

Özel Eğitim İhtiyacı Olan
Öğrencilerin Ailelerine Yönelik

ÖZELLEŞTİRİLMİŞ EBEVEYN GÜÇLENDİRME PROGRAMI



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

unicef 

her çocuk için

Özel Eğitim İhtiyacı Olan
Öğrencilerin Ailelerine Yönelik
ÖZELLEŞTİRİLMİŞ
EBEVEYN GÜÇLENDİRME
PROGRAMI

Ankara, 2024

BAŞ EDITÖR

Doç. Dr. Mustafa OTRAR

YAYIN YÖNETMENİ

Serpil ALTUNCU VAROL

EDİTÖRLER

Doç. Dr. Mustafa OTRAR

Prof. Dr. Serap NAZLI

YAZAR

Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan ÇELİK

YAYINA HAZIRLAYANLAR

Uzm. Psk. Dan. Elif Asena AKIN

Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM

Uzm. Psk. Ayşegül YAMAN KOSDİK

KATKI SUNANLAR

Uzm. Psk. Dan. Feray BAŞGÖZE BOĞA

Uzm. Psk. Dan. Sena Nur TURAN

Psk. Dan. Almina ÜSTEK

Psk. Dan. Eyüp Can YAZICI

Psk. Dan. Şahin ŞEN

Psk. Dan. Yunus Emre MURAT

JANR MEDYA

Baskı ve Cilt

JANR MEDYA

Genel Yayın No: 9708

Tanıtıcı Yayınlar Dizi No: 3252

ISBN: 978-975-11-8233-3

Yayımda beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Milli Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.

İÇİNDEKİLER

Travmatik Olaylara/Zorlayıcı Yaşam Olaylarına Uyum.....	07
Özelleştirilmiş Ebeveyn Güçlendirme Programının Genel Amacı.....	08
Özelleştirilmiş Ebeveyn Güçlendirme Programının Yapısı.....	08
Özelleştirilmiş Ebeveyn Güçlendirme Programının Oturumları ve Kazanımları	10
Özelleştirilmiş Ebeveyn Güçlendirme Programının Uygulama Esasları	11
Özelleştirilmiş Ebeveyn Güçlendirme Programının Değerlendirilmesi	11
Kaynakça	12
Ekler	13
Formlar	14
Form-1 Oturum Değerlendirme Formu.....	14
Form-2 Program Değerlendirme Formu	15
Oturumlar.....	16

TRAVMATİK OLAYLARA/ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARINA UYUM

Zorlayıcı yaşam olaylarından sonrasına uyum, psikolojik iyi oluşun ve yaşam kalitesinin önemli bir yönüdür. Dayanıklılığın bireylerin zor koşullarla nasıl başa çıktıkları ve uyum sağladıkları konusunda önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Zorlayıcı yaşam olaylarına uyum sağlayabilen bireylerin, olumlu duyguları ifade ederek, deneyimlerini olumlu bir şekilde yeniden çerçeveleyerek ve yaşamlarında huzur ve anlam duygusu geliştirerek daha yüksek yaşam kalitesine sahip olma eğiliminde oldukları belirlenmiştir (Manne vd., 2015). Ayrıca, duygusal düzenleme, farkındalık ve şükran gibi faktörler, özellikle zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalan ebeveynlerde öznel iyi oluşu etkileyen temel başa çıkma mekanizmaları olarak tanımlanmıştır (Warsah vd., 2023). Stres ve zorluklara başarılı bir şekilde uyum sağlamayı içeren dayanıklılık, zorluklara karşı bağışık olmakla değil, bireylerin çeşitli fiziksel, psikolojik ve sosyal stres faktörlerine nasıl tepki verdiği ve bunlarla nasıl başa çıktığı ile ilgilidir (Stepanovic, 2024). Genel olarak, zorlayıcı yaşam olaylarından sonra olumlu uyum sağlama becerisi, dayanıklılık, başa çıkma stratejileri ve öznel iyi oluş gibi faktörlerle ilişkilidir ve bu hususların ruh sağlığını ve yaşam kalitesini desteklemedeki önemini vurgulamaktadır.

Özel eğitim ihtiyacı olan çocukların ebeveynleri, çeşitli zorlayıcı yaşam olayları sırasında benzersiz deneyimlerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum da söz konusu ebeveynlerin zorlayıcı yaşam olayları sonrasındaki uyum düzeyini düşürmektedir. Öyle ki özel eğitime ihtiyacı olan çocuğa sahip ebeveynler zorlayıcı yaşam olaylarında daha fazla ayrımcılığa maruz kaldıklarını belirtmişlerdir (Rice ve Ortiz, 2022). Bunun yanı sıra bu ebeveynler daha yüksek anksiyete, daha olumsuz duygular ve daha düşük yaşam memnuniyeti sergilemiştir. Ayrıca zorlayıcı yaşam olayları sonrasında söz konusu ebeveynlerin iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir (Ye vd., 2021). Özetle, özel eğitim ihtiyacı olan çocukların ebeveynleri, çocuklarının öğrenmesini desteklemenin yanı sıra sosyal-duygusal iyi oluşlarını sürdürme ve zorlayıcı yaşam olayları sonrasında ortaya çıkan zorluklarla başa çıkma ile ilgili önemli dezavantajlarla karşı karşıyadır.

Bu dezavantajların üstesinden gelebilmek için kullanılacak birçok yöntem bulunmaktadır. Bunlardan biri okullardan görev yapmakta olan rehber öğretmen/psikolojik danışmanlardan destek almaktır (Whitley vd., 2022). Bu destek hem kolay ulaşılabilir hem de ücretsiz olmasından dolayı ebeveynlerin sıklıkla tercih ettiği yöntemdir. Söz konusu uzmanlardan alınan destek sonrasında ebeveynin güçlendirmesinin yanı sıra çocuğu ve aile üyeleri ile kuracağı güçlü ilişkiler zorlayıcı yaşam sonrası ortaya çıkan sorunlarda ebeveynlerin yardımcısı olacaktır (Pihlainen vd., 2022). Ayrıca öz bakım ve farkındalık pratiği yapmanın zorlayıcı yaşam olayları sonrası uyumda önemli bir faktör olduğu bilinmektedir. Özellikle özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip ebeveynlerin öz bakımlarını ihmal ederek çocuklarının ihtiyaçları için çabalaması uyum düzeylerinin ciddi bir tehdididir. Egzersiz, meditasyon veya hobiler gibi stres giderici faaliyetlerde bulunmak söz konusu uyum

düzelelerini artırmaya yönelik çalışmalardır (Kalinina, 2022). Ayrıca zorlayıcı yaşam olayları ile ilgili bilgi sahibi olmak bu süreçte ebeveynin kendisini nelerin beklediğini bilmesi ve yaşadığı durumların normalleştirilmesi açısından önemlidir (Ye vd., 2021). Ebeveyn kendisini nelerin beklediğini bilerek daha önceden tedbir alma şansını yakalarken yaşadığı durumun bir anormallik olmadığını fark ederek de uyum sürecini hızlandırabilir. Bunun yanı sıra iletişimde kalmak, ilişkiden kopmamak ve sosyal bağları sürdürmek yalnız yaşamaya alışık olmayan insanoğlu için güçlü bir iyileşme aracıdır (Verduyn vd., 2017). Özellikle kendini yalnız, haksızlığa uğramış, çaresiz ve güçsüz hissettiği zorlayıcı yaşam sonrasında yalnız olmadığını hissetmek söz konusu ebeveynlerin sürece daha hızlı ve kolay uyum sağlamasını kolaylaştıracaktır. Son olarak bu gibi zorlayıcı durumlarda kimlerden, nereden ve hangi kurum, kuruluşlardan yardım ve destek alacağını bilmek ebeveynin ümitlerini diri tutarak onu süreçte güçlü hissettirecektir (Lee, 1997). Bu stratejileri uygulayarak, özel eğitim ihtiyacı olan çocukların ebeveynleri stresi daha iyi yönetebilir, dayanıklılık oluşturabilir ve zorlayıcı yaşam olayları sonrasında hem çocuklarının hem de kendilerinin iyi oluşunu destekleyebilir. Bu bulgulardan yola çıkarak Özelleştirilmiş Ebeveyn Güçlendirme Programı temelleri atılmıştır.

ÖZELLEŞTİRİLMİŞ EBEVEYN GÜÇLENDİRME PROGRAMININ GENEL AMACI

Bu program, zorlayıcı yaşam olayları sonrasında özel eğitime ihtiyacı olan çocuğa sahip ebeveynlerin sürece uyumunu desteklemek amacıyla hazırlanmıştır. Bu genel amaç doğrultusunda söz konusu ebeveynlerin zorlayıcı yaşam olayları sonrasında aşağıdaki hedeflerin kazandırılması öngörülmektedir.

1. Zorlayıcı yaşam olayı sonrası ihtiyaçlarını fark etmesi.
2. Zorlayıcı yaşam olaylarıyla ilgili bilgi sahibi olması
3. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası öz bakımın önemini kavraması.
4. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası iletişimin önemini ve bu dönemdeki iletişim engellerini fark etmesi.
5. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası destek gruplarının varlığını ve önemini fark etmesi.

ÖZELLEŞTİRİLMİŞ EBEVEYN GÜÇLENDİRME PROGRAMININ YAPISI

Gelişimsel, önleyici ve koruyucu temelli tasarlanan program özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip ebeveynlerin; zorlayıcı yaşam olayları sonrasında psikolojik sağlamlıklarını ve iyi oluşlarını artırmak, değerler, öz bakım, iletişim ve destek grupları ile ilgili farkındalıklarını artırarak şimdi ve gelecekteki olası sorunlar karşısında ebeveynleri güçlendirmeyi hedeflemektedir. Program, bilişsel/davranışçı ve birey merkezli psikolojik danışma kuramları temele alınarak hazırlanmıştır. Psikolojik danışma kuramlarından

özellikle bilişsel davranışçı yaklaşımın, problemlerin genellikle akılcı olmayan inançlar/ bilişsel çarpıtmalardan kaynaklanan yanlış düşünme biçimleri nedeniyle ortaya çıktığı yönündeki görüşü merkeze alınarak öncelikle zorlayıcı yaşam olaylarının ne olduğuna, bu gibi durumlarda yaşanan farklılıklara, ortaya çıkan sorunlarla başa çıkabilmek için kişiye yardımcı olabilecek kazanımlara yer verilmiştir. Bu sayede düşüncelerin duygusal durumları, duyguların da davranışsal tepkileri etkilemesi ile (Beck, 2020) kişinin uyum davranışlarının daha hızlı ortaya çıkması amaçlanmıştır. Ayrıca zorlayıcı yaşam olayları sonrası ortaya çıkan farklılıkların evrensel olduğu üzerine çalışılarak normalleşme sürecine katkı sağlanma hedeflenmiştir. Birey merkezli yaklaşımın ise bireylerin yaşamlarının bir anlamı olduğu ve kişinin bu anlamı oluşturabilecek yetkinliğe sahip olduğu (Seligman, 2002) anlayışından yola çıkarak geleceğe yönelik umut ve beklentiler üzerinde durulmuştur. Ayrıca bireylerin güçlü yönlerine odaklanarak öz bakım, iletişim ve destek grubu arama gibi davranışların ortaya çıkarılmasına önem verilmiştir.

Özelleştirilmiş Ebeveyn Güçlendirme Programı, Milli Eğitim Bakanlığı tarafından yayımlanan Destek Programları esas alınarak hazırlanmıştır. Programın tasarlanma sürecinde özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip ebeveynlerin zorlayıcı yaşam olayları sonrasında temel psikolojik ihtiyaçlarının neler olabileceği belirlemeye yönelik çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda Milli Eğitim Bakanlığı bünyesindeki okullarda görev yapan özel eğitim öğretmenlerinin yanı sıra rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar ile odak grup görüşmesi yapılmıştır. Bunun yanı sıra özel eğitime ihtiyacı olan çocuğa sahip on ebeveyn ile odak grup görüşmesi yapılmıştır. Odak grup görüşmeleri sonucunda ebeveynlerin zorlayıcı yaşam olayı sonrasındaki uyum düzeyinin arttıkça özel eğitime ihtiyacı olan çocukların da uyum düzeyinin arttığı belirlenmiştir. Ayrıca söz konusu görüşmeler sonucunda beş tema belirlenmiş ve her bir tema için kazanımlar oluşturulmuştur. Belirlenen beş tema için hazırlanan kazanımların nasıl kazandırılacağı ve bu sürecin nasıl değerlendirileceği belirlenmiştir. Bu süreçte özel eğitime ihtiyacı olan ebeveynlerin deneyimleri ile ilgili literatür incelenerek programın içeriği oluşturulmuştur. Bu bağlamda söz konusu program ihtiyaç ve alan uzmanının yeterliği doğrultusunda esnetilebilen, yarı yapılandırılmış beş oturum olacak şekilde tasarlanmıştır. Tasarlanan oturumlar bireysel olarak uygulanmaktadır.

Bu bağlamda programın genel ilkeleri şu şekilde özetlenebilir:

1. Program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip ebeveynlerin psikososyal destek ihtiyaçları belirlenerek hazırlanmıştır.
2. Gönüllülük esası doğrultusunda bütün ebeveynlerin programından yararlanma hakkı vardır.
3. Program kapsamında çalışılan ebeveynler dezavantaja sahip bireyler olarak değil, yaşadıkları zorlayıcı olay sonrasında güçlenmek isteyen kişiler olarak kabul edilir.
4. Program ebeveynlerin öznel dünyasına odaklanarak bireysel olarak uygulanır.
5. Öz bakım bireyin temel ihtiyaçları arasındadır. Bu nedenle zorlayıcı yaşam olaylarından sonra da bu ihtiyacın karşılanması önemlidir.

6. Birey her yaşta ve her durumda öğrenmeye açık bir varlıktır. Bu nedenle zorlayıcı yaşam olayları ile ilgili bilgiler sunularak farkındalık düzeyi artırılabilir.
7. İletişim kurmak ve paylaşmak içinde bulunulan durumun anlamlandırılmasını ve normalleştirilmesini kolaylaştırır. Bu nedenle iletişim davranışlarının desteklenmesi ve destek gruplarına dahil olunması uyum davranışlarını destekler.
8. Program yarı yapılandırılmış şekilde tasarlanmıştır. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanın yeterlikleri doğrultusunda esnetilebilir.

ÖZELLEŞTİRİLMİŞ EBEVEYN GÜÇLENDİRME PROGRAMININ OTURUMLARI VE KAZANIMLARI

Özelleştirilmiş Ebeveyn Güçlendirme Programı, 5 oturum şeklinde tasarlanmıştır. Programın oturum ve kazanımları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Özelleştirilmiş Ebeveyn Güçlendirme Programı Oturum ve Kazanımları

Oturumlar	Kazanımlar
1. Tanışma ve zorlayıcı yaşam olayı sonrası ihtiyaçları fark etme.	<ul style="list-style-type: none">• Kendisinin ve çocuğunun ihtiyaçlarını fark eder.• Ailenin temel değerlerini fark eder.
2. Zorlayıcı yaşam olaylarıyla ilgili eğitim ve bilgilendirme.	<ul style="list-style-type: none">• Kendisinde ve çocuğunda meydana gelen travma sonrası zorlukları fark eder.• Zorlayıcı yaşam olayının kendisi ve çocuğu üzerindeki etkilerini fark eder.• Zorlayıcı yaşam olayı sonrası kullanılacak stratejileri kavrar.
3. Öz bakım ve boyutları.	<ul style="list-style-type: none">• Zorlayıcı yaşam olayları karşısında öz bakımın önemini kavrar.
4. İletişim ve engelleri.	<ul style="list-style-type: none">• Zorlayıcı yaşam olaylarında kişilerarası iletişimin önemini kavrar.• Zorlayıcı yaşam olayları sonrası iletişim engellerini fark eder.
5. Değerlendirme ve destek grupları.	<ul style="list-style-type: none">• Zorlayıcı yaşam olaylarında destek gruplarını fark eder.• Programın kendisine kazandırdıklarını fark eder.

ÖZELLEŞTİRİLMİŞ EBEVEYN GÜÇLENDİRME PROGRAMININ UYGULAMA ESASLARI

Program bireysel olarak uygulanan beş oturumdan oluŐmaktadır. Programa katılan ebeveynlerde gönüllülük ilkesinin aranması önerilmektedir. Programı uygulayacak rehber öğretmen/psikolojik danıŐmanların temel psikolojik danışma becerilerine sahip olması programın amaca hizmet etmesi açısından önem taŐımaktadır. Programın bireysel olarak uygulanıyor olmasının zaman planlamasını kolaylaŐtıracadıđı düşünölmektedir.

Programın uygulanmasında dikkat edilecek diğer hususlar aŐađıda sıralanmıŐtır:

1. Uygulamayı yapacak rehber öğretmen/psikolojik danışman güçlendirme programı oturumlarına baŐlamadan önce oturum planını ve yarı yapılandırılmış oturum içeriğini dikkatle okuyarak gerekli araç-gereç varsa bunları etkinlik öncesi hazırlamalıdır.
2. Programa katılmada gönüllülük esastır. Program sürecinde gizliliğe azami dikkat gösterilmelidir. Etkinlikler sırasında ebeveynin kendisini açması için teşvik edilmeli, fakat zorlanmamalıdır.
3. Programa dâhil olan ebeveynin, travmatik olay sonrası akut dönemde günlük hayatını derinden engelleyen ya da psikiyatrik tanı almasını gerektiren belirtileri varsa bu durum ile ilgili yardım alması konusunda bilgilendirilmeli ve ilgili kurumlara yönlendirilmelidir.
4. Program oturumlarının, imkanlar doğrultusunda haftada bir gün yaklaşık 50 dakika sürecek Şekilde uygulanması önerilmektedir.

ÖZELLEŞTİRİLMİŞ EBEVEYN GÜÇLENDİRME PROGRAMININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Programın ölçme ve değerlendirmesinde hem süreç hem de sonuç odaklı bir yaklaŐım planlanmıŐtır. Programın süreç odaklı değerlendirmesi her oturumun sonunda ebeveyn tarafından doldurulan Form-1 aracılığı ile gerçekteŐirilir. Söz konusu form "1-Çok düşük, 2-Düşük, 3-Orta, 4-Yüksek, 5-Çok yüksek" Şeklinde puanlanmaktadır. Formdan alınan 3,5 ve üstü puan, oturumun başarılı olduğuna işaret etmektedir. Tüm oturumlar tamamlandıktan sonra elde edilen beş oturum değerlendirme formundan alınan 3.5 ve üstü puan ebeveynin süreç içerisinde programdan memnun kaldığına ve yarar sağladığına işaret etmektedir.

Programın sonuç odaklı değerlendirmesi ise programın beşinci oturumdan sonra ebeveyn tarafından doldurulan Form-2 aracılığı ile gerçekteŐirilir. Söz konusu form oturum değerlendirme formuna (Form-1) benzer Şekilde "1-Çok düşük, 2-Düşük, 3-Orta, 4-Yüksek, 5-Çok yüksek" olarak puanlanmaktadır. Formdan alınan 3,5 ve üstü puan,

programın başarılı olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca programın son oturum olan beşinci oturumunda açık uçlu, yarı yapılandırılmış değerlendirme sorularına yer verilmiştir. Bu sorular ile ebeveynin program süreci boyunca hayatına kattığı kazanımları fark etmesi, böylelikle işe yarar kazanımları sonraki yaşamında kullanması amaçlanmıştır. Ayrıca bu sorular programı uygulayan rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından kullanılarak sürecin aksayan taraflarının belirlenmesi için kullanılabilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanın belirlediği aksaklıkları giderebilmesi için program yarı yapılandırılmış esnek bir yapıda oluşturulmuştur.

KAYNAKÇA

1. Beck, J. S. (2020). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. Guilford Publications.
2. Kalinina, T. (2022). Providing psychological support for parents of children with special educational needs during the war. *Dnipro Scientific Journal of Public Administration, Psychology, Law*. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.3.17>
3. Lee, F. (1997). When the going gets tough, do the tough ask for help? Help seeking and power motivation in organizations. *Organizational behavior and human decision processes*, 72(3), 336-363. <https://doi.org/10.1006/obhd.1997.2746>
4. Manne SL, Myers-Virtue S, Kashy D, Ozga M, Kissane D, Heckman C, Rubin SC, Rosenblum N. (2015). Resilience, positive coping, and quality of life among women newly diagnosed with gynecological cancers. *Cancer Nurs*. 38(5):375-82. <https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000000215>.
5. Pihlainen, K., Turunen, S., Melasalmi, A., & Koskela, T. (2022). Parents' competence, autonomy, and relatedness in supporting children with special educational needs in emergency remote teaching during COVID-19 lockdown. *European Journal of Special Needs Education*, 38, 704 - 716. <https://doi.org/10.1080/08856257.2022.2159280>
6. Rice, M.F., & Ortiz, K.R. (2022). Parents of children with special educational needs' shared work in fully online learning. *Journal of Research on Technology in Education*, 55, 784 - 798. <https://doi.org/10.1080/15391523.2022.2030269>
7. Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
8. Stepanovic, S. (2024). Resilience to physical and emotional stress. *Human Research in Rehabilitation*, 14 (1): 143-148 . <https://doi.org/10.21554/hrr.042414>
9. Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11 (1), 274-302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
10. Warsah, I., Chamami, M. R., Prastuti, E., Morganna, R., & Iqbal, M. M. (2023). Insights on mother's subjective well-being: The influence of emotion regulation, mindfulness, and gratitude. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 51-68. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13655>
11. Whitley, J., Matheson, I.A., Specht, J., & MacCormack, J. (2022). Perspectives of Parents of Children with Special Educational Needs: Self-Efficacy and School Supports During COVID-19. *Exceptionality Education International*. <https://doi.org/10.5206/eei.v3i1.14097>
12. Ye, F. T. F., Sin, K. F., & Gao, X. (2021). Subjective well-being among parents of children with special educational needs in Hong Kong: impacts of stigmatized identity and discrimination under social unrest and COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (1), 238. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010238>

EKLER

Ek-1

Özelleştirilmiş Ebeveyn Güçlendirme Programı

Özelleştirilmiş Ebeveyn Güçlendirme Planı (Ebeveynlere Yönelik)	
Kuramsal Temeller	Bilişsel/davranışçı ve birey merkezli psikolojik danışma kuramı
Üye Sayısı	Bireysel
Oturumun Sayısı ve Süresi	5 oturum; 45/60 dk.
Programın Genel Amacı	Gelişimsel, önleyici ve koruyucu temelli tasarlanan Özelleştirilmiş Ebeveyn Güçlendirme Programı özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip ebeveynin, zorlayıcı yaşam olayları sonrasında psikolojik sağlamlıklarını ve iyi oluşlarını artırmak, değerler, öz bakım, iletişim ve destek grupları ile ilgili farkındalıklarını artırarak şimdi ve gelecekteki olası sorunlar karşısında ebeveyni güçlendirmeyi hedeflemiştir.
Kazanımlar	<ol style="list-style-type: none">1. Kendisinin ve çocuğunun ihtiyaçlarını fark eder.2. Ailenin temel değerlerini fark eder.3. Kendisinde ve çocuğunda meydana gelen travma sonrası zorlukları fark eder.4. Zorlayıcı yaşam olayının kendisi ve çocuğu üzerindeki etkilerini fark eder.5. Zorlayıcı yaşam olayı sonrası kullanılacak stratejileri kavrar.6. Zorlayıcı yaşam olayları karşısında öz bakımın önemi kavrar.7. Zorlayıcı yaşam olaylarında kişilerarası iletişimin önemini kavrar.8. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası iletişim engellerini fark eder.9. Zorlayıcı yaşam olaylarında destek gruplarını fark eder.10. Programın kendisine kazandırdıklarını fark eder.
İçerik	<ol style="list-style-type: none">1. Oturum: Tanışma ve zorlayıcı yaşam olayı sonrası ihtiyaçları fark etme.2. Oturum: Zorlayıcı yaşam olaylarıyla ilgili eğitim ve bilgilendirme.3. Oturum: Öz bakım ve boyutları.4. Oturum: İletişim ve engelleri.5. Oturum: Değerlendirme ve destek grupları.
Danışma Süreci	
Değerlendirme Süreci	<ul style="list-style-type: none">• Süreç ve sonuç değerlendirmesi yaklaşımı benimsenecektir.• Ebeveyn görüşleri ile program değerlendirilecektir.

FORMLAR

Form-1 Oturum Değerlendirme Formu

Bu form Özelleştirilmiş Ebeveyn Güçlendirme Programının değerlendirilmesi amacıyla uygulanmaktadır. Lütfen bu oturumdaki yaşantılarınızı düşünerek aşağıdaki ifadeleri Çok düşük (1) Düşük (2) Orta (3) Yüksek (4) Çok yüksek (5) olacak şekilde puanlayınız.

1. Oturumda ele alınan konular benim için anlamlı ve önemliydi.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Oturumun içeriği faydalı ve ilginçti.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Oturum karşılıklı etkileşim içerisinde gerçekleşti.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Oturumun süresi paylaşımlar için yeterliydi.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Oturumdaki ifadeler açık ve anlaşılır özellikteydi.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Oturumda kendim ile ilgili bazı durumları fark ettim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Bu oturuma genel puanım....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Bunlar dışında belirtmek istediğiniz bir durum var mı? Lütfen yazınız.

.....

.....

.....

İsim Soyisim
Tarih/İmza

Form-2 Program Değerlendirme Formu

Bu form Özelleştirilmiş Ebeveyn Güçlendirme Programının değerlendirilmesi amacıyla uygulanmaktadır. Lütfen toplam beş oturum süren bu programdaki yaşantılarınızı düşünerek aşağıdaki ifadeleri ① Çok düşük ② Düşük ③ Orta ④ Yüksek ⑤ Çok yüksek olacak şekilde puanlayınız.

1. Programda ele alınan konular benim için anlamlı ve önemliydi.	①	②	③	④	⑤
2. Programın içeriği faydalı ve ilginçti.	①	②	③	④	⑤
3. Program karşılıklı etkileşim içerisinde gerçekleşti.	①	②	③	④	⑤
4. Program süresi paylaşımlar için yeterliydi.	①	②	③	④	⑤
5. Programdaki ifadeler açık ve anlaşılır özellikteydi.	①	②	③	④	⑤
6. Program sürecinde kendim ile ilgili bazı durumları fark ettim.	①	②	③	④	⑤
7. Bu programı benimle benzer sorunlar yaşayan diğer ebeveynlere öneririm.	①	②	③	④	⑤
8. Bu programa genel puanım....	①	②	③	④	⑤

Bunlar dışında belirtmek istediğiniz bir durum var mı? Lütfen yazınız.

.....

.....

.....

İsim Soyisim

Tarih/İmza

OTURUMLAR

1. OTURUM

Oturumun Adı: Tanışma ve Zorlayıcı Yaşam Olayı Sonrası İhtiyaçları Fark Etme	
Oturumun Amacı	Bu oturumda tanışma, program hakkında bilgi verme, danışma hedeflerini oluşturma, çocuğun ve ebeveynin ihtiyaçlarını değerlendirme amaçlanmaktadır.
Kazanım	<ul style="list-style-type: none">• Kendisinde ve çocuğunun ihtiyaçlarını fark eder.• Ailenin temel değerlerini fark eder.
Süre	45/60 dk.
Araç-Gereç, Materyal	Ek-1: Çalışma Kağıdı-1, Ek-2: Çalışma Kağıdı-2
Oturum Süreci	<p>Oturum tanışma süreci ile başlatılacaktır. Rehber öğretmen/psikolojik danışman kendini tanıtır.</p> <p><u>Rehber öğretmen/psikolojik danışman:</u> "Hoş geldiniz. BenOkulumuzun rehber öğretmen/psikolojik danışmanıyım"</p> <p>Program tanıtılarak programın hedefleri açıklanacaktır.</p> <p><u>Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman:</u> "Bugün Ebeveynler İçin Özelleştirilmiş Güçlendirme Programı kapsamında bir araya geldik. Bu program için beş hafta boyunca, haftada bir gün, yaklaşık 50 dakika birlikte olacağız. Bu program ile size karşılaştığınız ve karşılaşılabileceğiniz zorlayıcı yaşam olaylarına yönelik destek sunmayı amaçlıyoruz. Bu program zorlayıcı yaşam olaylarına karşı özel eğitim ihtiyacı olan çocuklara sahip ebeveynlerin süreçte karşılaştıkları zorlukları göz önünde bulundurarak onları güçlendirmeyi hedeflemektedir. Bu program kapsamında, kişinin ihtiyaçlarını fark etmesi ve kendini tanıması, zorlayıcı yaşam olayları hakkında bilgi sahibi olması, duygularının farkında olması, kişiler arası ilişkilerde iletişimin önemini farkındalığı, bireyin sosyal kaynaklarını tanıması ve nereden destek alacağıyla ilgili bilgi sahibi olması amaçlanmaktadır. Bu sürecin çocuğunuzla ilişkinizi destekleyeceği düşünülmektedir. Buradaki paylaşımlarınız gizli kalacaktır. Bununla birlikte oturumlara zamanında gelmeniz ve düzenli olarak devam etmeniz beklenmektedir.</p> <p>Oturum sonlarında sizinle paylaşılan ev ödevlerini bir sonraki oturuma kadar uygulayarak gelmeniz sürece katkı sağlayacaktır. Sizin bu sürece dair merak ettiğiniz ya da öğrenmek istediğiniz farklı şeyler var mı?"</p>

Bu programla ilgili yukarıdaki açıklamalar yapıldıktan sonra ebeveynden gelen sorular cevaplanır. Ardından kişiyi tanımaya yönelik sorulara geçilir. Sorular sırasıyla sorularak her bir soru için paylaşımlar alınır. Rehber öğretmen/psikolojik danışman temel danışmanlık becerilerine uygun geri bildirimlerde bulunur.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: "Şimdi sizi daha yakından tanımak istiyorum."

- Bana kendinizden kısaca bahseder misiniz?
- Kendinizle ilgili başka neler söylemek istersiniz?
- Bana biraz da ailenizden bahseder misiniz?
- Çocuğunuzu/çocuklarınızı biraz daha anlatır mısınız?
- Özel eğitime ihtiyacı olan bir çocuğun ebeveyni olmak sizin için ne anlama geliyor, bununla ilgili neler söylersiniz?

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: "Kendiniz ve ailenizle ilgili paylaşımlarınızdan dolayı teşekkür ederim. Şimdi de sizi daha yakından tanıyabilmek için farklı sorularla devam edeceğiz."

- Bana bir gününüzü anlatabilir misiniz? Bir gününüzü sabah yataktan kalkıp akşam yatana kadar nasıl geçirirsiniz?
- Gün içerisinde kendinizi en rahat hissettiğiniz zamanlar hangileridir?
- Gün içerisinde kendinizi yorgun hissettiğiniz veya zorlandığınız zamanlar nelerdir?
- Yorgun hissettiğinizde veya zorlandığınızda kendinizi daha iyi hissetmek için neler yaparsınız?
- Böyle zamanlarda çevrenizde iletişim kurduğunuz ya da kurabileceğiniz kimler var? Bu kişilerden biraz bahseder misiniz?
- Bu kişilerden başka bana bahsetmek istediğiniz kimler var? Örneğin komşularınız, akrabalarınız, iş arkadaşlarınız vb. ile ilgili neler söylemek istersiniz?

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynden gelen paylaşımlara uygun geri bildirim verir.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: "Her insanın yaşamında karşılaştığı ya da karşılaşılabileceği bazı zorlayıcı yaşam olayları olabilir. Bu zorlayıcı yaşam olayları karşısında çevremizde bize yardımcı olan kişiler bulunmaktadır. Bunlara örnek olarak biraz önce bahsettiğiniz gibi ailemiz, komşumuz, iş arkadaşlarımız sayılabilir."

Bununla birlikte zorlayıcı yaşam olayları karşısında bizi ve ailemizi güçlü kılan çeşitli değerlerden bahsedebiliriz. Bunlar sevgi, saygı, merhamet, paylaşım, öğrenmeye ve yeniliğe açık olmak vb. değerlerdir. Peki, şimdi kendinizi ve ailenizi düşündüğünüzde zorlayıcı yaşam olayları karşısında sizleri güçlendirdiğini düşündüğünüz hangi değerler var?”

Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman ebeveynden gelen paylaşımlara uygun geri bildirim verir.

Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman: “Bugün sizi daha yakından tanıyabilmek için sizin ve ailenizin ihtiyaçlarından bahsederek paylaşımlarda bulunduk. Ayrıca zorlayıcı yaşam olayları karşısında bizi güçlü kılan değerleri ele aldık.

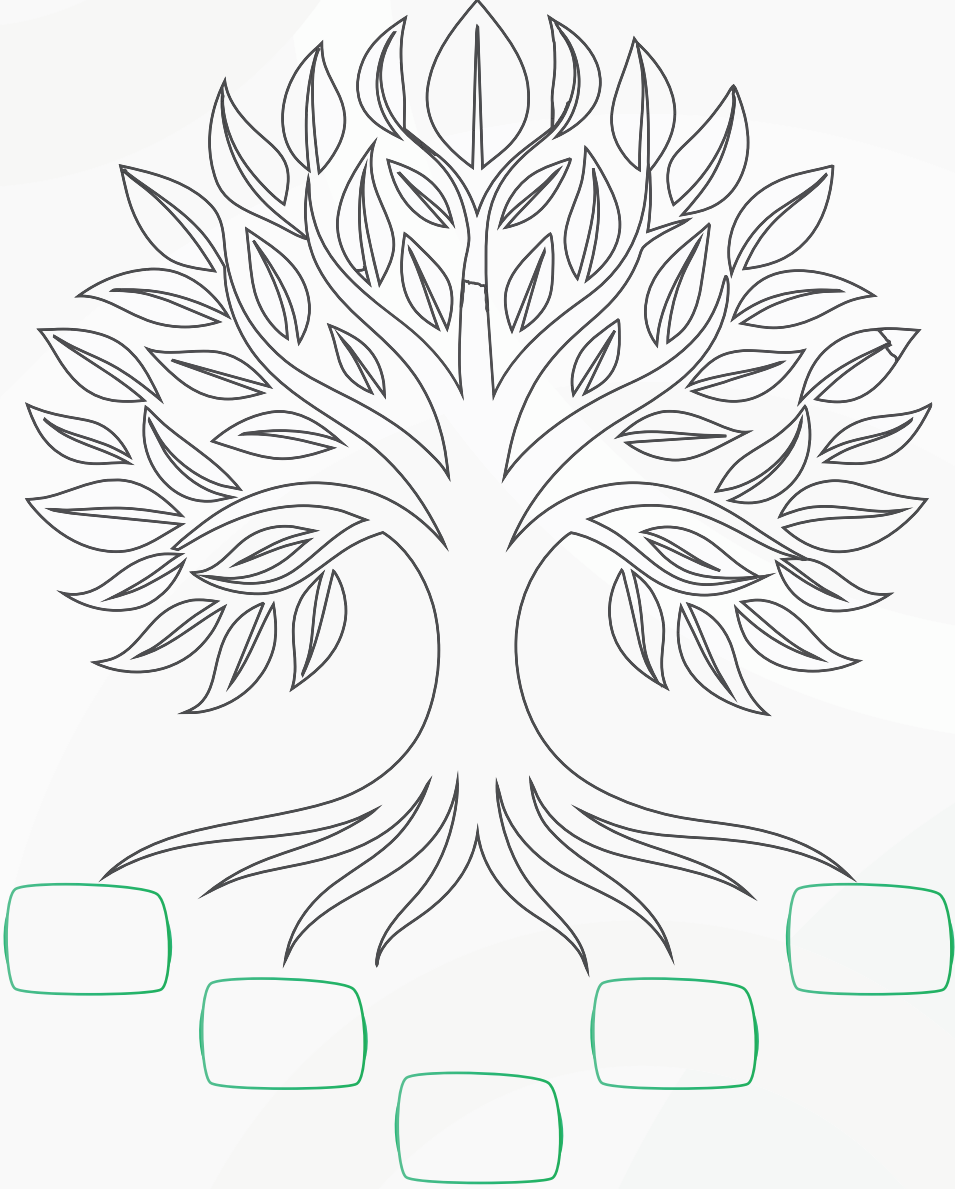
Tüm paylaşımlarınız için teşekkür ederim. Zorlayıcı yaşam olayları karşısında ailenize ve size güç veren değerlerinize dair farkındalık kazanmanız için sizinle çalışma kâğıtları paylaşacağım. Bu çalışmada sizden istediğim şey birinci çalışma kâğıdındaki örnek değerleri dikkatle inceleyip ailenize ve kendinize güç verdiğini düşündüğünüz değerleri ikinci çalışma sayfasındaki ağaç köklerine yazmanız. Burada ağaç görselini seçmemizin sebebi köklerin rüzgâr, fırtına ya da toprak kayması gibi durumlarda ağacı ayakta tutması gibi değerlerin de bizi zorlayıcı yaşam olayları karşısında ayakta tutmasıdır. Bu nedenle değerlerinizi belirleyerek çalışma kâğıdındaki ağacın köklerine yazmanızı ve çocuğunuzla birlikte bu ağacı boyayarak bu çalışma kâğıtlarını haftaya kadar tamamlayıp getirmenizi istiyorum. Bir sonraki oturumda görüşmek üzere.”

Ek-1

Çalışma Kağıdı 1

Öğrenmek	Yardımsverlik	Saygı göstermek
Yaratıcı olmak	Adil olmak	Sevgi
Sıcakkanlı olmak	Anlayışlı olmak	Paylaşmak
Çalışkanlık	Açık fikirlilik	Dürüstlük
Duyarlılık	Dayanışma	Nezaketli olmak
Güvenilir olmak	Dostluk	Cesur olmak
Sorunluluk	Merhamet	Tevazu
.....
.....

Çalışma Kağıdı 2



2. OTURUM

Oturumun Adı: Zorlayıcı Yaşam Olaylarıyla İlgili Eğitim ve Bilgilendirme.	
Oturumun Amacı	Bu oturumda çocukta ya da ebeveynde travma sonrası belirtiler veya diğer psikolojik zorluklar açısından tarama yapmak amaçlanmaktadır. Ayrıca, travmanın kendisi ve çocukları üzerindeki olası etkileri hakkında bilgilendirme yaparak bu sürecin kendilerini nasıl etkilediğini fark etmesi amaçlanmaktadır.
Kazanım	<ul style="list-style-type: none">• Kendisinde ve çocuğunda meydana gelen travma sonrası zorlukları fark eder.• Zorlayıcı yaşam olayının kendisi ve çocuğu üzerindeki etkilerini fark eder.• Zorlayıcı yaşam olayı sonrası kullanılacak stratejileri kavrar.
Süre	45/60 dk.
Oturum Süreci	<p><u>Rehber öğretmen/psikolojik danışman:</u> "Merhaba, hoş geldiniz. Geçen hafta sizi daha yakından tanımak için siz ve ailenizle ilgili bazı paylaşımlarda bulunmuştuk. Sizin ve ailenizin ihtiyaçlarınızı, zorlayıcı yaşam olayları karşısında bizi güçlü kılan değerleri ele almıştık. Zorlayıcı yaşam olayları karşısında ailenize ve size güç veren değerlerinize dair farkındalık kazanmanız için sizinle çalışma kâğıtları paylaşmıştım. Kâğıtlarınızı oturuma getirebildiniz mi? Bana ödevinizden bahsedebilir misiniz? Ödev yaparken kendinizi nasıl hissettiniz? Ödevi yaparken neler yaşadınız?"</p> <p>Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin ödev paylaşımına teşekkür ederek sürece devam eder.</p> <p>-Oturum gündemi hakkında bilgilendirme: <u>Rehber öğretmen/psikolojik danışman:</u> "Bugün bu oturumda zorlayıcı yaşam olaylarının bireyler üzerindeki etkileriyle ilgili paylaşımlarda bulunacağız. Sizce zorlayıcı yaşam olayı nedir? Zorlayıcı yaşam olayı dediğimizde aklınıza ne geliyor?"</p> <p>Rehber öğretmen/psikolojik danışman paylaşımı aldıktan sonra zorlayıcı yaşam olayı hakkında açıklama yapar.</p> <p><u>Rehber öğretmen/psikolojik danışman:</u> "Ülkemizde ve dünyada zaman zaman bireyleri ve kitleleri ciddi şekilde etkileyen deprem, sel, yangın gibi olaylar yaşanabilmektedir. Bu olaylara zorlayıcı yaşam olayları denir.</p>

Yaşanan bu olaylar aynı zamanda travmatik yaşam olayı olarak adlandırılır. Zorlayıcı yaşam olayları beklenmedik, ani ve yaşamı tehdit edebilen yaralanmalara ya da kişinin çevresindekileri kaybetmesine neden olabilir. Bu olayların ardından duygularımız, düşüncelerimiz ve davranışlarımız değişebilir. Bunlar anormal bir olaya karşı gösterdiğimiz normal tepkiler olarak ifade edilebilir.

Ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki soruları sırasıyla sorarak her bir soru için paylaşımları alır. Rehber öğretmen/psikolojik danışman temel danışmanlık becerilerine uygun geri bildirimlerde bulunur.

- Siz de buna benzer deneyimlediğiniz zorlayıcı yaşam olayı ile ilgili kendinizde gözlemediğiniz değişimlerden bahsedermisiniz?
- Kendinizdeki değişiklikler gibi çocuğunuzda da farklı değişiklikler gözlemlediniz mi?
- Bu değişiklikler sizi nasıl etkiliyor?

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: “Zorlayıcı yaşam olayları sonrası yaşadığınız duygusal ve davranışsal tepkilerin tamamen normal olduğunu belirtmek isterim. Çok sayıda insan, travmatik bir olayın ardından benzer duyguları ve tepkileri yaşar. Bu tepkiler, travmanın doğal bir parçasıdır ve kendinizi bu durumda bulmanız normaldir. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası yaşanan duygusal ve davranışsal tepkiler, bu süreci yaşayan birçok kişinin deneyimlediği yaşantılardır. Korku, endişe, üzüntü, huzursuzluk gibi duygularla birlikte gelen bu tepkiler, travmanın etkileriyle başa çıkmanın bir yolu olarak kabul edilir. Unutmayın ki, bu süreç sonrası yaşadığınız duygusal ve davranışsal tepkiler oldukça yaygındır ve başkalarının da aynı deneyimleri paylaştığını bilmek sizin yalnız hissetmenizi önleyebilir. Bu tepkileri yaşamamanız, travma sonrası iyileşme sürecinin bir parçasıdır. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası yaşanan duygusal ve davranışsal tepkilerin normal olduğunu anlamak, kendinizi suçlamamanız ve bu tepkilerle başa çıkmanız için önemlidir.

Çok sayıda insan, aynı duyguları ve davranışları yaşamış ve bunları atlatabilmiştir. Bunlara ek olarak zorlayıcı yaşam olayları karşısında, depresyon, kaygı, uyku bozuklukları, konsantrasyon güçlüğü gibi fiziksel ve duygusal belirtiler yaygındır. Peki, sizin de fark ettiğiniz buna benzer belirtiler nelerdir?”

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin verdiği yanıtlara geri bildirim verdikten sonra aşağıdaki paragrafı ebeveyn ile paylaşır.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: “Bahsettiğiniz gibi belirtiler, istenmeyen görüntüler ve hatırlatıcılar ile başa çıkmak zor olabilir ancak unutmayın ki bu tepkiler normaldir. Kişinin bu hatırlatıcıları tanıması ve bunlarla nasıl başa çıkabileceği konusunda bilinçlenmesi önemlidir.

Kişi, hatırlatıcıları tanıyarak onları kontrol etmek veya etkilerini azaltmak için stratejiler geliştirebilir. Bu stratejiler arasında stres yönetimi teknikleri, nefes ve gevşeme egzersizleri, zihinsel farkındalık pratiği ve destekleyici sosyal ilişkiler kurmak gibi yöntemler sayılabilir. Şimdi isterseniz sizinle bu yöntemlerden birini birlikte kullanalım. Müsaadenizle sizinle nefes egzersizi çalışmak istiyorum.”

Rehber öğretmen/psikolojik danışman travma sonrası ortaya çıkan istenmeyen görüntüler ve hatırlatıcıların sebep olduğu tepkileri kontrol etmek amacıyla aşağıdaki nefes egzersizini yaptırır.”

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: “Şimdi geriye yaslanıp rahat bir pozisyonda oturma istiyorum... Derin bir nefes alın... Dikkatinizi nefesinize odaklayın... Bunu birkaç defa tekrarlayın... İsterseniz gözlerinizi kapatabilirsiniz ya da bu sizi rahatsız edecekse herhangi bir noktaya odaklanabilirsiniz... Tekrar derin bir nefes alın... Nefesinize odaklanın... Nefesinizi burnunuzdan alıp ağızınızdan verin... Şimdi bir elinizi göğsünüzün üzerine koyun... Evet, çok güzel, nefes almaya devam edin... Şimdi diğer elinizi midenizin üzerine koyun... Kaslarınızın nefes alıp verirken nasıl hareket ettiğine odaklanın... Eğer aklınıza olumsuz düşünceler gelirse bırakın tıpkı gökyüzündeki bulutlar gibi yavaşça akıp gitsinler... Onlara müdahale etmeyin, onlarla savaşmayın... Nefesinize odaklanmaya devam edin... Hazır hissettiğinizde gözlerinizi açabilirsiniz... Kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Daha iyi misiniz? Benimle çalıştığınız için teşekkür ederim.”

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: “Bu nefes egzersizini zihninize istenmeyen görüntüler geldiği ve hatırlatıcıların sizi rahatsız ettiği durumlarda veya size uygun bir zaman diliminde uygulayarak bir sonraki oturuma gelmenizi istiyorum.”

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: “Bugün sizinle ilk olarak ev ödevini değerlendirdik. Ardından zorlayıcı/travmatik yaşam olayının ne olduğu ve etkileri üzerine konuştuk. Travmatik yaşam olayları sonrasında verilen tepkilerin anormal bir duruma karşı verilen normal tepkiler olduğunu paylaştık. Bu tepkilerin fiziksel ve duygusal boyutlarını ele aldık. Ardından zorlayıcı yaşam olayı sonrasında istenmeyen görüntülerin ve hatırlatıcıların etkilerini azaltmak ve kontrol edebilmek için uygulayabileceğimiz stratejilerden bahsettik. Bu stratejilerden biri olan nefes egzersizini uyguladık. Şimdi de sizden bugün birlikte yaptığımız nefes egzersizini bir sonraki oturuma kadar uygulayarak gelmenizi istiyorum.”

Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman'a Not

Ev ödevlerinin getirilmemesi durumunda ödev yapmasını engelleyecek bir durum olup olmadığı sorulur. Ödevin süreçteki gelişimi destekleyen bir unsur olduğu hatırlatılır ve söz konusu ödevin bir sonraki hafta yapılmış olarak getirilmesi istenir.

3. OTURUM

Oturumun Adı: Öz Bakım ve Boyutları	
Oturumun Amacı	Bu oturumda ebeveynin zorlayıcı yaşam olayları karşısında öz bakımın önemini anlamlandırması amaçlanmaktadır.
Kazanım	• Zorlayıcı yaşam olayları karşısında öz bakımın önemi kavrar.
Süre	45/60 dk.
Araç-Gereç, Materyal	Ek-1: Çalışma Kağıdı-1, Ek-2: Çalışma Kağıdı-2
Oturum Süreci	<p>Rehber öğretmen/psikolojik danışman: "Geçtiğimiz oturumda sizinle zorlayıcı yaşam olayının ne olduğu ve etkileri üzerine konuştuk. Bu olaylar sonrasında verilen tepkilerin anormal bir duruma karşı verilen normal tepkiler olduğunu paylaştık. Bu tepkilerin fiziksel ve duygusal boyutlarını ele aldık. Ardından zorlayıcı yaşam olayı sonrasında istenmeyen görüntülerin ve hatırlatıcıların etkilerini azaltmak ve kontrol edebilmek için uygulayabileceğimiz stratejilerden bahsettik. Bu stratejilerden biri olan nefes egzersizini bir sonraki oturuma kadar uygulayarak gelmenizi istemiştik. Şimdi bunun üzerine konuşarak başlayalım. Bu ev ödevini yapabildiniz mi? Nefes egzersizi sürecinde neler hissettiniz? Nefes egzersizi sürecinde neler yaşadınız? Benimle paylaşır mısınız?"</p> <p>Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin ödev paylaşımına teşekkür ederek sürece devam eder.</p> <p>-Oturum gündemi hakkında bilgilendirme:</p> <p>Rehber öğretmen/psikolojik danışman: "Bugün bu oturumda zorlayıcı yaşam olaylarında öz bakımın önemini ele alacağız. İsterseniz ilk olarak öz bakım kavramı üzerine konuşalım. Peki öz bakım denildiğinde aklınıza neler geliyor?"</p> <p>Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin verdiği yanıtlara temel danışmanlık becerilerine uygun geri bildirimlerde bulunur. Ardından aşağıdaki paragrafı paylaşır.</p> <p>Rehber öğretmen/psikolojik danışman: "Öz bakım, kişinin kendine iyi bakması olarak ifade edilebilir. Öz bakım kişinin sağlığını, yaşantısını ve iyi oluşunu korumak için ihtiyaç duyulan gereklilikleri doğru bir zamanlama ile başlatması ve uygulamasıdır. Travma sonrası kendine bakım, duygusal ve fiziksel iyiliğinizi korumanın ve iyileşme sürecinizi desteklemenin önemli bir parçasıdır. Ancak travmatik yaşantı deneyimlerinden sonra kendimize bakım vermeyi zaman zaman unutabiliriz. Kendimizi ihmal edebiliriz. Kimi zaman da o gücü kendimizde bulamayabiliriz. Bu zorlayıcı yaşam olayları sırasında farkında olmadan hayatta kalma refleksi ile hareket ederiz."</p>

Bu refleksle ani ve beklenmedik durumlarda sadece temel düzeyde yaşam faaliyetlerine odaklanınız. Bunlar kendimiz ve çevremizdekilerin güvende olması ve diğerlerine yardım sağlama gibi davranışlardır. Bu durum kendimizi ihmal etmemize neden olabilir.”

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından yukarıdaki açıklama paylaşıldıktan sonra ebeveyne aşağıdaki soru yöneltilir.

“Bu konuştuklarımızdan yola çıktığımızda yaşadığınız zorlayıcı yaşam olayından önce yaptığınız ancak şu an yaşamınızda yapmayı ihmal ettiğiniz neler var?”

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin verdiği yanıtlara temel danışmanlık becerilerine uygun geri bildirimlerde bulunur.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: “Evet biraz önce sizin de bahsettiğiniz gibi travmatik yaşantı öncesi öz bakımınızı destekleyen.....(Ebeveynin bahsettiği yaşantılar)..... yaşantılarınız zihinsel ve fiziksel sağlığını destekleyerek bu olay sonrası stres etkilerini hafifletebilir. Bu durum öz bakım becerilerimizi destekler. Şimdi öz bakımın boyutlarından bahsetmek istiyorum. Bunlar fiziksel, duygusal, profesyonel, sosyal, finansal ve psikolojik boyutlardır. İlk olarak fiziksel boyuttan başlamak istiyorum.”

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından yukarıdaki açıklama paylaşıldıktan sonra ebeveyne aşağıdaki soru yöneltilir.

“Fiziksel öz bakım denilince aklınıza ne geliyor? Siz yaşamınıza odaklandığınızda fiziksel öz bakımınızı desteklemek için neler yaparsınız?”

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin verdiği yanıtlara temel danışmanlık becerilerine uygun geri bildirimlerde bulunur.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: “Fiziksel öz bakım sağlığınıza dair bilinçli bir yol izlemek, ihtiyaç halinde sağlık yardımı alarak kendimizi korumakla ilgilidir. Bu bağlamda sağlıklı ve dengeli beslenmek, spor yapmak, zararlı alışkanlıklardan uzak durmak, yeterli ve düzenli uyumak fiziksel sağlığımızı korur. Günlük hayatımızda fiziksel sağlığınıza dikkat etmek için öğünleri atlamamak, geç saatlerde yemek yememek, aşırı baharatlı yemek yemekten kaçınmak, su tüketimine önem vermek, düzenli yürüyüş yapmak sayılabilir. Bunun yanı sıra bisiklete binmek, futbol oynamak gibi faaliyetler de fiziksel bakımımıza katkı sağlar. Alkol, sigara, aşırı çay ve kahve tüketmemek zararlı alışkanlıklardan uzak durmamızı kolaylaştırır.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından yukarıdaki açıklama paylaşıldıktan sonra ebeveyne aşağıdaki soru yöneltilir.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: "Peki bunları göz önünde bulundurduğumuzda sizin hayatınızda dikkat ettiğiniz benzer yaşantılarınız nelerdir?"

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin verdiği yanıtlara temel danışmanlık becerilerine uygun geri bildirimlerde bulunur.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: "Şimdi de öz bakımın boyutlarından biri olan duygusal öz bakımdan bahsetmek istiyorum. Duygusal öz bakım denilince aklınıza ne geliyor? Zorlayıcı yaşam olayından sonra günlük hayatınızda en çok hissettiğiniz duygular hangileridir? Benimle paylaşır mısınız?"

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin verdiği yanıtlara temel danışmanlık becerilerine uygun geri bildirimlerde bulunur.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: "Günlük hayatımızda birçok duygu yaşarız ve bunlar yaşadığımız olaylardan etkilenir. Bu nedenle düzenlenmeye ve bakıma ihtiyaç duyar. Buna duygusal öz bakım denilmektedir. Bir başka deyişle duygusal öz bakım, duygularımızın davranışlarımızı nasıl etkilediğini fark etmektir. Umutsuzluk, üzüntü, öfke, utanç, kaygı ve mutsuzluk gibi başa çıkması güç duyguların bizdeki etkisini azaltmak için duygusal öz bakım gereklidir. Bunun için yapabileceğimiz bazı uygulamalar vardır. Bu doğrultuda film izlemek, kitap okumak, arkadaşlarla buluşmak, spor yapmak, müzik dinlemek gibi bize enerji ve mutluluk verecek birtakım aktiviteler yapabiliriz. Ek olarak günlük de tutabiliriz. Çünkü olumlu anıları ve duyguları yazmak iyi oluşumuzu destekler. Ayrıca iyi oluşumuz için kendimize ve başka insanlara şefkat gösterebiliriz. Yani, bir hata yaptığımızda kendimize şefkatli ve destekleyici bir şekilde yaklaşabiliriz, hissettiğimiz duyguyu yaşamak için kendimize zaman tanıyabiliriz."

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından yukarıdaki açıklama paylaşıldıktan sonra ebeveyne aşağıdaki soru yöneltilir.

"Siz yaşamınıza odaklandığınızda duygusal öz bakımınızı desteklemek için neler yaparsınız?"

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: Şimdi de öz bakımın boyutlarından biri olan profesyonel öz bakımdan bahsetmek istiyorum. Profesyonel öz bakım denilince aklınıza ne geliyor? Siz yaşamınıza odaklandığınızda profesyonel öz bakımınızı desteklemek için neler yaparsınız?"

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin verdiği yanıtlara temel danışmanlık becerilerine uygun geri bildirimlerde bulunur.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: "Mesleki gelişimimizi veya kişisel gelişimimizi destekleyen eylemlerde bulunmak profesyonel boyuttaki öz bakımı ifade eder. Bu kapsamda halk eğitim merkezindeki kurslardan yararlanılabilir. Örneğin el sanatları, dikiş nakış kursları, aşçılık kursları gibi eğitimler mesleki gelişimimizin yanı sıra kişisel gelişimimizi de destekler. İş hayatımız ve aile hayatımız arasındaki zaman yönetimini sağlamak, yani iş hayatımız ile birlikte aile hayatımıza da yeterli zamanı ayırmak mesleki gelişimize katkı sağlar.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından yukarıdaki açıklama paylaşıldıktan sonra ebeveynin aşağıdaki soru yöneltilir.

"Peki bunları göz önünde bulundurduğumuzda profesyonel öz bakımınızla ilgili neler yaptığınızı düşünüyorsunuz?"

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin verdiği yanıtlara temel danışmanlık becerilerine uygun geri bildirimlerde bulunur.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: "Şimdi de öz bakımın boyutlarından biri olan sosyal öz bakımdan bahsetmek istiyorum. Sosyal öz bakım denilince aklınıza ne geliyor? Siz yaşamınıza odaklandığınızda sosyal öz bakımınızı desteklemek için neler yaparsınız?"

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin verdiği yanıtlara temel danışmanlık becerilerine uygun geri bildirimlerde bulunur.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: "Güven duyduğumuz ve ihtiyacımız olduğunda bize destek veren arkadaşlara ve sosyal ilişkilere sahip olmak sağlıklı bir sosyal yaşantıya işaret eder. Sosyal bağların güçlü olması çevremizden soyutlanmamızı engellemektedir. Bu bağlamda sahip olduğumuz destek kaynaklarımızı sürdürmek ve geliştirmek adına ailemizle birlikte olmak, arkadaşlarımıza vakit ayırmak, iş arkadaşlarımızla zaman geçirmek, akrabalarımızı ziyaret etmek sosyal öz bakımımızı destekler. Bunların yanı sıra bizim iyi oluşumuzu olumsuz etkileyen kişilerden ve çevrelerden uzak durarak da sosyal öz bakımımızı destekleyebiliriz".

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından yukarıdaki açıklama paylaşıldıktan sonra ebeveynin aşağıdaki soru yöneltilir.

"Peki, bunları göz önünde bulundurduğunuzda sizin hayatınızda dikkat ettiğiniz benzer yaşantılarınız nelerdir?"

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin verdiği yanıtlara temel danışmanlık becerilerine uygun geri bildirimlerde bulunur.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: "Şimdi de öz bakımın boyutlarından biri olan finansal öz bakımdan bahsetmek istiyorum. Finansal öz bakım denilince aklınıza ne geliyor? Siz yaşamınıza odaklandığınızda finansal öz bakımınızı desteklemek için neler yaparsınız?"

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin verdiği yanıtlara temel danışmanlık becerilerine uygun geri bildirimlerde bulunur.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: "Finansal öz bakım, kişinin ekonomik durumunu iyileştirmek için enerji ve zaman harcaması olarak ifade edilebilir. Finansal öz bakımda küçük harcamalardan sonra devamlı olarak banka hesaplarını kontrol etmek, giden ve kalan para akışını ezberde tutmak finansal anlamda endişenizi artırabilir. Bunun yerine ödemelerimizi belirli bir günde yapmak örneğin ayda en az bir gün ayırarak kira, borçlar, faturalar gibi ödemeleri planlamak finansal öz bakımımıza fayda sağlayacaktır. Buna ek olarak istek ve ihtiyaçlarımızı belirleyip alışveriş listesi yaparak harcama yapmak amacımıza hizmet edecektir."

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından yukarıdaki açıklama paylaşıldıktan sonra ebeveyne aşağıdaki soru yöneltilir.

"Siz kendi yaşantınızı göz önüne aldığınızda bunlardan hangisine dikkat ettiğinizi benimle paylaşır mısınız?"

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin verdiği yanıtlara temel danışmanlık becerilerine uygun geri bildirimlerde bulunur.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: "Şimdi de öz bakımın boyutlarından biri olan psikolojik öz bakımdan bahsetmek istiyorum. Psikolojik öz bakım denilince aklınıza ne geliyor? Siz yaşamınıza odaklandığınızda psikolojik öz bakımınızı desteklemek için neler yaparsınız?"

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin verdiği yanıtlara temel danışmanlık becerilerine uygun geri bildirimlerde bulunur.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: "Psikolojik öz bakım kendimizi ve sorunlarımızı tanıyıp yaşadığımız sorunlara çözümler bulmaktır. Psikolojik öz bakım için güçlendirmemiz gereken bazı beceriler vardır. Bunlar; girişkenlik, zaman yönetimi, hayır diyebilme ve duygu yönetimi olarak sıralanabilir.

Diğer insanların ihtiyaçlarını hiç önemsemeden sadece kendi ihtiyaçlarını karşılamak ya da kendi ihtiyaçlarını önemsemeden sadece başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak yerine hem diğer insanların hem de kendimizin ihtiyaçlarını giderecek şekilde davranmak girişkenliğimizi destekler.

Bunun yanı sıra işlerimizi ertelemek yerine planlı ve programlı olmak, sorumluluklarımıza bir önem sırasına göre gerçekleştirmek zaman yönetimi sağlamamızı kolaylaştırır. Bununla birlikte başkalarının istek ve ihtiyaçlarını fazla önemsemek bazen kendi istek ve ihtiyaçlarımızı ihmal etmemize ve bize zarar verecek olsa dahi onların isteklerini yerine getirmemize neden olabilir. Örneğin, istemediğimiz bir duruma açıkça hayır diyebilmek, bizi bu zarara uğrama riskinden uzak tutar. Ayrıca ihtiyacımız olduğunda tıpkı burada yararlandığımız gibi psikolojik danışma hizmetinden yararlanmak psikolojik sağlamlığımızı artıracak ve psikolojik öz bakımımızı olumlu yönde etkileyecektir.”

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından yukarıdaki açıklama paylaşıldıktan sonra ebeveyne aşağıdaki soru yöneltilir.

Siz kendi yaşantınızı göz önüne aldığınızda psikolojik öz bakımınızı desteklemek için neler yapıyorsunuz?

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin verdiği yanıtlara temel danışmanlık becerilerine uygun geri bildirimlerde bulunur.

“Bugün sizinle ilk olarak ev ödevini değerlendirdik. Ardından zorlayıcı yaşam olaylarında öz bakımın önemini ve boyutlarını konuştuk. Öz bakımın boyutları olan fiziksel, duygusal, profesyonel, sosyal, finansal ve psikolojik öz bakımın neler olduğunu ve bu bağlamda kendimize nasıl daha iyi bakabileceğimizden bahsettik. Şimdi size iki tane çalışma kağıdı vereceğim. Çalışma Kağıdı 1’de (EK-1) bugün birlikte konuştuğumuz öz bakımınızı destekleyen yaşantı örnekleri bulunmaktadır. Bu örnekleri dikkatle inceleyip hafta boyunca yaptığınız aktiviteleri Çalışma Kağıdı 2’deki (EK-2) uygun öz bakım boyutu bölümüne yazmanızı istiyorum. Bu örneklerden başka öz bakım becerilerinizi artırmak için yaptığınız farklı aktiviteler varsa yazabilirsiniz. Bu çalışma kağıtlarını bir sonraki oturumda yanınızda getirmenizi istiyorum. Bir sonraki oturumda görüşmek üzere.”

Ek-1

Çalışma Kağıdı 1

Öz bakım alanı	Aktiviteler
Fiziksel	Egzersiz, vücut bakımı, düzenli ve dengeli beslenmek, sağlık kontrolü, iyi uyku alışkanlığı geliştirmek
Duygusal	Duygularını ifade etmek, duygusal yakınlık kurmak, başarıyı takdir etmek
Profesyonel	Mesleki gelişim, eğitimler almak, kurslara katılmak, zaman yönetimi
Sosyal	Yeni hobiler edinmek, aile ve arkadaşlara zaman ayırmak
Finansal	Bütçe planı yapmak, borçlarını zamanında ödemek, tasarruf yapmak
Psikolojik	Psikolojik danışma desteği almak, kendine zaman ayırmak, yeni ilgi alanları keşfetmek

Ek-2

Çalışma Kağıdı 2

Öz bakım alanı	Aktiviteler
Fiziksel	
Duygusal	
Profesyonel	
Sosyal	
Finansal	
Psikolojik	

4. OTURUM

Oturumun Adı: İletişim ve Engelleri	
Oturumun Amacı	Bu oturumda ebeveynlerin kişilerarası iletişim şekillerin önemini kavramanın yanı sıra kullandıkları iletişim engellerini fark etmesi amaçlanmaktadır.
Kazanım	<ul style="list-style-type: none">• Zorlayıcı yaşam olaylarında kişilerarası iletişimin önemini kavrar.• Zorlayıcı yaşam olayları sonrası iletişim engellerini fark eder.
Süre	45/60 dk.
Araç-Gereç, Materyal	Ek-1: Çalışma Kağıdı-1, Ek-2: Çalışma Kağıdı-2, Ek-3: Çalışma Kağıdı-3
Oturum Süreci	<p><u>Rehber öğretmen/psikolojik danışman:</u> "Hoş geldiniz. Geçtiğimiz oturumda sizinle zorlayıcı yaşam olaylarında öz bakımın önemini ve boyutlarını konuştuk. Ardından öz bakımın boyutları olan fiziksel, duygusal, profesyonel, sosyal, finansal ve psikolojik öz bakımın neler olduğundan bahsettik. Buna yönelik hazırlanmış olan öz bakım boyutlarını yazacağınız ev ödevini bu oturuma kadar uygulayarak gelmenizi istemiştim. Şimdi bunun üzerine konuşarak başlayalım. Bu ev ödevini yapabildiniz mi? Benimle paylaşır mısınız? Bu öz bakım boyutlarından hangisine yönelik yaşantı deneyimlemek sizin için daha kolaydı? Peki, hangisine yönelik yaşantı deneyimlemek sizin için daha zordu?"</p> <p>Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin ödev paylaşımına teşekkür ederek sürece devam eder.</p> <p>-Oturum gündemi hakkında bilgilendirme:</p> <p><u>Rehber öğretmen/psikolojik danışman:</u> "Bugün bu oturumda sizlerle iletişimin önemi ve zorlayıcı yaşam olaylarında bizi güçlendirecek destek gruplarıyla ilgili konuşmak istiyorum. Peki, ilk olarak zorlayıcı yaşam olaylarında iletişimin önemi üzerine konuşalım. Zorlayıcı yaşam olayı yaşayan kişilerin iletişim açısından yaşadığı sorunlar oldukça çeşitlidir ve kişiden kişiye değişebilir. Siz yaşadığınız zorlayıcı yaşam olayı öncesini ve sonrasını düşündüğünüzde diğer insanlarla kurduğunuz iletişimde nasıl bir farklılık olduğunu düşünüyorsunuz?"</p> <p>Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin verdiği yanıtlara geri bildirim verdikten sonra aşağıdaki paragrafı ebeveyn ile paylaşır.</p> <p><u>Rehber öğretmen/psikolojik danışman:</u> Zorlayıcı yaşam olayları sonrası bireyin diğer insanlarla olan ilişkisi olumsuz etkilenebilir, diğer insanlardan uzak durabilir, iletişimden kaçınabilir. Bunun çeşitli sebepleri vardır. Sizce bu sebepler neler olabilir?"</p>
Ev ödevinin değerlendirilmesi	
Oturum gündemi hakkında bilgilendirme	
Oturum gündeminin görüşülmesi	
Özet	
Ev ödevi	

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin verdiği yanıtlara geri bildirim verdikten sonra aşağıdaki açıklamayı yapar.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: “Zorlayıcı yaşam olaylarının ardından birey duygusal olarak kendini korumak için iletişimden kaçınabilir veya içine kapanabilir. Bu durum bireyin duygularını ifade etmekte zorlanmasını ve diğer insanlarla açık bir iletişim kurmasını engelleyebilir. Bazen de kişi korku, endişe veya öfke gibi yoğun duygularla başa çıkmakta zorlanabilir. Bu durum, iletişim sırasında kontrolsüz tepkilerin ortaya çıkmasına yol açabilir. Bazen istemeden karşısındaki kişileri incitebilir, kırabilir veya onlara sert davranabilir. Başkalarının yanında kendilerini rahat hissetmeyebilirler. Bunun sonucunda ise diğer insanlarla bağlantı kurmaktan kaçınabilir ve sosyal izolasyona yönelebilirler. Yani diğer insanlarla birlikte olmaktan, onlarla iletişim kurmaktan kaçınabilirler. Bu da iletişim becerilerini ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu duruma verebileceğiniz bir örnek var mı?”

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin verdiği yanıtlara geri bildirim verdikten sonra aşağıdaki açıklamayı yapar.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: “Bununla birlikte bu zorlayıcı yaşam olayı bireyin diğer insanlara karşı olan güven duygusunu sarsabilir. Bu da başkalarına açılmasını, iletişim ve duygusal bağlantılar kurmasını zorlaştırabilir. Birey, insanlara güvenmekten çekinebilir ve ilişkilerden duygusal olarak uzak durabilir. Bu da iletişimde netlik ve anlaşılabilirlik eksikliğine neden olabilir. Zorlu yaşam olayı yaşamış bireyler, kendi duygusal acılarını anlamayan veya ilgisiz davranan insanlara karşı güvensizlik yaşayabilirler. Bu olumsuz etki bazen kişinin çevresindeki olayları ve insanları yanlış algılamasına neden olabilir. Bunun sonucunda ise iletişimde yanlış anlamalar veya hassasiyet karşımıza çıkabilir. Bu tür güçlülere rağmen iletişimimizi güçlendirici etkinlikler gerçekleştirilebilir. Peki, siz daha iyi bir iletişim kurmak için neler yaparsınız? Nelere dikkat edersiniz?”

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin verdiği yanıtlara geri bildirim verdikten sonra aşağıdaki açıklamayı yapar.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: "Hayat, üzerinde yer yer dönemeçler, irili ufaklı taşlar, tümsekler ve bazen de çukurlar olan bir yol gibidir. Bu yoldaki dönemeçler, irili ufaklı taşlar, tümsekler ve çukurlar zaman zaman yakın çevremizde ve özellikle ailemizde karşı karşıya kaldığımız iletişim güçlüklerine benzetilebilir.

Bu yoldaki engellerle karşılaştığınızda çocuğunuzla olan iletişiminizin güçlü olması bu yoldaki zorlukları aşmanızda önemlidir. Şimdi sizinle paylaştığım çalışma kâğıdını incelemenizi istiyorum (Ek-1). Sizin de gördüğünüz gibi buradaki engellerin üzerinde çocuğunuzla yaşayabileceğiniz çeşitli iletişim güçlüğü cümleleri yazıyor. Şimdi de size bu yoldaki güçlükleri aşmak için kullanabileceğiniz iletişim becerilerini güçlendiren alternatif cümlelerin yazılı olduğu kartlar veriyorum (Ek-2). Bu iletişim güçlüğü cümlelerine bakarak sizin için uygun olan alternatif kart cümlelerini çalışma kağıdı üzerindeki uygun olan yere/yerlere yerleştiriniz."

Rehber öğretmen/psikolojik danışman söz konusu etkinliği tamamlayıp uygun geri bildirimleri verdikten sonra aşağıdaki oturum özetini paylaşarak oturumu sonlandırır.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: "Etkinliği benimle gerçekleştirdiğiniz için teşekkür ederim. Bu etkinlikte özellikle çocuğunuzla yaşadığınız iletişim güçlüklerini aşmaya yönelik alternatif iletişim yolları keşfettik. Bu etkinlikle bugün ki oturumumuzun sonuna geldik. Bugün sizinle ilk olarak öz bakımın boyutlarını ele aldığımızı ev ödevini değerlendirdik. Ardından zorlayıcı yaşam olaylarında iletişimin öneminden konuştuk. Şimdi de sizden zorlayıcı yaşam deneyimleri, sıkıntıları, problemleri olan insanların genelde iletişim kurarak yararlı bilgiler edindikleri destek gruplarıyla ilgili bilgi toplayıp verdiğim çalışma kâğıdını doldurarak gelmenizi istiyorum (Ek-3). Bir sonraki oturumda görüşmek üzere."

Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman'a Not

Bir sonraki oturuma kadar bulunduğunuz ilde danışana örnek gösterilebilecek açıklamayı yapar. Sivil Toplum Kuruluşu (STK) vb. destek gruplarıyla ilgili bilgi toplayınız. Bir sonraki oturumda danışanla paylaşınız.

Çalışma Kağıdı 1



Çalışma Kağıdı 2

Etkin
dinleyici
olmak

Çocuğun
sözünü
kesmemek

Çocuğu
olduğu gibi
kabul etmek

Empati
kurmak



Göz teması
kurmak

Anlayabileceği
kısa konuşmalar
yapmak

Açık uçlu
sorular
sormak

Kaliteli zaman
geçirmek



Emir vermek
yerine ricada
bulunmak

Beklentileri
açık ve net
şekilde ifade
etmek

Sorumluluklarını
yerine
getirmesine
yardım etmek

Uygun beden
dilini
kullanmak



Çalışma Kağıdı 3

Çevrim içi platformlar

- 1.
- 2.
- 3.



Valilik

- 1.
- 2.
- 3.



Vakıf / Dernek

- 1.
- 2.
- 3.



Muhtarlık

- 1.
- 2.
- 3.



Belediye

- 1.
- 2.
- 3.



Kaymakamlık

- 1.
- 2.
- 3.



5. OTURUM

Oturumun Adı: Değerlendirme ve Destek Grupları	
Oturumun Amacı	Bu oturumda ebeveyne, benzer deneyimler yaşayan diğer ebeveynlerle bağlantı kurabilecekleri destek grupları veya kaynakların fark ettirilmesi amaçlanmaktadır. Bu bağlamda, ebeveynlerin destek almak ve deneyimlerini paylaşmak için bir araya gelerek yalnızlık duygularının azaltılması amaçlanmaktadır. Ayrıca programın bugüne kadar kendisinde meydana getirdiği değişimleri fark ederek hedeflerine ulaşma sürecinde motive olmalarına yardımcı olmak amaçlanmaktadır.
Kazanım	<ul style="list-style-type: none">• Zorlayıcı yaşam olaylarında destek gruplarını fark eder.• Programın kendisine kazandırdıklarını fark eder.
Süre	45/60 dk.
Oturum Süreci	<p><u>Rehber öğretmen/psikolojik danışman:</u> "Hoş geldiniz. Geçen hafta sizinle ilk olarak zorlayıcı yaşam olaylarında iletişimin öneminden konuştuk. Ardından özellikle çocuğunuzla yaşadığınız iletişim güçlüklerini aşmaya yönelik alternatif iletişim yolları keşfettiğimiz bir etkinlik gerçekleştirmiştik. Daha sonra sizden zorlayıcı yaşam deneyimleri, sıkıntıları, problemleri olan insanların genelde iletişim kurarak yararlı bilgiler edindikleri destek gruplarıyla ilgili bilgi toplayıp verdiğim çalışma kâğıdını doldurarak gelmenizi istemiştim. Bu ödevle ilgili neler yaptınız? Ödevi yaparken neler fark ettiniz? Benimle paylaşır mısınız?"</p>
Ev ödevinin değerlendirilmesi	
Oturum Gündemi Hakkında Bilgilendirme	
Oturum gündeminin görüşülmesi	
Özet	<p>Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin ödev paylaşımına teşekkür ederek sürece devam eder.</p> <p>-Oturum gündemi hakkında bilgilendirme:</p>
Ev ödevi	<p><u>Rehber öğretmen/psikolojik danışman:</u> "Ödevinizle ilgili çalışmalarınızdan dolayı teşekkür ederim. Bu ödevi size vermemin sebebi özellikle zorlayıcı yaşam olayları karşısında bireylerin kendini yalnız hissetmesidir. Ancak, benzer deneyimleri paylaşan diğer insanlarla bağlantı kurmak ve destek gruplarına katılmak, bu yalnızlık hissi ile başa çıkmanıza yardımcı olabilir.</p>

Bu gruplar, duygusal destek, pratik tavsiyeler ve deneyim paylaşımı sağlar. Siz de benzer deneyimler yaşayan insanlarla bir araya gelerek, birbirinize destek olabilir ve güçlenebilirsiniz. Bu nedenle, sizin için uygun olan bir destek grubuna katılmayı düşünmenizi öneririm. Valilikler, belediyeler, kaymakamlıklar, muhtarlıklar, kamu yararına çalışan sivil toplum kuruluşları (vakıf, dernek vb) gibi çeşitli kurum ve kuruluşlar aracılığıyla yerel topluluk merkezlerinden ve çevrimiçi platformlardan bu gruplara katılabilirsiniz. Bulduğumuz ilde ise özelliklegibi STK'lar gibi imkanlar bulunmaktadır, bu imkanlardan yararlanmanız size fayda sağlayabilir. Unutmayın ki, destek aramak güçlü olmanın bir göstergesidir ve bu gruplar size bu zorlu süreçte destek olabilir. Peki, siz bu imkanların hangilerinden yararlanmayı düşünürsünüz?”

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin verdiği yanıtlara geri bildirim verdikten sonra aşağıdaki paragrafı kullanarak programın değerlendirmesine geçer.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman: “Tüm paylaşımlarınız için teşekkür ederim. Bugün bildiğiniz üzere beş hafta süren oturumlarımızın sonuna gelmiş bulunmaktayız. Programımızın değerlendirmesine sizin süreçle ilgili duygu ve düşüncelerinizle başlayalım.

Hatırlarsınız bu sürece sizin ve ailenizin ihtiyaçları ve zorlayıcı yaşam olayları karşısında sizi güçlü kılan değerleri konuşarak başlamıştık. Bunları göz önünde bulundurduğunuzda kendinizle ilgili neleri fark ettiğinizi söylemek ister misiniz?

Ardından zorlayıcı yaşam olayının ne olduğunu, etkilerini, travmatik yaşantı sonrası verilen tepkileri konuşmuştuk. Bunlara ek olarak nefes egzersizi yapmıştık. Peki, bunları göz önünde bulundurduğunuzda hayatınızda nelerin değiştiğini söylersiniz? Sonrasında zorlayıcı yaşam olayında öz bakımın önemini ve boyutlarını konuştuk. Hatırlarsanız öz bakımın, fiziksel, duygusal, profesyonel, sosyal, finansal ve psikolojik boyutlarından bahsetmiştik. Bunları düşündüğünüze hayatınıza bu boyutlara yönelik hangi aktiviteleri eklediğinizi paylaşır mısınız?

Son olarak da özellikle çocuğunuzla yaşadığınız iletişim güçlüklerini aşmaya yönelik alternatif iletişim yollarını keşfettiniz..

Bunlardan bazıları etkin dinleme yapmak, beklentileri açık ve net şekilde ifade etmek, uygun beden dili kullanmak, açık uçlu sorular sormak ve kaliteli zaman geçirmek gibi yollardı. Bunları çalıştıktan sonra hayatınızda nelerin değiştiğini düşünüyorsunuz?

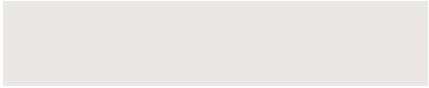
Bu oturumda ise zorlayıcı yaşam olayları karşısında bireylerin kendini yalnız hissedebileceğinden ve benzer deneyimleri paylaşan diğer insanlarla bağlantı kurmanın yalnızlık hissi ile başa çıkmamızda yardımcı olacağından bahsettik.

Şimdi beş haftalık bu program sürecini değerlendirirseniz neler söylemek istersiniz?

Sizce bu programda başka neler olursa ebeveynler bu programdan daha fazla yararlanabilir?

Peki, bu programdan neleri çıkarırsak ebeveynler için daha iyi olur?

Paylaşımınız için çok teşekkür ederim. Böylelikle oturumumuzun ve programımızın sonuna geldik. Oturumu sonlandırırken benimle paylaşmak istediğiniz herhangi bir şey var mı? Program boyunca yapmış olduğunuz tüm içten paylaşımlar için teşekkür ederim."



NOT :

A series of horizontal dotted lines for writing.



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