

Özel Eğitim İhtiyacı Olan
Öğrencilerin Ailelerine Yönelik

ÖZELLEŞTİRİLMİŞ GÜÇLÜ AİLE PSİKOEĞİTİM PROGRAMI



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

unicef 

her çocuk için

Özel Eğitim İhtiyacı Olan
Öğrencilerin Ailelerine Yönelik
ÖZELLEŞTİRİLMİŞ
GÜÇLÜ AİLE
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

Ankara, 2024

EDİTÖR

Doç. Dr. Mustafa OTRAR

YAYIN YÖNETMENİ

Serpil ALTUNCU VAROL

YAZAR

Prof. Dr. Serap NAZLI

YAYINA HAZIRLAYANLAR

Uzm. Psk. Dan. Elif Asena AKIN

Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM

KATKI SUNANLAR

Dr. Derya HALİSDEMİR

Dr. Saide Umut ZEYBEK ÇAKTI

Uzm. Psk. Dan. Ecem ÇİÇEK HABEŞ

Uzm. Psk. Dan. Melike Nur ÇALIŞKAN

Uzm. Psk. Dan. Mesude SEVEN GÜRÇEN

Psk. Dan. Önder ÇEKİÇ

TASARIM

JANR MEDYA

BASKI VE CİLT

JANR MEDYA

Genel Yayın No: 9709

Tanıtıcı Yayınlar Dizi No: 3253

ISBN: 978-975-11-8235-7

İÇİNDEKİLER

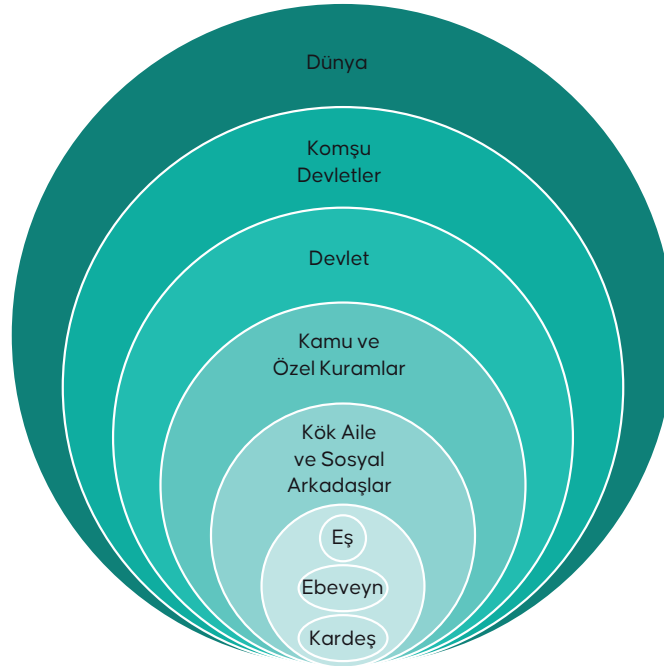
Aile Sistemi ve Güçlü Aile Yapısı	07
Özel Eğitim İhtiyacı Olan Ailelerin Sistemi.....	09
Özelleştirilmiş Güçlü Aile Psikoeğitim Programının Yapısı	13
Programın Uygulayıcılarına Öneriler.....	15
Programın Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımı	16
Kaynakça	19
EKLER	20
1. Oturum/Sosyal destek: Özel Eğitim İhtiyacı Olan Çocuğun Ebeveyni Olmak	21
2. Oturum/ Sosyal Destek: Güçlü Aile.....	26
3. Oturum/ Sosyal Destek: Ergen Çocuk ve Aile.....	31
4. Oturum/ Sosyal Destek: Aile Atmosferi.....	35
5. Oturum/ Sosyal Destek: Aile Destek Kaynakları.....	39

Aile Sistemi ve Güçlü Aile Yapısı

Aile, hem evrensel ve hem de kültüre özgü bir kurumdur. Aile; çocuk ve yetişkinler için anlamlı ilişkilerin yaşandığı, temel ihtiyaçların karşılandığı, sevgi ve ait olma gibi yeri doldurulamayan ve psikolojik gelişim için temel ihtiyaçların giderildiği, ayrıca yasal ve sosyal olarak kimlik, statü elde edildiği yegâne kurumdur.

Ailenin çok kapsamlı yapısı, pek çok tanımı da beraberinde getirmiştir. Aile psikolojik danışmanlığı alanında aile sistem perpektifinden incelenir ve tanımlanır. Sistem ya da sistemik yaklaşım olarak da adlandırılan bu anlayış, 1940'lı yıllarda biyolog Karl Ludwig von Bertalanffy'nin genel sistemler teorisine dayanmaktadır. Bertalanffy'e göre yaşayan organizmalar açık sistemlerdir ve çevre ile sürekli etkileşim halindedir. Açık sistemlerin iki türlü etkileşim yolu olduğunu belirtilir. Bunlar 'girdi' ve 'çıkıtı'dır. Sistem perspektifine göre aile; bir amacı yerine getirmek üzere çeşitli öge ve süreçlerden oluşan, amacı doğrultusunda belli girdileri sahip olduğu süreçler aracılığı ile işleyerek amacına uygun çıktılar üreten ve hem çevresini etkileyen hem de çevreden etkilenen bir yapıdır (akt. Nazlı, 2022a). Diğer bir ifade ile, aileler açık sistemlerdir hem kendi alt sistemleri hem de dış sistemler ile karşılıklı etkileşim halinde ve 'girdi-çıkıtı' süreçleri ile varlıklarını sürdürmektedirler.

Şema-1: Ailenin Yaşam Sistemi



Aile üyeleri, alt sistemlerden oluşan ve birbirini sürekli etkileyen bir sistem ağı içinde yaşarlar. Yaşam sistemi olarak da adlandırılan bu sistem aracılığı ile bireyler, aile sisteminin bir üyesi olarak geniş sistemlerin içine dahil olurlar. Birey, aile, geniş/köken

aile, topluluk ve devletten oluşan yaşam sistemi birbirleri ile etkileşim halindedir (Şema-1). İşlevsel aileler dengelerini koruyarak ve dönüştürerek yaşam sistemleri ile etkileşim kurarken; dezavantajlı ailelerin yapısı hassastır (Nazlı, 2024).

Aile sistemi bir bütündür, Gestalt'tir; tek tek bireylerin toplamından oluşmamıştır. Sistemin üyelerinin birbirine 'bağlı' olması zorunludur. Sistemin içindeki etkileşim kalıpları doğrusal değil döngüsel, yani tüm üyeler birbirini etkiler ve birbirinden etkilenir. Buna 'döngüsel nedensellik' denilir. Uyumlu sistemin doğasında değerlendirme ve değişim vardır (Nazlı, 2022a). Bu özellikler ailenin işlevsel olmasına ve zorluklar karşısında yapısının güçlü kalmasına yardımcı olur.

İşlevsel aileler de zor zamanlarda sarsılırlar; ancak kendilerini yeniden yapılandırarak ve daha da güçlenerek varlıklarını korurlar. Ancak dezavantajlı aileler zorluklara karşı daha hassas bir yapıdadırlar. Aile psikolojik danışmanları, destek verdikleri ailelerin yapısını değerlendirmek için temel kavramlardan yararlanırlar. Temel kavramlarından bazıları şunlardır: Bireysellik-bütünlük, denge (homeostazi), kurallar, alt sistemler, kök aile ve üst sistem. Bu kavramlar aile sisteminin işlevselliğini ve işleyişini betimlemek için oluşturulmuştur (Nazlı, 2022a). Aile danışmanlığı hizmeti sunulurken bu kavramların aile sisteminde nasıl yer aldığı; hangi alanlarda işlevsel hangilerinde desteğe ihtiyaç duyulduğu değerlendirilir. Ailede bu temel kavramlar ne kadar işlevsel ise ailenin güçlü olmasına ve zorluklar karşısında yapısını korumasına destek olur.

Dezavantajlı ailelerde bu temel dinamikler normal ailelere göre daha az işlevseldir. Varlıklarını ve bütünlüklerini korumak için diğer ailelere göre daha fazla formal ve/veya informal desteğe ihtiyaç duyan ailelere dezavantajlı aileler denilir. Örneğin alt sosyo ekonomik düzeydeki aileler, göçmen aileler, geçici koruma statüsündeki aileler, boşanma sürecine henüz uyum sağlayamamış aileler, tek ebeveynli/üvey ebeveynli/evlat edinmiş aileler, koruyucu aileler ve özel eğitim ihtiyacı olan bireye sahip aileler bu grupta yer alırlar. Doğuştan veya sonradan çeşitli sebeplerle gelişimsel, fiziksel veya zihinsel farklılıklara sahip 0-19 yaş aralığında çocuğu olan ailelere özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip aile denilir. Dezavantajlı aile yapısı içinde değerlendirilen bu ailelerin yapısı daha az işlevseldir.

Özel Eğitim İhtiyacı Olan Çocuğa Sahip Ailelerin Sistemi

Aileler; aile yaşam döngüleri sürecince gelişimsel krizler (evlenme, çocuklarının doğumu, çocukların okula başlaması, iş-mekân değişimi, emeklilik gibi) ve ani krizler (boşanma, özel bir çocuğun doğumu, doğal afetler, ekonomik kriz gibi) ile karşılaşılırlar. Bu krizler normaldir ve işlevsel aileler kendi kaynakları ile üstesinden gelirler. Ancak dezavantajlı aileler, gelişimsel ve ani krizler ile karşılaştıklarında çoğunlukla sarsılır ve dengeleri (homeostazi) bozular. Bu aileler genellikle, formal ya da informal destekler ile yaşamlarını sürdürürler. Okullarda rehberlik ve psikolojik danışma servisi bu aileler için kolay, ulaşılabilir ve ücretsiz formal destek kaynaklarının başında gelir.

Okullarda *çocuk odaklı aile psikolojik danışmanlığı* hizmeti yürütülür. Rehber öğretmenler/psikolojik danışmanlar, bireysel ya da gruplar halinde veliler/ebeveynler ile etkileşime geçerek ebeveyn yetkinliğini artırma, çocuk-ebeveyn etkileşimini güçlendirmek için danışmanlık hizmeti sunarlar. Başlangıçta "aile rehberliği" olarak adlandırılan ve daha çok bilgilendirme odaklı sunulan aile rehberliği/müşavirliği hizmeti, bilişim teknolojilerinin gelişmesi ile bilgi almaktan ziyade aile danışmanlığına talebi artırmıştır. Okullarda çok farklı aile yapılarına hizmet sunan rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar hem öğrencilerin aile yaşam alanlarına katkı sunarak gelişimlerini destekler hem de aile sistemlerini işlevsel olarak yapılandırarak mevcut ya da gelecekte olası problemlere karşı ailelerin dengelerini (homeostazi) korumalarına yardımcı olurlar.

Rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar özel eğitim ihtiyacı olan çocuklara sahip veliler/ebeveynler ile okullarda en fazla temas eden uzman konumundadırlar. Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip aileler ile çalışırken, rehber öğretmen/psikolojik danışmanların bu ailelerin dinamiklerini bilmeleri ve ona göre sunacakları hizmeti planlamaları önemlidir. Aşağıda aile sisteminin temel kavramlarını dikkate alarak, özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip aileler ile çalışırken nelere dikkat edilmesi gerektiği verilmiştir.

1. Bireysellik-bütünlük: Aile sistemi bir Gestalt'tır. Bütünlük aile üyelerinin birbirine bağlılığını ifade eder. Bir aile üyesi tek başına değil, bağlantıda olduğu sistemin bütünlüğü içinde anlaşılır. Bireysellik ise aile üyelerinin kendi biricikliğini koruması, özerkliğini sürdürmesidir. İşlevsel ailelerde her aile üyesi kendi varlığını, biricikliğini korurken aynı zamanda aileleri için üzerine düşen rol ve görevleri yerine getirir. Buna "ben-biz dengesi" denilir (Nazlı, 2022a). Bireysellik aynı zamanda "kişisel gelişimi" de kapsar. Yetişkin aile üyelerinin hem kendi kişisel gelişimlerine hem de eş/ebeveyn rol ve sorumluluklarına önemsemesi gerekir. Ülkemizde "saçını süpürge" etmek terimi, bu dengenin bozulduğunu ve yetişkin aile üyesinin eş-ebeveyn rolüne odaklandığını ifade eder. Ayrıca, ben-biz dengesi yetişkin aile üyeleri için geçerli olup; çocukların henüz gelişimsel süreçlerde olduğu unutulmamalıdır. Bu nedenle aile danışmanları çocukların değil, eş ve ebeveyn konumunda olan yetişkinlerin "ben-biz dengesine" odaklanırlar.

Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip ailelerde çoğunlukla ben-biz dengesi 'özel çocuğun' doğumu ile bozulur. Özel çocuğun bakımı genellikle toplumsal normlar nedeniyle anneye verilir ve bu sorumluluk annenin bireysel gelişimini zedeleyebilir. Babanın ailenin ekonomik ihtiyaçları dışında sorumluluk almaya gönülsüzlüğü de görülmektedir. Ailede bozulan 'ben-biz' dengesi boşanma riskini artırır. Bu nedenle özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip aileler ile çalışırken, aile üyelerinin aşağıdaki sorulara farkındalıklarının artırılması yararlı olacaktır:

1. Kendim için neler yapıyorum?
2. Ailem için neler yapıyorum?
3. Hem kendim hem de ailem için yaşamayı dengelemek için neler yapabilirim?

2. Denge (Homeostazi): Aileler gelişimsel ya da ani krizler ile sarsılır ve dengeleri (homeostazi) bozulur. Aile yaşam döngüsünde, çekirdek aile yapısının karşılaşılabileceği olası problemler vurgulanır. Bunlar gelişimsel kriz olarak adlandırılır. Örneğin evlenme, çocuk sahibi olma, çocuğun okula başlaması, emeklilik gibi aile yaşam döngüsünde çözümlenmesi beklenen doğal yani gelişimsel krizlerdir. Bunun dışında beklenmedik, aniden meydana gelen ve ciddi kriz yaratan problemler vardır. Boşanma, ekonomik krizden dolayı işten çıkarılma/iş yerini kapatmak durumunda kalma, doğal afetler, savaşlar gibi beklenmedik problemler ani kriz olarak nitelendirilir (Nazlı, 2022a).

Ülkemizde aileler çocuk odaklıdır ve çocuklarından beklentileri yüksektir, fedakârca ciddi yatırımlar yaparlar. Bu nedenle, özel çocukların doğumu pek çok aileyi derinden sarsar. Özel çocuğun doğumu beklenmedik ve ani bir kriz yaratarak, ailenin dengesini büyük ölçüde sarsar. Eşler birbirini suçlar, bağlılıkları azalır ve evlilikte ciddi sorunlar başlar. Bu nedenle boşanma oranları, özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip ailelerde oldukça yüksektir. Ebeveyn olarak da özel çocuğun 'kabulü' zordur. Açıkça ebeveynler bunu dile getirmeseler de çocuklarını bir ceza ya da günahının bedeli olarak algılama eğilimleri yüksektir.

Özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler ve ailelerine yönelik geliştirilen Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik Programı (KGRP) için 46 katılımcı ile yürütülen odak grup görüşmesinde; katılımcıların (20 rehber öğretmen/psikolojik danışman, 14 özel eğitim öğretmeni, 4 sınıf öğretmeni ve 7 okul müdürü) ailelere ilişkin gözlemlerinden bazıları şunlardır (Nazlı, 2024b):

- "Velilerin yalıtılmışlık duygusunun azaltılması amacıyla sosyal destek kaynaklarını fark ettirmek büyük önem taşıyor. Özellikle çocukla ilgili süreçlerde baba genellikle olmuyor. Bu nedenle annenin babadan desteğini güçlendirmeye yönelik çalışmalar önem taşımaktadır."
- "Baba genellikle çocuğun onu öfkelenmesinden dolayı çocuktan uzaklaşıyor. Bu nedenle çocuğa yönelik duygu düzenleme becerilerinin kazandırılmasında fayda vardır."
- "Ailelerde "ertelenmiş bir yas" olabilir. Çocuğun yetersizlik durumuna ilişkin veli henüz hiç konuşmamış, duygularını yaşamamış olabilir. Yas sürecinin aşamaları göz önünde bulundurulduğunda veli henüz ilk aşama olan öfke duygusunu bile yaşamamış olabilir. Bu nedenle çocuğun yetersizlik durumunu kabul zorlaşıyor."
- "Ebeveynlerin kendilerini ihmal ettikleri gözlenmektedir. Bu nedenle öz bakım becerilerinin artırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Özel eğitim ihtiyacı olan bir çocukları olmadan önceki yaşamları nasıldı buna odaklanmaları yararlı olacaktır."
- "Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip velilerin/ebeveynlerin genel duygu durumu; yılgınlık, tükenmişlik, öfke, karamsarlık, umutsuzluk. Veliler günlük yaşam içerisindeki en ufak bir olumsuzluk karşısında çok çabuk tetiklenebiliyor, küçük aksaklıkları çok büyütüyor. Psikolojik sağlamlıkları çok düşük. Bu nedenle zorlayıcı yaşam olaylarından diğer ailelere göre daha fazla etkileniyorlar."
- "Genelde özel eğitim ihtiyacı olan öğrencinin sorumluluğunu üstlenen anne oluyor. Baba desteği olmadan çocuklarının bakımını üstlenen anneler çoğunlukla kendilerini tamamen unutup. Kendi duygusal ihtiyaçlarını ihmal ediyor. Kendine zaman ayırmıyor."

- Ailelerin ev iklimi öğretmen-aile ilişkisini olumsuz etkiliyor. Aile iklimini olumsuz etkileyen şeylerin başında özel eğitim ihtiyacı olan öğrencinin yükünün sadece annede olması geliyor. Bu hem anneyi çok yıpratıyor hem de çocukta davranış değiştirmede ebeveynlerin birbirleriyle tutarsızlık içerisinde davranmasına yol açıyor.
- Özellikle annede suçluluk duygusu çok yoğun. Çocuklarının yetersizlik durumunu "cezalandırıldım, bu nedenle çocuğum özel eğitim ihtiyacı olan bir çocuk oldu." şeklinde değerlendiriyor.
- Çocuğunun tanısı uzun yıllar önce konmuş olmasına rağmen bu durumu hala kabullenememiş olan veli sayısı oldukça yüksek. Ailelerin çocuklarına karşı da gizli ya da açık şekilde öfke duyguları var.
- Ebeveynler hep birbirini suçluyor. Özellikle baba çocuğun durumunu kabullenmek istemediği, çocuğa ve anneye duyduğu öfke duygusundan dolayı çok yoğun çalışarak vs. çocuğu olabildiğince az görerek yetersizlik durumuyla yüzleşmekten kaçmaya çalışıyor. Böylece eşler arasında fikir ayrılıkları ortaya çıkıyor. Eşler birbirini rakip olarak görüyor.
- Ebeveynler arasında iletişim kopukluğu çok fazla. Genelde eşlerden biri diğerini ikna edebilmek ya da çocukla ilgili bir durumu/sonucu eşine söyleyebilmek için özel eğitim öğretmeninden destek istiyor.
- Aile geleceğe odaklı, çocuğun geleceğinden endişeli. "Çocuğum evlenebilecek mi?", "Meslek sahibi olabilecek mi?" "Araba kullanabilecek mi?" gibi. Bu nedenle aileye özel eğitim ihtiyacı olan bireylere istihdam sağlayan kurum ve kuruluşlar hakkında bilgi verilmeli.
- Ailelerin kendilerine zaman ayırması ve nefes alması oldukça önemli.

Elde edilen nitel veriler genel olarak değerlendirildiğinde; özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip ailelerde dengenin büyük ölçüde sarsıldığı anlaşılmaktadır. Bu nedenle özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip aileler ile çalışırken, aile üyelerinin aşağıdaki sorulara farkındalıklarının artırılması yararlı olacaktır:

1. Ailemin olası problemlerine şimdiden nasıl önlem alabilirim?
2. İhtiyaç halinde kimlerden ve nerelerden destek alabilirim?
3. Özel çocuğumun gelişimi ve hayata hazırlanmasında hangi kurumlardan destek alabilirim?

3. Aile Kuralları: Aile, kurallar ile yönetilen bir sistemdir. İşlevsel ailelerde açık, net, uzlaşmış kurallar vardır. Kurallar, duruma ve zamana göre güncellenir. Ailede genellikle ebeveyn alt sistemi kurallardan sorumludur (Nazlı, 2022a). Ancak ülkemizde kurallar çoğunlukla 'kısıtlama, engelleme' gibi algılanır. Oysa kurallar, aile bütünlüğünü sürdürmesi ve aile üyelerinin sevgi ve saygı çerçevesinde etkileşim kurması için oldukça önemlidir. Kurallar, ailenin aynı zamanda kılavuzudur ve işlevselliğini sağlar.

Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip ailelerde, kuralların net ve açık olmaması hem aile bütünlüğüne hem de özel çocuğun gelişimine olumsuz yansır. Kurallarını net, açık olarak belirlenmemiş ailelerde, özel çocukların gelişimi olumsuz etkilenir. Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip aileler ile çalışırken, kuralların önemli olduğu ve temel kuralların oluşturulması sorumluluğu ebeveynlerde olduğu, bu kuralların ihtiyaca ve

çocuklar büyüdükçe güncellenmesi gerektiği ele alınmalıdır. Bu nedenle özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip aileler ile çalışırken, aile üyelerinin aşağıdaki sorulara yönelik farkındalıklarının artırılması yararlı olacaktır:

1. Ailemizde temel kurallar belirlendi mi?
2. Aile kurallarını nasıl güncelleyebiliriz?
3. Kurallara uymayı teşvik etmek için neler yapabiliriz?
4. Özel çocuğumuzun gelişimi için hangi kurallara ihtiyacımız var?

4. Alt Sistemler: Ailede üç temel alt sistem vardır: Eş, ebeveyn ve kardeş. İşlevsel ailelerde, alt sistemler rol ve görevlerini yerine getirirler. Eş alt sistemi kurucu alt sistemdir, eşler birbirlerinin ihtiyaçlarına özenli davranır ve birbirlerine bağlıdır. Ebeveyn alt sistemi, yönetici alt sistemdir yani hiyerarşi ebeveynlerdedir; ebeveynler ortak tutumla çocuklarının gelişimlerini destekler ve eşit sorumluluk alırlar. Kardeş alt sistemi, kardeşlerin iş birliği ve dayanışma içinde yaşamayı öğrendiği alt sistemdir (Nazlı, 2022a).

Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip ailelerde, kritik sistem olarak görülen eş alt sisteminin güçlendirilmesine öncelik verilir. Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğun 'ortak' sorumluluk ile bakımı ve ailede kabulü, varsa kardeşleri ile dayanışma içine girmesinin desteklenmesi ebeveyn alt sisteminin temel görevleri arasındadır. Ancak çoğunlukla özel çocuğun doğumu ailede travma yaratmakta ve eş alt sisteminin duygusal olarak kopmasına yol açmaktadır. 'Engelli çocuk doğuran' anneyi çocuğu ile yalnız bırakma, babanın ev sorumluluğundan kaçma eğilimi eşler arasında kopukluğa; çocuk-anne arasında iç içe geçmeye neden olur. Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip aileler ile çalışırken, aile üyelerinin aşağıdaki sorulara farkındalıklarının artırılması yararlı olacaktır:

1. Eş ilişkisini güçlendirmek, sevgi ve bağlılığı artırmak için neler yapabilirim?
2. Ebeveynlerin eşit sorumluluk alması, ortak tutum benimsemesi için neler yapabilirim?
3. Kardeş dayanışmasını artırmak için neler yapabilirim?

5. Kök Aile ve Üst Sistem: Temel aile danışmanlığı kuramlarında "kök aile" çok ender ele alınır. Ancak ülkemizin toplulukçu kültürü, kök aile ve akraba ilişkilerinin önemsenmesi, aile danışmanlarının çekirdek aile ile kök aile ilişkisini incelemesini gerektirmektedir (Nazlı, 2022b). Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip aileler için toplulukçu kültür yapısı; çekirdek ailenin kök ailesi ile dayanışma ve iş birliği yapmasına olanak sağlar. Özel çocukların bakımında, büyük ebeveynler en önemli sosyal destek kaynağıdır.

Üst sistem içinde çekirdek ailenin sosyal (komşu, arkadaşlar gibi) ve kurumsal (resmi, özel kurumlar, okullar, Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Sosyal Hizmet Merkezi, belediyeler, kaymakamlıklar gibi) destek kaynakları yer alır. Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip ailelerin etkileşim kurabileceği ve ihtiyaç halinde destek alabileceği informal (sosyal) ve formal (kurumsal) kaynaklar oldukça önemlidir. Bu kaynaklara normal ailelere göre, özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip aileler daha fazla ihtiyaç duyabilmektedir.. Bu aileler ile çalışırken, aile üyelerinin aşağıdaki sorulara farkındalıklarının artırılması yararlı olacaktır:

1. Kök aile ilişkilerimizi nasıl düzenleyebilirim?
2. Hangi formal ve informal kurumlardan destek alabilirim?
3. Özel çocuğumun gelişimi için destek kaynaklarımı nasıl artırabilirim?

Özelleştirilmiş Güçlü Aile Psikoeğitim Programının Yapısı

Okullarımızda özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip ailelere psikolojik destek sunmak için tasarlanan Özelleştirilmiş Güçlü Aile Programın yapısı aşağıda sunulmuştur:

- Program özel eğitim ihtiyacı olan ergen çocuklu aile yapısı dikkate alınarak tasarlanmıştır. Dezavantajlı aile kategorisinde yer alan bu ailelerde; özel eğitim ihtiyacı olan çocukların “ergenlik” döneminde olması ebeveynleri zorlamakta ve çocuklarını hayata hazırlarken yoğun stres, gelecek kaygısı ile desteğe daha fazla ihtiyaç duymaktadırlar.
- Program ikincil önleme düzeyinde, ortaokul ve lisede öğrenim gören özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin “anneleri” için tasarlanmıştır. Ülkemizde annelerin genellikle ev ve çocuk bakımında rol almaları, okul ile etkileşimde annelerin daha fazla sorumluluk almaları ve kadın/annelerin aile sistemini düzenlemede başat rol oynadıkları dikkate alınarak programın anneler ile yürütülmesi planlanmıştır.
- Program ailelerin dezavantajlı yapısı dikkate alınarak “sosyal destekli psikoeğitim formatında” tasarlanmıştır. Program 5 oturumdan oluşmakta; her oturum 50 dakika psikoeğitim, 20 dakika sosyal destek olmak üzere 70 dakika sürmektedir.
- Programın kuramsal temellerini temel sistemik aile terapileri ve birey merkezli terapi oluşturmaktadır. Özel eğitim ihtiyacı olan ergen çocuğu olan ailelerin; “ergen çocuklu aile yaşam döngüsünün” gelişimsel problemleri ile baş edebilmeleri, eş alt sisteminin güçlendirilmesi, ebeveyn alt sisteminin uyumlu ve ortak tutum benimsemesi ve aile ortamının temel dinamiklerinin (bireysellik-bütünlük, denge, iletişim, kurallar, alt sistemler, kök aile ve üst sistem) yeniden yapılandırılması ve zorlayıcı yaşam olaylarında destek alabilecekleri kaynakları (bireysel, sosyal ve çevresel) fark etmeleri programın genel amacıdır.
- Programın kazanım ögesi, Wellman ve Moore’un taksonomisi dikkate alınarak algılama ve kavrama düzeyinde belirlenmiştir.
- Programın içerik ögesi, temel sistemik kuramların temel kavramları dikkate alınarak düzenlenmiştir. Birinci oturumda “özel eğitim ihtiyacı olan çocuk sahibi olmak” teması ele alınarak, katılımcıların/annelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları ve benzer deneyimi olan diğer katılımcıları paylaşımlarından yararlanmaları sağlanmıştır. İkinci oturumda güçlü aile yapısı için temel dinamikler (bireysellik-bütünlük, denge, iletişim, kurallar, alt sistemler, kök aile ve üst sistem) üzerinde durulmuştur. Üçüncü oturumda, özel eğitim ihtiyacı olan ergen çocuk ve ebeveyn iletişimi; dördüncü oturumda ailede duygu ve düşüncelerin “sen-ben ve biz dili” teması ele alınarak sağlıklı iletişim becerisine odaklanılmıştır. Beşinci ve son oturumda zor zamanlarda destek alabilecekleri bireysel, sosyal ve çevresel kaynaklar ele alınmıştır.

- Programın danışma süreci ögesinde; katılımcıların kendilerini ifade etmeleri ve rahatlamaları için temel yardım becerileri kullanılmıştır. Katılımcılara empatik yaklaşım, içerik ve duygu yansıtması ile desteklenmiştir. Katılımcıların aile yapılarını düzenlemeleri için dönüşlü sorulardan yararlanılmıştır. Oturumlar ödev paylaşımı, ısınma oyunu, oturum teması ile ilgili bilgi paylaşımı, dönüşlü sorular ile farklı seçenekler üretmeleri, canlandırma, grup etkileşimi, özet ve ödev ile kapatılmıştır. Psikoeğitim oturumunun sonunda 20 dakika katılımcıların birlikte doğaçlama sohbet etmesi, sosyal etkileşim kurması ve rahatlamaları için zaman ayrılmıştır.
- Program süresince rehber öğretmen/psikolojik danışmanın katılımcılara koşulsuz kabul, samimi ve empatik yaklaşması; içerikten ziyade “duygu yansıtması” ve ileri düzeyde empati kurması önemsenmiştir.
- Katılımcı grubun dezavantajlı aile yapısında olduğu dikkate alınarak; katılımcı sayısının 6 ile 8 kişi olmasına ve ilk oturumdan itibaren “terapötik işbirliği” kurulmasına önem verilmiştir.
- Terapötik işbirliği için ‘doğru düzeyde empati’ kurulması önemlidir. Temel düzey empati, danışanların hissettikleri ile bu duygularının altında yatan düşünceler, yaşantılar ve davranışların temel olarak anlaşılması; ileri düzey empati danışanların açıkça ifade edemediklerini yansıtan düzeydir.
- Programın değerlendirme ögesinde, süreç ve sonuç değerlendirmesi yapılmıştır. İlgili başlıkta ayrıntılı bilgi ve formlar verilmiştir.
- Özelleştirilmiş Güçlü Aile Programının ön plana çıkan karakteristik iki özelliği vardır. Bunlardan ilki, “sosyal destekli psikoeğitim formatında” tasarlanmış olmasıdır. Özel eğitim ihtiyacı olan çocukları olan aileler genellikle sosyal ortamlardan uzak dururlar ya da dışlanırlar. Bu nedenle her oturumun sonunda katılımcılara 20 dakikalık sosyalleşme ve etkileşime girme fırsatı verilmiştir. Bu aileler için okul sadece çocuklarının öğrenim gördüğü mekân değil aynı zamanda onların sosyalleştiği, veliler arasında özel etkileşimlerin kurulduğu yerdir. Kültürümüzün paylaşma ve ikram geleneğinden yola çıkılarak; sosyal destek saatinde “çay ikramı” planlanmıştır. Okul yönetiminin desteği ile sosyal destek saatlerinin samimi bir atmosferde geçmesine özen gösterilmesi önemlidir. Ancak bu etkinliğin profesyonel destek sürecinin bir parçası olduğu göz önünde bulundurularak planlamalar yapılmalıdır.
- Programın ikinci karakteristik özelliği, özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip aile yapısını güçlendirmektir. Program ergen çocuk-ebeveyn etkileşimi odaklı değil; sistemik temelli ve aile yapısını işlevsel/fonksiyonel/sağlıklı yapıya dönüştürmeyi hedeflemektedir. Aile yapısını işlevsel hale getirme, dönüştürme rolü “eş alt sistemine” aittir. Bu nedenle oturum sonunda verilen ödevlerin daha çok evde eşler arasında yapılabilecek tarzda olmasına özel olarak dikkat edilmiştir.
- Ayrıca programda “dönüşlü soru” tipinden yararlanılarak, katılımcıların aile yapılarını işlevsel/sağlıklı örüntüye göre yapılandırmaları için teşvik edilmiştir. Dönüşlü soru tipi, aile psikolojik danışmanlığının temel sorularından birisidir. Ailenin basmakalıp, rutin davranışlar yerine yapısını ve işlevini düzenlemesi, yeniden yapılandırması için dönüşlü sorular ilk oturumdan itibaren sorulmaya özen gösterilmiştir.
- Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip aileler dezavantajlı aile sınıfında ve zor

danışan/ailelerdir. Özellikle alt sosyo-ekonomik ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip aileler ile çalışırken daha fazla zorlanma normal karşılanmalıdır. Programın farklı kültürel değerlere ve farklı sosyo-ekonomik düzeye uyarlanması sorumluluğu her okulda rehber öğretmen/psikolojik danışmanlara aittir. Esneklik ilkesi gereği Millî Eğitim Bakanlığı genel ihtiyaçlara göre program tasarlar; rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar çalıştıkları okulların sosyal çevresine, kültürel değerlerine ve ailelerin sosyo-ekonomik yapılarına göre programı uyarlarlar.

- Programın uygulandığı mekân; 6-8 yetişkin kişiyi alabilecek boyutta, yuvarlak ya da "U" düzeninde oturmaya elverişli ve mümkünse masa olmamasına dikkat edilmelidir.

Programın Uygulayıcılarına Öneriler

Özelleştirilmiş Güçlü Aile Psikoeğitim Programı rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar tarafından okullarda ya da Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinde uygulanır. Uygulama sürecinde dikkat edilmesi gereken hususlar şunlardır:

- Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğu olan aileler "zor aile"lerdir. Özel çocuğun doğumu ile başlayan travmatik süreç, çocuğun ergenlik dönemine girmesi ile ebeveynlerde gelecek kaygısının artmasına neden olur. Tipik gelişim gösteren ailelerde de "ergen çocuklu aile yaşam döngüsünün" zorlu bir dönem olduğu; özel eğitim ihtiyacı olan ergen çocuklu ailelerde ebeveynlerinin zihninin daha karışık olduğu unutulmamalıdır. Ebeveynler çoğunlukla şu sorulara odaklanmışlardır: Ben ölünce özel çocuğuma ne olacak? Askere gidebilecek mi? İşe girebilecek mi? Evlenebilecek mi?
- Program "anneler" ile yürütülecektir. Kültürümüzde annelerin aile içinde daha fazla söz sahibi olmaları, çocuklarının ve ev sorumluluklarının daha fazla olması, okul ile etkileşimde annelerin daha fazla iletişime açık olması bu programın anneler ile yürütülmesini de destekleyecektir.
- Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğu olan annelerin ailedeki iş yükü, çocuklarının sorumluluğu nedeni ile sosyal ilişkileri çoğunlukla sınırlıdır. Her oturum sonundaki sosyal destek saatlerini ihtiyaca göre düzenleyiniz.
- Rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar kendi çalışma tarzlarına göre programın duyurusunu yapmaları faydalı olur. Bu duyuruda programın içeriğinin ve amacının paylaşılması yararlı olacaktır. Ayrıca, gönüllü katılımcılar ile "ön görüşme" yapılması faydalı olacaktır. Bazı katılımcıların yaşam koşulları, demografik bilgileri grupla yürütülecek psikolojik destek programına uygun olmadığı kanaati oluşursa; bu katılımcının önce "bireysel" psikolojik destek programına alınması uygun olacaktır.
- Program "temel sistematik kuramlar" ve aile danışmanlığının ana kavramlarına dayalı tasarlanmıştır. Bu nedenle rehber öğretmen/psikolojik danışmanların kuramsal bilgilerini güncellemeleri faydalı olacaktır. Bunun için ilgili kaynaklardan (bkn. Nazlı, 2013, 2020 ve 2022b) yararlanılabilir.
- Program uygulamasına başlamadan önce kitapçığın dikkatle okunması, varsa meslektaşlar ve okul yönetimi ile iştişare edilmesi; daha sonra programın ön hazırlık sürecinin başlatılması yararlı olacaktır.
- Programda katılımcılara biri Onam ve Grup Kuralları Formu olmak üzere, toplam 5 adet form

verilecektir. Form 2-3-4 ve 5 taslak olarak kitapçıkta yer almaktadır. Okullarda rehber öğretmen/psikolojik danışmanların veli profilini dikkate alarak bu formları zenginleştirmeleri önerilmektedir.

- Rehber öğretmen/psikolojik danışmanların bu kitapçığı öncelikle genel olarak okumaları, varsa okulda meslektaşları ile ele alarak programı kendi okullarına uyarlamaları önerilmektedir.
- Program süreç ve sonuç odaklı değerlendirilecektir. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanların her oturum sonunda, her bir katılımcı için gözlem formu doldurmayı unutmaması; 5. Oturum sonunda katılımcılardan değerlendirme formunu doldurmalarının istenilmesi önemlidir.
- Rehber öğretmen/psikolojik danışmanların değerlendirme verileri ile programlarını güncelleyerek zenginleştirmeleri ve eksiklikleri gidermek için okul yönetimi ve varsa meslektaşları ile istişare etmeleri önerilmektedir.

Programın Ölçme ve Değerlendirme Süreci

Özelleştirilmiş Güçlü Aile Psikoeğitim Programının ölçme ve değerlendirmesi "süreç ve sonuç odaklı" yaklaşımlar ile yapılır.

Süreç odaklı değerlendirmede;

- Programı uygulayan rehber öğretmen/psikolojik danışman her oturum sonrası Özelleştirilmiş Güçlü Aile Psikoeğitim Programı Gözlem Formu'na gözlem ve izlenimlerini yorum katmadan kaydeder (FORM-1). Form-1 her katılımcı için ayrı ayrı doldurulur. Gözlem formu "1- Çok düşük, 2- Orta, 3-İyi ve 4-Çok" olacak şekilde işlenir. Katılımcıların bireysel ve toplam puan ortalaması 2.5-3 puan ise, programın başarılı olduğu kabul edilir.

Sonuç odaklı değerlendirmede;

- Programın son oturumunda (5. Oturum) katılımcılara Aile Psikoeğitim Programını Değerlendirme Formu (FORM-2) verilir. Değerlendirme formu "1- Çok düşük, 2- Orta, 3-İyi ve 4-Çok" olacak şekilde işlenir. Değerlendirme formunun ortalaması 2.5-3 puan ise, programın başarılı olduğu kabul edilir.

FORM-1:

Özelleştirilmiş Güçlü Aile Psiko eğitim Programı Gözlem Formu

Özelleştirilmiş Güçlü Aile Psiko eğitim Programı Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman Gözlem Formu

Sayın rehber öğretmen/psikolojik danışman

Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip aile ile yürüttüğünüz psiko eğitim programındaki izlenimlerinizi her oturum sonunda yapınız. Bu formu her bir katılımcı için doldurunuz. Eklemek istediğiniz görüşleriniz varsa, yorumunuzu katmadan yapınız.

Katılımcının Adı-Soyadı:

Her oturumda; katılımcının devamı, motivasyonu, aktif-pasif katılımı, süreçteki genel ruh hali, diğer katılımcılar ile etkileşimine ilişkin izlenimlerinizi yazınız.

1. Oturum	
2. Oturum	
3. Oturum	
4. Oturum	
5. Oturum	

Katılımcıya ilişkin 5 oturum sürecindeki gözlemlerinizi aşağıya işaretleyiniz.

Aşağıdaki maddeleri okuyarak; 1- Çok düşük, 2- Orta, 3-İyi ve 4-Çok iyi olarak işaretleyiniz.

• Katılımcı oturumlara isteyerek ve motive katıldı.	1	2	3	4
• Katılımcı verilen ödevleri yaparak oturuma geldi.	1	2	3	4
• Katılımcı oturumda dikkatle dinledi.	1	2	3	4
• Katılımcı sosyal destek saatinden yararlandı.	1	2	3	4
• Katılımcı kendi aile sistemlerine ilişkin farkındalık kazandı.	1	2	3	4
• Katılımcı programdan yararlandı.	1	2	3	4

İlave görüşünüz varsa arka sayfaya yazınız.

Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman

Tarih/İmza

FORM-2:

Aile Psikoegitim Programını Değerlendirme Formu

Aile Programını Değerlendirme Formu

Sayın velimiz,

Size sunmuş olduğumuz hizmetimizi değerlendirmeniz bizim için kıymetlidir. Desteęiniz için teşekkür ediyoruz.

Okul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

Aşağıdaki maddeleri okuyarak; 1- Çok düşük, 2- Orta, 3-İyi ve 4-Çok iyi olarak işaretleyiniz.

• Aile programı eğlenceli ve verimli geçti.	1	2	3	4
• Bu programa katıldığım için memnun kaldım.	1	2	3	4
• Programda ele alınan konular ile kendi ailemi inceleme fırsatı buldum.	1	2	3	4
• Özel çocuğumun gelişimi ile ilgili kaygılarım azaldı.	1	2	3	4
• Özel çocuğum ile nasıl etkileşim kuracağımı öğrendim.	1	2	3	4
• Programdan elde ettiğim bilgileri aileme uygulamaya başladım.	1	2	3	4
• Ailede birbirimizi empati ile nasıl dinleyeceğimi kavradım.	1	2	3	4
• Ailede duygu ve düşüncelerimizi ben dili ve biz dili ile ifade edeceğimi öğrendim.	1	2	3	4
• İhtiyaç duyduğumda destek kaynaklarıma nasıl ulaşacağımı öğrendim.	1	2	3	4
• Sohbet saatlerinden yararlandım.	1	2	3	4
• Katılımcı arkadaşlardan sosyal destek aldım.	1	2	3	4
• Okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine ihtiyaç duyduğumda gelebileceğimi biliyorum.	1	2	3	4
• Rehber öğretmen/psikolojik danışman bizimle samimi ilgilendi, özenle dinledi ve yardımcı oldu.	1	2	3	4
• Almış olduğum aile danışmanlığı hizmetini diğer ailelere önereceğim.	1	2	3	4

İlave görüşünüz varsa arka sayfaya yazınız.

Katılımcının Adı Soyadı

Tarih/İmza

KAYNAKÇA

Nazlı, S. (2013). Evli kadınların aile sistemlerini algılayışları. AÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 46 (1), 417-437.

Nazlı, S. (2020). Temel sistemik kuramlar. S. Nazlı (Ed.), Evlilik ve aile psikolojik danışmanlığı içinde (s. 50-81). Ankara: Anı Yayınevi.

Nazlı, S. (2022a). Aile danışmanlığı (17. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.

Nazlı, S. (2022b). Çok kültürlü aile psikolojik danışması bağlamında sistemik kuramların değerlendirilmesi: Vavien filmi analizi. Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi, 5 (2), 1-34.

Nazlı, S. (2024a). Aile psikolojik danışmanlığı. Psikolojik Danışma ve Rehberliğe Giriş. Ed. S. Demirtaş Zorbaz ve M. Pişkin, Türk PDR Derneği Yayınları. (Basım sürecinde)

Nazlı, S. (2024b). MEB Özel Eğitim Kurumları KGRP Tasarımı Projesi için İhtiyaç Analizi Raporu.

EK/LER

ÖZELLEŞTİRİLMİŞ GÜÇLÜ AİLE PSİKOEĞİTİM PLANI (Sosyal destekli ve İkincil Önleme Düzeyi)	
Kuramsal Temeller	Temel sistemik kuramlar ve birey merkezli terapi
Üye Sayısı	6-8
Okul Kademesi	Ortaokul ve lisede öğrenim gören özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin anneleri
Oturum Sayısı ve Süresi	5 oturum (50 dakika psikoeğitim oturumu, 20 dakika sosyal destek oturumu)
Programın Genel Amacı	Ergen çocuklu aile yaşam döngüsünde olan ve dezavantajlı aile yapısındaki ailelerin şimdi ve gelecek yaşamlarında olası problemlere karşı aile yapılarını güçlendirmek bu programın temel amacıdır. Gelişimsel, önleyici ve koruyucu temelli tasarlanan program ile, özel eğitim ihtiyacı olan ergen çocuklara sahip ailelerin daha işlevsel/sağlıklı örüntüye sahip olması hedeflenmiştir. Programda hem aile bütünlüğünün korunması hem de özel eğitim ihtiyacı olan ergen çocuğun işlevsel aile ortamında yetişmesi amaçlanmıştır.
Kazanımlar	<ol style="list-style-type: none">1. Çocuğunun özel eğitim ihtiyacı olması ile ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşır.2. Aile yapısını nasıl güçlendireceğini kavrar.3. Özel eğitim ihtiyacı olan ergen çocuğu ile nasıl etkileşim kuracağını kavrar.4. Ergen çocuğu ile iletişimde empatik dinleme becerisini nasıl kullanacağını kavrar.5. Ailede duygu ve düşüncelerin nasıl paylaşılacağını kavrar.6. Ergen çocuklu aile yaşam döngüsünün olası problemlerini fark eder.
İçerik	<ol style="list-style-type: none">1. Oturum/Sosyal destek: Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğun ebeveyni olmak2. Oturum/ Sosyal Destek: Güçlü Aile3. Oturum/ Sosyal Destek: Ergen Çocuk ve Aile4. Oturum/ Sosyal Destek: Aile Atmosferi5. Oturum/ Sosyal Destek: Aile Destek Kaynakları
Danışma Süreci	Oturumlar haftada bir gün; 50 dakika psikoeğitim, 20 dakika sosyal destek olarak 70 dakika yapılacaktır. Süreçte temel yardım becerileri ile katılımcıların kendilerini ifade etmesi, rahatlaması, sosyal destek alıp vermesi sağlanacaktır.
Değerlendirme Süreci	Süreç ve sonuç değerlendirmesi yaklaşımı benimsenecektir. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanın gözlemleri ve katılımcıların değerlendirmeleri ile programın kazanımlara ulaşma derecesi kontrol edilecektir.

1. OTURUM

Oturumun Adı: Özel Eğitim İhtiyacı Olan Çocuğun Ebeveyni Olmak	
Oturumun Amacı	İlk oturumda yapılandırma yapılacak ve katılımcıların kendilerini ifade etme fırsatı verilecektir. Ebeveynlerin özel eğitim ihtiyacı olan çocuklarına ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşması kolay değildir. Bu nedenle ilk oturumda grup üyelerinin çocukları ile ilgili paylaşım yapması ve birbirlerinin paylaşımlarından yararlanması bu oturumun amacı olarak belirlenmiştir.
Kazanım	Çocuğunun özel eğitime ihtiyacı olması ile ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşır.
Yöntem ve Teknik	Anlatım, soru-cevap, grup etkileşimi
Süre	50 dk psikoeğitim oturumu, 20 dk sosyal destek oturumu
Araç-Gereç, Materyal	FORM-1: Bilgilendirilmiş Onam Formu
Psikoeğitim Oturumu (50 dk) <ul style="list-style-type: none">• Yapılandırma• Isınma oyunu• Bilgilendirme ve paylaşım fırsat verme• Özet ve ödev	<ol style="list-style-type: none">1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynleri selamlar ve katılımları için teşekkür eder.2. Yapılandırma ve grup kuralları ile süreç başlatılır:<ul style="list-style-type: none">• <i>Sayın velilerimiz bugünden itibaren 5 hafta süresince aile yapımızı güçlendirmek için neler yapabileceğimizi ele alıp birlikte sohbet edeceğiz. Burada birlikte sohbet ederek, birbirimize destek vererek konuşacağız..... Başlamadan önce grupta hepimizin uyması gereken kuralları paylaşmak istiyorum. (Onam ve Grup Sözleşmesi tüm katılımcılara dağıtılır ve okunur FORM-1).</i>• <i>Sayın veliler, 5 oturumumuz var ve programımız 5 hafta sürecek. Her hafta yaklaşık 70 dakika toplanıyoruz. Her haftanın bir teması/konusu olacak. Bunlar:</i><ul style="list-style-type: none">• <i>1. Oturumda yani bugün, özel eğitim ihtiyacı olan çocuğun ebeveyni olmak bizim için ne anlam ifade ediyor bunu ele alacağız.</i>• <i>2. Oturumda aile yapımızı olası problemlere karşı nasıl sağlam tutabiliriz, bunun için neler yapabiliriz bu konuyu ele alacağız.</i>• <i>3. Oturumda ergen özel çocuklarımız ile sağlıklı etkileşim kurmak için empatik dinleme üzerinde duracağız.</i>• <i>4. Oturumda aile atmosferimizi güzelleştirmek için ben ve biz dili ile nasıl etkileşim kuracağımızı ele alacağız.</i>• <i>5. Oturumda yani son oturumumuzda stres yönetimi için hangi kaynaklardan yararlanabiliriz konusunda sohbet edeceğiz.</i>• <i>Her oturumda önce 50 dakika bilgilendirme, birbirimizin deneyimlerinden paylaşım yapacağız. Son 20 dakika ise birlikte sohbet edip birbirimize destek olacağız.</i>• <i>Sorusu olan var mı? Aklınıza takılan her şeyi sorabilirsiniz. Şimdi bu kurallara uyacağımıza ilişkin söz verelim ve grup sözleşmemize imza atalım istiyorum. Ben tekrar katılımınız için çok teşekkür ediyorum.</i>

- Her bir katılımcıya Form-1 iki adet dağıtılır; bir adet imzalı form alınır diğeri katılımcıya verilir.
- 3.** Katılımcıların birbiri ile tanışması ve rahatlaması için **ısınma oyunu** ile süreç devam eder: *Birbirimizi daha iyi tanımak için kısaca adınız, soyadınız, yaşıınız, çalışma durumunuz ve ailedeki kişi sayısını söyleyiniz. Kısaca aile üyelerinizin yaşları, varsa meslekleri ile ailenizi en iyi tanımlayan bir sembol söylemenizi istiyorum. Bu sembol bir çiçek, obje, hayvan olabilir. Örnek olması için önce ben başlamak istiyorum, sonra sıra ile sizlere söz vereceğim.*
- 4.** Rehber öğretmen/psikolojik danışman özel eğitim ihtiyacı olan çocuk ve ebeveyninin etkileşimi ile ilgili kısa bilgilendirme yapar ve gönüllü katılımcıların duygu ve düşüncelerini paylaşma fırsatı verir:
- *Ebeveyn olmak hayatımıza anlam katar ve yaşama daha farklı bakmaya başlarız. Kendimizden ziyade çocuk odaklı yaşar, tek hedefimiz çocuklarımızı büyütme ve onların hayata hazırlanmasını sağlamış gibi davranmaya başlarız. Çoğu zaman kendimizi unuturuz. Ben kimim? Bu hayattan ne bekliyorum? Anne/baba/eş gibi rollerimizin dışında birey olarak ben kimim sorusuna sağlamış gibi davranmaya başlarız.*
 - *Özellikle özel eğitim ihtiyacı olan çocuğumuzun doğumu ile birlikte, nerede ise tüm hayatımız özel çocuğumuz oluyor ve onun temel ihtiyaçlarına odaklanan anne-babalar oluyoruz. Yapılan araştırmalar, özel çocukların doğumu ile birlikte eşler arasında sorunların başladığı ve eşlerin birbirini suçladığı, bağlılığının ise azaldığını gösteriyor. Bu ithamlara maruz kalan ebeveynler fark etmeden çocuklarının durumlarını kabul etmekte zorlanabiliyor. Çocuğumuz için kurduğumuz hayaller ile özel çocuğumuzun ihtiyaçları uyuşmayabiliyor ve bunun için eşimizi ve başkalarını suçlayabiliyoruz. Bazen akrabalarımız ve yakın çevremiz de bizleri olumsuz etkileyebilir. Bu sorunlar özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip ailelerde çok fazla yaşanıyor. Bunlar genel, insani ve çok normal durumlar. Ancak her ailenin deneyimi farklıdır. Sizlerin deneyimlerini merak ediyorum.*
 - *Çocuğunuzun doğduğu günü hayal etmenizi istiyorum. Nasıl bir gündü? Yanınızda kimler vardı?*
 - *Çocuğunuzdaki farklılığı ilk ne zaman hissettiniz? O günden sonra yaşamınızda neler değişti?*

	<ul style="list-style-type: none">• <i>Sizler hangi sorunlar ile karşılaştınız ve bu sorunlar ile nasıl başa çıktınız?</i>• <i>Özel çocuklarınız artık büyüdü ve ergen oldu, bu süreç sizin için nasıl geçti?</i>• <i>Ebeveyn olarak kendinizi suçlu hissediyor musunuz? Ya da siz birilerini suçluyor musunuz?</i>• <i>Bu durum özel çocuğunuzun gelişimini nasıl etkiliyor?</i> <p>5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman "gönüllü" katılımcıların paylaşımlarını alır ve özellikle "duygu yansıtması" ile katılımcılara empati ile yaklaştığını hissettirir.</p> <p>6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman gönüllü katılımcıların paylaşımlarını özetleyerek oturumu sonlandırır.</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Bugün özel çocuğumuzun doğumu ile birlikte neler yaşadık, bunları paylaştık. Gördük ki aslında ortak sıkıntılar, sorunlar yaşamışız. Artık onlar birer ergen ve bizler bu dönemin getirdiği değişimler karşısında daha etkili anne-babalar olabilmek için çabalayacağız. Her oturumun sonunda programımızın etkililiğini artırmak için sizlere küçük ödevler vereceğim. Bu ödevlerin amacı aile yapınızı güçlendirmeye destek olmaktır. Ödevlerinizi önemsemenizi rica ediyorum. Bir sonraki oturumumuza kadar bizimle paylaştığınız duygu ve düşüncelerinizi çocuklarınız olmadan eşiniz ile birlikte kısa bir sohbet etmenizi istiyorum.</i>
<p>Sosyal Destek (20 dk)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılara "çay ikram eder" ve 2-3 kişilik gruplar halinde katılımcıların sohbet etmesini ister:• <i>Sayın velilerimiz çalışmamızın son 20 dakikasında kendi aranızda istediğiniz herhangi bir konu üzerinde sohbet etmenizi istiyorum. Bu konu hava durumu da olabilir, kek tarifi de olabilir ya da okuduğunuz bir kitap, izlediğiniz bir film, tiyatro da olabilir. Tamamen size kalmış... Sandalyelerinizi istediğiniz gibi ayarlayabilirsiniz. Şimdi çaylarımızı içelim ve biraz sohbet edelim.</i>• Rehber öğretmen/psikolojik danışman gruplar arasında dolaşır, görüş beyan etmez sadece gözlem yapmakla yetinir.• 20 dakika tamamlandığında rehber öğretmen/psikolojik danışman 2. Oturum gün ve saatini hatırlatır.• Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımları için teşekkür eder, ayakta tüm katılımcıları uğurlar.

Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman'a Not

- Onam ve Grup Sözleşmesi formunu her katılımcıya iki adet vermeden önce imza atmaya unutmayınız. Bazı veliler "imza" atmaya çekinebilirler, bu nedenle önce sizin imzalamış olmanızın katılımcıyı rahatlatacağını unutmayınız.
- Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip ailelerde "özel çocuklarının doğumu" çoğunlukla travma etkisi yaratır. Katılımcıların paylaşamadıkları duygularına odaklanın ve ifade etmesi için cesaretlendiriniz. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanın sadece "duygu yansıtması" yapması, katılımcıların hissettiklerinin normal olduğunu kavramalarına destek olacağı unutulmamalıdır.
- Psiko eğitim programı süresince katılımcılara beş (5) adet form verilecektir. Fırsatınız varsa kitapçıkta verilen formları zenginleştirerek el broşürü olarak katılımcılara veriniz. Ayrıca kullanacağınız görsellerin kültüre uygunluğuna özen gösteriniz.
- Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip ailelerin sosyal yaşamları çoğunlukla sınırlıdır. Kök aile ve yakın akrabaları dışında, bazen komşuları da olabilir. Bu nedenle program "sosyal destekli psiko eğitim" formatında tasarlanmıştır.
- Sosyal destek saatini çay ikramı ile başlatınız. Kültürümüzde ikramın samimiyet göstergesi olduğunu unutmayınız ve bunun için okul yönetimi ile iş birliği yapınız. İlgili kişiye (kantin görevlisi, okul personeli) saat kaçta çay getireceğini belirtiniz.
- Psiko eğitim oturumunda mekânı "U" düzeninde ayarlayınız; sosyal destek oturumunda katılımcıların istedikleri gibi oturabileceklerini vurgulayınız.
- Katılımcılar çayın yanına bir şeyler getirmek isteyebilirler. Bununla ilgili teklif alırsanız, bütçelerini aşmayan ikramları son oturuma (5. Oturum) getirebileceklerini vurgulayınız.
- Sosyal destek saatinde rehber öğretmen/psikolojik danışman herhangi bir katılımcıyla özel olarak sohbet etmemesi, gözlemci rolünü sürdürmesi önerilir.
- Özelleştirilmiş Güçlü Aile Psiko eğitim Programı Gözlem Formunu her bir katılımcı için doldurunuz ve bir sonraki oturumun hazırlığını yapınız.
- Rehber öğretmen/psikolojik danışman oturumda kullanılan soruları çeşitlendirebilir veya ihtiyaca göre düzenleyebilir.

FORM-1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın velimiz,

Bu çalışmanın amacı: Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğunuzun ergenlik dönemi ile birlikte değişen ihtiyaçlarını fark etmek ve etkili ebeveynlik, güçlü aile, aile içi iletişim, aile destek kaynakları konuları hakkında bilgi ve becerinizi geliştirmektir.

Programın süresi ve yeri: "Özelleştirilmiş Güçlü Aile Psikoeğitim Programı" haftada 1 gün yaklaşık 50 dakika eğitim, 20 dakika sosyal destek saati olmak üzere 70 dakika sürecek şekilde tasarlanmıştır. Oturumlarda yer alacak konular:

1. Oturum: Özel Eğitim İhtiyacı Olan Çocuğun Ebeveyni Olmak
2. Oturum: Güçlü Aile
3. Oturum: Ergen Çocuk ve Aile
4. Oturum: Aile Atmosferi
5. Oturum: Aile Destek Kaynakları

Programın Yapısı ve Kazanımları:

Bu psikoeğitim çalışması size yeni bilgi ve beceriler kazandırarak aile yapınızı güçlendirmenize yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Program öncesinde ve sonrasında sizlerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Çalışma sizin için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Program genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden rahatsız olursanız bunu belirterek çalışmaya ara verebilirsiniz. Bu durumda rahatsızlığınızın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çalışmaya katıldıktan sonra istediğiniz zaman vazgeçebilirsiniz. Böyle bir durumda programı uygulayan kişiye, çalışmaya devam edemeyeceğinizi söylemeniz gerekmektedir. Programa katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek size hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Grup Kuralları:

Psikoeğitim programının verimli olması için tüm üyelerin uyması gereken gönüllülük, gizlilik, dakiklik gibi bazı kuralları vardır. Ayrıca programda size gösterilen uygulamaları gerçek hayata aktarabilmenizi sağlamak üzere size verilen ev ödevlerini yaparak oturuma gelmeniz çalışmaların verimliliğini artıracaktır.

Bilgilendirilmiş Onam Formunu okudum. Çalışma hakkında sözel ve yazılı olarak bilgilendirildim, soru sorma imkânı buldum. Çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. Bu koşullarda "Özelleştirilmiş Güçlü Aile Psikoeğitim Programı"na kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcı Adı Soyadı

Rehber Öğretmen/ Psikolojik Danışman

Cep Tel:

...../...../.....

...../...../.....

İmza:

İmza:

2. OTURUM

Oturumun Adı: Güçlü Aile	
Oturumun Amacı	İkinci oturumun amacı aile yapısını şimdi ve gelecekte zorlayıcı yaşam olaylarına karşı güçlendirmektir. Katılımcıların aile dinamiklerini (bireysellik-bütünlük, denge, iletişim, kurallar, alt sistemler, kök aile ve üst sistem) güçlendirmeleri için farkındalık kazandırılacak ve değişime teşvik edilecektir.
Kazanım	Aile yapısını nasıl güçlendireceğini kavrar.
Yöntem ve Teknik	Anlatım, soru-cevap, grup etkileşimi
Süre	50 dk psikoeğitim oturumu, 20 dk sosyal destek oturumu
Araç-Gereç, Materyal	Form-2: Güçlü Aile
Psikoeğitim Oturumu (50 dk) <ul style="list-style-type: none">• Yapılandırma• Isınma oyunu• Bilgilendirme ve paylaşım fırsat verme• Özet ve ödev	<ol style="list-style-type: none">1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ödev paylaşımı için fırsat verir; gönüllü katılımcıların paylaşımları alınır. Ödev yapma fırsatı bulamayan katılımcılara tekrar aynı ödev verilir.2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıları hazırlamak için ısınma oyunu ile sürece devam eder:<ul style="list-style-type: none">- <i>Sevgili velilerimiz, sandalyelerinizde en rahat şekilde oturunuz ve gözlerinizi kapatınız....Gözlerini kapatmak istemeyen olursa açık bırakabilir... Şimdi kendi ergenlik dönemimize gidelim.... Ergenlik döneminde zaman zaman kiminle evleneceğinizi ve nasıl bir aileye sahip olmayı dileğinizi hayal ediyor, kendinize eş adayı ve yuva hayali kuruyorsunuz.... Bu yaşlarda nasıl bir aileniz olsun isterdiniz? Hayalinizdeki eş ve yuva nasıldı? Bu hayaller gerçekçi miydi? Yoksa masalımsı mıydı?.... Şimdi gözlerinizi açabilirsiniz ve isteyen paylaşabilir..... Önce ben paylaşmak istiyorum.</i>3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman kısaca ailenin yaşamımızdaki önemi ile ilgili bilgilendirme yapar:<ul style="list-style-type: none">- <i>Pek çoğumuz küçükken büyüüp evleneceğimizi, çocuklarımız ile bir yuva oluşturacağımızı düşleriz. TÜİK'in her yıl yayımladığı yaşam memnuniyet anketlerinde, en çok mutlu olduğumuz yaşam alanının "aile" olarak belirlenmesi, kültürümüzün aileye ne kadar değer verdiğini gösteriyor. Peki bizim için çok önemli olan ailemizi güçlendirmenin yine bizim elimizde olduğunu biliyor muyuz? Bugün birlikte bu konuyu ele alacağız.</i>4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman her katılımcıya bir adet Form-1 verir ve güçlü aile ile ilgili kısa bilgilendirme yapar. Form-1'de yer alan her alt bileşen (bireysellik-bütünlük, denge, iletişim, kurallar, alt sistemler, kök aile ve üst sistem) bittiğinde gönüllü katılımcıların formdaki ilgili soruyu cevaplamaları istenilir. Verilen yanıtlara "içerik-duygu yansıtması" yapılır ve dönüşlü sorular ile katılımcıların seçenek üretmesine yardımcı olunur.

	<p>5. Form-2'ye ilişkin paylaşımlar tamamlandığında grup etkileşimi başlatılır:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Form-2'yi birlikte inceledik. Şimdi genel gözlemlerinizi sormak istiyorum. Çevrenizde güçlü gördüğünüz aileler var mı? Bu ailelerin beğendiğiniz/takdir ettiğiniz özellikleri neler? Sosyal çevrenizde gözlemlediğiniz ailelerin yapılarını burada paylaştığımız kriterler ile değerlendirdiğinizde neler gözlemliyorsunuz?</i>• <i>Aile bizim için önemli diyoruz. Peki yeterince özen gösteriyor muyuz?</i>• <i>Sizce hangi konularda ailelerin desteklenmeye ihtiyaçları var? Neler önerirsiniz?</i> <p>6. Oturum özetlenir ve ödev ile kapatılır:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Bugün aile yapımızı güçlendirmenin bizim elimizde olduğunu ele aldık. Ailede ben-biz dengesi, problemlere karşı önceden nasıl tedbir alabileceğimiz, iletişimin önemi ve kuralların aile yapımızı nasıl düzenlediği, eş/ebeveyn olarak görevlerimizi yerine getirmenin önemi, kök aile ve sosyal çevremiz ile dengeli ilişki kurmayı, ihtiyacımız olduğunda destek alabileceğimiz kurumları ele aldık. Bu kurumlardan birisi de okulumuz, rehberlik ve psikolojik danışma servisimizdir. Özel çocuklarımız için etkileşim kurmamız, iş birliği yapmamız hem öğrencilerimizin gelişimini destekler hem de aile yapınızı güçlendirir. Haftaya 3. Oturuma kadar bu formu evde eşiniz ile birlikte incelemenizi ve güçlendirmek istediğiniz birkaç alanı deneyimlemenizi istiyorum. Şimdi sohbet saatimize geçebiliriz.</i>
<p>Sosyal Destek (20 dk)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılara "çay ikram eder" ve 2-3 kişilik gruplar halinde katılımcıların sohbet etmesini ister:• Sayın velilerimiz çalışmamızın son 20 dakikasında kendi aranızda istediğiniz herhangi bir konu üzerinde sohbet etmenizi istiyorum. Bu konu hava durumu da olabilir, kek tarifi de olabilir ya da okuduğunuz bir kitap, izlediğiniz bir dizi de olabilir. Tamamen size kalmış..... Sandalyelerinizi istediğiniz gibi ayarlayabilirsiniz. Şimdi çaylarımızı içelim ve biraz sohbet edelim.• Rehber öğretmen/psikolojik danışman gruplar arasında dolaşır, görüş beyan etmez sadece gözlem yapmakla yetinir.

Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman'a Not

- 20 dakika tamamlandığında rehber öğretmen/psikolojik danışman 3. Oturum gün ve saatini, bu oturumda verilen ödevi hatırlatır.
- Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımları için teşekkür eder, ayakta tüm katılımcıları uğurlar.
- Oturumun başında ödev paylaşımı için fırsat veriniz. Ödevini yapanlara teşekkür ederek, yapamayan katılımcıları teşvik ediniz. Ödev yapmanın aile yapısını güçlendireceğini vurgulayınız. Özel çocuklu annelerin evde iş yükünü düşünerek, ödev yapmaya fırsat bulamayan katılımcılara aynı ödevi tekrar veriniz.
- Oturumlarda katılımcıları rahatlatmak için ısınma oyunu ile başlayınız. İlk iki oturumda kendinizi açarak, katılımcılara rol model olunuz.
- Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip ailelerin sistemlerinde işlevsiz yapılar oldukça fazladır. Form-1 aracılığı ile bunları fark ettirdiğinize emin olunuz.
- Form-2'de yer alan sorular katılımcıları düşündürmek içindir. Oturum sürecinde her soruya tek tek cevap almak için çaba harcamayınız. 50 dakikalık oturum süresini göz önünde bulundurarak paylaşımlara izin veriniz.
- Diğer oturumlarda empati, ben-sen dili ele alınacağı için Form-2'de bununla ilgili sorulara net cevap alamayabilirsiniz. Ancak yine de formda olmasına ve bu sorulara önden muhatap olmasına özen gösteriniz.
- Katılımcıları konuşmaları için teşvik ediniz, içerik ve duygu yansıtması yapınız.
- Aile danışmanlığında "dönüslü soru" tipi ile aile üyelerinin yeni, işlevsel davranışlar geliştirmesi teşvik edilir. Dönüslü soru tipi, aile üyelerinin yeni ve farklı davranışlar üretmesi için kullanılır. "Bunun için başka neler yapabilirsiniz? Farklı davranışlar neler olabilir?" gibi sorular ile katılımcıların düşünmesini sağlayınız.
- Dönüslü sorulara yanıt vermekte zorlanan velileri desteklemek için ipuçları veriniz.
- Katılımcılara eşit söz vermeye özen gösteriniz. Paylaşımları gönüllülük esası ile yapınız.
- İlk iki oturumda katılımcılar çekinebilir, sınırlı paylaşım yapabilir. Ancak bazı katılımcılar da çok fazla konuşabilir. Nazikçe uyarınız ve zamanınızın kısıtlı olduğunu vurgulayarak, oturum planına uymaya özen gösteriniz.
- Bazı katılımcıların daha fazla konuşmaya ihtiyacı olduğunu fark ederseniz, onları bireysel görüşmeye davet ediniz.
- 2. Oturum sonunda verilen ödev ile "eş alt sisteminin" güçlendirilmesi özen gösterilmiştir. Aile yapılarını güçlendirmenin anahtarı "eş alt" sistemindedir. Eşler ailenin kurucu sistemidir, aile yapılarını düzenleme yetkisi de bu alt sistemdedir.
- Özelleştirilmiş Güçlü Aile Psikoeğitim Programı Gözlem Formu her bir katılımcı için doldurunuz ve bir sonraki oturumun hazırlığını yapınız.

FORM-2: Güçlü Aile Formu

GÜÇLÜ AİLEM

Aile, hayatımızın anlamı; yaşam enerjimiz ve gücümüzdür. Aile çok yönlü (yasal, ekonomik, biyolojik, sosyal ve psikolojik) bir kurum olsa da psikolojik yönü ağır basan ve biz insanların güvenle var olduğu, spontan davrandığı, sevincini-üzüntüsünü paylaştığı, ait olduğu, anlamlı ilişkiler kurduğu yegane yaşam alanıdır. Aile yaşam alanımızı güçlendirmek bizim elimizde. 😊

Bireysellik ve bütünlük dengesi:

Güçlü ailelerde; her aile üyesi hem kendi kişisel gelişimi için hem de ailesi için çaba harcar. Kişisel gelişim denilince kültürümüzde "çocuklar" akla gelir. Oysa, kişisel gelişim ile yetişkinlerin gelişiminden bahsedilir. Ailenin mimarı eşler, karı-kocadır ve onların kişisel gelişimi önemlidir. Ailede yetişkinler sadece eşler ve ebeveynler rolünde değil aynı zamanda kendisi için de çabalar. Yetişkinler, aileleri için gayret sarf ederken kendileri için de var olmayı, çabalamayı sürdürürler. Buna ben biz dengesi denilir. Ne tamamen ben ne de sadece biz yani aile odaklı olmalıyız. Şu sorulara odaklanınız:

1. Kendim için neler yapıyorum?
2. Ailem için neler yapıyorum?
3. Hem kendim hem de ailem için yaşamayı dengelemek için neler yapabilirim?
4. Hem kendim hem de ailemin her bir üyesine ve özel çocuğuma nasıl daha fazla özen gösterebilirim?

Ailede dengeyi koruma:

Ailemizin dengesi zorlu zamanlarda bozulabilir. Bizden kaynaklanan problemler (bazen incir çekirdeğini dolduramaz bazen ciddidir) ya da bizim dışımızdaki problemler (ekonomik krizler, savaş, göç, doğal afetler gibi) nedeni ile zor zamanlar yaşarız. Bunlar ailemizin dengesini bozar. Ailenin iç-dış kaynaklı problemlere tepki vermesi, dengesinin bozulması normaldir. Önemli olan problemleri görmezden gelmek değil; çözmek için çabalamak, bizi aşyorsa yardım aramaktır. Şuna odaklanınız:

1. Ailemin olası problemlerine şimdiden nasıl önlem alabilirim?
2. İhtiyaç halinde kimlerden ve nerelerden destek alabilirim?
3. Özel çocuğum, ailemin dengesini nasıl etkiledi ve bunun için neler yapabilirim?

İletişim

Ailede sürekli etkileşim ve iletişim halindeyiz. Güçlü aileler duygu ve düşüncelerini "ben dili ve biz dili" ile ifade eder, birbirlerini empati ile dinlerler. Empati ile dinlemek aynı zamanda birbirimize saygı duyduğumuzu ve önemseyişimizi gösterir. Şuna odaklanınız:

1. Ailede iletişimi güçlendirmek için neler yapabilirim?
2. Aile üyelerinin birbirini empati ile dinlemesi için neler yapabilirim?
3. Duygularımızı ve düşüncelerimizi birbirimizi kırmadan, suçlamadan ifade etmek için neler yapabilirim?
4. Özel çocuğumuzun kendisini ifade etmesi için neler yapabilirim?

Kurallar:

Kurallar bizi kısıtlamak, bizi engellemek için değildir. Kurallar aile yaşam alanımızı düzenleyerek birlikte sevgi-saygı ortamında yaşamamıza yardım eden yönergelerdir. Güçlü ailelerde açık, net ve herkesin benimsediği temel kurallar vardır. Şuna odaklanınız:

1. Ailemizde temel kurallar belirlendi mi?
2. Aile kurallarını nasıl güncelleyebiliriz?
3. Kurallara uymayı teşvik etmek için neler yapabiliriz?
4. Özel çocuğumuzun gelişimi için hangi kurallar olmalı?

Ailede küçük gruplar:

Çekirdek ailelerde eş, ebeveyn ve kardeş grupları (alt sistemleri) vardır. Aileler bazen hep beraber, bazen küçük gruplar halinde etkileşime geçer, iş birliği yapar. Güçlü ailelerde eşler arasında uyum ve bağlılık vardır. Güçlü aileyi güçlü yapan "eş ilişkisi"dir. Ebeveynler çocuklarının gelişimi için ortak sorumluluk alırlar ve ortak tutum benimserler. Çocuklar varsa kardeşleri ile iş birliği yapar, birbirini desteklerler. Şuna odaklanınız:

1. Eş ilişkisini güçlendirmek, sevgi ve bağlılığı artırmak için neler yapabilirim?
2. Ebeveynlerin eşit sorumluluk alması, ortak tutum benimsemesi için neler yapabilirim?
3. Varsa kardeş dayanışmasını artırmak için neler yapabilirim?
4. Özel çocuğumuzun kardeşleri ile uyumunu artırmak için neler yapabilirim?

Üst sistemden destek alma:

Sağlıklı aileler kendilerini aşan sorunları büyütmeden destek ararlar. Çevrelerinde destek alabileceği kamu-özel kurumları araştırır ve mümkünse önceden iletişime geçerler. Şuna odaklanınız:

1. Okul rehberlik ve psikolojik danışma servisi ile etkileşimi nasıl artırabilirim?
2. Rehberlik ve Araştırma Merkezinden hangi konularda destek alabilirim?
3. Aile Danışma Merkezleri, Aile Sosyal Hizmet Merkezlerinden nasıl destek alabilirim? Özel çocuğumuzun gelişimi ve hayata hazırlanmasında okul-aile iş birliğini nasıl artırabilirim?

3. OTURUM

Oturumun Adı: Ergen Çocuk ve Aile	
Oturumun Amacı	Bu oturumun amacı, katılımcıların ergenlik dönemindeki özel çocuklarını daha iyi tanımalarına destek olmak ve özel eğitim ihtiyacı olan çocuk-ebeveyn ilişkisini güçlendirmektir.
Kazanım	<ul style="list-style-type: none">• Özel eğitim ihtiyacı olan ergen çocuğu ile nasıl etkileşim kuracağını kavrar.• Ergen çocuğu ile iletişimde empatik dinleme becerisini nasıl kullanacağını kavrar.
Yöntem ve Teknik	Anlatım, soru-cevap, grup etkileşimi, canlandırma
Süre	50 dk psikoeğitim oturumu, 20 dk sosyal destek oturumu
Araç-Gereç, Materyal	Form-3: Empatik Ebeveyn Formu
Psikoeğitim Oturumu (50 dk) <ul style="list-style-type: none">• Yapılandırma• Isınma oyunu• Bilgilendirme ve paylaşım fırsat verme• Özet ve ödev	<ol style="list-style-type: none">1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ödev paylaşımı için fırsat verir, gönüllü katılımcıların paylaşımlarını alır. Ödevini yapmayan/yapamayan katılımcılara tekrar aynı ödev verilir.2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıları sürece hazırlamak için ısınma oyunu ile başlar:<ul style="list-style-type: none">• <i>Şimdi sizlere bazı kelimeler vereceğim, bu kelimelerin sizde çağrıştırdıklarını spontan olarak söylemenizi istiyorum. Evet başlıyorum: Ben... Hayat... Gelecek... Çocuk... Eş... Aile... Anne. Rehber öğretmen/psikolojik danışman duygu yansıtmalarıyla gelen çağrışımları özetler.</i>3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman özel eğitim ihtiyacı olan ergen çocukların "duygusal gelişim" özellikleri hakkında kısaca bilgilendirme yapar; dönümlü sorular ile gönüllü katılımcıların paylaşımlarını alır:<ul style="list-style-type: none">• <i>Ergenlik dönemi yaklaşık 10-20 yaşlar arasındadır ve her açıdan zorlu bir dönemdir. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde bedensel, zihinsel, sosyal ve duygusal pek çok değişim yaşarız. Kimi zaman zorlanır, kimi zaman büyüyor olmanın heyecanını yaşarız. Ergenleri en çok zorlayan şey duygusal iniş çıkışlardır. Bu dönemde duygular çok yoğun yaşanır; ergen çocuklarımız duygularını kontrol etmekte zorlanırlar. Sebepsiz ağlama, gülme krizleri, ani öfke patlamaları sıkça yaşanır. Ergen çocuklarımız riskli davranışları merak eder ve çoğunlukla sonunu düşünmeden eyleme geçerler.</i>• <i>Ergen çocuklarınızda neler gözlemliyorsunuz?</i>• <i>Özellikle duygusal patlamalarda neler yapıyorsunuz?</i>• <i>Çocuklarınızı duygusal açıdan rahatlatmak için neler yapabilirsiniz?</i>

- Çocuklarımız yetersizliklerinin genellikle farkındadırlar ve kendi gelişimlerini normal akranları ile kıyaslarlar. Özel eğitim ihtiyacı olan birey olmak çocuklarımızı ergenlikte çok zorlar. Ergenlik kendimizi rol modeller ile kıyasladığımız, kendimizi acımasızca eleştirdiğimiz bir dönemdir.
 - Çocuklarınız dış görünüşleriyle ilgili neler yapıyorlar?
 - Sosyal medyadan ne kadar etkileniyorlar?
 - Çocuklarınızın uygun rol modeller ile etkileşime girmesi için neler yapabilirsiniz?
 - Çocuklarınızın odak noktasını hobilere yönlendirmek için neler yapabilirsiniz?
4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman aile atmosferinin ergenlik dönemindeki çocukların gelişimindeki önemi fark ettirilir ve dönüşlü sorular ile katılımcıların yeni davranışlar önermesi sağlanır:
- *Ergenlik döneminin zorlu geçmesi ailenin ortamını da gerer. Sürekli talepkâr, söz dinlemeyen, duygusal patlamalar yaşayan ergen çocuklarımızın ebeveyni olmak oldukça yorucudur. Bazen ebeveynlerin kendilerini çaresiz, yorulmuş hissetmesi ve ne yapacağını bilememesi de normaldir. İşte bu durumda biz uzmanlardan destek alabilirsiniz. Bizler eğitimlerimizi çocuk ve ergen psikolojisi üzerine alıyoruz.*
 - *Evet ergenlik dönemi zordur ve bu dönemdeki çocuklarımıza destek olmanın en sağlıklı yollarının başında aile atmosferini güzelleştirmek gelir.*
 - *Sizce aile atmosferimizi güzelleştirelim derken ne kastediyor olabilirim?*
 - *Siz ergenlik döneminde nasıl bir ailede yaşamış olmayı dilerdiniz?*
 - *Öncelikle hepimiz için ve ergen çocuklarımız için “anlaşılma” büyük önem taşımaktadır. Ergenler yetişkinlerin değil, yaşlılarının kendilerini daha iyi anlayacağını düşünürler. Yetişkinler bazen kendi ergenliklerini unutarak ergen çocuklarını anlamak yerine onları eleştirir, uyarır ve nasihat verirler. Bunlar ergenleri ebeveynlerinden uzaklaştırır. Anlaşılma, empati ile olur. Ergenlerin kendilerini anlayan yetişkinlere ihtiyacı vardır. Anne babalarının kendilerine empati ile yaklaşmasını isterler.*
5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman Form-3’ü tüm katılımcılara dağıtır ve kısaca **empatik dinleme** ile ilgili bilgilendirme yapar.
6. Ergen-ebeveyn ilişkisinde sık karşılaşılan durumlar (örneğin arkadaşı tarafından gözlüğüyle dalga geçilmesi, eve girer girmez çantasını fırlatıp odasına geçmesi, babasıyla tartışması) canlandırılarak katılımcıların empatik tepki alıştırmaları yapması desteklenir. Canlandırma sonrası **dönüşlü sorular** ile grup etkileşimi yapılır:

	<ul style="list-style-type: none"> • Empati geliştirilebilir bir beceridir. Ancak bazen empati becerimizi kullanmayı tercih etmez ve karşımızdaki aile üyesini anlamaya çalışmayız. • Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğumuzun kendisinin “anlaşıldığını” hissetmesi için ebeveynleri olarak neler yapabilirsiniz? • Empatik anne-baba olmak için neler yapabilirsiniz? Eşinize bu konuda nasıl destek olabilirsiniz? • Anne olarak tüm aile üyelerine empati ile yaklaşım rol model olmak için neler yapabilirsiniz? <p>7. Oturum özetlenir ve ödev verilir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bugün ergen çocuklarımızı daha iyi tanımak ve onları anlamak için neler yapabileceğimizi konuştuk. İnsanlar anlaşılacak ve değer verilmek ister. Özellikle ergenlikte ailemiz tarafından anlaşılacak, değer görmek son derece kritiktir. Aile atmosferimizi güzelleştiren en önemli unsur “empatik dinleme” ile birbirimize yaklaşmaktır. Bugün paylaştığım Form-3’ü eşiniz ile bir akşam sohbetinizde incelemenizi, bugün öğrendiğiniz empatik dinleme adımlarını eşinize öğretmenizi istiyorum. Bugün yaptığımız gibi örnek durumlar oluşturarak eşiniz ve çocuğunuza empatik dinleme becerisini uygulamaya çalışınız. Ebeveynler ergen çocuklarının rol modelidir. Önce eşiniz ile birbirinizi empatik dinleyin, sonra çocuklarınıza rol model olun. Deneyimlerinizi haftaya dinlemek için sabırsızlanıyorum. Şimdi çayımızı içerek sohbet edebiliriz.
<p>Sosyal Destek (20 dk)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılara “çay ikram eder” ve 2-3 kişilik gruplar halinde katılımcıların sohbet etmesini ister. • Rehber öğretmen/psikolojik danışman gruplar arasında dolaşır, görüş beyan etmez sadece gözlem yapmakla yetinir. • 20 dakika tamamlandığında rehber öğretmen/psikolojik danışman 4. Oturum gün ve saatini, bu oturumda verilen ödevi hatırlatır. • Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımları için teşekkür eder, ayakta tüm katılımcıları uğurlar.
<p>Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman’a Not</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oturum sonlarında ödevlerin eşler ile yapılmış olmasına özen gösterilmiştir. Bunun nedeni özel eğitim ihtiyacı olan çocukların “eş ilişkisine” olumsuz etki yapmasıdır. Eşler bilinçli ya da bilinçsizce birbirini suçlar ve bağılılıkları azalır. Bu nedenle ödevler ebeveyn-çocuk etkileşimine değil, eş alt sisteminin güçlendirilmesine yönelik verilmesine özen gösteriniz. • Dönüştürülebilir sorulara cevap vermekte zorlanan katılımcılara ipucu vererek destek olunuz. • Fiziksel yetersizliğe sahip öğrencilerin ebeveynleri ile dış görünüş konusu konuşulurken hassas yaklaşılmalıdır. • Özelleştirilmiş Güçlü Aile Psiko eğitim Programı Gözlem Formu her bir katılımcı için doldurunuz ve bir sonraki oturumun hazırlığını yapınız.

FORM-3: Empatik Ebeveyn Formu

Empatik Dinleme

Empati bir kişinin kendisini kısa bir süre karşısındaki kişinin yerine koyması, o kişinin ne düşündüğü ve ne hissettiğini anlaması ve anladıklarını ona iletmesi sürecidir. Kısaca, empati aile üyelerinin birbirini anlamasıdır.

Empatinin Üç Adımı

1. Adım: Empati kuracak kişi, kendisini karşısındaki kişinin yerine koymalı, olaylara onun bakış açısından yaklaşmalıdır. Karşımızdaki kişinin rolünde kısa bir süre kalmalı, daha sonra bu rolden kendi yerimize geçmeliyiz.

2. Adım: Empati kurmuş sayılmamız için, karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamamız gerekir. Örneğin 'çocuk' konuşuyor ve 'anne' ise sadece dinliyor. Anne ilk adımda kendisini çocuğunun yerine koyar ve "Ben bu durumda olsam acaba ne düşünürdüm? Ne hissederdim?" sorularını kendisine yöneltir.

3. Adım: İkinci adımda zihnimize ne oluştuysa, bunları kısa bir cümle ile karşımızdaki kişiye iletmeliyiz. Örneğin: Anne "Arkadaşımdan bunu beklemezdim, kırgınsın." diyerek kısaca konuşur.

Örnek durumlar yazarak eşiniz ve çocuklarınız ile empati alıştırmayı yapınız:

4. OTURUM

Oturumun Adı: Aile Atmosferi	
Oturumun Amacı	Bu oturumun amacı, katılımcıların aile atmosferini düzenlemeleri için duygu ve düşüncelerini ben ve biz dili ile nasıl ifade edecekleri hakkında bilgi ve becerilerini artırmaktır.
Kazanım	Ailede duygu ve düşüncelerin nasıl paylaşılacağını kavrar.
Yöntem ve Teknik	Anlatım, soru-cevap, grup etkileşimi, canlandırma
Süre	50 dk psikoeğitim oturumu, 20 dk sosyal destek oturumu
Araç-Gereç, Materyal	Form-4: Ailede Duygu ve Düşüncelerin Paylaşımı
Psikoeğitim Oturumu (50 dk) <ul style="list-style-type: none">• Yapılandırma• Isınma oyunu• Bilgilendirme ve paylaşım fırsat verme• Özet ve ödev	<ol style="list-style-type: none">1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ödev paylaşımı için gönüllü katılımcılara söz verir ve paylaşımları için teşekkür eder. Ödevini yapmayan/yapamayan katılımcılara aynı ödev tekrar verilir.2. Katılımcıları sürece hazırlamak için ısınma oyunu ile başlar:<ul style="list-style-type: none">• <i>Sevgili velilerimiz, sandalyelerinizde en rahat şekilde oturunuz ve gözlerinizi kapatınız.... (gözlerini kapatmak istemeyenlere izin verilir).... Mayıs ayında güzel bir bahçede mis kokulu sandal ağacında yuvası olan bir serçe olduğunuzu hayal ediniz... Anne ve baba serçe, iki güzel bebeğiniz ile sandal ağacında mutlu bir aile olarak yaşıyorsunuz. Mayıs ayındayız; havalarda güzel, pırıl pırıl gökyüzü... Aniden gökyüzünü kara bulutlar kaplıyor ve fırtına her yeri tozu dumana katıyor. Anne-baba serçe birlikte bebeklerini korumak için yuvalarına sığınıp kapılarını kapatıyor... Fırtına bitiyor ve gökyüzü tekrar pırıl pırıl, sımsıcak güneş tüm heybeti ile serçe ailesine gülümsüyor.... Anne-baba serçe yuvadan çıkıyor ve sandal ağacında birbirlerine sevgi dolu bakıyorlar. Anne-baba serçe olarak neler düşünüyorsunuz ve neler hissediyorsunuz? Fırtınayı atlattı mı anne-baba serçe olmak nasıl bir duygu yaşıyor?</i>3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman her bir katılımcıya Form-4'ü dağıtır ve kısa bilgi paylaşımı yapar:<ul style="list-style-type: none">• <i>Aile bizim için önemli yaşam alanımızdır. Ailede anlaşılma isteriz. Bizim için değerli olan aile üyelerimizin bizi dinlemesi ve anlaması son derece kıymetlidir. Ailede dinleniyor olmak, anlaşılıyor olmak bizleri değerli hissettirir ve aileye bağlılığımızı artırır. Yani aile üyeleri kendilerini değerli ve önemli hissettikleri ailelerine daha fazla sarılır ve önem vermeye başlar.</i>

- Geçen hafta empati konusunu ele almıştık. Bu hafta ele alacağımız iletişim dili empati ile çok ilişkili olduğu için öncelikle empatiyi kısaca tekrar etmek istiyorum. Empati ne demek? Örnek vermek isteyen var mı?
 - Bu hafta ailede “sen-ben-biz dili” üzerinde duracağız. Sen dili suçlayıcı bir dildir, karşımızdaki aile üyesini yargılar, onun kendisini savunmaya geçmesine neden oluruz.
 - Bir diğer dilimiz “ben dili”dir. Ben dilinde karşımızdaki kişiyi suçlamayız ve kendimizi ifade ederiz.
 - Bir diğer sağlıklı dil de “biz dili”dir. Biz dili tüm aile üyelerini kapsayan bir dildir ve birlikte sorun çözümüne katkı sunmayı sağlar.
- 4.** Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki örnek olaydan yararlanarak, gönüllü üç katılımcıdan canlandırma yapması istenir. Grubun önüne yemek masasını temsilen bir masa konulur ve örnek olay paylaşılır:
- Anne, baba ve ergen çocuktan oluşan aile akşam yemeği masasında bir araya gelmiştir. Anne uzun uğraşlar sonucu hevesle hazırladığı yemeği servis etmektedir. Ergen çocuk acımadığını söyleyerek masaya oturur. Baba maçın en heyecanlı yerinde yemeğe çağırıldığı için telefonda maç sonucunu takip etmektedir. Anne de sohbet etmek için “Gününüz nasıl geçti?” diyerek iletişimi başlatır ancak aile üyelerinden cevap alamaz.
 - Bu örnek durumu anne rolündeki katılımcı önce sen diliyle, ardından da ben ve biz dilleriyle canlandırması istenir.
- 5.** Canlandırma sonrası dönüşlü sorular ile grup etkileşimi başlatılır:
- *Sen dili ailenin atmosferini nasıl etkiler?*
 - *Ailede sizinle “sen dili” ile konuşulursa nasıl tepki verirsiniz? Siz “sen dili” ile konuştuğunuzda nasıl tepkiler ile karşılıyorsunuz?*
 - *Ben dili ailenin atmosferini nasıl etkiler?*
 - *Ben dili ile kendimizi ifade etmek için başka neler yapabiliriz?*
 - *Biz dilinin farkı nedir? Tüm aile üyelerini biz dili ile nasıl birleştirebiliriz?*
 - *Haftada bir akşam yemek sonrası, tüm aile üyelerinin 30 dakika birlikte sohbet ederek kendilerini ben-biz dili ifade ettiğini düşünelim. Sizce bunun ailenize katkısı nasıl olur? Bunun için neler yapabilirsiniz?*

	<p>6. Etkinlik özetlenir ve ödev verilir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Bugün aile atmosferimizin duygu ve düşüncelerimizi paylaşmak ile güzelleştirdiğimizi, aile bağlılığı artırdığımızı ele aldık. Bugün akşam yemeğinden sonra oturma odanızı düzenleyin. Güzel bir çay ya da tercih ettiğiniz sağlıklı bir içecek hazırlayın. Tüm iletişim araçlarını ve televizyonu kapatarak 30 dakika "aile sohbet saati" yapın. Aile üyelerinize "Kendiniz ile ilgili herhangi bir konuda sohbet edelim." teklifinde bulunun ve aile üyelerinizin "ben dili" ile kendilerini ifade etmelerine destek olun. Deneyimlerinizi haftaya dinlemek için sabırsızlanıyorum. Şimdi çayımızı içerek sohbet edebiliriz.
Sosyal Destek (20 dk)	<ul style="list-style-type: none">• Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılara "çay ikram eder" ve 2-3 kişilik gruplar halinde katılımcıların sohbet etmesini ister.• Rehber öğretmen/psikolojik danışman gruplar arasında dolaşır, görüş beyan etmez sadece gözlem yapmakla yetinir.• 20 dakika tamamlandığında rehber öğretmen/psikolojik danışman 5. Oturum gün ve saatini, bu oturumda verilen ödevi hatırlatır.• Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımları için teşekkür eder, ayakta tüm katılımcıları uğurlar.
Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman'a Not	<ul style="list-style-type: none">• Canlandırma esnasında diğer katılımcıların da sen-ben-biz diline örnek vererek sürece katkı sunması istenebilir.• Özelleştirilmiş Güçlü Aile Psikoeğitim Programı Gözlem Formu her bir katılımcı için doldurunuz ve bir sonraki oturumun hazırlığını yapınız.

FORM-4:

Ailede Duygu ve Düşüncelerin Paylaşımı

Ailede İletişim

Ailede kırıcı konuşma üslubu:

- 1. Suçlayıcı/Eleştirici Dil:** Sürekli kendisini haklı diğer aile üyelerini hatalı bulma ve eleştirici konuşma tarzıdır. Her fırsatta "Ben demiştim....." demeyi tercih eder.
- 2. Alttan Alan Dil:** Ailede sorunlar büyümesin, uzamasın diye sakın kalan ve susan kişilerdir. Çoğunlukla "Tamam hata bende, sen doğrusun haklısın." diyerek karşı tarafı sakinleştirmeye çabalar.
- 3. Akılcı Dil:** Ailenin bilge kişisi gibi konuşur ve diğer üyeleri ustaca incitir. Sakince "Ben sizden daha akıllıyım" üslubu ile diğer aile üyeleri ile alay eder.
- 4. Patavatsız Dil:** Ailede yaşanan sorunlar ile ilgilenmez, eğlenmek ve keyif almaya odaklanır. Ailede önemli bir konu ele alınırken "Sıkıldım birlikte film izleyelim mi?" diyebilir.

Sen Dili:

Bireyin karşısındaki kişiyi suçlayıcı ve yargılayıcı biçimde konuşmasıdır. Sen dili kullanan birey yaşanan durumun sorumlusunu karşı taraf olarak ifade eder.

Ben Dili:

Bireyin yaşanan durumu, durumun kendisinde bıraktığı etkiyi ve hissettiği duyguyu karşısındaki kişiyi suçlamadan ifade etmesidir.

Ben dili formülü:

- **1. Adım:** Olayı tanımla: olduğunda;
- **2. Adım:** Duygunu ifade et:; hissediyorum.

Örneğin;

- Akşam yemek sofrasında cep telefonları ile ilgilendiğinizde, kendimi değersiz hissediyorum.
- Ailece sohbet ettiğimizde, mutlu hissediyorum.

Ailede Sen, Ben ve Biz Dili:

- **Sen dili** ile aile üyelerini yargılar, eleştirir ve kendimizden uzaklaştırırız. Örneğin; Sen hep böyle davranıyorsun.... Hep senin yüzünden bunlar başımıza geliyor....Senin gibi fazla zeki değilim.... Sen her şeyi bildiğini sanan ukalası.
- **Ben dili** ile kendi düşünce ve duygularımızı paylaşırız. Ben dili ile, aile üyelerinin bize empati ile yaklaşmasına destek oluruz. Örneğin; Kimse beni dinlemediği için, kendimi değersiz hissediyorum.... Ailede yardım istediğimde destek olunmaması, beni kırıyor ve geriliyorum.
- **Biz dili** ile problem kişiselleştirilmez, ailenin sahiplenmesini ve birlikte çözüm önerisi bulmaya teşvik ederiz. Örneğin; Ailemizde sorunlarımızı birlikte konuşmuyoruz.... Yemek masasında TV izleyerek yemek yiyoruz... Kaliteli zaman geçirmek için çaba harcamıyoruz.... Birbirimizi empati ile dinlemiyoruz.

5. OTURUM

Oturumun Adı: Aile Destek Kaynakları	
Oturumun Amacı	Bu oturumun amacı, katılımcıların ailede olası sorunlarda kullanabileceği bireysel, sosyal ve çevresel kaynaklarından nasıl yararlanabileceklerini kavratmaktır.
Kazanım	<ul style="list-style-type: none">Ergen çocuklu aile yaşam döngüsünün olası problemlerini fark eder.Zorlu dönemlerde destek kaynaklarından nasıl yararlanacağını kavrar.
Yöntem ve Teknik	Anlatım, soru-cevap, grup etkileşimi
Süre	50 dk psikoeğitim oturumu, 20 dk sosyal destek oturumu
Araç-Gereç, Materyal	<ul style="list-style-type: none">Form-5: Aile Destek KaynaklarıAile Psikoeğitim Programını Değerlendirme Formu
Psikoeğitim Oturumu (50 dk) <ul style="list-style-type: none">YapılandırmaIsınma oyunuBilgilendirme ve paylaşım fırsat vermeÖzet ve ödev	<ol style="list-style-type: none">Rehber öğretmen/psikolojik danışman ödev paylaşımı için gönüllü katılımcılara söz verir ve paylaşımları için teşekkür eder. Ödevini yapmayan/yapamayan katılımcılara aynı ödev tekrar verilir.Rehber öğretmen/psikolojik danışman ergen çocuklu aile yaşam döngüsünde karşılaşılabilecek olası problemler ile ilgili kısa bilgilendirme yapar:<ul style="list-style-type: none"><i>Sevgili velilerimiz. Sizler "ergen çocuklu aile yaşam döngüsün"desiniz. Bu dönem genellikle ailelerin en zorlu dönemlerinden birisidir. Bilimsel çalışmalarda bu dönemde yaşanan genel sorunları sizler ile paylaşmak ve görüşlerinizi almak istiyorum:</i><i>Yapılan araştırmalara göre evliliğin 10-20'li yılları arasında hem de ergen çocuklardan hem de eşler/ebeveynlerden kaynaklanan genel sorunlar yaşanıyor.</i><i>Ergenlik dönemi zorlu bir dönem. Bu dönemi 3. oturumuzda ele aldığımız için tekrar etmeyeceğim. Ancak ergenliğin zorlukları tüm aile atmosferini ve ebeveynleri zorlar. Çocukken iletişim kurduğumuz ergen çocuğumuzun artık değişken ruh halı, talepkâr tutumları, riskli davranışları denemek istemesi, evdeki etkinliklerden uzaklaşması ebeveynleri zorlar. Bir taraftan da ergenlik ile birlikte çocuğumuzun büyüdüğünü daha iyi kavrarız ve gelecekte nasıl bir yaşamı olabileceği ile ilgili kaygılarımız artar. Özel çocuklarımız ile ilgili gelecek kaygılarımız daha fazladır.</i><i>Ergen özel çocuğunuz ile ilgili ailede neler yaşıyorsunuz?</i><i>Ergen özel çocuğunuzun gelecek yaşamı hakkında neler düşünüyorsunuz?</i>

Oturumun Amacı

- *Bu dönemde yalnızca çocukların değil aynı zamanda yetişkinler yani ebeveynler/eşler olarak da sorunlarımız vardır. Hem aile yaşam alanımızda hem de çalışma yaşamımızda bazı sorunlar çözülmüş ya da birikmiş olabilir. Çalışan eşlerin/ ebeveynlerin iş ortamı, iş değişimi, iş tatmini onun psikolojik halini etkiler. Eve bu duygu durumla gelir. Eş ilişkilerinde sorunlar çözülür ya da birikebilir... Çalışmayan ya da ev hanımı annelerimizde bütün gün evin işleri ve çocukların bakımı ile zamanlarını geçirirler ve yorulabilirler. Bazen bu sorumluluklar ağır gelir ve yetişkinler bunabilirler. Tüm bunlar ve ergen çocuğumuzun aileye yansıttıkları bu dönemde aileleri zorlayabilir ve stres düzeylerini artırabilir.*
 - *Bu dönemde genel olarak hangi sorunları yaşıyorsunuz?*
 - *Özel eğitim ihtiyacı olan ergen çocuğunuz ve sizlerden kaynaklı streslerin aile ortamına etkileri neler?*
 - *Bunları çözüme kavuşturmak için neler yapıyorsunuz?*
3. Gönüllü katılımcıların paylaşımları alınır, içerik-duygu yansıtması ile empati ile dinlendiği hissettirilir.
 4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman her katılımcıya bir adet Form-5 verir ve zorlu dönemlerde yararlanabilecekleri destek kaynakları hakkında **kısa bilgilendirme** yapar. Form-5’de yer alan her alt bileşen (bireysel, sosyal ve çevresel kaynaklar) bittiğinde gönüllü katılımcıların formdaki ilgili soruyu cevaplamaları istenilir. Verilen yanıtlara “içerik-duygu yansıtması” yapılır ve dönüşlü sorular ile katılımcıların seçenek üretmesine yardımcı olunur.
 5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman oturumun son 15 dakikasında tüm oturumları **özetler** ve katılımcıların **değerlendirmesini** alır:
 - *Sevgili velilerimiz bugün son oturumumuz. Sizler ile 5 hafta buluştuk. İlk oturumda özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip ebeveyn olmak konusunu ele aldık, ikinci oturumda aile yapımızı nasıl güçlendireceğimizi konuştuk. Üçüncü oturumda ergen çocuğumuz ile iletişimi, dördüncü oturumda ailede duygu ve düşüncelerin paylaşımı ve bugün son oturumda zor dönemlerde destek alabileceğimiz kaynaklarımızı ele aldık.*
 - *Beş oturumda en çok yararlandığınız konular neler oldu?*
 - *Bu programa katılmak hem benimle hem de diğer katılımcılar ile birlikte olmak, sizlere nasıl geldi?*
 - *Bu programa katılmış olmak aile yaşamınızı nasıl etkiledi?*

	<ul style="list-style-type: none"> • Her oturum sonunda kendi aramızda sohbet ettik. Oturum sonlarında küçük bir zaman ayırıp, çay içip sohbet etmek size nasıl geldi? Yararlı oldu mu? <p>6. Son olarak her katılımcıya Aile Psikoeğitim Programını Değerlendirme formu verilerek cevaplamaları rica edilir.</p>
<p>Sosyal Destek (20 dk)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rehber öğretmen/psikolojik danışman okul müdürünü davet eder. • Katılımcılara çay ikram edilir. • Rehber öğretmen/psikolojik danışman: <i>Sevgili velilerimiz birlikte 5 hafta geçirdik. Öncelikle ben duygu ve düşüncelerimi ve izlenimlerimi paylaşmak istiyorum...(Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılardaki gelişimi, genel olarak izlenimlerini ve genel duygularını, memnuniyetini paylaşır.) Bizlere ve birbirinize söylemek istedikleriniz var mı? Müdürümüze ve bana söylemek istedikleriniz var mı? Bundan sonra iletişim içinde olmamız için neler önerirsiniz?</i> • Rehber öğretmen/psikolojik danışman sözü okul müdürüne verir. • Katılımcılara "katılım belgesi" takdim edilerek, program sonlandırılır.
<p>Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman'a Not</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip aileler, diğer ailelere oranla destek kaynaklarına daha fazla ihtiyaç duyarlar. Bireysel, sosyal ve çevresel kaynaklarını fark etmeleri için dönüşlü sorulardan yararlanınız. • Bulduğunuz il/ilçede çevresel kaynakları araştırarak Form-5'e ekleyiniz. • Sosyal destek saatinden önce katılımcılara değerlendirme formu dağıtınız. Aile Psikoeğitim Programını Değerlendirme Formu kitapçığının ölçme ve değerlendirme başlığında (Form-2) verilmiştir. • Okul müdürünüzün programın kapanışına katılması için davet ediniz. • Bu kitapçıkta katılım belgesi örneği verilmeyecektir. Okulunuzun tarzına uygun bir katılım belgesi tasarlayarak okul müdürünün ve rehber öğretmen/psikolojik danışmanın imzası ile takdim ediniz. • Özelleştirilmiş Güçlü Aile Psikoeğitim Programı Gözlem Formunu oturum sonunda her bir katılımcı için doldurunuz. • Uyguladığınız programı, süreç ve sonuç yaklaşımı ile değerlendiriniz. Programa ilişkin Sonuç Raporunuzu ve tüm belgeleri saklayınız. Programı güncellemek için neler yapabileceğinizi araştırınız. • Emeklerinize sağlık 😊

FORM-5:

Aile Destek Kaynakları

AİLEMİZİN KAYNAKLARI

Ergen çocuklu aile yaşam döngüsünde; ailede çocuklarımızdan ve yetişkinlerden kaynaklanan ya da aile dışında iş ortamımız, ekonomik kriz, salgın hastalıklar gibi pek çok sorunlar ile karşılaşır ve stres yaşarız. Her ailede problemlerin olması normaldir. Önemli olan zor zamanlarda nasıl başa çıkacağımızı bilmektir. Bunun için üç temel kaynağımız bulunmaktadır: Bireysel, sosyal ve çevresel kaynaklar.

***Bireysel kaynaklarımız**, bizim elimizde olan en önemli stres yönetimi araçlarımızdır. Uyku düzeni, dengeli beslenme, egzersiz, doktor kontrolü, hayata pozitif bakışımız, hobilerimize vakit ayırmak gibi aslında kolayca yapabileceğimiz ancak çok ihmal ettiğimiz temel kaynaklarımızdır.

Şuna odaklanınız:

1. Uyku, beslenme ve egzersiz için nelere dikkat ediyorsunuz? Neleri ihmal ediyorsunuz?
2. Uyku, beslenme ve yürüyüş ile fiziksel sağlığımızı koruyup bağışıklığımızı artırmak için başka neler yapabiliriz?
3. Sağlık kontrollerinizi yaptırıyor musunuz? Aile hekimlerimiz ücretsiz tahlil yapıyor, bu hizmetlerden yararlanıyor musunuz?
4. Hayata pozitif bakmak sorunları, sıkıntıları yok saymak değildir. Hayata nasıl bakarsınız? Pozitif bakmak için neler önerirsiniz?
5. Bazı insanlar olayları 'olumlu' yorumlar bazıları ise 'olumsuz' yönden ele alır. Bardağın boş tarafına odaklanmak yerine dolu tarafına odaklanmak için neler yapabiliriz?
6. Yaşam tarzımızı değiştirerek aslında psikolojik sağlamlığımızı artırmanın bizim elimizde olduğunu biliyor musunuz?
7. Hem kendiniz hem de özel çocuğunuzun gelişimi için psikolojik sağlamlığı güçlü bir anne olmak için neler yapabilirsiniz?

***Sosyal kaynaklarımız**, zor zamanlarda destek alabileceğimiz kişileri kapsar. Kök ailemiz ve akrabalarımız, komşularımız ve sosyal arkadaşlarımız sosyal kaynaklarımızdır.

Şuna odaklanınız:

1. Aile büyükleriniz ve akrabalarınızdan destek alıyor musunuz?
2. Özel çocuğunuzun bakımında anneanne-babaanne, dede, teyze-hala gibi kaynaklarınızdan destek almak için başka neler yapabilirsiniz?
3. Geniş akraba ağlarınızın desteklerini artırmak için neler önerirsiniz?
4. Komşularınız ve arkadaşlarınız ile iletişiminizi artırmak ve zor zamanlarda destek almak için neler yapmayı önerirsiniz?
5. Bu programda başlayan arkadaşlıklarınız sizce kalıcı olabilir mi? Bunun için neler önerirsiniz?
6. Özel çocuğunuzun gelişimi ve bakımı için akrabalarınızdan ve sosyal çevrenizden aldığınız destekleri nasıl artırabilirsiniz?

***Çevresel kaynaklarımız** kamu ve özel kurumlardan aldığımız desteklerdir. Devletimizin ücretsiz pek çok kaynağı vardır. Bunların başında okulumuz, rehberlik ve psikolojik danışma servisimiz geliyor. Yine RAM, Aile Danışma Merkezleri, Sosyal Hizmet Merkezleri, kaymakamlıklar bizlere her zaman destek veren en önemli kaynaklarımızdır. İş değiştirmek istersek İŞKUR dan destek alabiliriz, Halk Eğitim Merkezlerinde ücretsiz eğitim alıp ailemizin ekonomik kaynaklarını artırabiliriz. Şuna odaklanınız:

1. Kamu kurumlarının sunduğu hangi desteklerden yararlanıyorsunuz?
2. Olası bir sıkıntı yaşadığınızda hangi kaynaklardan destek alabilirsiniz?
3. Özel çocuğunuzun gelişimi ve geleceği için hangi kurumlardan destek alabilirsiniz?
4. Çevresel destek kaynaklarınız içinde yer alan okulumuz ve rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisimiz ile etkileşiminizi artırmak için neler yapabilirsiniz?



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



Bu yayın Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır.
Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir. Para ile satılmaz.



**Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü**

unicef 
her çocuk için