



HAKAN KIRBAŞ
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ ERZURUM

**Milli Eğitim Bakanlığı / UNICEF
PSİKOSOSYAL OKUL PROJESİ
TRAVMA SONRASI NORMAL
TEPKİLER**

Psikoeğitim Uygulama El Kitabı

**MEB/ UNICEF Psikososyal Okul Projesi, Türkiye
Aralık 2001**

Bu uygulama el kitabı, Psikoeğitim Programı'nın uygulamalarını içermektedir ve Dr. Nedret Öztan, Prof. Dr. Gül Aydın, Uzm.Psikolojik Danışman Çiğdem Yananer Eroğlu ve Dr. Rune Stuvland tarafından yazılan "Travma Sonrası Normal Tepkiler" adlı el kitabına ek olarak Uzm. Psikolog Yakut Temüroğlu tarafından hazırlanmıştır. Bu uygulama el kitabı, eğitim alınmadan ve kılavuz olmaksızın kullanılamaz.

Bu döküman proje sahipleri Milli Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in gözetimi altında hazırlanmıştır.

ÖĞRETMENLERLE ÇALIŞMANIN ANA HATLARI

Her toplantıdan önce o toplantıyla ilgili olan ekleri çoğaltın ve bunları toplantıda katılımcılara dağıtın.

Yapılan çalışmaların başarısı açısından bu toplantıların yürütüleceği ortam çok önemlidir. Toplantıları yapacağınız odayı ve sandalyeleri, katılımcıların kendilerini rahat hissedebilecekleri bir ortam yaratacak biçimde düzenlenleyin.

Toplantıları önceden planlayın ve asetatlarınızı önceden hazırlayın. Bu hazırlığı önceden yapmak sizin seminere zamanında başlamanıza ve zaman baskısı olmayacağı için kendinizi rahat hissetmenize yardımcı olacaktır.

Seminere kendinizi tanıtarak başlayın. Daha sonra, katılımcıları seminerin amaçları hakkında bilgilendirin ve ana bölümlere geçin. Seminerin bitiş zamanını ve ne zaman ara verileceğini belirtin ya da katılanlarla birlikte kararlaştırın. Her toplantı sonunda bir daha ki toplantının tarihini, saatini ve yerini mutlaka belirtin.

Seminerler süresince “İletişimin temel Kuralları”ndaki önerilere uyarak iyi bir dinleyici olmaya çalışın. Açık ve esnek olun, savunucu veya saldırgan olmayın ve işimizin ders vermek değil, paylaşmak ve birlikte öğrenmek olduğunu unutmayın.

Hata yaptığınızı düşündüğünüzde üzülmeğin, ancak bir sonraki seminerinizin daha iyi olması için çaba gösterin.

- Bu seminerlerin **bir afet ya da travmatik bir olaydan sonra** verilmesi durumunda öğretmenlerin de o olaydan etkilendiklerini ve yaşadıklarını paylaşma ihtiyacı duyabileceklerini unutmayın. Burada verilen konular çerçevesinde onların da duygu, düşünce ve yaşantılarını paylaşmalarına izin verin. Konuşmak isteyen herkese eşit biçimde söz hakkı vermeye, bunu yaparken zamanı iyi kullanmaya dikkat edin. Göreviniz, onların afetle ilgili yaşantılarını, duygu ve düşüncelerini paylaşmalarına olanak verecek rahat bir ortam sağlamak ve yaşamlarını yeni ve daha olumlu bir çerçeveye oturtmalarına yardımcı olmaktır.

Seminere katılan öğretmenlerin sınıflarında çocuklarla yapacakları oturumlar ve ana-baba toplantıları için planlar hazırlamalarına yardımcı olun.

Daima bir meslektaşınızdan ve (varsa) uzman ekibinizden süpervizyon ve destek alın.

I. TOPLANTI

AMAÇ: Öğretmenleri, müdürleri ve okulda görevli diğer kişileri psikoeğitim programı, travma ve travma tepkileri, travmadan sonra okulun toparlanmadaki önemi ve rolü konularında bilgilendirmek

SÜRE : 3 saat

İŞLENECEK KONULAR

- Psikoeğitim programının tanıtılması
Travma ve travma sonrası stres tepkileri
- Çocukların gelişimi ve TSS tepkileri
- Travmatik bir olaydan ya da bir afetten sonraki toparlanmada okulların önemi ve rolü öğretmenlerin toparlanma sürecine etkileri
- Çocuklar için iletişimin önemi
- İletişim Kuralları ve İletişim Engelleri
- Travmatik olaylara dayanıklı bireylerin özellikleri
- Travmatik olaylara dayanıklı çocuklar yetiştirmek için neler yapılabilir?

MALZEME: Konularla ilgili asetatlar ve fotokopiler, katılımcılar için yaka kartları

İŞLEYİŞ

Giriş: Tanışma

“Hepinize geldiğiniz için teşekkür ediyorum. Ben öncelikle kendimi tanıtarak başlamak istiyorum (Kendinizden ve mesleğinizden üç cümle ile bahsedin). Şimdi de sizlerden kendinizi tanıtmanızı rica ediyorum.

Psikoeğitim programının tanıtılması

Bildiğiniz gibi, okulunuzda Psikoeğitim adında bir program yürütülmektedir. Psikoeğitim, MEB ve Birleşmiş Milletler Çocuk Fonu-UNICEF’in 17 Ağustos depreminden sonra geliştirdikleri ve iki yıl boyunca deprem bölgesindeki illerde uygulanan Psikososyal Okul Projesi’nin bir bölümüdür. Psikoeğitim programı aracılığıyla deprem bölgesinde iki yıl içinde 150000 öğrenci, 5000 öğretmen ve 35000 veliye ulaşılmıştır. Psikososyal Okul Projesi’nin genel olarak çok olumlu sonuçlar vermesi sonucu, proje yurt çapında yaygınlaştırılmaya karar verilmiş ve

bunun için ilk aşamada psikoeğitim programı uygulanmaya başlanmıştır.

Bu program kısaca öğrenci, öğretmen ve aileleri psikolojik travma ve travmanın etkileri konusunda bilgilendirmeyi amaçlayan bir programdır. Dilerseniz şimdi bu programın amaçlarına bir göz atalım (“Psikoeğitimin amaçları” asetatını koyun).

Psikoeğitim programı üç öğretmen toplantısı, iki veli toplantısı ve üç öğrenci oturumundan oluşmaktadır (“Psikoeğitim Programı Uygulama Şeması” asetatını koyun). Bugün burada sizlerle ilk toplantımızı gerçekleştireceğiz ve bu toplantıda sizlerle travma ve travma tepkileri, travmatik bir olaydan sonra okulun ve öğretmenin önemi, çocuklarla iletişimin önemi, iletişim kuralları ve iletişim engelleri konularına değineceğiz.

Travma ve Travma Sonrası Stres Tepkileri

Bildiğiniz gibi Türkiye 17 Ağustos ve 12 Kasım’da çok büyük iki depremle sarsıldı ve bu depremler sadece can ve mal kayıplarına yol açmakla kalmadı; çocuklar ve yetişkinler üzerinde çok büyük etkilere yol açtı. Belki bizler bu depremleri hissetmedik ama eminim ki; televizyonda gördüklerimiz hala zihinlerimizde.

- ***Ben şimdi sizlerden böyle bir olayın kişiler üzerinde ne gibi etkisi olabilir diye düşünmenizi istiyorum. Sizce böyle bir olayı yaşayan çocuk ve yetişkinler neler hisseder? Yaşamlarında ne gibi değişiklikler olur? Sizler o olayı televizyondan izlerken neler yaşadınız? Neler hissettiniz? Neler düşündünüz? (Katılımcıların düşünmeleri için bir iki dakika verdikten sonra, onların dediklerini hiç yorum yapmadan tahtaya birer birer yazın.)***

Evet sizlerin de belirttiği gibi deprem gibi insan yaşamında derin izler bırakan olaylara biz travmatik olaylar ya da yaşantılar diyoruz. (Travma asetatını koyun) Diğer bir deyişle travmatik olay “herhangi bir kişi için, aşırı derecede örseleyici veya başa çıkması zor olan, kişinin varlığını tehdit eden, hatta öleceğini düşündürebilen, normal yaşamın dışındaki herhangi bir olay” olarak tanımlanır. Burada da gördüğümüz gibi trafik kazaları, bir yakının kaybı, şiddet, doğal afetler, birinin yaralandığını ya da öldüğünü görmek, yaralanmak ya da tacize uğramak

gibi olaylar hem yetişkinler hem de çocuklar için travmatik yaşantılardır. ('Travma Sonrası Stres Tepkileri' asetatinizi koyun) Biraz önce sizlerin de söylediğiniz gibi travmaya maruz kalan kişiler bir takım tepkiler verirler ki; biz bunlara travma sonrası stres tepkileri diyoruz. (Asetat üzerinde bir süre konuşun.) Sözü edilen bu tepkiler **anormal bir olaya karşı verilen normal tepkilerdir**. Dilerseniz travma sonrası stres tepkilerinden biraz daha detaylı söz edelim (Kaygı ve depresyon tepkilerini koy) Deprem gibi, travmatik bir olaydan sonra yetişkinlerin ve çocukların büyük bir kısmının birkaç ay boyunca bu tip tepkiler göstermesi son derece normaldir ('Yaşa Göre Stres Tepkileri' asetatlarını koyun ve üzerinde konuşun). Ancak bu tepkiler daha uzun sürerse ve günlük yaşamda uyku bozuklukları, iş, aile ve okul yaşamında güçlükler gibi sorunlara yol açarsa profesyonel bir yardım alınması gerekir.

Okulların Rolü ve Önemi

Travmatik bir olaydan sonra normal yaşama dönmede okulların çok önemli rolü ve önemi vardır.

➤ ***İsterseniz şimdi okulların neden önemli olduklarını biraz düşünelim ve bulduğumuz nedenleri tahtamıza yazalım. (Öğretmenlerin düşünceleri için biraz süre tanıyın ve söylediklerini yorum yapmadan tahtaya yazın).***

Sizlerin de belirttiği gibi (asetatinizi koyun) travmatik bir olaydan sonra normal yaşama dönmede okulların önemi çok büyüktür. (Bir süre asetat üzerinde konuşun) Bu asetatan da görebileceğiniz gibi, okullar, normalliği temsil eden ve eğitim yoluyla normal yaşama geri dönmeyi kolaylaştıran çok önemli kurumlardır.

Öğretmenin çocuğun toparlanmasındaki katkıları

Hepimizin bildiği gibi günün büyük bir kısmını okulda geçiren çocuk için öğretmeni yaşamında çok önemli bir yere sahiptir. Travmatik bir yaşantı sırasında ya da sonrasında bu önem daha da artar. Sizler bu konuda onlara çeşitli şekillerde yardımcı olabilirsiniz. Şimdi bunlara bir göz atalım (Travmatik yaşantı sonrasındaki düzelmeye öğretmenlerin katkısı asetatinizi koyun ve bu asetat üzerinde bir süre konuşun).

Bazı yetişkinler çocukları üzmemek adına, çocuklarla travmatik olay hakkında konuşmanın doğru olmadığına inanabilirler. Bazen bu durum,

yetişkinlerin çocukların yaşamış olduğu acı ve kayıplardan kendilerini koruma ihtiyaçlarına dayanıyor olabilir. Bazı yetişkinler de çocukların olan biteni anlama kapasitelerini yetersiz buluyor olabilirler. Oysa ki, travmatik bir olaydan sonra çocuklarla iletişim kurmak çok önemlidir. Çünkü çocuklar travmatik olaya ilişkin kendi yaşantılarını paylaştıklarında ve ifade ettiklerinde kendilerini daha iyi hissetmeye başlarlar ve olana bitene ilişkin farklı bir bakış açısı edinirler. Ayrıca başkalarının da kendileri gibi benzer tepkileri olduğunu öğrenmeleri onların normal yaşamlarına bir an önce geri dönmelerine ve gelecekle ilgili daha olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olur. Ancak bazen çocuklar bazı nedenlerden dolayı konuşmaktan kaçınabilirler.

- ***Hadi gelin şimdi çocukların neden konuşmaktan kaçındıklarını düşünelim ve tahtamıza yazalım. (Öğretmenlere düşünmeleri için bir süre tanıyın ve söylediklerini yorum yapmadan birer birer tahtaya yazın.)***

Gerçektende çocuklar sizlerin de belirttiği nedenlerden dolayı konuşmak istemeyebilirler ('Çocuklar Neden Konuşmazlar?' asetatinizi koyun). Çocukların duygularını ifade etmeleri onların acı veren yaşantıları daha kolay kabul etmelerine yol açabilir. Konuşmak, çocukların kendilerini ve duygularını ifade etmelerinin yalnızca bir yoludur. Diğer yollar arasında oyun oynama, resim çizme, şarkı söyleme, dans etme ve yazma sayılabilir. Bu iletişim kurma yöntemlerini ikinci toplantıya bırakarak şimdi sözlü olarak kendini ifade etmek üzerinde duralım.

İletişim Kuralları ve İletişim Engelleri

- ***Şimdi sizlerden bir iki dakika iletişim konusunda düşünmenizi rica ediyorum. Karşınızdaki kişiyle iletişim kurarken ne tip davranışlar sizi rahatlatıyor ve dinlenildiğinizi hissettiriyor? Sizler iletişim kurarken nelere dikkat edersiniz? (Öğretmenlerin söylediklerini yorum yapmadan tahtaya yazın ve 'İletişimin Temel Kuralları 2' asetatinizi koyun ve asetat üzerinde konuşun).***
- ***Şimdi tam tersini düşünelim ve bize rahatsızlık veren iletişim tarzlarından söz edelim. Ne tip davranışlar konuşmanızı, kendinizi***

ifade etmenizi engelliyor? Hadi gelin şimdi bunları tahtamıza yazalım. (Yazma işi bittikten sonra 'İletişimin Temel Kuralları 1' asetatını koyun ve bu asetat üzerinde konuşun).

Sizlerin de belirttiği gibi bazen bir takım tutumlar iletişimimizi engelleyebilir (İletişim engelleri asetatını koyun). İletişimde dinlemenin çok önemli olduğunu bilmemize rağmen bazen karşıımızdakini dinlemeyiz.

Şimdi gelin dinlememenin olası nedenlerini tahtaya yazalım. Sizce neden karşıımızdakini dinlemeyiz? (Öğretmenlerin söylediklerini tahtaya yazın).

Gerçekten de sizin de belirttiğiniz nedenlerden dolayı zaman zaman birbirimizi dinlemeyiz ('Neden dinlemeyiz?' asetatını koyun). Son olarak nasıl daha iyi dinleriz konusuna değinmek istiyorum ('Nasıl Daha iyi dinleriz?' Asetatını koyun ve üzerinde konuşun)

Bugünkü toplantıyı bitirmeden önce sizlerle paylaşmak istediğim son bir konu var. Daha önce de belirtildiği gibi Psikoeğitim programı, 1999 depremlerinden sonra geliştirilen Psikososyal Okul Projesi'nin bir bölümüdür ve depremden etkilenmiş çocuklar ve yetişkinlerle uygulanmıştır. Diğer bir deyişle, bu program travmatik bir olaydan sonra geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Şimdi akıllara şöyle bir soru gelebilir: Peki ortada böyle bir travmatik olay yokken bu programı uygulamaktaki amaç nedir ve ne şekilde uygulanacaktır?

Daha önce sözünü ettiğimiz gibi deprem, sel, trafik kazaları, bir yakını kaybetme gibi olaylar insanlarda travmaya ve buna bağlı olarak travma tepkileri göstermelerine neden olurlar. Bireylerin travmadan etkilenme düzeylerini belirleyen bir takım etmenler vardır. Eğer bizler bu tepkilerin normal olduğunu ve bunlara ilişkin neler yapacağımızı bilirsek büyük bir çoğunluğumuz bu olayın üstesinden daha kolay gelebiliriz. Şimdi bunların neler olduğunu görelim ('Bireylerin Travmatik Olaylardan Etkilenmelerini Belirleyen Etmenler' asetatını koyun ve üzerinde konuşun).

Çocuklar için de durum böyledir. Yalnız çocukların yetişkinlerden bir farkı vardır. Çocuklar zihinsel, duygusal ve sosyal olarak gelişmekte oldukları için travmayla başa çıkmada yetişkinlere oranla daha az iç desteğe sahiptirler. Ayrıca, gelişme süreci gelişmeyi ketleyici faktörlere oldukça duyarlıdır. Deprem, sel, yangın, ölüm

gibi travmatik yaşantılar sonucunda ortaya çıkan TSS tepkileri çocukların gelişimini engelleyebilir ve ilerde, sosyal, akademik ve duygusal yaşamlarında bazı sorunlara yol açabilir. Ancak travmatik yaşantılara karşı verilen duygusal tepkilerde önemli bireysel ayrılıklar olduğu da bilinmektedir. Bu bireysel ayrılıklar çocukların yetiştirilme biçimlerine, anne-baba tutumlarına, içinde yaşadıkları kültürün hatta belli bir bölgenin kültürel özelliklerine ve daha pek çok faktöre bağlı olarak çeşitlenebilmektedir.

Yapılan araştırmalarda değişik yaştaki çocuklarda görülebilecek olan travmaya karşı verilen duygusal tepkilerin görülme sıklığı konusunda %32-92 arasında değişen oranlar rapor edilmiştir. Ancak bu belirtilerin hiçbir psikolojik destek verilmeksizin şartların düzelmesine bağlı olarak ilk bir kaç ay içinde kendiliğinden ortadan kalktığı da belirtilmiştir. Demek ki, 1999 depremleri gibi travmatik olaylardan tüm çocuklar aynı şekilde etkilenmeyecek, hatta strese daha dayanıklı olan bazı çocuklar bu gibi travmatik olayların olumsuz etkilerini üzerlerinden çok daha çabuk atabileceklerdir.

Burada bir kavramın altını çizmek istiyorum: **strese daha dayanıklı olmak**. Yapılan çalışmalar bazı özelliklere sahip olan bireylerin örseleyici yaşam olaylarıyla daha kolay başa çıkabildiklerini, yani daha dayanıklı olduklarını ve travmatik olayın etkilerini daha kolay atlattıklarını, çocukların bu özelliklere sahip olacak biçimde yetiştirilmeleri halinde yaşanan travmalardan en az zararla çıkabileceklerini göstermektedir. Şimdi derseniz travmatik bir olayla daha kolay başa çıkabilmeyi sağladığı düşünülen özelliklerin neler olduğunu bir görelim ('Travmatik Olaylara Dayanıklı Bireylerin Özellikleri' aasetatınızı koyun ve üzerinde bir süre konuşun.)

Yetişkinler için de geçerli olan ve bireyleri deprem gibi travmatik olayların etkilerine karşı daha dayanıklı kılan bu özellikler gerçekten çocukların daha dayanıklı olmalarına yol açıyorsa, o zaman yetişkinler olarak bizlere düşen, çocukların bu yönlerini geliştirmek olacaktır ki ilerde olabilecek başka travmatik olaylara karşı dayanıklı ve ruh sağlığı yerinde bireyler yetiştirebilelim. Peki bunu nasıl yapabiliriz? ('Travmatik Olaylara Karşı Dayanıklı Çocuklar Yetiştirmek İçin Neler Yapılabilir?' aasetatınızı koyun ve üzerinde konuşun)

Bütün bunlara ek olarak bizler Psikoeğitim programı aracılığıyla travma ve travma tepkilerini öğretmenin yanı sıra bireylere kendilerinde var olan olumlu başa çıkma yöntemleri konusunda farkındalık yaratarak ve bu yöntemleri zenginleştirerek ileride karşılaşılabilecekleri travmatik yaşantılarla daha kolay başa çıkmalarında onlara yardımcı olabiliriz. İşte bu yüzden bu programın bir afete hazırlık çerçevesinde önemi büyüktür. Sadece afete hazırlık çerçevesinde değil, travmatik bir olaydan hemen sonrası için de çok büyük bir önem taşımaktadır. Depremden hemen sonra ortaya çıkan en önemli gereksinimler arasında depremden etkilenen çocuk ve yetişkinlere acil olarak verilmesi gereken psikososyal destek gereksinimi de vardı. Okulların açılmasıyla birlikte öğretmenlerin en büyük amaçları sınıflarındaki çocuklara yardım etmek oldu. Onlar için çok endişeleniyorlar; birşeyler yapmak istiyorlar; ancak ne yapacaklarını bilmiyorlardı. İşte bireylerin travma tepkilerini normalleştiren ve olumlu başa çıkma yöntemlerini zenginleştirmeyi amaçlayan Psikoeğitim programı tam bu sırada uygulanabilecek bir programdır.

Kapanış

Benim sizlerle paylaşmak istediğim konular bugünlük bu kadardı. Sizlerin sormak istediğiniz ya da sizin için açık olmayan bir konu var mı? (Varsa sorulara cevap verin ve gerekli açıklamaları yapın). Yeniden toplantıya katıldığınız için teşekkür ederim. İkinci toplantımızda (bir sonraki toplantının yerini,tarihini ve saatini verin)

II. OTURUM

AMAÇ: Çocuklarla uygulanacak etkinlikler için farkındalık yaratılması ve etkinliklerin öğretmenlere öğretilmesi; destek gruplarının tanıtılması ve çocuk oturumlarının planlanması

SÜRE: 2 saat 30 dakika

MALZEME: Resim kağıtları, boyalar, fotokopiler. asetatlar. tahta

İŞLEYİŞ

Giriş

"İkinci toplantımıza hoş geldiniz. Geçen toplantımızda travma ve travma

tepkilerinden, toparlanma sürecinde okulların rolünden ve iletişimin öneminden bahsetmiştik. Bugünkü toplantımızda çocuklarla yapacağınız oturumlardaki etkinliklerden bahsedeceğiz. Çocuklarla çalışmaya başlamadan önce ve gerekirse süreç içinde 'Tek Ses', Gizlilik gibi grup kurallarını hatırlatın.

Etkinlikler

Etkinlik 1: Güvenli yer

Şimdi bu etkinliğimiz için gerekli olan kağıt ve boyaları dağıtmamız gerekiyor. Şimdi malzemelerinizi yere koymanızı, sandalyenizde olabildiğince rahat oturmanızı, gevşemenizi ve bir kaç kez derin nefes almanızı istiyorum. (Soluk denetimini öğret).

"Şimdi de bir iki dakikalığına gözlerinizi kapatmanızı istiyorum. Şimdi kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz bir yer düşünmenizi istiyorum. Bu yer gerçekte var olan bir yer de olabilir; hayalinizde yarattığınız bir yer de olabilir. Önemli olan sizin orada kendinizi rahat ve güvende hissetmeniz. Böyle bir yeri hayalinizde canlandırabiliyor musunuz? Kendinizi orada görebiliyor musunuz? Çevrenize bakın. Neler görüyorsunuz? Yakınıınızda neler var? Hangi renkleri görebiliyorsunuz? Uzaklara bakın. Uzakta neleri görüyorsunuz? Burası sizin özel yeriniz ve orada olmasını istediğiniz herşeyi hayal edebilirsiniz. Orada olduğunuzda kendinizi rahat, mutlu ve güvende hissediyorsunuz. Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdaki şeyleri farketmeye çalışın. Neler duyabiliyorsunuz? Belki hafif bir rüzgarın sesini, kuşların veya denizin sesini duyuyorsunuz. Nasıl bir koku alıyorsunuz? Bu belki denizin, çiçeklerin ya da pişmekte olan en sevdiğiniz yemeğin kokusudur. Özel yerinizde istediğiniz herşeyi görebilirsiniz; bunlara dokunduğunuzu, kokladığınızı ve hoş sesler duyduğunuzu hayal edin. Kendinizi sakin ve mutlu hissediyorsunuz.

Şimdi de, sizin için özel olan birinin özel yerinizde sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Bu kişi, size iyi arkadaş olacak; size yardım edecek güçlü ve

nazik birisi. O yalnızca size bakmak ve sizi korumak için orada. Bu kişiyle birlikte etrafı dolaştığınızı ve özel yerinizi yavaş yavaş keşfetmeye çalıştığınızı hayal edin. Bu kişiyle birlikte olmaktan mutlusunuz. Bu kişi sizin yardımcınız ve sorunları çözmekte oldukça usta.

Hayalinizde etrafınıza bir kez daha, iyice bakın. Buranın sizin özel yeriniz olduğunu ve her zaman burada olacağını unutmayın. Kendinizi sakin, güvenli ve mutlu hissetmek istediğinizde her zaman burada olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Yardımcınız, orada olmasını her istediğinizde yanınızda olacak. Şimdi gözlerinizi açmaya hazırlanın ve şimdilik özel yerinizi terkedin. İstedığınız zaman oraya geri dönebilirsiniz. Gözlerinizi açtığınızda kendinizi daha sakin ve mutlu hissedeceksiniz. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz."

Şimdi de hayalinizde canlandırdığınız ya da düşündüğünüz bu yerin resmini çizmenizi rica ediyorum. Unutmayın resminizin iyi ya da kötü olması önemli değil, önemli olan bu yerin kağıda dökülmesi (katılımcılara resimlerini yapabilmeleri için 15 dakika süre verin).

Hepinizin çok güzel resimler yaptığınızı görüyorum. Şimdi ikişerli gruplar yapmanızı ve resimlerinizi grup arkadaşlarınızla paylaşmanızı rica ediyorum. (Bunun için 5 dakikalık bir süre verin). Yaptığı resimleri bizimle paylaşmak isteyen var mı? (Bir süre bekleyin. Paylaşmak isteyen birisi çıkarsa söz verin. Kimse paylaşmak istemezse hiç kimseyi zorlamayın). Bu resimlerinizi ne yapacağınız tamamiyle size kalmış birşey. İsterseniz bana verebilirsiniz. İsterseniz saklayabilirsiniz. İsterseniz yırtıp çöpe atabilirsiniz.

Bu etkinlik çocuklarla yapacağınız etkinliklerden birisidir. Bireyler travmatik olaylardan sonra güven ve kontrol duygularını yitirebilirler. Bu etkinlik onların bu duyguları yeniden kazanmalarına ve yapılandırılmalarına yardımcı olacaktır.

Etkinlik 2: Sosyal atom çizimi

Amaç: Bireylerin sosyal ilişkilerinin farkına varmalarını sağlamak

Şimdi yapacağımız etkinliğimizin adı: Sosyal Atom. Bu resimde bizim için önemli olan, güvendiğimiz, bize destek veren kişileri çizeceğiz. Tıpkı güneş sistemi gibi. (Tahtaya basit bir güneş sistemi çizin). İşte sosyal atom resmi de güneş sistemine benziyor. Kendinizi ortadaki güneş gibi düşünün; bu gezegenler de size yakın, güvendiğiniz ve sizi destekleyen kişiler. Bu kişilerden bazıları size daha yakın bazıları biraz daha uzak olabilir. Örneğin kilometrelerce uzakta olan bir yakınınızı ona karşı olan duygularınız yüzünden sizin resminizin yanına çizebilirsiniz. Önemli olan fiziksel yakınlık ya da kan bağı değil, sizin bu kişilere karşı hissettikleriniz ve onların size verdikleri güven ve destektir. Bakın benim sosyal atom resmime (onlara daha önce yaptığımız sosyal atom resmini göstererek resmi açıklayın). Şimdi siz de kendi sosyal atomlarınızın resmini çizeceksiniz. Unutmayın çizeceğiniz kişileri benim yaptığım gibi sembollerle çizebilirsiniz (Öğretmenlere resimlerini çizmeleri için 15 dakika verin). Bitirdiniz mi? Şimdi yanınızdaki arkadaşınızla resminizi çizerkenki duygularınızı paylaşabilirsiniz?

Biraz önce beraberce yaptığımız iki etkinlik de çocuklarla yapacağınız etkinlikler arasındadır. Bu etkinlikleri çocuklara yaptırırken dikkat edilmesi gereken noktalar vardır. Şimdi dilerseniz bunlara bir göz atalım (Resim yapma etkinliklerinde dikkat edilmesi gereken noktalar asetatinizi koyun ve bunun üzerinde bir süre konuşun). Şimdi sizlere dağıttığım kitapçıkların 4. Bölümünü açın. Bu bölümde travmatik bir olay yaşanması halinde çocuklarla uygulayacağınız bölümdür. Bu bölümü hiç kullanmak zorunda kalmamanız en büyük dileğimiz. Ancak travmatik bir olaydan sonra kullanmak durumunda kalırsanız dikkat etmeniz gereken bazı noktalar var.

Travmatik bir olay yaşayan çocuklar her zamankinden farklı davranabilirler ('Travmatik Bir Olaydan Sonra Çocuklarda Görülen Davranış Değişiklikleri')

asetatını koyun ve üzerinde konuşun ve asetatınız oradayken konuşmaya şöyle devam edin.)

Öğretmenler ve anne babalar bütün bu davranışların, çocukların güvenlerini, güvenliklerini ve yaşamları üzerindeki kontrol duygusunu kaybettiklerine inandıkları zaman gösterdikleri normal tepkiler olduğunu bilmelidirler. Eğer bu tepkiler daha şiddetli hale gelirse, uzun sürerse ve günlük yaşamı engellemeye başlarsa çocuklar profesyonel yardıma ihtiyaç duyabilirler. Yine de bu durumdaki çocukların büyük bir çoğunluğu eğer evde ve okulda gereken desteği görürlerse daha çabuk toparlanacak ve normal yaşamlarına geri döneceklerdir. Bu durumda öğretmenlerin yapabilecekleri bazı şeyler vardır (Problemlili çocuklarla ne yapılabilir? Asetatını koyun ve bu asetat üzerinde biraz konuşun.

Şimdi dilerseniz yeniden etkinliklerimize dönelim.

Etkinlik 3: Güçlü yanlarım

Amaç: Travmatik olaylar sırasında ve sonrasında bilinçli ya da bilinçsiz, olayın olumsuz etkilerini azaltmayı sağlayan bireysel özelliklerimizin ortaya çıkarılması.

Rasyoneli: Bu özellikler ortaya çıkarılarak bireyin güçlü yanlarının farkındalığını arttırmak

Şimdi sizlerden başınızdan geçen travmatik ya da zorlu bir yaşam olayı sırasında hangi becerilerinizi kullandığınızı hatırlamanızı istiyorum. Gelin bunları bir kağıda yazalım. (Süratle karar vermek, bir yakınını aramak vb.) (5 dakika verin). Paylaşmak isteyen var mı? Haydi gelin bunları tahtaya yazalım. Gördüğünüz gibi tahmininizden çok daha fazla zorlu bir olayla baş edebilecek güçlü yanlarınız var.

Etkinlik 4: Kendimizi iyi hissetmek için ne yaparız?

Amaç: Olumlu başa çıkma yöntemlerinin farkına varılması ve bu yöntemlerin zenginleştirilmesi

Şimdi sizlerin sıkıntılı ya da stresli olduğunuz zamanlarda kendinizi iyi hissetmek için neler yaptığınızı paylaşmanızı istiyorum. Kim başlamak ister? (Katılımcıların söyledikleri olumlu başa çıkma yollarını tahtaya yazın ve onları "Çok güzel", "Bu yöntemi başka deneyen var mı?" gibi cümlelerle daha fazla olumlu başa çıkma yolu bulmaları için yüreklendirin. Hatta sizin de yazılanlardan değişik bir fikriniz varsa bunu da onlarla paylaşıp listenize ekleyebilirsiniz). Sanıyorum çok uzun ve çok güzel bir listemiz oldu. Şimdi sizlerin bu listeye bir göz atmanızı istiyorum. Bu yollar içinde daha önce hiç denemediğiniz ama şimdi "Hiç fena bir fikir değil. Sanırım bunu deneyebilirim" dediğiniz ya da dedikleriniz var mı? Kim paylaşmak ister? (Katılımcıların 5-10 dakika görüşlerini paylaşmalarına izin verin)

Destek Grupları

Bu noktada bu önerilere ek olarak sizlere Destek Gruplarından bahsetmek istiyorum. Destek grupları bir travmatik olaydan sonra birbirinize destek vermek için oluşturacağınız bir grup olabileceği gibi günlük zorlukları aşmada da size yardımcı olabilir. Mutlaka zaman zaman bir araya gelip sorunlarınızı tartıştığınız zamanlar oluyordur. Destek gruplarının bu arkadaş sohbetlerinden farkı daha yapılandırılmış olmasıdır. Önce Destek gruplarının amaçlarını bir görelim derseniz ('Destek Gruplarının Amaçları'asetatınızı koyun ve üzerinde konuşun). Bu grupların oluşturulmasında dikkat edilecek bazı noktalar vardır. Şimdi bunları görelim (aynı asetat üzerinde konuşmaya devam edin). Son olarak her grup çalışmasında olduğu gibi Destek Gruplarında da uyulması gereken grup kuralları vardır. Bunları görelim ('Grup Kuralları' asetatınızı koyun ve üzerinde konuşun).

İsterseniz söylediklerimizin bir uygulamasını yapalım. Bana yardım edecek 6 gönüllü katılımcıya ihtiyacım var (Gönüllüler belirlendikten sonra sandalyeleri iç grup yapacak şekilde yeniden dizin ve katılımcıların bu sandalyelere oturmalarını söyleyin). Şimdi içinizden birisinin mesleki bir problemini grupla paylaşmasını istiyorum. Bu gerçek bir problem de olabilir; şimdi burada uydurduğunuz bir problem de olabilir. Kim gönüllü olmak ister? (Gönüllü belirlendikten sonra kuralları kısaca hatırlatın). Başlamadan önce kısaca kuralları hatırlatmak

istiyorum. Gönüllü arkadaşımız problemini tanımladıktan sonra, sırayla çözüm önerilerimizi söyleyeceğiz ve bunu yaparken de diğer söylenenleri eleştirmek, alay etmek, gülmek, başka birisinin sözünü kesmek ve aynı anda konuşmak yok. Arkadaşımız bu önerilerden birini seçebilir ya da seçmeyebilir. Hangi çözümü seçeceği tamamen onun kararı olacaktır. Çünkü hangi çözümün probleme iyi geleceğini ya da hangi çözümü uygulayabileceğini bilen tek kişi odur. Bu arada sorunu daha iyi anlayabilmek için bazı sorular sorabilirsiniz ama bunun soru cevap şeklinde bir konuşmaya dönmemesi gerekiyor. Örneğin ona bu sorun için daha önce neler yaptığını sorabilirsiniz. Kuralları çiğnediğinizi hissedersen elimle dur işareti yapacağım ve hangi kuralın dışına çıktığınızı söyleyeceğim. Hazır mıyız? Hadi başlayalım. (Bu uygulama için 15 - 20 dakika verin)

Tamam şimdi bu yaşantı hakkında biraz konuşalım. Önce uygulamayı yapan arkadaşlara sormak istiyorum. Gönüllü arkadaşımızdan başlayalım. Siz neler hissediyorsunuz? (Daha sonra gruba katılan diğer kişilere de söz verin). Peki şimdi izleyicilere dönmek istiyorum. Sizler bu yöntem hakkında neler düşünüyorsunuz? Paylaşmak isteyen var mı?

Kapanış

Benim bu toplantıda söyleyeceklerim bu kadar. Bir dahaki toplantımız çocuk oturumları bittikten sonra bir değerlendirme oturumu niteliğinde olacak. Sormak ya da söylemek istediğiniz birşey var mı? (Varsa soruları yanıtlayın). Hepinize katıldığınız için çok teşekkür ederim.

III. OTURUM (DEĞERLENDİRME TOPLANTISI)

AMAÇ: Programın geneli hakkında (öğretmen, veli toplantıları ve çocuk oturumları) geribildirim alınması ve ilerideki uygulamalar için öneriler verilmesi.

SÜRE: Bir buçuk - iki saat

İŞLEYİŞ

Danışmanlara: Bu toplantıda program hakkında bir değerlendirme yapacak ve öğretmenlerden programın işleyen belki de işlemeyen yanlarına ilişkin geribildirimleri alacaksınız. Olumsuz geribildirimler karşısında asla üzülmeyin ve saldırgan ya da savunucu bir tavır takınmayın. Bahsedilen yöntemin ya da bölümün neden işlemediğini iyice anlamaya çalışın ve bunları not edin. Çünkü bunlar ilerideki çalışmalar için çok önemlidir. Öğretmenlere, programın başka hangi konuları kapsamasını istediklerini sorun ve varsa bunları da yazın. Toplantının sonunda yaptıkları çalışmadan ötürü onları kutlayın ve teşekkür edin.

ÇOCUKLARLA ÇALIŞMANIN ANA HATLARI

Bilgi verirken açık ve kesin bir dil kullanın.

- Öğrencileri konuşmaları için zorlamayın, istedikleri zaman tartışmaya katılmalarına izin verin.
- Önemli fikirlerini, özellikle kullandıkları başa çıkma yöntemlerini vurgulayın.
- Bu önemli fikirleri, özellikle başa çıkma yöntemlerini tahtaya yazın.
- Öğrencilerin yaptığı olumlu yorumlara geri dönün ve bunları pekiştirin.
- Diğer arkadaşlarının da benzer duygu ve yaşantılar geçirdiğini göstererek öğrencilerin tepkilerini normalleştirin.
- Öğrencilere kendi tepkilerinin doğal olduğunu söyleyerek varsa travmatik bir yaşantıya verdikleri tepkiyi onaylayın.
- Travma sonrasında yaşadıklarının ve tepkilerinin anlaşılabilir ve kabul edilebilir olduğunu anlamalarına yardımcı olun.

Çalışmanın Sonunda Yapılacaklar

- Tartışmanın önemli noktalarından bazılarını, özellikle başatma yöntemlerini özetlemeye çalışın.
- Tepkileri normalleştirmeye devam edin. “Bunlar normal tepkilerdir, diğer çocuklar da bu şekilde hisseder” gibi.
- Duygularını onaylamaya devam edin. “Neden bu şekilde hissettiğini anlıyorum, bu çok doğal ve normal” şeklinde.
- Bitirmeden önce, sormak ya da eklemek istedikleri bir nokta olup olmadığını sorun.
- Bu konular hakkında her zaman sizinle konuşabileceklerini söyleyin.

Resim yapma etkinliklerini uygularken dikkat edilecek noktalar:

- Çocuklara resim yaparken amacın güzel resim yapmak değil duygu ve düşüncelerini kendileri açısından ifade etmek olduğunu belirtin. Somut olarak belli bir şeye benzemesinin bile gerekmediğini vurgulayın.
- Her türlü çizime izin verin, somut veya soyut tüm resimleri kabul edin.
- Resim yaparken aralarında dolaşıp çocukları çizmeye teşvik edin, ancak zorlamayın.
- Çocuklar isterlerse resimlerini saklayabilir, çöpe atabilir veya hiç kimseye göstermeyebilirler.
- Resmi, bir iletişim aracı olarak düşünün. Renk ve biçimler her çocuğa farklı şeyler ifade edebilir.
- Resim çocuğun duygu ve düşüncelerinin sadece bir kısmını yansıtır. Tek bir resimden yola çıkarak çocuğun bütün kişiliği hakkında yorum yapmayın ve yapılmasına izin vermeyin. Eğer resim hakkında konuşmak isterse çocuğa resmin ne ifade ettiğini sormak onu daha iyi anlamınıza yardımcı olabilir.

I. OTURUM

AMAÇ: Çocukların travma ve travmaya gösterilen tepkiler konusunda bilgilendirilmesi; duygularını paylaşma konusunda yüreklendirilmeleri ve olumlu başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi ve yenilerinin öğretilmesi

SÜRE: İki ders saati

MALZEME: Resim kağıdı ve boyalar

İŞLENECEK KONULAR:

Travmatik bir olaydan sonra çocuklarda ve ailelerde görülebilecek tepkiler
Kişisel sorunlar hakkında konuşurken karşılaştığımız engeller ve konuşmanın olumlu yönleri

Güvenli Yer

En iyi yaptığım üç şey

En güçlü yanlarım

İŞLEYİŞ

Giriş

"Merhaba çocuklar. Daha önce de sizlere söylendiği gibi okulumuzda bir Psikoeğitim adında bir program yürütülüyor. Bizler de bu hafta içinde bu program çerçevesinde bir takım etkinlikler yapacağız. Kimi zaman resim çizeceğiz, kimi zaman konuşacağız ve kimi zaman da bazı konularda yazılar yazacağız. Ama bunları yaparken bir takım kurallara uymaya özen göstereceğiz. Hadi bu kuralları tahtaya yazalım. Öncelikle 'Tek Ses' kuralımız var. Bu, birisi konuşurken başka birisinin konuşmaması demek. Yani birbirimizin sözünü kesmeyeceğiz ve hep bir ağızdan konuşmayacağız. Anlatılanlarla dalga geçmeyeceğiz, gülmeyeceğiz ve eleştirmeyeceğiz. Oturum sırasında söylenen kendinizin ve başkalarının can güvenliğini tehdit edici şeyler dışında konuşulan herşey bu sınıfta kalacaktır. Anlaştık mı? Son olarak, eğer dersten sonra kendinizi iyi ve güvende hissetmezseniz bunu lütfen bana ya da rehber öğretmeninize söyleyin.

Hatırlarsanız 1999 yılında Marmara bölgesinde iki büyük deprem olmuştu. Hatırlayan var mı?

Bu depremlerde o bölgelerde yaşayan arkadaşlarınız çok zor günler yaşadı. Böyle büyük bir depremden sonra o arkadaşlarınız neler yaşayabilir sizce? Neler hissettiler? Neler düşündüler? Nasıl davrandılar? Hadi gelin bunları tahtaya yazalım (Çocukların her söylediğini yorum yapmadan tahtaya yazın).

Evet çocuklar sizlerin de söylediği gibi böyle bir olaydan sonra çocuklar bu tepkileri gösterebilir, bu duyguları yaşayabilirler. Üzücü, korkutucu, kötü bir olayla karşılaşan çocuklar okula gitmek istemeyebilir ve derslerinde başarısız olabilirler. Kabuslar görebilirler; uykuları bozulabilir. Büyüklerinden ayrılmak istemeyebilirler. Doğal olaylardan, örneğin yağmur ve rüzgardan korkmaya başlayabilirler. Dikkatlerini toplamakta zorlanabilir; konuşma sorunları yaşayabilirler. Bu söylediklerimiz ve benim de tahtaya yazdığım tepkilerin hepsi normaldir ve ister çocuk olsun ister yetişkin, herkes böyle bir olaya bu tip tepkiler verebilir. Bu tip olaylara biz yetişkinler travmatik olaylar diyoruz.

- ***Peki sizce başka hangi olaylar travmatik/ bizi korkutan, üzen olaylar olabilirler? (Onların yanıt vermelerine izin verin)***

Evet çocuklar söylediğiniz gibi sel, yangın, trafik kazası, sevilen birinin ya da hayvanın ölümü gibi olayların hepsi buraya yazdığımız tepkilere yol açabilirler. Hepsi travmatik olaydır.

Etkinlik 1: Kişisel sorunlar hakkında konuşurken karşılaştığımız engeller ve konuşmanın olumlu yönleri

Amaç:

- Çocukları duygularını ve sorunlarını paylaşmaya yüreklendirmek,
Travmatik/zorlayıcı bir yaşam olayıyla karşılaştıklarında konuşmalarını sağlayarak daha kolay toparlanmalarına yardımcı olmak

“Bazen bizi üzen, korkutan olayları konuşmak istemeyebiliriz. Sessiz kalmayı tercih edebiliriz. Yani içimize atar; unutmaya çalışırız. Bazen de söylesek de nasıl olsa bizi dinlemeyecekler diye düşünebiliriz.

1. **“Bu konuda siz ne düşünüyorsunuz?”: (Eğer çocuklar konuşmaya başlamakta zorlanırlarsa onları yüreklendirin.)**
- 2 **“Hiç anne babanızla ya da arkadaşınızla sizi rahatsız eden konular hakkında konuşmak istemediğiniz oldu mu? Olduysa neden?”: (Bu nedenleri öğrenciler sıraladıkça tahtaya yazabilirsiniz. Bunlar “Konuşma Engelleri Listesi”dir.)**
3. **“Üzüntü ve sıkıntılarımızı içimizde tutup paylaşmadığımızda neler oluyor, neler hissediyoruz?”**
4. **“Bu duygularımızı, düşüncelerimizi ve korkularımızı başkalarıyla paylaşırsak neler olur? Bize nasıl yardım edebilirler?”: (Öğrencilerin belirteceği olumlu yönleri de tahtaya bir önceki listeyi (Konuşma Engelleri Listesi) silerek yazın. Bu da “Konuşmanın Getirdiği Yararlar Listesi”ni oluşturacaktır.)**

Evet çocuklar bazen duygu ve düşüncelerimizi paylaşmaya çekinebilir hatta korkabiliriz. Ama gördüğümüz gibi duygularımızı, düşüncelerimizi ve sıkıntılarımızı paylaşmanın çok olumlu yanları var (öğrencilerin kullandığı sözcük ve örnekleri kullanarak bu yararları bir kez daha vurgulayın)

Etkinlik 2: Güvenli Yer Çizimi

Amaç:

Bazen çok sıkıntılı ve rahatsız olduğumuzda kendimizi güvende, rahat ve mutlu hissettiğimiz bir yeri düşünmek veya hayal etmek bizi rahatlatır. İşte şimdi bu etkinliği yapacağız (Bundan sonraki kısmın yönergelerini ağır ağır ve tane tane verin.)

Şimdi sizlerden bir kaç kez derin nefes alıp vermenizi istiyorum. Güzel. Şimdi gözlerinizi kapatın ve kendinizi güvende, rahat ve mutlu hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu yer gerçekten gittiğiniz, gördüğünüz bir yer olabilir. Ya da kendi hayalinizde yarattığınız bir yer olabilir. Böyle bir yeri hayalinizde canlandırabiliyor musunuz? Kendinizi orada görebiliyor musunuz? Çevrenize bakın. Neler görüyorsunuz? Yakınıınızda neler var? Hangi renkleri görebiliyorsunuz? Uzaklara bakın. Uzakta neleri görüyorsunuz? Burası sizin özel yeriniz ve orada olmasını istediğiniz herşeyi hayal edebilirsiniz. Orada olduğunuzda kendinizi rahat, mutlu ve güvende hissediyorsunuz. Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdaki şeyleri farketmeye çalışın. Neler duyabiliyorsunuz? Belki hafif bir rüzgarın sesini, kuşların veya denizin sesini duyuyorsunuz. Nasıl bir koku alıyorsunuz? Bu belki denizin, çiçeklerin ya da pişmekte olan en sevdiğiniz yemeğin kokusudur. Özel yerinizde istediğiniz herşeyi görebilirsiniz; bunlara dokunduğunuzu, kokladığınızı ve hoş sesler duyduğunuzu hayal edin. Kendinizi sakin ve mutlu hissediyorsunuz.

Şimdi de, sizin için özel olan birinin özel yerinizde sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Bu kişi, size iyi arkadaş olacak; size yardım edecek güçlü ve nazik birisi. O yalnızca size bakmak ve sizi korumak için orada. Bu kişiyle birlikte etrafı dolaştığınızı ve özel yerinizi yavaş yavaş keşfetmeye çalıştığınızı hayal edin. Bu kişiyle birlikte olmaktan mutlusunuz. Bu kişi sizin yardımcınız ve sorunları çözmekte oldukça usta.

Hayalinizde etrafınıza bir kez daha, iyice bakın. Buranın sizin özel yeriniz olduğunu ve her zaman burada olacağını unutmayın. Kendinizi sakin, güvenli, ve mutlu hissetmek istediğinizde her zaman burada olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Yardımcınız, orada olmasını her istediğinizde yanınızda olacak. Şimdi gözlerinizi açmaya hazırlanın ve şimdilik özel yerinizi terkedin. İsteddiğiniz zaman oraya geri dönebilirsiniz. Gözlerinizi açtığınızda kendinizi daha sakin ve mutlu hissedeceksiniz. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.

Şimdi sizlerden hayalinizde canlandırdığınız yerin resmini çizmenizi istiyorum. (Bu etkinlik için çocuklara 15 dakika zaman verin). Şimdi yanınızdaki arkadaşınıza dönün ve resminizi onunla paylaşın (Bunun için de onlara 10 dakika verin). Çocuklar biliyorum hepimiz paylaşmak istersiniz ama ne yazık ki vaktimiz kısıtlı. Onun için resmini paylaşmak isteyen iki arkadaşınıza söz vereceğim. Kim paylaşmak ister?

Etkinlik 3: En iyi yaptığım üç şey (Bu etkinliği 1. ve 2. Sınıf öğrencileriyle yapın. Daha büyük yaştaki çocuklar için bir sonra ki etkinliği uygulayın)

Amaç: Çocuğun kendi başına yaptığı şeylerin farkına varmasını ve kendine güveninin artmasını sağlamak

Şimdi sizlere bir kağıda yalnız başınıza, kimseden yardım almadan en iyi yaptığınız üç şeyi yazmanızı istiyorum (Bu etkinlik için çocuklara 5 dakika zaman verin). Şimdi yazdıklarınızı yanınızdaki arkadaşınızla paylaşın.

Şimdi de başkalarından yardım alarak en iyi yapabildiğiniz üç şeyi yazmanızı istiyorum (bu etkinlik için çocuklara 5 dakika verin). Şimdi yazdıklarınızı yanınızdaki arkadaşınızla paylaşın.

Yine paylaşmak isteyen üç arkadaşınıza söz vereceğim. Kim paylaşmak ister? (Daha önce söz vermediğiniz öğrencilere söz vermeye özen gösterin.)

Etkinlik 4: En güçlü yanlarım (Bu etkinliği 2. Sınıftan büyük öğrencilerle yapın)

Amaç: Çocukların en güçlü yanlarını farketmeleri ve bunları gereğinde başa çıkma yöntemleri olarak kullanabilmeleri

Şimdi sizlerden, başınızdaki geçen, sizi korkutan, üzen herhangi bir olay sırasında bu olayın üstesinden gelmek için hangi becerilerinizi kullandığınızı hatırlamanızı istiyorum. Gelin bunları bir kağıda yazalım. (Süratle karar vermek, birinden yardım istemek vb.) (5 dakika verin). Paylaşmak isteyen var mı? Haydi gelin bunları tahtaya yazalım. Gördüğünüz gibi tahmininizden çok daha fazla zorlu bir olayla baş edebilecek güçlü yanlarınız var.

Kapanış: Evet çocuklar bugün sizlerle yeni şeyler öğrendik ve güzel resimler yaptık. Bugün neleri öğrendik? Kim söylemek ister? Sizlerin de söylediği gibi bugün travmanın ve travmaya verilen tepkilerin neler olduğunu öğrendik. Bütün tepkilerin normal olduğunu gördük. Sonra sıkıntılarımızı paylaşmanın yararlarını yazdık tahtamıza. Bunları hatırlatmak isteyen var mı? Sonra güvenli yerimizi çizip arkadaşlarımızla paylaştık. Son olarak da en iyi yaptığımız üç şeyi yazdık kağıtlarımıza. Bugün çok güzel çalıştınız çocuklar.

II. OTURUM

AMAÇ: Çocukların travma ve travmaya gösterilen tepkiler konusunda bilgilendirilmesi; duygularını paylaşma konusunda yüreklendirilmeleri ve olumlu başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi ve yenilerinin öğretilmesi

SÜRE: İki ders saati

MALZEME: Resim kağıdı ve boyalar

İŞLENECEK KONULAR

- Geçen oturumun kısa bir özeti
 - Kendimizi iyi hissetmek için neler yaparız?
 - Sosyal atom çizimi

Giriş:

"Merhaba çocuklar. Bugün sizlerle Psikoeğitimin 2. Oturumunu yapacağız. Geçen dersimizde bizi çok korkutan veya üzen olaylardan söz etmiş ve bu tür olaylara travmatik olaylar demiştik. Bu tür olaylar yaşadığımızda neler hissederiz? Neler yaparız? Neler düşünürüz? Söylemek isteyen var mı? (Çocukların yanıt vermelerine izin verin). Evet çocuklar sizlerin de söylediği gibi kötü bir olay yaşadığımızda tüm bunları hisseder, düşünür ve yapardık

(Çocukların söylediklerini özetleyin). Peki bu tepkiler nasıl tepkilerdi? Hepsi kötü bir olaya karşı gösterdiğimiz normal tepkilerdi, öyle değil mi? Şimdi sizlerle resim çizeceğiz.

Etkinlik 1: Kendimizi iyi hissetmek için şu an neler yapıyoruz? Başka neler yapabiliriz?

Amaç: Çocukların olumlu başa çıkma yollarının belirlenmesi ve yenilerinin eklenmesi

Diyelim ki kendimizi kötü hissetmemize neden olan bir olay başımıza geldi. Üzüldük, canımız sıkıldı, korktuk. Peki böyle bir olay olduğunda kendimizi iyi hissetmek için neler yaparız? (Çocukların söyledikleri olumlu başa çıkma yöntemlerini tahtaya birer birer yazın). Bunların hepsi çok güzel çocuklar. Görüyorum ki, kendinizi iyi hissetmek için pek çok yol deniyorsunuz. Peki başka neler yapabiliriz? Hadi biraz daha düşünelim ve bunları da yazalım (Çocukların söyledikleri olumlu başa çıkma yöntemlerini yazmaya devam edin). Evet çocuklar gördüğünüz gibi korktuğumuzda, üzüldüğümüzde, kendimizi kötü hissettiğimizde yapabileceğimiz pek çok şey var (tahtaya yazdıklarınızı yeniden okuyun).

Etkinlik 2: Sosyal atom çizimi

Amaç: Çocuğun etrafındaki destekleyici ve güven veren sosyal ilişkilerin farkına varmasını sağlamak

Çocuklar şimdi sizlerle bir resim yapacağız. Bu etkinliğimizin adı: Sosyal Atom. Bu resimde bizim için önemli olan, güvendiğimiz, bize destek veren kişileri çizeceğiz. Sizlerle güneş sistemini işlemiştik hatırlıyor musunuz? Güneş ortadaydı ve gezegenler güneşin etrafında dizilmişlerdi (Tahtaya basit bir güneş sistemi çizin). İşte sosyal atom resmi de güneş sistemine benziyor. Kendinizi ortadaki güneş gibi düşünün; bu gezegenler de size duygusal olarak yakın, güvendiğiniz ve sizi destekleyen kişiler. Bakın benim sosyal atom resmime (onlara daha önce yaptığınız sosyal atom resmini göstererek resmi açıklayın).

Şimdi siz de kendi sosyal atomlarınızın resmini çizeceksiniz. Unutmayın çizeceğiniz kişileri benim yaptığım gibi sembollerle çizebilirsiniz (Çocukların resimlerini çizmeleri için 15 dakika verin). Bitirdiniz mi? Hadi bakalım kimler paylaşmak istiyor resmini?

(Not: Yaşı küçük öğrenciler güneş sistemi örneğini anlamayabilirler. Onun için onlara çok daha yalın bir dille kendi yaptığınız resmi anlatın.)

Kapanış: Bugünlük yapacaklarımız bu kadar çocuklar. Çok güzel çalıştınız ve resimler yapıp ,güzel şeyler söylediniz. Kimileriniz resimlerini, düşüncelerini ve duygularını bizlerle paylaştı. Bunun için onlara teşekkür ediyoruz. Ben de hepinize teşekkür ediyorum.

III. OTURUM

AMAÇ: Çocukların travma ve travmaya gösterilen tepkiler konusunda bilgilendirilmesi; duygularını paylaşma konusunda yüreklendirilmeleri ve olumlu başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi ve yenilerinin öğretilmesi

SÜRE: İki ders saati

MALZEME: Resim kağıdı, 120cm x 30 cm ölçülerinde rulo kağıt ve boyalar

İŞLENECEK KONULAR:

Geçen oturumdan beri gözlenen olumlu değişiklikler

- Gelecekte olmasını istediğiniz 3 şey.
- Arkadaşlarınız için üç dilekte bulunun.
- Hep birlikte bir köy çizelim

Giriş:

"Merhaba çocuklar. Bugün sizlerle Psikoeğitim programının 3. Oturumunu yapacağız ve bu bizim son oturumumuz olacak. Ama önce biraz sohbet edeceğiz. Şimdiye kadar sizlerle iki oturum yaptık. Bu oturumlardan sonra sizlerde ne gibi değişiklikler oldu? Kendinizde neler gözlediniz? Kendinize ilişkin neler öğrendiniz? Kim başlamak ister? (Çocukların söylediklerini birer kelime ile

tahtaya yazın.) Çok güzel çocuklar. Kendinize ilişkin bu olumlu şeyleri farketmeniz beni çok mutlu etti. "

Etkinlik 1: Gelecekte olmasını istediğiniz 3 şey, arkadaşlar için 3 dilek

Amaç: Çocukların geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmelerini sağlamak.

Şimdi sizlerden gelecekte olmasını istediğiniz 3 şey hakkında kısa bir yazı yazmanızı istiyorum. (Küçük sınıflar yazı yazmak yerine çizim yapabilirler.) Gelecekte kendiniz için nelerin olmasını istersiniz? Kendiniz için 3 şey dileseydiniz bunlar neler olurdu? (Çocuklara bunun için 10 dakika verin). Bitirdiniz mi? Şimdi yazdıklarınızın altına bir çizgi çizin. Şimdi de arkadaşlarınız için olmasını istediğiniz 3 şey hakkında kısa bir yazı yazacaksınız. Arkadaşlarınız için neler olsun isterdiniz? Onlar için 3 dileğiniz ne olabilir? (Çocuklara bunun için 10 dakika verin.) Bitirdiniz mi? Kim paylaşmak ister? (4-5 çocuğun yazılarını okumalarına izin verdikten sonra şöyle devam edin) Evet çocuklar görüyorum ki, hem kendiniz hem arkadaşlarınız için çok güzel dileklerin var. Bunlar için sizleri tebrik ediyorum.

Etkinlik 2: Köy resmi

Amaç: Çocukların geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmelerini sağlamak

Ortaklaşa çalışmalarını sağlayarak onlarda birlik ve beraberlik duygularının gelişmesine yardımcı olmak

(Not: Bu resim için önceden uygun bir yer bulmanız ve rulo kağıdı yere sermeniz ya da duvara asmanız gerekmektedir. Bu, bütün sınıfın ortak bir köy yaratması için gereklidir. Eğer duvara astıysanız ve tüm çocuklar aynı anda çizim yapamıyorlarsa çocukların sırayla resim yapmalarını sağlayın. Ayrıca çocukları daha küçük gruplara ayırıp aynı anda bir kaç duvar kağıdı üzerinde çalışmalarını da sağlayabilirsiniz.)

"Çocuklar şimdi sizlerle bir köy resmi yapacağız. Elimle işaret ettiğim arkadaşlarınız köyün gökyüzünü diğerleri de yeryüzünü çizecekler. Ama çizmeden önce bir düşünün bakalım. Köyde neler olmalı? Köyde nelere

ihtiyacımız var? Hayvanları, çiçekleri ve ağaçları nereye çizeceksiniz? Köyde göl ya da nehir var mı? Bu köyde ne tür binalar olacak? Köydeki insanlar ne iş yapıyorlar? Gökyüzünde neler var? Hadi bakalım şimdi başlayın (bu etkinlik için çocuklara 20 dakika verin). Evet çocuklar artık bitiriyoruz. Çok güzel bir köy resmi oldu. Burada evler, ağaçlar, kuşlar görüyorum. Hepiniz beraber çok güzel çalıştınız ve ortaya çok güzel bir köy çıktı. Şimdi bu köy resmini duvarımıza asalım mı? (Eğer bu mümkün değilse okulun koridorlarına bu resimleri asabilirsiniz.)

Kapanış: "Böylece bu programın sonuna geldik çocuklar. Bu üç oturumda çok güzel çalıştık. Bunun için sizlere teşekkür ediyorum. Pek çok bilginin yanında korktuğumuzda, üzgün olduğumuzda neler yapabileceğimizi öğrendik. Bunları her zaman hatırlamanızı diliyorum.

ANNE BABALARLA ÇALIŞMANIN ANA HATLARI

Ana - babaların toplantılara katılımlarını sağlamak için çağrı mektuplarının mutlaka onlara ulaşmasını sağlayın. Eğer mektupları öğrenciler yoluyla ana-babalara ulaştırıyorsanız onlara okulda yapılmakta olan Psikoeğitim programından kısaca bahsederek, bu toplantıların ne amaçla yapıldıklarını ve neden önemli olduklarını açıklayın.

İşlenecek konular, ana-babaların gereksinim ve ilgilerine bağlı olarak dört ayrı toplantıda tartışılabilir ya da tek ve uzun bir toplantıda tartışılmak üzere birleştirilebilir.

Çocukları aynı sınıfta olan ebeveynleri aynı grupta toplayabilirsiniz. Böylece onları tanımak ve grup olarak birbirlerini tanımalarını sağlamak daha kolay olabilir. Eğer kalabalık olursa bir sınıfın ana-babalarından iki ayrı grup oluşturabilirsiniz.

Toplantılara başlamadan önce el kitabının arkasında ek olarak verilen okuma malzemelerini çoğaltın ve bunları toplantıdan önce dağıtın.

Ana-baba toplantılarına kendinizi tanıtarak başlayın ve onlara okulda yürütülmekte olan Psikoeğitim programını ve amaçlarını açıklayın.

Bu psikososyal destek programının bir parçası olarak, ana-babalara travmatik bir olayın etkileri ve ailelerde yarattığı stres konusundaki bilgileri paylaşacağınız seminerler yapacağınızı anlatın. Bu seminerlerin yaşanacak her hangi bir travma, ölüm, üzücü olay (yangın, kaza, sel gibi) sonrasında kendilerini ve çocuklarını anlamak ve toparlanmak için yararlı olacaklarını vurgulayın.

Onlara toplantıda tartışacağınız konuların başlıkları, verilecek aralar ve toplantı bitiş zamanı hakkında bilgi verin.

Ana-babaları, siz anlatırken soru sormaları konusunda teşvik edin ve toplantının sonunda soru ve tartışma için bir zaman dilimi bırakacağınızı söyleyin.

Seminerleri bitirirken

Ana-babalara daha fazla konuşmak isterlerse size başvurabileceklerini söyleyin.

- Ana-babaların destek için birbirlerine de başvurabileceklerini önermek yararlı olabilir. Bu destek sadece bir araya gelip birbirlerinin hatırını sormak biçiminde olabileceği gibi, haftalık destek ya da tartışma grupları düzenlemek gibi daha yapılandırılmış bir toplantı şeklinde de olabilir.
- Bir sonraki toplantının tarihi ve zamanı hakkında ana-babaları bilgilendirin.

ANNE BABA SEMİNERLERİ

I. OTURUM

AMAÇLAR:

- Travmatik/ zorlayıcı yaşantılar, etkileri ve neler yapılabileceği hakkında bilgilendirmek
- Böyle bir yaşantı geçiren çocuğun toparlanması konusunda ailenin önemini vurgulamak
- Ailelerin, sahip oldukları olumlu başa çıkma yöntemlerini farketmelerini sağlamak ve bu yöntemleri zenginleştirmek

SÜRE: 2 saat

İŞLENECEK KONULAR:

- Psikoeğitim programının tanıtılması
Travma ve travma sonrası stres tepkileri
Travmatik bir olayın çocuklar ve aileler üzerindeki etkileri
Bireylerin Travmatik bir olaydan etkilenmelerini belirleyen etmenler
- Çocukların gelişimi ve TSS tepkileri
- Çocuklar için iletişimin önemi
- İletişim Kuralları ve İletişim Engelleri
- Travmatik olaylarla başetme: Aileler için öneriler
- Travmatik olaylara dayanıklı bireylerin özellikleri nelerdir?
- Travmatik olaylara karşı dayanıklı çocuklar yetiştirmek için neler yapılabilir?

Giriş:

“Hepinize geldiğiniz için teşekkür ediyorum. Ben öncelikle kendimi tanıtarak başlamak istiyorum (Kendinizden ve mesleğinizden üç cümle ile bahsedin).

Psikoeğitim programının tanıtılması

Bildiğiniz gibi, okulunuzda Psikoeğitim adında bir program yürütülmektedir. Psikoeğitim, MEB ve Birleşmiş Milletler Çocuk Fonu-UNICEF’in 17 Ağustos

depreminden sonra geliştirdikleri ve iki yıl boyunca deprem bölgesindeki illerde uygulanan Psikososyal Okul Projesi'nin bir bölümüdür. Psikoeğitim programı aracılığıyla deprem bölgesinde iki yıl içinde 150000 öğrenci, 5000 öğretmen ve 35000 veliye ulaşılmıştır. Psikososyal Okul Projesi'nin genel olarak çok olumlu sonuçlar vermesi sonucu, proje yurt çapında yaygınlaştırılmaya karar verilmiş ve bunun için ilk aşamada psikoeğitim programı uygulanmaya başlanmıştır.

Bu program kısaca öğrenci, öğretmen ve aileleri psikolojik travma ve travmanın etkileri konusunda bilgilendirmeyi ve olumsuz olaylarla başa çıkılmalarına yardım etmeyi amaçlayan bir programdır. Dilerseniz şimdi bu programın amaçlarına bir göz atalım ("Psikoeğitimin amaçları" asetatını koyun).

Psikoeğitim programı üç öğretmen toplantısı, iki veli toplantısı ve üç öğrenci oturmundan oluşmaktadır ("Psikoeğitim Programı Uygulama şeması" asetatını koyun). Burada görüldüğü gibi, bu programın bir parçası olarak sizlerle travmatik olayların etkileri ve ailelerde yarattığı stres konusundaki bilgileri paylaşacağız. Sizlerle yapacağımız bu toplantılar çok önemli. Çünkü bugün burada öğreneceğiniz bilgiler yaşanacak her hangi bir travma, ölüm, üzücü olay (yangın, kaza, sel) sonrasında kendinizi ve çocuklarınızı anlamanızda ve toparlanma sürecinde son derece yararlı olacak bilgilerdir.

Bu toplantıda sizlerle travmatik bir olayın çocuklar ve aileler üzerindeki etkileri, çocukların gelişimleri ve travma sonrası stres tepkileri, çocuklarla iletişimin önemi ve travmatik bir olayla başa çıkmada aileler için öneriler gibi konuları tartışacağız. Toplantımızın iki ila iki buçuk saat süreceğini tahmin ediyorum. Ara verme konusunda sizlerden yardım isteyeceğim. Dilerseniz tüm konuları ara vermeden toplantımızı yapar bitiririz; dilerseniz bir -bir buçuk saat sonra 15 dakikalık bir ara verebiliriz. Kararı size bırakıyorum. İsterseniz bir oylama yapalım. Ara isteyenler? Ara istemeyenler? (Sonuca göre vereceğiniz aranın ve toplantının bitiş saatini bildirin. Sizlerden bir isteğim daha var. Anlamadığınızı hissettiğiniz ya da benim hızlı gittiğimi düşündüğünüz her an elinizi kaldırıp beni uyarabilir ya da soru sorabilirsiniz. Burada tartışacağımız konuların çok önemli olduğunu bir kez daha hatırlatmak istiyorum. O yüzden çekinmeden ne zaman isterseniz soru sorabilirsiniz. Yine önemle altını çizmek

istediğim bir başka konu da şu: kabul edelim ki, travma ve travmanın etkilerinin tartışılması pek hoş konular değil. Ancak travmatik ya da zorlayıcı olaylar yaşamımızın bir parçası ve her an hepimizin başına gelebilecek türde olaylar. Dolayısıyla bu konuları konuşmaktan kaçınmak yerine bu konulara ilişkin ne kadar çok bilgilenirsek ne kadar çok neler yapabileceğimizi bilirsek böyle bir olay başımıza geldiğinde toparlanma sürecimiz o denli sağlıklı ve çabuk olur.

Travma ve Travma Sonrası Stres Tepkileri

Bildiğiniz gibi Türkiye 17 Ağustos ve 12 Kasım'da çok büyük iki depremle sarsıldı ve bu depremler sadece can ve mal kayıplarına yol açmakla kalmadı; çocuklar ve yetişkinler üzerinde çok büyük etkilere yol açtı. Belki bizler bu depremleri hissetmedik ama eminim ki; televizyonda gördüklerimiz hala zihinlerimizde.

- ***Ben şimdi sizlerden böyle bir olayın kişiler üzerinde ne gibi etkisi olabilir diye düşünmenizi istiyorum. Sizce böyle bir olayı yaşayan çocuk ve yetişkinler neler hisseder? Yaşamlarında ne gibi değişiklikler olur? Sizler o olayı televizyondan izlerken neler yaşadınız? Neler hissettiniz? Neler düşündünüz? (Katılımcıların düşünceleri için bir iki dakika verdikten sonra, onların dediklerini hiç yorum yapmadan tahtaya birer birer yazın.)***

Evet sizlerin de belirttiği gibi deprem gibi insan yaşamında derin izler bırakan olaylara biz travmatik olaylar ya da yaşantılar diyoruz. (Travma asetatını koyun) Diğer bir deyişle travmatik olay "herhangi bir kişi için, aşırı derecede örseleyici veya başa çıkması zor olan, kişinin varlığını tehdit eden, hatta öleceğini düşündürebilen, normal yaşamın dışındaki herhangi bir olay" olarak tanımlanır. Burada da gördüğümüz gibi trafik kazaları, bir yakının kaybı, şiddet, doğal afetler, birinin yaralandığını ya da öldüğünü görmek, yaralanmak ya da tacize uğramak gibi olaylar hem yetişkinler hem de çocuklar için travmatik yaşantılardır. (Ek 8 asetatınızı koyun) Biraz önce sizlerin de söylediğiniz gibi travmaya maruz kalan kişiler bir takım tepkiler verirler ki; biz bunlara travma sonrası stres tepkileri diyoruz. (Asetat üzerinde bir süre konuşun.) Sözü edilen bu tepkiler **anormal bir olaya karşı verilen normal tepkilerdir**. Dilerseniz çocuklarda görülen travma

sonrası stres tepkilerinden biraz daha detaylı söz edelim (Okul çağındaki çocuklarda ve ergenlerde ravma sonrası stres tepkileri asetatını koyun ve asetat üzerinde konuşun) Deprem gibi, travmatik bir olaydan sonra yetişkinlerin ve çocukların büyük bir kısmının birkaç ay boyunca bu tip tepkiler göstermesi son derece normaldir. Ancak bu tepkiler daha uzun sürerse ve günlük yaşamda uyku bozuklukları, iş, aile ve okul yaşamında güçlükler gibi sorunlara yol açarsa profesyonel bir yardım alınması gerekir.

Öğrencilere yönelik bir Psikoeğitim Programına Anne-Babaları Dahil Etmenin Önemi

Toplantının başında da söylediğimiz gibi bugün sizlerin burada olması çok önemli. Bunun nedenlerine gelin birlikte göz atalım (Asetatınızı koyun)

Travmanın Aile Üzerindeki Etkileri

- ***Peki travmatik/ zorlayıcı bir olayın aileler üzerinde ne gibi etkileri olur sizce? Böyle bir olay yaşandığında aile içi ilişkilerde, aile bireylerinde ne tip değişiklikler olur? (Katılımcıların bir süre düşünmelerine ve fikirlerini söylemelerine izin verin. Söylediklerini yorum yapmadan tahtaya yazın)***

Sizlerin de söylediği gibi travmatik olaylar yalnız bireyleri değil, aileleri de etkiler ("Travmanın Aileler Üzerindeki Etkileri" asetatını koyun ve üzerinde konuşun.)

Bireylerin travmatik olaylardan etkilenmelerini belirleyen etmenler

Hem çocukların hem de yetişkinlerin her hangi bir felaketten ya da travmatik olaydan ne ölçüde etkileyeceklerini belirleyen bazı etmenler vardır. Bu etmenlerin kişiden kişiye değişmesi nedeniyle çocuklar ya da yetişkinler yaşanan travmatik olaydan farklı düzeylerde etkilenirler ("Bireylerin travmatik olaylardan etkilenmelerini belirleyen etmenler" asetatını koyun ve üzerinde konuşun.

Çocuklarda iletişimin önemi

Bazı yetişkinler çocukları üzmemek adına, çocuklarla travmatik olay hakkında konuşmanın doğru olmadığına inanabilirler. Bazen bu durum, yetişkinlerin çocukların yaşamış olduğu acı ve kayıplardan kendilerini koruma ihtiyaçlarına dayanıyor olabilir. Bazı yetişkinler de çocukların olan biteni anlama kapasitelerini yetersiz buluyor olabilirler. Oysa ki, travmatik bir olaydan sonra çocuklarla iletişim kurmak çok önemlidir. Çünkü çocuklar travmatik olaya ilişkin

kendi yaşantılarını paylaştıklarında ve ifade ettiklerinde kendilerini daha iyi hissetmeye başlarlar ve olana bitene ilişkin farklı bir bakış açısı edinirler. Ayrıca başkalarının da kendileri gibi benzer tepkileri olduğunu öğrenmeleri onların normal yaşamlarına bir an önce geri dönmelerine ve gelecekleriyle ilgili daha olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olur. Ancak bazen çocuklar bazı nedenlerden dolayı konuşmaktan kaçınabilirler.

- ***Hadi gelin şimdi çocukların neden konuşmaktan kaçındıklarını düşünelim ve tahtamıza yazalım. (Katılımcılara düşünmeleri için bir süre tanıyın ve söylediklerini yorum yapmadan birer birer tahtaya yazın.)***

Gerçekte çocuklar sizlerin de belirttiği nedenlerden dolayı konuşmak istemeyebilirler (asetatınızı koyun). Çocukların duygularını ifade etmeleri onların acı veren yaşantıları daha kolay kabul etmelerine yol açabilir. Konuşmak, çocukların kendilerini ve duygularını ifade etmelerinin yalnızca bir yoludur. Diğer yollar arasında oyun oynama, resim çizme, şarkı söyleme, dans etme ve yazma sayılabilir. Bu toplantıda sizlerle sözel iletişim üzerinde duracağız.

İletişim Kuralları ve İletişim Engelleri

- ***Şimdi sizlerden bir iki dakika iletişim konusunda düşünmenizi rica ediyorum. Karşınızdaki kişiyle iletişim kurarken ne tip davranışlar sizi rahatlatıyor ve dinlendiğinizi hissettiriyor? Sizler iletişim kurarken nelere dikkat edersiniz? (Katılımcıların söylediklerini yorum yapmadan tahtaya yazın).***
- ***Şimdi tam tersini düşünelim ve bize rahatsızlık veren iletişim tarzlarından söz edelim. Ne tip davranışlar konuşmanızı, kendinizi ifade etmenizi engelliyor? Hadi gelin şimdi bunları tahtamıza yazalım. (Yazma işi bittikten sonra Ek 1 asetatını koyun ve bu asetat üzerinde konuşun).***

Sizlerin de belirttiği gibi bazen bir takım tutumlar iletişimimizi engelleyebilir (İletişim engelleri asetatını koyun). İletişimde dinlemenin çok önemli olduğunu bilmemize rağmen bazen karşımızdakini dinlemeyiz.

Şimdi gelin dinlememenin olası nedenlerini tahtaya yazalım. Sizce neden karşımızdakini dinlemeyiz? (Katılımcıların söylediklerini tahtaya yazın).

Gerçekten de sizin de belirttiğiniz nedenlerden dolayı zaman zaman birbirimizi dinlemeyiz (Neden dinlemeyiz aasetatını koyun). Son olarak nasıl daha iyi dinleriz konusuna değinmek istiyorum (Nasıl Daha iyi dinleriz? Asetatını koyun ve üzerinde konuşun)

İletişim sadece normal zamanlarda değil, travma sonrası zamanlarda da en fazla başvurabileceğimiz başa çıkma yöntemidir. Peki aile olarak başka neler yapabiliriz. Hadi şimdi onlara bakalım.

Travmatik Olaylarla Başa Çıkma: Aileler İçin Öneriler

Öncelikle sizlerden yardım istiyorum. Sizce, örneğin bir yakının kaybedilmesi gibi travmatik bir olayla karşılaşan bir aile neler yapsa bu süreci daha kolay atlattır? Neler onlara yardımcı olur? Ya da sizler böyle bir olay karşısında neler yapılırsa kendinizi daha iyi hissedersiniz? (Katılımcıların düşünmesine ve fikirlerini söylemelerine izin verin ve söylediklerini tahtaya yazın)

Gördüğünüz gibi çok yararlı önerilerden oluşan bir listemiz oldu. Sizlerin de belirttiği gibi bu tip örseleyici yaşantılar karşısında ailelerin yapabilecekleri bir takım şeyler var. Dilerseniz bunlara bir göz atalım (Travmatik Olaylarla Başa Çıkma: Aileler İçin Öneriler aasetatını koyun)

Bugünkü toplantıyı bitirmeden önce sizlerle paylaşmak istediğim son bir konu var. Daha önce de belirtildiği gibi Psikoeğitim programı, 1999 depremlerinden sonra geliştirilen Psikososyal Okul Projesi'nin bir bölümüdür ve depremden etkilenmiş çocuklar ve yetişkinlerle uygulanmıştır. Diğer bir deyişle, bu program travmatik bir olaydan sonra geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Şimdi akıllara şöyle bir soru gelebilir: Peki ortada böyle bir travmatik olay yokken bu programı uygulamaktaki amaç nedir ve ne şekilde uygulanacaktır?

Yaşamımız boyunca çeşitli travmalarla karşılaşabiliriz. Eğer biz travmatik olaylara verilen tepkilerin neler olduğunu ve bunlara ilişkin neler yapacağımızı bilirsek büyük bir çoğunluğumuz bu olayın üstesinden daha kolay gelebiliriz. Çocuklar için de durum böyledir. Yalnız çocukların yetişkinlerden bir farkı vardır. Çocuklar zihinsel, duygusal, ve sosyal olarak gelişmekte oldukları için travmayla başa çıkmada yetişkinlere oranla daha az iç desteğe sahiptirler. Ayrıca, gelişme süreci

gelişmeyi ketleyici faktörlere oldukça duyarlıdır. Deprem, sel, yangın, ölüm gibi travmatik yaşantılar sonucunda ortaya çıkan TSS tepkileri çocukların gelişimini engelleyebilir ve ilerde, sosyal, akademik ve duygusal yaşamlarında bazı sorunlara yol açabilir. Ancak travmatik yaşantılara karşı verilen duygusal tepkilerde önemli bireysel ayrılıklar olduğu da bilinmektedir. Bu bireysel ayrılıklar çocukların yetiştirilme biçimlerine, anne-baba tutumlarına, içinde yaşadıkları kültürün hatta belli bir bölgenin kültürel özelliklerine ve daha pek çok faktöre bağlı olarak çeşitlenebilmektedir. Diğer bir deyişle travmatik olaylardan tüm çocuklar aynı derecede etkilenmez, hatta strese daha dayanıklı olan bazı çocuklar travmatik olayların olumsuz etkilerini üzerlerinden daha çabuk atabilirler.

Burada bir kavramın altını çizmek istiyorum: **strese daha dayanıklı olmak**. Yapılan çalışmalar bazı özelliklere sahip olan bireylerin örseleyici yaşam olaylarıyla daha kolay başa çıkabildiklerini, yani daha dayanıklı olduklarını ve travmatik olayın etkilerini daha kolay atlattıklarını, çocukların bu özelliklere sahip olacak biçimde yetiştirilmeleri halinde yaşanan travmalardan en az zararla çıkabileceklerini göstermektedir. Şimdi derseniz travmatik bir olayla daha kolay başa çıkabilmeyi sağladığı düşünülen özelliklerin neler olduğunu bir görelim (İlgili asetatınızı koyun ve üzerinde bir süre konuşun.)

Yetişkinler için de geçerli olan ve bireyleri deprem gibi travmatik olayların etkilerine karşı daha dayanıklı kılan bu özellikler gerçekten çocukların daha dayanıklı olmalarına yol açıyorsa, o zaman yetişkinler olarak bizlere düşen, çocukların bu yönlerini geliştirmek olacaktır ki ilerde olabilecek başka travmatik olaylara karşı dayanıklı ve ruh sağlığı yerinde bireyler yetiştirebileyim. Peki bunu nasıl yapabiliriz? (İlgili asetatınızı koyun ve üzerinde konuşun)

Bütün bunlara ek olarak bizler Psikoeğitim programı aracılığıyla travma ve travma tepkilerini öğretmenin yanı sıra bireylere kendilerinde var olan olumlu başa çıkma yöntemleri konusunda farkındalık yaratarak ve bu yöntemleri zenginleştirerek ileride karşılaşılabilecekleri örseleyici yaşantılarla daha kolay baş çıkmalarında onlara yardımcı olabiliriz. İşte bu yüzden bu programın bir afete hazırlık çerçevesinde önemi büyüktür. Sadece afete hazırlık çerçevesinde değil, travmatik bir olaydan hemen sonrası için de çok büyük bir önem taşımaktadır.

Depremden hemen sonra ortaya çıkan en önemli gereksinimler arasında depremden etkilenen çocuk ve yetişkinlere acil olarak verilmesi gereken psikososyal destek gereksinimi de vardı. Okulların açılmasıyla birlikte öğretmenlerin en büyük amaçları sınıflarındaki çocuklara yardım etmek oldu. Onlar için çok endişeleniyorlar; birşeyler yapmak istiyorlar; ancak ne yapacaklarını bilmiyorlardı. İşte bireylerin travma tepkilerini normalleştiren ve olumlu başa çıkma yöntemlerini zenginleştirmeyi amaçlayan Psikoeğitim programı tam bu sırada uygulanabilecek bir programdır.

Kapanış

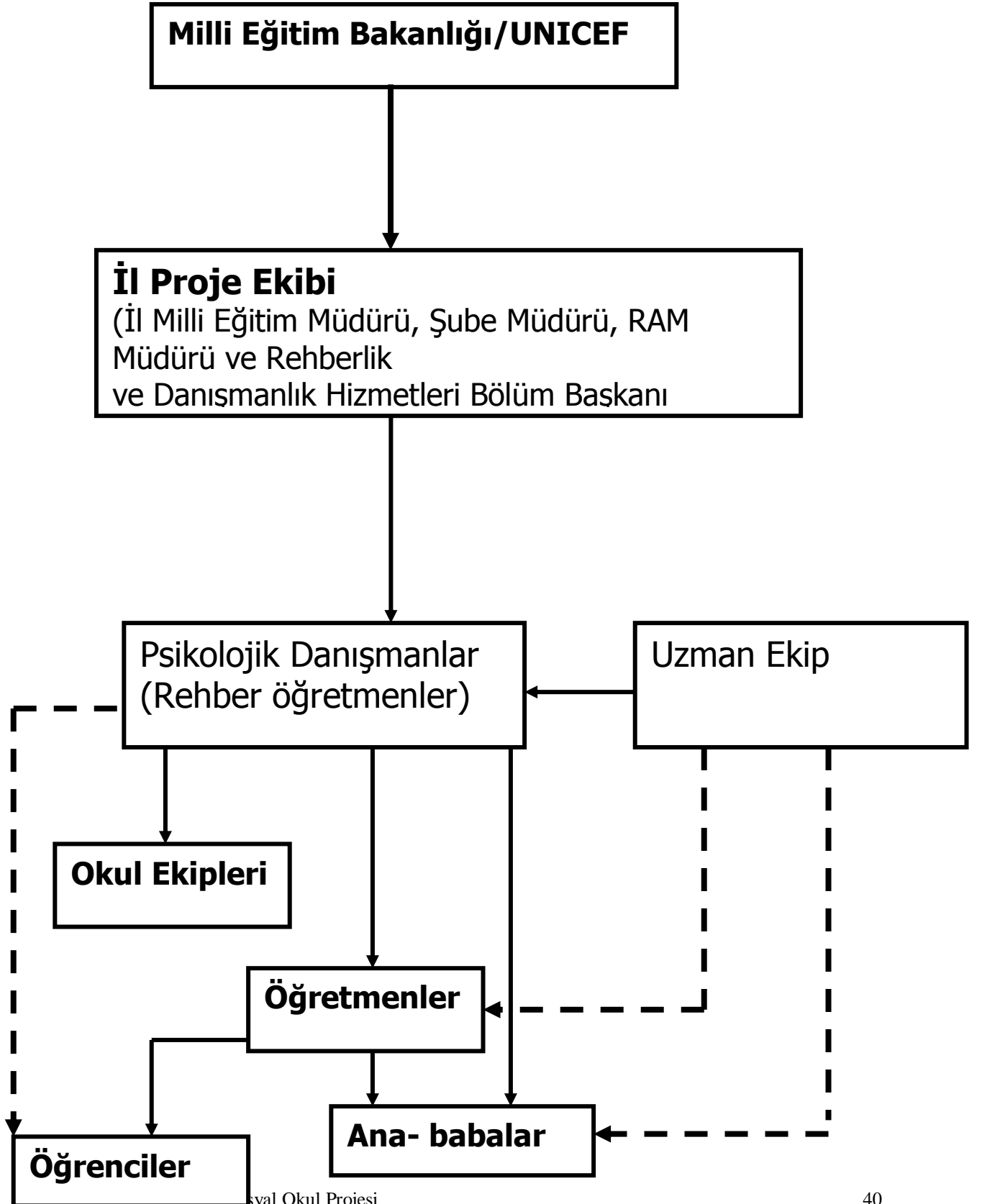
Benim sizlerle paylaşmak istediğim konular bugünlük bu kadardı. Bitirmeden önce sizlere hatırlatmak istediğim bir konu daha var. Daha önce de belirttiğimiz gibi bu program aile ve öğretmen toplantılarının yanı sıra çocuklarla da bir takım etkinlikler yapmayı öngören bir programdır. Kısa bir süre sonra çocuklarınızla bu program çerçevesinde çalışmaya başlayacağız. Sizlerden ricamız onları bu süre içinde dikkatli bir biçimde gözlemeniz ve onlarda olan değişiklikleri bir yere kaydetmeniz. Çünkü ikinci toplantımızda çocuklarda ve sizlerde bu süre zarfında ortaya çıkan değişiklikleri inceleyeceğiz. (İkinci toplantının tarihine, saatine ve yerine ilişkin bilgileri verin.) Sizlerin sormak istediğiniz ya da sizin için açık olmayan bir konu var mı? (Varsa sorulara cevap verin.)

Ben katıldığınız için çok teşekkür ediyorum.

Psikoeğitim Programının Amaçları

1. Travmatik olayların normal psikolojik etkileri hakkında öğretmenler, ana-babalar ve çocukları bilgilendirmek ve onların bu konuya ilişkin anlayışlarını geliştirmek
2. Çocuklar, ana-babalar ve öğretmenleri bilgilendirerek, kendi tepkilerini anlama ve paylaşma olanağı vermek, tepkilerinin doğal olduğunu göstermek ve normalleştirmek.
3. Okul sistemi ile aileler arasında yaşantıların paylaşılmasını sağlamak, böylece iki sistem arasındaki iletişimi kurmak ve sağlamlaştırmak.
4. Olumlu başa çıkma yöntemlerini vurgulayarak bunların gerektiğinde kullanılmalarını sağlamak.
5. Çocukların tepkilerinin normale dönmesini sağlamaya uygun bir ortam oluşturarak onların öğrenme ve gelişme kapasitelerini arttırmak.

Psikoeğitim Programının Uygulama Şeması



Trafik

Bir Yakınının

Şiddet

Doğal Afetler

Kazası

Kaybı



Ani Yaşanan, Yaşamı Tehdit Edici Olaylar



TRAVMA



TRAVMA SONRASI STRES TEPKİLERİ

Travma sonrası stres tepkilerini üç ana grupta toplamak mümkündür:

İstenmeden akla gelen düşünce ve görüntüler

- **Kaçınma**
- **Fizyolojik uyarılmışlık**

YAŞA GÖRE TSS TEPKİLERİ

OKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLAR (7-12 YAŞ)

Okul öncesi dönemdeki davranışlara gerileme

Okula gitmek istememe

Okul başarısının düşmesi

Tekrarlanan oyunlar

Saldırganlık

Gevezelik

Erkek çocuklarda özellikle silahlara, savaş oyunlarına v.b. ilgi gösterme

Kabuslar, uyku sorunları

Ayrılık kaygısı

Doğal olaylardan (yağmur, rüzgar gibi) korku

Dikkat ve konuşma sorunları

İsyankar davranışlar

Vücutta ağrılar

Yatak ıslatma

NELER YAPILABİLİR?

Duygularını ifade etmelerine yardım edin, sabırlı, ilgili ve esnek davranın.

Oyun oynamalarını teşvik edin, merak ettikleri şeyleri açıklayın.

Dikkatleri kolayca dağılabileceğinden okulda ve evde fazla çalışmalarını beklemeyin.

Basit ve yapılandırılmış görevler verin, ufak sorumluluklar almalarına fırsat verin.

İlerde olabilecek başka travmatik olaylardan kendisini nasıl koruyacağını anlatın.

ERGENLERDE TSS TEPKİLERİ (13-18 yaş arası)

Dünya ve kendi gelecekleri hakkında olumsuz tutumlar.

Kendi korkuları ve travmaya verdikleri tepkilere ilişkin endişe (özellikle kendilerini suçlu ve çaresiz hissetme gibi tepkilerinin normal olup olmadığını merak etme)

Risk alma veya duygularını davranışlarla dışı vurma (Örn; okuldan kaçma, madde kullanımı)

İştah ve uyku sorunları

Günlük etkinliklere karşı ilgi kaybı

Okul sorunları

Travmatik yaşantıdan sonra almak zorunda kaldıkları sorumluluklar nedeniyle yetişkinliğe erken girme

Anne-babalarla çatışma ve tartışmaların artması

NELER YAPILABİLİR?

Aile ve arkadaşlarıyla duygularını paylaşmalarına ve ifade etmelerine yardım edin.

Kabul, hoşgörü ve destek gösterin.

Gündelik faaliyetlere katılmalarını ve spor yapmalarını teşvik edin.

Okul başarılarıyla ilgili beklentilerinizi azaltın.

Varsa travma sonrası yeniden yapılandırma çalışmalarına katılmaları ve başkalarına yardım etmeleri için onları teşvik edin.

KAYGI VE DEPRESYON TEPKİLERİ

- **Depresif ya da sınırlı bir ruh hali**
- **Tüm etkinliklere karşı ilginin azalması ve bunlardan haz almama**
- **Kilo kaybı (diyet yapmaksızın) veya artışı**
- **Kaybedilen kişiyi özleme**
- **Sevilen birinin kaybını kabullenmeme**
- **Uykusuzluk ya da aşırı uyuma**
- **Aşırı huzursuzluk**
- **Aşırı yavaşlık**
- **Enerji kaybı/azalması ve derin bir yorgunluk hissi**
- **Değersizlik duygusu**
- **Aşırı ya da duruma uymayan suçluluk duyguları**
- **Konsantre olmada; karar vermede zorluk**
- **Tekrarlayan ölüm düşünceleri**
- **Hayatın yaşamaya değmediğine dair tekrarlayan düşünceler**

OKULLARIN VE ÖĞRETMENLERİN ROLÜ VE ÖNEMİ

Okulda bulunmak, oyun ve diğer okul etkinliklerine katılmak çocuklarda, özellikle travmatik yaşantı dönemlerinde çok ihtiyaç duydukları, süreklilik, değişmezlik ve normallik hissinin oluşmasına yardımcı olur.

Okulda bulunmak ve etkinliklere katılmak çocukların gereksinimlerini daha kolaylıkla iletmelerine neden olur.

Öğretmenler eğitim ve öğretim görevlerinin yanı sıra çocukların mutlu ve sağlıklı büyümelerine yardımcı olacak bir gelişme ve öğrenme ortamı yaratırlar.

Çocuklarla daha çok birlikte oldukları için, onların gereksinimlerini herkesten iyi bilir ve gerektiğinde onlara yardım edebilirler.

Öğretmenlerin yardımıyla, daha ileri düzeyde psikolojik yardıma gereksinim duyan çocuklar belirlenebilir.

ÖĞRETMENLERİN KATKISI

Çocukların travmatik olayın ne olduğunu anlamalarına yardım edebilir.

Travmatik olaya verilen tepkiler konusunda çocukları bilgilendirebilir.

Çocukların duygusal olarak toparlanmalarına yardımcı olacak sınıf etkinlikleri düzenleyebilir.

Öğretim etkinliklerini çocukların gereksinimlerine göre uyarlayarak ve gereksinim duyan çocuklara daha fazla eğitim desteği verebilir.

Çocuklarla özel iletişim teknikleri kullanabilir.

Sınıfta sıcak ve destekleyici bir sosyal ortam yaratabilir.

Çocukların kayıplarla, acı veren anılar ve duygularla başa çıkmalarına yardımcı olacak etkinlikler düzenleyebilir.

Çocukların toparlanma süreçlerini kolaylaştırmak için okul ve aile arasındaki işbirliğini güçlendirebilir.

TRAVMADAN SONRA ÇOCUKLAR İÇİN İLETİŞİMİN ÖNEMİ

- Çocukların duygularını başkalarına anlatmaları onların acı veren bu yaşantıları daha kolay kabul etmelerine yol açabilir.
- Yaşantılarını ve duygularını paylaştıklarında kendilerini daha iyi hissederler.
- Olan bitene ilişkin farklı bir bakış açısı edinebilirler.
- Başkalarının da benzer tepkilere sahip olduğunu bilmek toparlama sürecini başlatır ya da hızlandırır.
- Gelecekle ilgili daha olumlu bir bakış açısı geliştirebilirler.

ÇOCUKLAR NEDEN KONUŞMAK İSTEMEZLER?

- Çocuklar kendileri ve özel yaşantıları hakkında konuşmaya alışık olmayabilirler.
- Daha önce bu gibi konularda kendilerini ifade etmek için hiç cesaretlendirilmemiş olabilirler.
- Duygularını tanımlamakta zorlanıyor olabilirler.
- Travmatik olaydan bahsetmek onlara acı veriyor olabilir.
- Yetişkinlerden korkuyor ya da onlara güvenmiyor olabilirler.
- Yetişkinlerin kendilerini anlamayacaklarını düşünüyor olabilirler.
- Yetişkinleri üzmemek ya da endişelendirmek istemiyor olabilirler.

İLETİŞİMİN TEMEL KURALLARI (1)

Konuşulanları yarıda kesmeyin

Kişiler hakkında yorum yapmayın

Dinlerken başka şeyler yapmayın

Kişileri karar vermeye, yorum yapmaya zorlamayın

Savunmaya geçmeyin; sadece dinleyin

Yargılamayın ve eleştirmeyin



Birisi ağlamaya başladığında tedirgin olmayın.

Çok fazla konuşmayın

Anlatılanlara gülmeyin; insanları utandırmayın

Saldırgan tavırlar takınmayın

Duygularınızı gizlemeye çalışmayın

Zıtlaşmayın ve tartışmayın

İLETİŞİMİN TEMEL KURALLARI (2)

Gerçekci ve belirli önerilerde bulunun

Yumuşak bir sesle ve acele etmeden konuşun

Yeri ve zamanı uygun olduğunda şaka yapın ve gülümseyin

Daha iyi anlamak için sorular sorun

Göz teması kurun

Dikkatli bir şekilde dinleyin ve dinlediğinizi davranışlarınızla belli edin



Çocukla yüz yüze konuşun, gerekirse yere yanına oturun

Geri bildirim verin

Açık uçlu sorular sorun

Empatik, sabırlı ve kabul edici olun

Etkileşime önem verin, uygun olduğunda kişiye dokunun ve sarılın

Basit ve anlaşılır bir dil kullanın

İLETİŞİM ENGELLERİ

İletişimde dinlemek ve anlamaya çalışmak yerine hemen yargılamak

Tek bir olaydan giderek kişiyi tanıdığımızı düşünmek

Beklentilerimizin söyleneni yorumlamakta etkili olması

Kendimizi ifade etmekten kaçınmak, onun yerini anlaşılmayı beklemek

Konuştuğumuzda da herkesin bizim düşünce ve duygularımızı hemen anlayıp onaylaması ve paylaşması gerektiğine inanmak

Kendi kişisel algımızı gerçekmiş gibi düşünmek



NEDEN DİNLEMİYİZ?

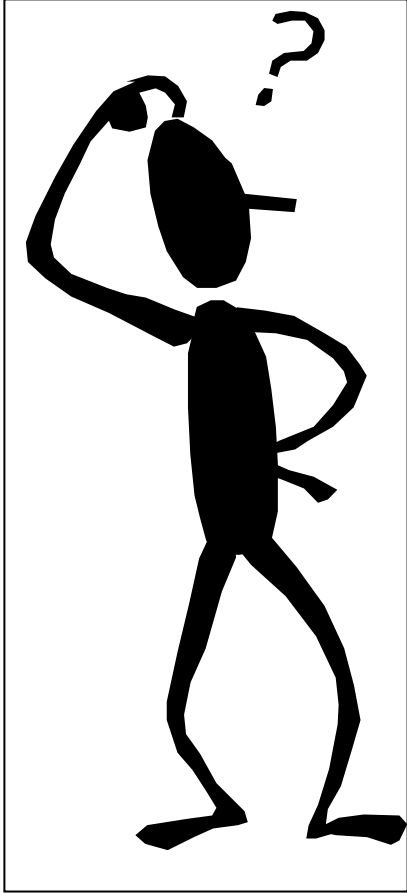
Eğer karşımızdakinin ne söyleyeceğini biliyorsak (bildiğimizi zannederseniz) dinlemeyiz.

Hoşumuza gitmeyen birşeyi duymak istemeyiz.

Hoşlanmadığımız bir insanın söylediklerini dinlemekte zorlanırız.

Karşımızdaki daha sözüne başlar başlamaz cevap hazırlamaya başladığımız için ne dediğini duyamayız.

NASIL DAHA İYİ DİNLERİZ?



- Konuşurken dinleyemezsiniz, konuşmayı kesin ve dinlemeye istekli olduğunuzu gösterin.
Kendinizi konuşanın yerine koyun. Onun bakış açısını, tutumlarını, değerlerini ve yaşını gözönüne alarak anlamaya çalışın.
Onu daha iyi anlamak için sorular sorun.
Dikkatinizi konuşulana verip, duygularınızı kontrol etmeye çalışın.

BİREYLERİN TRAVMATİK OLAYLARDAN ETKİLENMELERİNİ BELİRLEYEN ETMENLER

Aşırı durumlara tanık olma: Ölümünden kıl payı kurtulma, yaralanma, ölmekte olan birini görme, yaralıların taşınmasını izleme

Stres yaratan durumlara maruz kalma süresi: Süre ne kadar uzunsa kişinin etkilenme düzeyi o denli artar.

Yaşamın tehlikede olduğunu düşünme: Kişi deprem, sel, yangın ya da kaza sonucu öleceğini düşünmüşse daha fazla etkilenir.

Çocuğun ya da kişinin başa çıkma gücü: Kişilerde travmatik olay öncesi varolan başa çıkma gücü etkilenme düzeyini azaltır.

Sosyal desteğin doğası ve derecesi: Kişinin yeterli derecede sosyal desteğinin olması etkilenme düzeyini azaltır.

Anne-baba tepkileri: Anne-babaları güçlü olumsuz tepkiler gösteren çocuklar travmatik olaydan daha fazla etkileneceklerdir.

Travmatik Olaylara Dayanıklı Bireylerin Özellikleri

Kendine ve örseleyici yaşam olaylarıyla başa çıkma gücüne güven

Bağımsız düşünebilme ve davranabilme

Başkalarıyla almaya ve vermeye dayalı olumlu ilişkiler kurabilme

Bireysel disiplin ve sorumluluk duygusuna sahip olma

Açık fikirlilik ve esneklik

Kendisinin ve başkalarının duygu ve düşüncelerini tanıma ve anlayabilme

Bu duyguları başkalarına iletebilme

Stres verivi olaylara karşı tolerans

Yaşama anlam verecek bir yaşam amacı ve felsefesine sahip olma

Travmatik Olaylara Karşı Dayanıklı Çocuklar Yetiştirmek İçin Neler Yapılabilir?

- Çocuğa ait olma, sevilme ve güven duygusu aşılayın.
- Kendine güven ve öz kontrol duygusunu geliştirin.
- Tutarlı disiplin uygulayın.
- Problem özme ve sosyal becerilerini geliştirin.

Öğrencilerle Çalışırken Dikkat Edilmesi

Gereken Noktalar

- Bilgi verirken açık ve kesin bir dil kullanın.
- Öğrencileri konuşmaları için zorlamayın, istedikleri zaman tartışmaya katılmalarına izin verin.
- Önemli fikirlerini, özellikle kullandıkları başa çıkma yöntemlerini tahtaya yazın.
- Öğrencilerin yaptığı olumlu yorumlara geri dönün ve bunları pekiştirin.
- Diğer arkadaşlarının da benzer duygu ve yaşantılar geçirdiğini göstererek öğrencilerin tepkilerini normalleştirin.
- Öğrencilere kendi tepkilerinin doğal olduğunu söyleyerek varsa travmatik bir yaşantıya verdikleri tepkileri onaylayın.
- Travma sonrasında yaşadıklarının ve tepkilerinin anlaşılabilir ve kabul edilebilir olduğunu anlamalarına yardımcı olun.

Resim Yapma Etkinliklerini Uygularken Dikkat Edilecek Noktalar

- Resim yaparken amacın güzel resim yapmak deęil, duygu ve dūřüncelerini kendi aęılarından ifade etmek olduęunu belirtin.
- Somut veya soyut tüm resimleri kabul edin.
- Resim yaparken aralarında dolaşıp onları çizmeye teşvik edin, ancak zorlamayın.
- Çocuklar isterlerse resimlerini saklayabilir, çöpe atabilir veya hiç kimseye göstermeyebilirler.
- Resmi bir iletişim aracıdır. Renkler ve biçimler her çocuğa farklı şeyler ifade edebilir.
- Tek bir resimden yola çıkarak çocuğun bütün kişiliği hakkında yorum yapılmamalıdır. Eğer resim hakkında konuşmak isterse çocuğa resmin ne ifade ettiğini sormak onu daha iyi anlamana yardımcı olabilir.

Travmatik Bir Olaydan Sonra Çocuklarda Görülen Davranış Değişiklikleri

Daha hareketli, saldırgan ve talep edici olabilirler.
Sınıfta ve evde davranış bozukluğu gösterebilirler.
Sessiz, mesafeli ve depresif olabilirler.

Oyunlara karşı ilgisiz kalabilirler.

Bazısı davranışlarında pasif, güvensiz ve bağımlı hale gelerek gerileme davranışı gösterirler. Örneğin, öğretmenlerin peşinden ayrılmayıp sürekli ilgi bekleyebilirler.

Okula gitmeyi reddedebilirler.

Bazıları geceleri altını ıslatmaya başlayabilir.

PROBLEMLİ ÇOCUKLARLA NE YAPILABİLİR?

Çocuk ve yaşantıları hakkında bilgi toplayın.

Çocukların olumlu davranışlarını ödüllendirin;
olumsuz davranışları konusunda önlemler alın.

Travmatik bir olaydan sonra çocukların
kendilerini ifade etme şansı tanıyın.

Çok yoğun duygular yaşadıklarında onları
anladığınızı davranışlarınızla hissettirin.

Olumlu başa çıkma yöntemlerini vurgulayın.

DESTEK GRUPLARININ AMAÇLARI

- Tükenmişlik belirtilerini önlemek ya da en az düzeyde tutmak
- Psikolojik güçlüklerin yanı sıra genel sorunları paylaşmak ve tartışmak
- Bilgi, haber ve yaşantıları paylaşmak
- Kişinin kendine güveninin yanı sıra öğretmenler arasındaki güveni ve iletişimi arttırmak

DESTEK GRUPLARININ OLUŞTURULMASI

Bir grupta en çok 6-8 kişi olmalıdır.

Gruplar her seferinde 60-90 dakika arası toplanmalıdır.

Gruplar haftada bir ya da iki haftada bir toplanmalıdır.

Her grup toplantısı bir grup lideri tarafından yönlendirilmelidir.

GRUP KURALLARI

Paylaşılan herşey grup içinde kalmalıdır (gizlilik ilkesi)

Katılım gönüllü olmalıdır.

Her bir katılımcıya eşit konuşma olanağı verilmelidir ancak, herkes mutlaka konuşmak zorunda değildir.

Bir kişi konuşurken aynı anda başka birisi konuşmamalıdır (tek ses kuralı).

Söylenenlerle alay edilmemeli ve eleştirilmemelidir.

Kişi önerilen bütün çözümler arasından kendisi için en uygun olanı seçmekte serbesttir.

PSİKOEĞİTİME ANNE BABALARIN KATILIMLARINI SAĞLAMANIN ÖNEMİ

- Zorlu ve travmatik bir olay yaşamış veya yaşamakta olan çocuklar, yaşantıları ve duyguları hakkında anne-babalarıyla iletişim kurabildikleri zaman kendilerini daha iyi hissetmektedirler.
- Çocuğun problemlili davranışı evde bazı şeylerin yolunda gitmediğinin bir işareti olabilir.
- Programda ilerleme kaydetmek için anne babanın işbirliği gerekmektedir.
- Çocuğu daha iyi tanıyan kişiler olarak anne-baba çocuğun anlaşılmasında yardımcı olabilirler.
- Aileler kaybettiklerini düşündükleri kontrolü yeniden kazanabilirler.

TRAVMANIN AİLELER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

- Travma aile yapısını ve rollerini değiştirebilir.
- Akraba, arkadaş ve komşuların desteğinden uzak kalmaya yol açabilir.
- Aile üyeleri kendilerini birbirlerinden uzaklaşmış hissedebilirler.
- Aile bireylerinde travmatik olay hakkında konuşmada güçlük ve başkalarını üzmemek için konuşmaktan kaçınma görülebilir.
- Aile içinde tartışmalar ve aile bireyleri arasında çatışma ortaya çıkabilir.
- Çocukların güven gereksinimleri artabilir, daha çok ilgi görmek isteyebilirler.
- Ailenin birlikte olması ve hoş vakit geçirmek için koşullar uygun olmayabilir.
- Aile bireyleri arasında kayıplarla ilgili yas tutma tutum ve tarzlarındaki farklılıklar ve bunlara bağlı çatışmalar ortaya çıkabilir.
- Maddi ve manevi kaynakların azalması sorun olabilir.

ÇALIŞMALARIN SONUNDA:

- Tartışmanın önemli noktalarından bazılarını, özellikle başa çıkma yöntemlerini özetlemeye çalışın.
- Tepkileri normalleştirmeye devam edin. “Bunlar normal tepkilerdir, diğer çocuklar da bu şekilde hisseder” gibi.
- Duygularını onaylamaya devam edin. “Neden bu şekilde hissettiğini anlıyorum, bu çok doğal ve normal” şeklinde.
- Bitirmeden önce, sormak ya da eklemek istedikleri bir nokta olup olmadığını sorun.
- Bu konular hakkında her zaman sizinle konuşabileceklerini söyleyin.

TRAVMATİK OLAYLARLA BAŞA ÇIKMA: AİLELERE ÖNERİLER

Stres yaratan durumun varlığını kabul etme
Sorunları hep birlikte uğraşarak çözme
Yaşamla ilgili yeni ve olumlu bir bakış açısı
geliştirme

Aile içinde birlik ve şefkatin olması

Aile içinde açık ve etkili iletişim

Aile içi rol ve beklentilerde esneklik olması

Aile ortamının güven verici olması