması gerekmektedir. Veliler, çocuklarıyla birlikte, korku termometresi üzerindeki derecelendirme noktalarını duygusal sözcüklerle tanımlama alıştırmaları yapabilir ve çeşitli imgesel senaryoları derecelendirerek termometreyi kullanmayı deneyebilirler. Benzer şekilde, maruz kalma çalışmasına hazırlanırken, kendi kendine olumlu konuşma provasında çocuklarına yardımcı olabilirler. Velilere, ürkütücü bir durumla karşılaştıklarında akıllarından neler geçtiğini ve bu durumla nasıl başa çıktıklarını sorarak, mümkünse çocuklarda kendi kendine konuşmayı, velilerin kendi kendine konuşmalarıyla ilişkilendirin.

Aşamalı maruz kalma çalışmasının adımları aşağıda gösterilmektedir. Bunları tüm grubun göreceği şekilde yazın. Mümkünse hatırlamak için yanlarında götürmek üzere bunları çalışma kartı olarak velilere verin. Velilerin, çocuklarının maruz kalma çalışmasını yapmasına nasıl yardımcı olabileceğini her adımda grubun tümüyle tartışın. Maruz kalma çalışması, her zaman pürüzsüz/sorunsuz ilerlemeyebilir. Bu nedenle ev ödevi sırasında aksamalar olduğunda kullanılacak grup stratejilerinin tartışılması yararlı olur.

1. Korku hiyerarşisi oluşturun.
2. Bir hedef seçin ve anımsatıcıyla yüzleşmeye hazırlanın (gevşeme).
3. Bu durumda kalın (olumlu öz bildirimler).
4. Kabul edilebilir düzeye kadar korkuyu izleyin (korku termometresi).
5. Kendi kendini övme ve ödüllendirme.
6. Daha zor bir hedefle aynı işlemi tekrarlayın.

**Öneri:** Aşamalı maruz bırakma tanıtımı için Ek-1’de yer alan “örnek uygulamaları” kullanın.

**Öneri:** Velilerle uygulama yapmak isterseniz Ek-5’de yer alan “uygulama formunu” kullanın.

**Aşamalı Maruz Bırakma yönergesi için “Kaçınma 1.1” uygulama kartını kullanabilirsiniz.**

#### 2.4.1. Travmatik Anılara Maruz Kalma

Öğrenci oturumlarındaki ilgili bölümde yaptığınız travmatik anılara maruz kalma çalışmasını kısaca velilere tanıttın. Bu noktada resim yapma, yazı yazma ve kaydetme ile konuşma etkinliklerinde velilere önemli görevler düşüğünü ve ev ödevlerinde çocuklara yardımcı olma konusunda istekli olmaları gerektiğini hatırlatın.

### 3. Oturumun Sonlandırılması

İkinci ve son veli oturumunu bitirirken kısa bir özetleme yapın ve ardından oturumu sonlandırın.

*Bugün çok yorulsak da birlikte oldukça verimli bir şekilde çalıştığımızı düşünüyorum. Hepinize çocuklarınıza yardımcı olmak amacıyla bu toplantıya geldiğiniz ve katkılarınız için çok teşekkür ederiz.*

*İyi akşamlar.*

**Öneri:** Grup çalışması bitiminde bir tür izleme etkinliğinin planlanması yararlı olabilir. Veliler, okullarda çocuklara sunulan psikolojik hizmetler varsa, bunlara dâhil edilmelidir. Okulla, ev arasında düzenli bir bağ kurulması yararlı olur. Benzer şekilde veliler, çocukları hakkında kaygılanmaya devam ediyorlarsa nereye başvuracaklarını bilmelidirler. Çocuklara ve ailelere yönelik çevrede bulunan psikolojik hizmetler konusunda bilgi verilmesi uygun bir yaklaşım olur. Daha önce belirtildiği gibi veliler, kendi kendine yardım ve destek grupları oluşturmak ya da okuldaki öğrenciler için grup etkinlikleri düzenlemek isteyebilirler.

## GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

## GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

## KAYNAKÇA

Hallett, K. & Donelan, J. (2019). Trauma treatment toolbox for teens. Eau Claire, WI: PESI, Inc.

T. C. Milli Eğitim Bakanlığı (2021). *Travmatik yaşam olayları ve ailede psikolojik sağlamlık: Aileler için bilgilendirme rehberi*. MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Müdürlüğü, Ankara.

T. C. Milli Eğitim Bakanlığı (2021). *Travmatik yaşam olayları ve okulda psikolojik sağlamlığı korumak: Öğretmenler için bilgilendirme rehberi*. MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Müdürlüğü, Ankara.

T. C. Milli Eğitim Bakanlığı ve UNICEF (2001). *Çocuklar ve felaket: Toparlanma tekniklerinin öğretilmesi*. MEB/UNICEF Psikososyal Okul Projesi, Türkiye.

T. C. Milli Eğitim Bakanlığı ve UNICEF (2001). *Çocuklar ve felaket: Toparlanma tekniklerinin öğretilmesi el kitabı*. MEB/UNICEF Psikososyal Okul Projesi, Türkiye.

---

## UYGULAMA KARTLARI

---

Bir Travma Öyküsü: Deprem

*Birbirimizi tanıyıp kurallarımızı da belirlediğimize göre artık başımızdan geçen ürkütücü anılarımız hakkında konuşabiliriz. Böylece, bu anıları kontrol altına almanın bazı yollarını öğrenebiliriz. Ama bunu yapmadan önce sizlere, tanıdığım birinin başından geçenleri anlatmak istiyorum. Sizin tanıdığınız birisi değil, ama onun başına gelen bazı şeyler sizin başınıza da gelebilirdi.*

Deprem yaşandığında Ali de sizlerle hemen hemen aynı yaşıyordu. Annesi, babası ve kız kardeşiyle birlikte bir evde yaşıyordu. Bir gece uyurken, evleri feci bir şekilde sallanmaya başladı. Duvarlardan bir şeyler yerlere düşüyordu.

Ali, önce ne olduğunu anlayamadı, ama çok korktu. Bağırarak annesine babasına seslendi, ama etraftaki gürültülerden onların sesini duyamıyordu. Yürümek zordu, ama yataktan çıkabilmeyi başardı, yıkılan duvarın bir kısmı kapının önünü kapatmıştı. Ali, pencereden çıkmayı başardı ve dışarıda kız kardeşini buldu. Evden annesinin seslendiğini duydular ve bir komşunun yardımıyla onu da dışarı çıkardılar. Annesinin kolu kırılmıştı ve acıyla bağıırıyordu.

Sabah olduğunda, enkazdan babasını yaralı bir şekilde çıkarırlarken gördü Ali. İlk önce babasının öldüğünü sandı ve çok korktu. Her şey kötü bir rüya gibiydi. Bir süre sonra ağlamaya başladı, ancak sonra birden ağlamayı kesti, her şey son derece tuhaftı. Sanki hiçbir şey gerçek değildi.

Ertesi gün, depremden sağ kurtulan arkadaşlarından, bazı sınıf arkadaşlarının öldüğünü öğrendi ve çok üzüldü.

İlk günlerde, yeteri kadar yiyecek ve su yoktu, dışarıda uyudular. Önceleri açık havada, sonra çadırda yattılar. Başka şehirlerden birçok insan yardıma geldi. Okul, fazla hasar görmemişti ve deprem hakkında bilgisi olan insanlar, emniyetli olup olmadığını anlamak için okulu kontrol ettiler. Çok geçmeden de okullar açıldı.

Bundan sonraki birkaç gün boyunca Ali çok korktu. Annesinin yanından uzaklaşmak istemiyor, kendi evlerine geri dönmek ya da binaların içine girmekten çok korkuyordu. Sanki içeri girse, evler başına yıkılverecekmiş gibi hissediyordu.

Yaşadığı şeyler hakkında konuşmaktan, onları düşünmekten nefret ediyordu. Çünkü bunlar Ali’yi hem çok huzursuz ediyor, hem korkutuyor, hem de durduk yerde ağlamasına neden oluyordu. Çok sinir bozucu olduğu için bu konu hakkında kimseyle konuşmak istemiyordu.

Ama yine de, olanları kafasından bir türlü atamıyordu. Artçı sarsıntılar sırasında ya da bağırmalar duyduğunda, kalbi hızla çarpıyor, nefesi kesilir gibi oluyor ve kafasında aniden babasının yaralı haldeki görüntüsü canlanıyordu. Böyle zamanlarda, dehşete kapılıyor, korkudan tir tir titriyordu. Bu görüntülerin kafasında, tekrar tekrar canlanmasını engellemek için sanki yapabileceği hiçbir şey yoktu. Bu yüzden de aklını kaçırmak üzere olduğunu düşünüyordu.

Bu durum birkaç hafta boyunca devam etti. Ali, olayın gerçekleştiği yerin yakınına gidemiyordu. Son derece korkutucu olduğu için, olay hakkında düşünmek ya da konuşmak istemiyordu. Olay anındaki görüntüler gece gündüz demeden kafasında canlanıveriyordu. Giderek daha sinirli ve huzursuz olmaya başladı. Yer sarsıldığında, geçen bir arabanın ya da kamyonun sesini duyduğunda ya da herhangi bir yüksek ses duyduğunda korkudan yerinden sıçırıyordu.



Ali'nin bu olayı yaşadktan sonra gösterdiği tepkileri herkes gösterebilir.

Gerçekten de hepimiz çoğu ürkütücü şeyler gördükten ya da yaşadktan sonra Ali'ninkine benzer türde sorunlar yaşayabiliriz.

Bu tür şeyler yaşamamız, böyle tepkiler göstermemiz oldukça normaldir.

Bunlar o kadar yaygın ki, Travma Sonrası Stres Tepkileri olarak adlandırılıyor.

Hadi gelin ilk önce, ne tür şeylerin bu tepkilere neden olduğunu hep birlikte düşünelim.

Bir Travma Öyküsü: Sel

*Birbirimizi tanıyıp kurallarımızı da belirlediğimize göre artık başımızdan geçen ürkütücü anılarımız hakkında konuşabiliriz. Böylece, bu anıları kontrol altına almanın bazı yollarını öğrenebiliriz. Ama bunu yapmadan önce sizlere, tanıdığım birinin başından geçenleri anlatmak istiyorum. Sizin tanıdığınız birisi değil, ama onun başına gelen bazı şeyler sizin başınıza da gelebilirdi.*

Sel felaketi yaşandığında Ali de sizlerle hemen hemen aynı yaşıyordu. Annesi, babası, kendisinden küçük kız kardeşi ve dedesiyle birlikte yaşıyordu. O gün de her zamanki gibi yağmur yağdığı için kapalı pazar alanında arkadaşlarıyla birlikte top oynuyordu.

Yağmurun buldukları yerin çatısında oluşturduğu seslerin kuvveti ile dışardan gelen gürültüleri uzun süre fark edemedi. Önce, şehir hoparlörlerinden ne söylendiğinin anlaşılmadığı bir anons duydu. Buna pek bir anlam veremedi. Ancak, çevredeki arabaların korna sesleri arttıkça bir şeylerin ters gittiğini anlamaya başladı. Bazı insanların “kaçııın” diye bağıştıklarını duyduğu anda ise çok korktu ve tehlikeli bir durum olduğunu anladı.

Arkadaşlarına baktığında onların da yüzünde aynı korkulu ifade vardı. Hepsi birden ana caddeye doğru hızlı bir şekilde yürümeye başladılar.

Pazar alanının dışındaki ana caddede hızla yükselen suyun oynadıkları yere doğru geldiğini görünce hem kendisi hem de arkadaşları oradan uzaklaşmak için hızla koşmaya başladılar. Yolun en yüksek tarafına çıkıp aşağıya baktığında ise her tarafın sel suları ile dolduğunu, kökünden sökülmüş ağaçların, kütüklerin ve arabaların hızla ve gürültüyle sürüklendiğini gördü. O sırada başka bir arabanın üstünde yaşlı bir adamın araçla birlikte sürüklendiğini görünce ağlamaya başladı. Her tarafta suyla birlikte sürüklenen şeylerin sesleri korkunçtu.

Bağırış sesleri arasında eve koşmaya devam etti. Eve ulaştığında annesini görür görmez sınımsız ona sarıldı. Annesi onu odadaki dedesi ve küçük kardeşinin yanına bıraktı. Bir yandan da (annesi) elinde telefonla babasına ulaşmaya çalışıyordu. Evin içinde bir odadan başka bir odaya dolaşan annesinin panik halini görünce babasının başına kötü bir şey geldiğini düşündü. Bulanık suyun gelişi, suda sürüklenen ağaçlar, arabaların ve özellikle yaşlı adamın görüntüsü ise aklından hiç çıkmıyordu. Arkadaşlarının başına bir şey gelmiş miydi? Babasına ne olmuştu? Bir sürü soru aklından geçerken evin dışından halen bağırış sesleri geliyordu.

Birkaç saat sonra babası eve geldiğinde hissettiği rahatlama, babasının anne ve dedesine dışarda olan olayları anlatmasıyla yerini daha büyük bir endişe ve korkuya bıraktı.

**(Bazı insanların sele kapılarak öldüğünü öğrendi. Bazı binaların yıkıldığını ve yaralıların olduğunu duydu).**

Sel suları yüzünden buldukları yere elektrik ve su verilemediğini ve bir müddet böyle yaşamak durumunda olduklarını işitti. O an yaşadığı her şey Ali'ye son derece tuhaf geliyordu. Sanki hiçbir şey gerçek değildi.

İlk günlerde yemek sıkıntısı yaşamaları da yeterince su yoktu ve elektrikler kesikti. Başka şehirlerden birçok insan yardıma geldi ve sel sularının verdiği zararı onarmak için canla başla çalışmaya başladılar.

Tüm aile aynı odada bir yer yatağında yatıyordu ve evden pek dışarı çıkmıyorlardı. Okullar ve işyerleri bir süreliğine tatil edilmişti. Evde herkes endişeli ve çok üzgündü.

Bundan sonraki birkaç gün boyunca Ali çok endişelendi. Ailesinin yanından uzaklaşmak istemiyor, balkona ya da evlerinin dışına çıkmaya çok korkuyordu. Uykuya dalmakta güçlük çekiyor, dalınca da irkilerek uyanıyordu. Gözlerini kapattığında suyun gelişini, arabaların ve yaşlı adamın suda sürüklenişi görüyor ve yaşadıklarını unutamıyordu.

Yaşadığı şeyler hakkında konuşmaktan, onları düşünmekten nefret ediyordu. Çünkü bunlar Ali’yi hem çok huzursuz ediyor, hem korkutuyor, hem de durduk yerde ağlamasına neden oluyordu. Ama yine de, olanları kafasından bir türlü atamıyordu.

Hafif bir yağmur sesi ya da bağırmalar duyduğunda, kalbi hızla çarpıyor, nefesi kesilir gibi oluyor ve kafasında aniden sel esnasında gördükleri canlanıyordu. Böyle zamanlarda, dehşete kapılıyor, korkudan titriyordu. Bu görüntülerin kafasında, tekrar tekrar canlanmasını engellemek için sanki yapabileceği hiçbir şey yoktu. Bu yüzden de aklını kaçırmak üzere olduğunu düşünüyordu.

Bu durum birkaç hafta boyunca devam etti. Ali, evden dışarı çıkmak ve dışarıda arkadaşlarıyla oyun oynamak istemiyordu. Özellikle olayın gerçekleştiği yerin yakınına gidemiyordu. Şehir hoparlörlerinden bir anons sesi duyduğunda korkup irkiliyor ve telaşla etrafına bakıyordu. Son derece korkutucu olduğu için, olay hakkında düşünmek ya da konuşmak istemiyordu. Olay anındaki görüntüler gece gündüz demeden kafasında canlanıyordu. Giderek daha sinirli ve huzursuz olmaya başladı. Yağmur yağdığında, geçen bir arabanın ya da kamyonun sesini duyduğunda ya da herhangi bir yüksek ses duyduğunda korkudan yerinden sıçırıyordu.

Ali’nin bu olayı yaşadktan sonra gösterdiği tepkileri herkes gösterebilir. Gerçekten de hepimiz çoğu ürkütücü şeyler gördükten ya da yaşadktan sonra Ali’ninkine benzer türde sorunlar yaşayabiliriz.

Bu tür şeyler yaşamamız, böyle tepkiler göstermemiz oldukça normaldir. Bunlar o kadar yaygın ki, Travma Sonrası Stres Tepkileri olarak adlandırılıyor. Hadi gelin ilk önce, ne tür şeylerin bu tepkilere neden olduğunu hep birlikte düşünelim.

Bir Travma Öyküsü: Yangın

*Birbirimizi tanıyıp kurallarımızı da belirlediğimize göre artık başımızdan geçen ürkütücü anılarımız hakkında konuşabiliriz. Böylece, bu anıları kontrol altına almanın bazı yollarını öğrenebiliriz. Ama bunu yapmadan önce sizlere, tanıdığım birinin başından geçenleri anlatmak istiyorum. Sizin tanıdığınız birisi değil, ama onun başına gelen bazı şeyler sizin başınıza da gelebilirdi.*

Yangın yaşandığında Ali de sizlerle hemen hemen aynı yaşıyordu. Annesi, babası, kendisinden küçük kız kardeşi ve dedesiyle birlikte bir köyde yaşıyordu. Birkaç gündür televizyonda sürekli yangın haberleri duyuyorlardı. Olay yaşanmadan önceki akşam evin balkonundan karşı dağda bir duman bulutunun yükselmeye başladığını fark etti. Dumanları ilk gördüğünde yangının evlerine yaklaşabileceği düşüncesi onu çok korkutmuştu. Karşı dağda git gide büyüyen alevler onun korkusunu daha da arttırıyordu. Dedesine sürekli oradaki insanlara, hayvanlara ve ağaçlara ne olacağı hakkında sorular soruyordu. Gece olduğunda ormandan gelen sesler ve duman kokusu iyice artmıştı. Bu yüzden Ali o gece uyumakta oldukça zorlanmıştı.

Olayın yaşandığı gün hava henüz aydınlanmamıştı. Köy muhtarının kapıyı yumruklaması ve dışarıdaki insanların gürültüsüyle korkarak uyanmışlardı. Yangın alanında çalışan görevliler köylerindeki tüm evlerin acilen terk edilmesi gerektiğini söylediler. Görevliler, Ali ve ailesini güvenli bir yere götürdüler.

### “Başlangıç 1.3.” Uygulama Kartı

3

Yolda giderken Ali, en sevdiği arkadaşının evlerinin yandığını ve bu sırada arkadaşının annesine sarılarak ağladığını, köydeki herkesin telaşla bir yerlere koşuşturduğunu, yangının köylerini nasıl yok ettiğini gördü ve çok korktu.

Yangın kontrol altına alınınca evlerine döndüler. Ancak Ali evlerinin yandığını ve yaşadığı yerin artık bambaşka bir yer olduğunu gördü. Besledikleri birçok hayvanın ya kaçtığını ya yaralandığını ya da öldüğünü öğrendiğinde ise çok üzüldü. Evlerinin yakınındaki ormanın yanmış hali ise çok korkunçtu. O an yaşadığı her şey Ali'ye son derece tuhaf geliyordu. Sanki hiçbir şey gerçek değildi, her şey kötü bir kâbus gibiydi.

İlk günlerde yemek sıkıntısı yaşamazlar da yeterince su yoktu ve elektrikler kesikti. Başka şehirlerden birçok insan yardıma geldi ve yangının verdiği zararı onarmak için canla başla çalışmaya başladılar. Bu sırada barınmak için görevlilerin getirdiği bir konteynere yerleştiler. Tüm aile aynı odada bir yer yatağında yatıyordu. Okullar ve işyerleri bir süreliğine tatil edilmişti. Evde herkes endişeli ve çok üzgündü.

### “Başlangıç 1.3.” Uygulama Kartı

4

Bundan sonraki birkaç gün boyunca Ali çok endişelendi.

Ailesinin yanından uzaklaşmak istemiyor, konteynerin bulunduğu yerin dışına çıkmaya çok korkuyordu.

Uykuya dalmakta güçlük çekiyor, dalınca da irkilerek uyanıyordu. Gözlerini kapattığında yangının gelişini, önceden elleriyle beslediği yaralı hayvanları görüyor, yanık kokularını duyumsuyor ve yaşadıklarını unutamıyordu.

Yaşadığı şeyler hakkında konuşmaktan, onları düşünmekten nefret ediyordu. Çünkü bunlar Ali'yi hem çok huzursuz ediyor, hem korkutuyor, hem de durduk yerde ağlamasına neden oluyordu. Ama yine de, olanları kafasından bir türlü atamıyordu.

Ormandan gelen bir rüzgâr sesi ya da bağrışmalar duyduğunda, kalbi hızla çarpıyor, nefesi kesilir gibi oluyor ve kafasında aniden yangın esnasında gördükleri canlanıyordu.

Böyle zamanlarda, dehşete kapılıyor, korkudan titriyordu. Bu görüntülerin kafasında, tekrar tekrar canlanmasını engellemek için sanki yapabileceği hiçbir şey yoktu. Bu yüzden de aklını kaçırmak üzere olduğunu düşünüyordu.

Bu durum birkaç hafta boyunca devam etti. Ali, konteynerden dışarı çıkmak ve dışarıda arkadaşlarıyla oyun oynamak istemiyordu. Sabahları uyandığında etrafta gördüğü ürkütücü görüntü bir anda ağlamaya başlamasına neden oluyor ve onu çok huzursuz ediyordu.

Son derece korkutucu olduğu için, olay hakkında düşünmek ya da konuşmak istemiyordu. Olay anındaki görüntüler gece gündüz demeden kafasında canlanıveriyordu. Giderek daha sinirli ve huzursuz olmaya başladı.

Burnunda hep duman kokusu vardı. Herhangi bir ateş gördüğünde, vakitsiz bir hayvan sesi, yüksek sesli bir bağırışma duyduğunda ya da köyün üzerinden bir uçak geçtiğinde korkudan yerinden sıçırıyordu.

Ali'nin bu olayı yaşadıkdan sonra gösterdiği tepkileri herkes gösterebilir.

Gerçekten de hepimiz çoğu ürkütücü şeyler gördükten ya da yaşadıkdan sonra Ali'ninkine benzer türde sorunlar yaşayabiliriz.

Bu tür şeyler yaşamamız, böyle tepkiler göstermemiz oldukça normaldir.

Bunlar o kadar yaygın ki, Travma Sonrası Stres Tepkileri olarak adlandırılıyor.

Hadi gelin ilk önce, ne tür şeylerin bu tepkilere neden olduğunu hep birlikte düşünelim.

Güvenli Yer Çalışması

*Şimdi hemen kötü anıları düşünmeye başlamayacağız. Güzel, rahatlatıcı, huzur verici, mutluluk dolu hoş görüntüler ve duygular yaşamak için hayal gücümüzü kullanma alıştırmaları yapacağız.*

*Sizlerden, kendinizi sakin, güvenli ve mutlu hissedeceğiniz bir yer ya da manzara hayal etmenizi isteyeceğim. Bu yer, tatilden hatırladığınız ve çok hoşlandığınız bir yer olabilir; bir masalda dinlediğiniz ve kafanızda canlandırdığınız bir yer olabilir ya da bütünüyle kendi uydurduğunuz, size huzur veren hayali bir yer olabilir.*

Birkaç defa derin ve düzenli nefes alıp verin.

Gözlerinizi kapatın ve normal nefes almaya devam edin.

Güvenli yerinizi, gözlerinizin önüne getirin ve orada oturduğunuzu ya da ayakta durduğunuzu düşünün. Kendinizi orada görebiliyor musunuz?

Hayalinizdeki yerde çevrenizi inceleyin.

Neler görüyorsunuz? Yakınızdaki neler görebiliyorsunuz?

Ayrıntılarına bakın ve gördüğünüz nesnelerin nelerden yapıldığını görmeye çalışın.

Değişik renkleri fark edin. Onlara dokunduğunuzu hayal edin. Bu size neler hissettiriyor?

Şimdi daha uzağa bakın. Etrafınızda neler görüyorsunuz? Uzaklarda neler görüyorsunuz? Değişik renkleri, şekilleri ve gölgeleri görmeye çalışın.



Burası sizin özel yeriniz ve orada olmasını istediğiniz her şeyi orada hayal edebilirsiniz.

Orada olduğunuzda, kendinizi sakin ve rahat hissediyorsunuz. Çıplak ayakla yere bastığınızı hayal edin.

Yere basmak size neler hissettiriyor? Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdaki şeyleri fark etmeye çalışın. Neye benzediklerini ve size neler hissettirdiklerini görmeye çalışın.

Neler duyabiliyorsunuz? Belki hafif bir rüzgar sesini, kuşların ya da denizin sesini duyuyorsunuz. Yüzünüzde güneşin ılıkliğini hissedebiliyor musunuz? Nasıl bir koku alıyorsunuz? Bu, belki de deniz havasının, çiçeklerin ya da pişmekte olan en sevdiğiniz yemeğin kokusudur.

Özel yerinizde, istediğiniz her şeyi görebilirsiniz. Bunlara dokunduğunuzu, kokladığınızı ve hoş sesler duyduğunuzu hayal edin. Kendinizi sakin ve mutlu hissediyorsunuz.

Şimdi de, sizin için çok özel, çok sevdiğiniz birinin, güvenli yerinizde sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Bu kişi, size çok iyi arkadaşlık edecek, size her türlü yardımı yapabilecek, güçlü, güvenilir ve cana yakın biri. Onlar, yalnızca size yardım etmek, size bakmak ve sizi korumak için oradalar. Onlarla etrafta dolaştığınızı ve güvenli yerinizi yavaş yavaş keşfetmeye çalıştığınızı hayal edin. Onlarla birlikte olmaktan çok mutlusunuz. Bu kişi, sizin yardımcınız ve bütün sorunları çözme konusunda üstüne yok.

Hayalinizde, etrafınıza bir kez daha bakın. Ama iyice bakın. Burası sizin özel yeriniz ve her zaman burada olacak. Kendinizi sakin, güvenli ve mutlu hissetmek istediğiniz her zaman, burada olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Yardımcınız, siz her istediğinizde, orada ve yanınızda olacak, her istediğinizde yardımınıza koşacak. Şimdi gözlerinizi açmaya hazırlanın ve şimdilik güvenli yerinizi terk edin, istediğiniz zaman geri dönebilirsiniz. Gözlerinizi açtığınızda, kendinizi daha sakin ve mutlu hissedeceksiniz.

Ekran Tekniği

*Şimdi, yaşadığınız olayla ilgili siz istemeden zihninizde (kafanızda) canlanan görüntüleri nasıl değiştirebileceğinize yönelik bazı alıştırmalar yapacağız.*

*Bunu yapabilmek için ilk önce olayla ilgili görüntüyü bilerek ve isteyerek gözünüzün önüne getirmeniz ve görmeniz gerekiyor. Bu görüntüleri ya da anıları yöneten sizlersiniz.*

*Kendinizi tekrar sakin hissetmek için (alıştırma bittikten sonra) isterseniz güvenli yerinize dönebilirsiniz.*

Şimdi size bazı yönergeler vereceğim. Bu yönergelerin içinde geçen soru cümlelerini (sadece) içinizden yanıtlamanızı istiyorum. Gözlerinizi açık tutun.

Şu an bulunduğunuz mekânda istediğiniz noktada bir televizyon ekranı gördüğünüzü hayal edin. Televizyon ekranının görüntüsünü zihninizde iyice canlandırın.

Şimdi, bu ekranda sizi rahatsız eden olayın görüntüsünü görmeye çalışın. Bunu yapabiliyor musunuz? Güzel.

Görüntüyü renkli mi, yoksa siyah beyaz mı görüyorsunuz?

Renkleri siyah beyaz olacak şekilde değiştirebilir misiniz?

Bunu yapmayı deneyin ve ne olduğunu gözlemleyin. Güzel.

Görüntü bir filmde olduğu gibi hareketli mi?

Şimdi bir uzaktan kumanda yardımıyla görüntüyü dondurduğunuzu hayal edin. Kumandanın düğmesine basın ve hareketi dondurun.

Şimdi görüntüyü durdurduğunuz (dondurduğunuz) yerden tekrar başlatın. Şimdi görüntüyü geri almaya çalışın ve geriye doğru oynatarak izleyin. Bunu yapabiliyor musunuz? Güzel.

Şimdi, görüntüyü ileriye doğru ama yavaş yavaş oynatın.

Şimdi de görüntüyü hızlandırın.

Görüntüdeki renkleri tekrar değiştirmeye çalışın.

Televizyondaki görüntünün bozulması gibi görüntüyü belirsiz ve bulanık hale getirin ve izlemeye devam edin.

Şimdi görüntünün iyice solmasını sağlayın.

Şimdi, uzaktan kumandanın kapama düğmesine bastığınızı hayal edin ve ekranı kapatın. Ne oldu?

El ve Uzaklık Tekniği

*Şimdi size bazı yönergeler vereceğim. Bu yönergelerin içinde geçen soru cümlelerine (sadece) içinizden yanıt vermenizi istiyorum.*

*[Grup üyelerinin gelişimsel özelliklerine ve grubun hazır bulunuşluğuna göre soru cümlelerine verilen yanıtların sesli olarak ifade edilip edilmeyeceğine grup lideri karar vermelidir].*

Yaşadığınız olayın görüntüsünü gözünüzün önüne getirmeye çalışın.

Görüntü sizden ne kadar uzakta?

Görüntüyü kendinizden uzaklaştırmaya çalışın ve bırakın görüntü giderek küçülsün.

Görüntünün tümüyle kaybolacak kadar uzaklaştığını, küçüldüğünü ve yok olduğunu hayal edin.

Şimdi bu görüntüyü tekrar gözünüzün önüne getirin ve bu görüntüyü avucumun içinde gördüğünüzü hayal edin. Bunu yapabilir misiniz?

Elimi yavaş yavaş uzaklaştırdıkça görüntünün de giderek nasıl küçüldüğünü izleyin. Görüntü giderek küçülüyor mu? Hâlâ görebiliyor musunuz?

[Avucunuzu kapatın ve elinizi arkanıza saklayın]. Şimdi görüntü yok oldu. Haydi, yeniden deneyelim.

Koku Tekniği

*Şimdi size bazı yönergeler vereceğim. Bu yönergelerin içinde geçen soru cümlelerine içinizden yanıt vermenizi istiyorum.*

*[Grup üyelerinin gelişimsel özelliklerine ve grubun hazır bulunuşluğuna göre soru cümlelerine verilen yanıtların sesli olarak ifade edilip edilmeyeceğine grup lideri karar vermelidir].*

Yanınızda koklayabileceğiniz bir şey bulunmasa bile bunun yerine hoş bir kokuyu düşlemeye çalışabilirsiniz. Şimdi bunu yapmaya çalışın. Bu biraz zor olabilir.

Gözlerinizi kapatın. Az önce dolaştırdığımız esansların kokusunu hayal etmeye çalışın.

Nasıl olduğunu, size neyi anımsattığını, hangi rengi düşündürdüğünü hatırlamaya çalışın. Yapabiliyor musunuz? Güzel.

Şimdi esans şişesinin üzerinde kapağıyla birlikte yanınızda olduğunu hayal edin.

Şimdi, gerçekten iğrenç bir kokuyu -şimdiye kadar duyduğunuz en iğrenç kokuyu- hatırlamaya çalışın.

Bu kokuyu, hemen önünüzde duran küçük dumanlı bir bulut olarak hayal edin.

Kokuyu gerçekten hatırlamaya/duyumsamaya çalışın. Bu kokulu bulut ne renk? Kokuyu aldınız mı? Güzel.

Şimdi önünüzde yavaş yavaş küçülmekte olan bu bulutu izleyin. Bulut giderek küçülüyor, rengi soluyor ve yok oluyor.

Şimdi, tiksindirici kokudan tümüyle kurtulmak için yanınızdaki hoş kokuların olduğu şişenin kapağını açtığınızı hayal edin.

Tüm renkleri ve anımsatıcılarıyla birlikte bu hoş kokuyu geri getirin.

Hoş kokuyu hayal edebiliyor musunuz?

Şimdi gözlerinizi açabilirsiniz.

## “Çağrısız Anılar 2.1.” Uygulama Kartı

1

### Çift Yönlü Dikkat Uyarımı

[Bu uygulama kartı, grup liderinin öğrencilerle birlikte ikili dikkat uyarımı çalışmasını öncelikle göstermek/öğretmek için yaptırdığı alıştırmalardan sonra uygulanacak temel etkinlik yönergeleridir].

Şimdi size bazı yönergeler vereceğim.

Bu yönergelerin içinde geçen soru cümlelerine sadece içinizden yanıt vermenizi istiyorum.

### GRUP LİDERİ İÇİN GENEL UYGULAMA TABLOSU

- Olumsuz imgeyi gözünüzün önüne getirin.
- Yaklaşık yarım dakika (30 saniye / 15 tam vuruş) düzenli olarak dizlerinize vurun ve durun.
- Olumsuz imgeyi zihninizden silin ve herhangi bir değişiklik olup olmadığına bakın.
- Uygulamayı tekrar edin.
- Artık değişiklik olmuyorsa, son olarak, işlemi sona erdirmek için olumlu bir imge/görüntü ile dize vurma dizisini tekrarlayın ve uygulamayı sonlandırın.

## “Çağrısız Anılar 2.1.” Uygulama Kartı

2

Şimdi de gözünüzün önüne zihninizden atmak veya silmek istediğiniz kötü/sizi rahatsız eden bir görüntü getirin.

Gözlerinizi açık tutun ve sadece bu görüntüyü gözünüzün önüne getirin.

Geldi mi? Tamam.

Şimdi gözleriniz açıkken ve bu görüntü zihninizdeyken dizlerimize vurmaya başlayacağız. Hazır mısınız?

Daha önce yaptığınız gibi dizlerinize vurun ve zihninizdeki resmi izleyerek neler olacağını görün.

İyi gidiyorsunuz. Çok güzel.

Yaklaşık otuz saniye (15 tam vuruş) dize vurma işlemi sürdürün.

Şimdi durun. Resmi zihninizden silin. Silindi mi? Tamam.

Resmine herhangi bir şey olan var mı?

### “Çağrısız Anılar 2.1.” Uygulama Kartı

3

Bazılarınızın görüntüsünde değişiklikler oldu, bazılarınızın görüntüsünde değişiklik olmadı. Bu durum oldukça normal.

Bunda doğru ya da yanlış yapılan bir şey yok.

Burada olması gereken ya da olması gerekmeyen bir durum söz konusu değil.

Henüz kasıtlı olarak değişiklik yaratmaya çalışmayın sadece ve sadece dizlerinize vururken zihninizdeki resmi izleyin ve bir şey olup olmadığına bakın. Tamam mı?

Haydi, bir kez daha deneyelim.

*[Ritmi tekrar ayarlayın ve aynı işlemi tekrarlayın. Değişikliğin kendiliğinden meydana gelmesine olanak tanımak için yarım dakikalık vuruşlarla (30 saniye/15 tam vuruş) en az iki kez dize vurma işlemi daha yapın. Her vuruş dizisi bitiminde öğrencilere yukarıda olduğu gibi “durun ve resmi zihninizden silin” şeklinde talimat verin].*

### “Çağrısız Anılar 2.1.” Uygulama Kartı

4

Aynı şeyi bir kez daha yapacağız.

Bu sefer görüntüyü soluklaştırmaya çalışın.

Görüntünün parlaklığını azalttığınızı hayal edin ve dizinize vurmaya devam ettikçe, görüntünün giderek nasıl belirsiz hale geldiğini izleyin. Anlaştık mı? Hazır mısınız?

*[Yarım dakikalık (30 saniye / 15 tam vuruş) iki vuruş dizini daha tamamlayın ve daha önce olduğu gibi işlem sonunda görüntüyü zihinlerinden silme talimatı verin. Yönlendirici olmamaya özen göstererek, imgelerinde ne gibi değişiklikler olduğunu tekrar sorun].*

Son olarak, dizlerinize vururken, hoş bir görüntü hayal etmenizi istiyorum.

Bu görüntü kötü resmin yerini alacaktır.

Gözleriniz açıkken hoş bir görüntü hayal edin. Tamam mı?

Şimdi, yeniden dizlerimize vurmaya başlayacağız.



Rüya Çalışması

Korkutucu olaylara tanık olan insanların büyük bir kısmı kötü rüyalar ya da kâbuslar görebilir. Siz de şu an kötü rüyalar (kâbuslar) görüyor olabilirsiniz ya da bu tür rüyalarla gelecekte karşılaşabilirsiniz. Bu nedenle şimdi sizlere kâbuslarla baş edebilmenin bazı yollarını göstermek istiyoruz.

Uykunuzda gerçekmiş gibi göründükleri için kabuslar oldukça ürkütücü olabilirler. Oysa kabuslar gerçek değildir ve sadece görüntüden ibarettir. Bunlar yalnızca rüyadır, gerçek olamaz ve sizi incitemezler.

Kabuslarla mücadele etmenin en iyi yolu, bunları gündüz saatlerinde, yani uyanıkken güvendiğiniz birilerine anlatmaktır. Diğer öğrencilerle yaptığımız konuşmalardan öğrendiğimiz kadarıyla gündüz saatlerinde anlatılan (paylaşılan) rüyalar geceleri giderek daha az görülmektedir. Rüyanı anlatmanın en iyi yollarından biri de rüyanın resmini çizmektir. Biz de şimdi bunu yapacağız.

Şimdi size bazı yönergeler vereceğim. Bu yönergelerin içinde geçen soru cümlelerini sadece içinizden yanıtlamanızı istiyorum.

Kendi başınıza çalışabilmek için farklı yerlere oturun.

Şimdi, size ürkütücü gelen rüyalarınızı ayrıntıları ile çizmenizi istiyorum.

Çizeceğiniz resmin niteliği önemli değildir. Bu uygulamada iyi-kötü çizim ya da güzel-çirkin resim diye bir şey söz konusu değildir.

İçinizden nasıl geliyorsa, rüyanıza ait resminizi öyle çizebilirsiniz.

Burada nasıl resim çizdiğiniz değil sizin resminizle anlatmak istedikleriniz daha önemlidir.

Her biriniz, size ürkütücü gelen rüyalarınızı birbirinize anlatarak gerçekten iyi bir iş çıkardınız.

Bazen rüyaları paylaşmak zorlayıcı olabilir, ama kendiniz için oldukça faydalı bir şey yaptınız.

Bir sonraki oturumda tekrar bir araya gelene kadar yapacağınız şeylerden biri de rüyanızı [anne, baba veya güvendiğiniz bir yetişkin]’e anlatmak olsun.

Onlara elinizden geldiğince rüyanız hakkında aklınıza gelen her şeyi anlatın.

Gündüzleri rüyanız hakkında ne kadar çok konuşup yazarsanız, geceleri de o kadar az görürsünüz.

Rüyanızı anlattıktan sonra, hâlâ kendinizi huzursuz ve korku içinde hissediyorsanız, gevşemek için güvenli/özel yerinize gitmeyi deneyin.

Bu sizi rahatlatacaktır.

İsteddiğiniz zaman rüyanızı değiştirebileceğinizi biliyor muydunuz?

Bunu yapmanın bir yolu, daha önce öğrendiğiniz tekniklerden bazılarını kullanmaktır. Örneğin, rüyanızı televizyon ekranına yerleştirip değiştirdiğinizi hayal edebilirsiniz ya da rüyanızı düşünürken dize vurma alıştırmalarını yapabilirsiniz. Bu tekniklerden herhangi birini evde kendi başınıza deneyebilirsiniz. Rüyanızı değiştirmenin bir başka yolu da rüyanızı olmasını istediğiniz şekilde yeniden düşünmektir. Şimdi rüyanızı yeniden düşünün ve hoşunuza gidecek farklı bir son ile bitirin (*Burada öğrencilerin yaş grubuna ve gelişimsel özelliklerine uygun bazı örnekler verin*).

Gerçekten güçlü olsaydınız ve elinizden bir şeyler gelseydi, rüyanızda neler yapmak isteyeceğinizi düşünün. Rüyanızda kendinize bazı sihirli güçler verebilirsiniz. Rüyanızda güvendiğiniz bir yetişkin, size özel bir yardımcınız ya da kahramanınız gelip size yardım edebilir. Şimdi, mücadele ederek elde edeceğiniz iyi bir son bulmak için rüyanızı yeniden düşünmenizi ve bunun resmini yapmanızı istiyorum.

Kas Gevşetme

Birazdan gevşeme çalışmaları yapacağız. Şimdi ne yapılması gerektiğini gösteriyorum. Bu yalnızca bir deneme. Bu nedenle şu an sadece beni izleyin ve yaptıklarımı tekrar edin. *[Deneme uygulamasının nasıl yapılacağına yönelik yönerge grup lideri uygulama kitabında bulunmaktadır].*

Kendinizi en rahat hissettiğiniz bir pozisyon alın. Kesinlikle çok rahat olmalısınız.

Sakin ve düzenli bir biçimde derin derin nefes alıp verin. Hazır olduğunuzda gözlerinizi kapayın.

Düzenli ve ağır ağır nefes alıp verdiğinizizi fark edin. Her nefes verişinizde, daha fazla gevşediğinizi hissetmeye başlayacaksınız. Düzenli nefes alıp verin, sakın olun ve gevşeyin.

Şimdi, kas gruplarını germe ve gevşetme hareketlerini yapacağız.

**İlk önce elleriniz ve kollarınız.**

Her iki elinizi de simsıkı yumruk yapın. Yumruğunuzu iyice sıkın. Sıkabildiğiniz kadar sıkın.

Hissedin. Ne kadar gergin olduğunuzu hissedin. Ellerinizdeki ve dirseğinize kadar kollarınızdaki gerilimi hissedin. Böyle kalın.

Ve gevşeyin. Kendinizi serbest bırakın. Gerilimin kollarınızı nasıl terk ettiğinin farkına varın.

**Şimdi pazılarınız.**

Kollarınızı daha önce yaptığınız gibi dirsekten bükerek şu şekilde tutun. İyice gerin. Pazılarınızdaki gerilimi hissedin.

Kaslarınızın ne kadar sert olduğunu hissedin. Böyle kalın.

Ve gevşeyin. Kendinizi serbest bırakın.

Gerginlikle gevşeme arasındaki farkı hissedin.

### “Aşırı Uyarılmışlık 1.1.” Uygulama Kartı

3

Şimdi de önkol kaslarınız.

Kollarınızı dümdüz uzatın. İyice gerin.

Kollarınızın arkasındaki gerilimin farkına varın. Böyle kalın. Gerilimi hissedin.

Hissedin. Sıkın.

Ve gevşeyin.

Şimdi kollarınız iyice gevşedi. İki yanınızda ağırlaşmaya başlıyorlar. Gerilimin kollarınızı nasıl terk ettiğini fark edin.

Düzenli nefes alıp verin.

Kendinizi sakin ve gevşemiş hissediyorsunuz.

Dışarı verdiğiniz her nefeste, biraz daha fazla gerilim bedeninizi terk ediyor.

### “Aşırı Uyarılmışlık 1.1.” Uygulama Kartı

4

Şimdi sıra boyun ve omuzlarda.

Omuzlarınızı kulağınıza kadar deminki gibi, şu şekilde silkin.

Omuzlarınız ve boynunuzdaki gerilimi hissedin.

Böyle kalın ve ne kadar gergin olduklarınızı hissedin.

Gerin, iyice gerin.

Ve gevşeyin.

Şimdi, çeneniz böyle, göğsünüze degecek şekilde başınızı öne düşürün. Başınızı bu şekilde bir tarafa çevirin. Yavaşça arkadan öne doğru, sonra da diğer tarafa çevirin. Ve çeneniz tekrar göğsünüzün üzerine düşecek şekilde geri çevirin. Başınızı kaldırın.

Gerilimin boyun ve omuzlarınızı nasıl terk ettiğini fark edin.

Kendinizi sakin ve gevşemiş hissediyorsunuz.

### “Aşırı Uyarılmışlık 1.1.” Uygulama Kartı

5

Şimdi sıra karnınızda.

Karın kaslarınızı sıkın ve iyice gerginleştirin. İyice sertleştirin.

Böyle kalın. Sıkıca gerin.

Karnınızdaki gerilimi, nasıl sertleştiğini iyice hissedin. Hissedin.

Gerin ve gevşeyin. Gerilimin midenizi terk edişini izleyin.

Karnınız, omuzlarınız ve kollarınız gevşedi. Gerilim bedeninizi ağır ağır terk ediyor.

Kendinizi sakın, gevşemiş ve ılık hissediyorsunuz. Verdiğiniz her nefeste biraz daha gevşiyorsunuz.

Bedeniniz yerde giderek ağırlaşıyor. Düzenli nefes alıp verin ve gevşeyin.

### “Çağrısız Anılar 2.2.” Uygulama Kartı

6

Şimdi sıra bacaklarımızda.

Bacaklarınızı öne uzatın. İyice gerin. Bacaklarınızdaki gerilimi hissedin. Bakın kaslarınız nasıl da sertleşiyor.

Bunun nasıl bir duygu olduğunu fark edin. İyice hissedin.

Böyle kalın ve yavaşça gevşeyin. Gerilim tümüyle bacaklarınızı terk ediyor. Düzenli nefes alıp verin ve şimdi kendinizi daha ağır, daha sakın, gevşemiş ve güvende hissediyorsunuz.

Gelelim ayaklarımıza.

Ayaklarınızı bacaklarınızdan öne doğru gerin. Ayaklarınızı kuvvetlice ittirin. Ayaklarınız ve baldır kaslarınızdaki gerilimi hissedin. Daha çok hissedin. Böyle kalın. Gerilimi hissedin.

Ve gevşeyin. Kendinizi serbest bırakın. Gerilimin bacaklarınızı ve ayaklarınızı nasıl terk ettiğini ve kendinizi ne kadar sakın, gevşemiş ve güvende hissettiğinizi fark edin.

**“Aşırı Uyarılmışlık 1.1.” Uygulama Kartı**

7

Şimdi bedeniniz iyice gevşedi.

Düzenli nefes alıp verin.

Verdiğiniz her nefeste kendinizi daha çok gevşemiş hissediyorsunuz.

Gerilim bedeninizi terk ediyor. Kendinizi ağırlaşmış, gevşemiş, sakin ve ılık hissediyorsunuz.

Düzenli nefes alıp verin. Güzel.

Ağır, ılık, gevşemiş.

Kollarınızı düşünün ve gerilim kolunuzu terk ediyor.

Ve boynunuz, iyice gevşedi.

Karnınızın farkına varın ve işte gerilim karnınızı terk ediyor.

Bacaklar ağırlaşmış ve gevşemiş. Ve ayaklar, gevşemiş.

**“Aşırı Uyarılmışlık 1.1.” Uygulama Kartı**

8

Kendinizi sakin, dengeli ve gevşemiş hissediyorsunuz.

Birkaç dakika böyle kalın.

Verdiğiniz her nefeste kendi kendinize gevşeme sözcüğünü tekrarlayın.

Alabildiğine sakinsiniz ve iyice gevşediniz.

Ve hazır olduğunuzda, yavaş yavaş gözlerinizi açın.

Hissettiğiniz şeyleri fark edin.

Gevşemiş durumdasınız.

Güzel.

Aşamalı Maruz Bırakma

*Şimdiye kadar kaygılandığımız ya da korktuğumuz zaman bedenimizde ne gibi değişiklikler olduğundan söz ettik.*

*Yine, bizi rahatsız eden anıları kontrol (denetim) altına almak için neler yapabileceğimizi öğrendik. Bunlarla başa çıkmak için çeşitli teknikler öğrendik.*

*Yaşadığın bu zorlu olayın olumsuz etkilerini yenmek için gerçekten iyi hazırlandın.*

*Bugün sana bu olumsuzluklarla baş etmenin (yenmenin) en iyi yollarından birini -bir başka deyişle- Travma Sonrası Stres ile cesaretle nasıl yüz yüze gelineceğini göstereceğim.*

*[Aşamalı maruz kalmanın tanıtılması].*

İlk önce, genel olarak kaygı ve korkudan söz edelim.

Herhangi bir şeyden korktuğumuz zaman daha sinirli oluruz, titreyebilir, terleyebilir, odaklanmakta güçlük yaşayabilir, daha hızlı nefes alıp verebiliriz.

Bu nedenle, genellikle bizi korkutan şeyden kaçmaya çalışırız.

Bu durumu “kaçınma” olarak adlandırıyoruz.

Örneğin, örümceklerden, köpeklerden, yükseklikten ya da karanlıktan korkan insanlar, bu tür şeylerden uzak durmaya çalışırlar.

Daha önce senin başına böyle bir şey geldi mi (ya da başına böyle bir şey gelmiş birisini tanıyor musun)?

*[Kaçınma ve maruz kalmayı açıklamak için öğrenciden basit korku örnekleri almaya çalışın].*

### “Kaçınma 1.1.” Uygulama Kartı

3

*[Öğrenci herhangi bir örnek veremez ise kendi örneğinizi kullanın].*

Bir zamanlar yükseklikten korkan birisini (bir çocuk, bir genç, bir yetişkin) tanırdım.

Örneğin, evin çatısı, kaya, ağaç hatta merdiven gibi yüksek bir yere çıktığında gerçekten çok korkuyordu.

Korku duygusunu engellemek için de yüksek bir yere çıkmaktan kaçınıyordu.

Bu şekilde kendisini daha rahat hissediyordu. Ancak, bu durumda da arkadaşlarıyla ağaca tırmanmak gibi, yapmak istediği bazı hoş şeyleri yapamıyordu.

Sonuçta, yükseklik korkusunu yenmeye karar verdi.

Bunu nasıl başardı sence?

### “Kaçınma 1.1.” Uygulama Kartı

4

*[Şimdi, öğrencinin maruz kalma düşüncesine ulaşmasını sağlamaya çalışın].*

Yüksek yerler onun için korkutucu olmaktan çıkana kadar, kendisini bilerek ve isteyerek yüksek yerlere çıkmaya zorladı.

Önemli olan bunu, adım adım başarmaya çalışmasıydı. İlk önce, merdivenin birkaç basamağını çıktı.

Başlangıçta korksa bile aşağıya inmedi; orada kalmaya devam etti ve sonuçta korkusu geçti. Bu sadece zaman gerektiren, sıkıcı bir işti.

Daha sonra biraz daha yükseğe çıktı ve merdivenin yarısına ulaştı. Başlangıçta tekrar korkmaya başladı ama bu korkuyu atmaya başardı ve aynı şey oldu korkusu yavaş yavaş geçti.

Sonunda ise korkmadan merdivenin en üst basamağına kadar tırmanmayı başardı. Korkusunu yendiği için kendisinden çok memnundu ve bu onun için arkadaşlarıyla yapmak istediği şeyleri yeniden yapabileceği anlamına geliyordu.



### “Kaçınma 1.1.” Uygulama Kartı

5

Az önceki örnekte de gördüğün üzere yükseklik korkusu olan biri adım adım ilerleyerek korkusu ile cesaretle yüzleşti ve korkusunu yendi.

Yani, korkuyu en az hissettiği merdiven basamağından başlayarak korkuyu en çok hissettiği merdiven basamağına doğru aşamalı bir şekilde ilerledi.

Dolayısıyla, korkularımızla baş edebilmemiz için bize korkularımızı hatırlatan şeylerle cesaretle yüz yüze gelmemiz gerekiyor.

Şimdi, sana kötü anıları hatırlatan ve seni kaygılandıran ya da korkutan şeylerle ilgili benzer bir uygulama yapacağız.

Seninle birlikte bu aşamalı ilerlemeyi yaparken, grup çalışmalarında bugüne kadar öğrendiğin farklı teknikleri de (gevşeme vb.) kullanacağız.

Hazır olduğunda başlayalım.

### “Kaçınma 1.1.” Uygulama Kartı

6

*[Travmatik anımsatıcıların belirlenmesi]*

Yaşadığımız zorlu ya da örseleyici bir olay sonrasında bize bu kötü olayı hatırlatan ve tekrar kaygı ya da korku yaşamamıza neden olan çeşitli anımsatıcılar olabilir.

Örneğin bir deprem sonrasında ne tür hatırlatıcılar bizim kaygı ve korkularımızı yeniden tetikleyebilir (canlandırabilir)? Hadi birlikte düşünüp tartışalım ve yazalım.

*Öğrencinin söylediklerini kaydetmek için “Kaçınma 1 Çalışma Kağıdı 1A ve 1B”yi (Ek 2) kullanın.*

Bu örnekte de gördüğün gibi yaşanan depremi hatırlatan ve tekrar (yeniden) kaygı ya da korkuya neden olan çeşitli anımsatıcılar/hatırlatıcılar var. Şimdi, yaşadığın kötü olayı düşünmeni istiyorum. Senin yaşadığın olaya ilişkin kaygılarını/korkularını tetikleyen (yeniden açığa çıkaran) hatırlatıcılar neler? Aklına gelenleri bu çalışma kâğıdına yazarak bir liste oluşturalım.

## “Kaçınma 1.1.” Uygulama Kartı

7

*[Travmatik anımsatıcıların sınıflandırılması].*

Şimdi, senin kaygı ve korkularını tetikleyen (ya da korkuların ile ilgili) hatırlatıcıları kullanarak çalışma kâğıdında gördüğün merdiven üzerinde çalışalım. Merdiveni küçük adımlarla tırmanmak istediğimizi unutmayalım.

Seni en az rahatsız eden hatırlatıcıları ya da senin için en kolay olanları merdivenin alt kısmına yerleştirelim. Yazdığın anımsatıcılara (hatırlatıcılara) bir göz gezdir ve düşün lütfen.

Merdivenin alt basamaklarına neler koyabiliriz? Senin için en az rahatsız edici (ya da en kolay) olan hangisi? Seni birazcık kaygılandıran/korkutan şeyler. Bunu merdivenin en alt basamağına yerleştirebilirsin.

Şimdi, belirlediğin anımsatıcıları seni en az rahatsız edenden en çok rahatsız edene doğru yerleştirelim.

*[Öğrencinin korku hiyerarşisini oluşturmak için “Kaçınma 1, Çalışma Kağıdı 2”yi (Ek 3) kullanın].*

## “Kaçınma 1.1.” Uygulama Kartı

8

*[Maruz kalma işleminin yapılması - Giriş].*

Şimdi, kendi merdivenini oluşturduğuna göre kaygıyla/korkunla yüzleşmeye hazırsın demektir.

Bu uygulama ilk başta sana biraz ürkütücü gelebilir, ama merdivene çok küçük adımlarla tırmanacaksın ve bu nedenle de kaygıyla/korkunla daha kolay yüzleşebileceksin.

Merdiveni ne kadar hızlı tırmanacağına tümüyle sen karar vereceksin (tempoyu kendin kontrol edeceksin ve yalnızca kendini hazır hissettiğinde bir basamak daha tırmanacaksın).

Bu aşamada ihtiyacın olan ve başa çıkmaya yardımcı olacak tekniklerin neredeyse tümünü grup çalışmalarında öğrendin. İstersen velin ya da bir başka yetişkin başlangıçta sana yardımcı olmak üzere yanında bulunabilir.

Artık seni kaygılandıran ya da korkutan şeylerle cesaretle yüz yüze gelebilirsin.

### “Kaçınma 1.1.” Uygulama Kartı

9

*[Maruz kalma işleminin yapılması – Termometre ile Puanlama].*

Şimdi, merdiven basamaklarına yazdığın anımsatıcıları, sende yarattığı rahatsızlık ya da korku düzeyine göre puanlayacağız.

*[Öğrencinin verdiği puanı her basamaktaki anımsatıcının yanına yazmasını sağlayın].*

Bu anımsatıcılarla yüz yüze geldiğinde, senin için ne kadar korkutucu olduğunu söylemeni istiyorum.

Bu termometre sana yardımcı olacak.

Termometrede yer alan 1 rakamı hiç korkmadığın ya da oldukça rahat olduğun anlamına geliyor.

En üstteki 10 rakamı ise çok fazla korktuğun anlamına geliyor.

Şimdi tüm anımsatıcıları puanlamayı istiyorum.

### “Kaçınma 1.1.” Uygulama Kartı

10

*[Maruz kalma işleminin yapılması – Öz bildirimler].*

Hatırlarsan korktuğunda kendi kendine söylediğin, sana iyi gelen ve sakinleşmene yardımcı olan bazı düşünceler vardı.

Korktuğunda kendine söylediğin ve sana destek olan bu olumlu iç konuşmalar nelerdi?

Şimdi bunları birlikte çalışma kâğıdına yazalım.

Öz Bildirim Örnekleri

Bunu yapabilirim.

Bu beni gerçekten incitemez.

Bununla başa çıkabileceğimi biliyorum.

Korkumu yeneceğim.

Yakında korkumdan kurtulacağım.

## “Kaçınma 1.1.” Uygulama Kartı

11

*[Aşamalı Maruz Kalma Uygulaması].*

Şimdi, uygulamayı yapmaya hazırız.  
Öncelikle, rahat bir şekilde oturmanı istiyorum.

Şimdi, seni en az rahatsız eden ve yüz yüze gelebileceğin bir anımsatıcıyı seç. Hangisini seçtin?

*[Aşamalı maruz kalma uygulamasına geçmeden önce gerekli tüm hazırlıkları yaptığınızdan emin olun. Bunun için Kaçınma 1, Ek 5 ve Ek 6’yı kullanabilirsiniz].*

Şimdi, bu anımsatıcı ile çalışacaksın.  
Kendini hazırla. Korkutucu olsa bile kendine bunu yapacağını söyle.

Rahatlamak için derin ve yavaş nefes al.  
Şimdi kısa bir nefes egzersizi ya da gevşeme egzersizi yapabilirsin.

*[Kısa gevşeme alıştırmalarını birkaç dakika yapmasını sağlayın].*

## “Kaçınma 1.1.” Uygulama Kartı

12

Hazırsan gözlerini kapatarak uygulamaya başlayabiliriz.  
Rahatsızlık hissedersen gözlerini açabilirsin.

Şimdi seçtiğin anımsatıcıyı düşün ve bunu hayal et.  
Bu durumda biraz kal. Güzel...

Kaygılanırsan/Korkarsan, gevşeme tekniğini hatırla ve nefes alma alıştırmaları yap.

Şimdi, ona yaklaştığını hayal et. Güzel...

Kendi kendine olumlu iç konuşmalarını düşün ve kendine bunu yapabileceğini söyle.  
(*Bu beni gerçekten incitemez, bununla başa çıkabileceğimi biliyorum, vb*).

Şimdi, termometrede korkunun kaç numara olduğunu düşün.  
Değişiklikleri gözle.

Bu durumda kal.

Kullandığın tekniklerle korkunun nasıl azaldığını izle.

Korkun termometre üzerinde 2-3 seviyesine düşene kadar aynı durumda kal.

Kendini kutla başardın!

Travma Sonrası Stresini yenme ve yapmak istediğin eğlenceli ve normal şeyleri geri kazanma yolunda ilerliyorsun.

Alıştırma senin açından nasıl geçti? Neler söylemek istersin?



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

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



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



german  
Cooperation

KfW

