

İLKOKUL

PSİKOSOSYAL DESTEK

DEPREM

PSİKOEĞİTİM PROGRAMI



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü





PSİKOSOSYAL DESTEK

DEPREM

PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

DEPREM

1. Baskı: Ankara, 2021

ISBN: 978-975-11-5899-4

Genel Yayın No: 7784

Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No: 1783

Yayın Yönetmeni: Mehmet Nezir GÜL

Editör: Dr. Murat AĞAR • Ebubekir AYDIN

Yazarlar: Doç. Dr. Haktan DEMİRCİOĞLU • Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ

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

Tashih: Erdoğan MURATOĞLU

Baskı:

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Gazi Mesleki Eğitim Merkezi Matbaası

Adres: Emniyet Mahallesi, Abant 1 Caddesi, No:12, Yenimahalle/ANKARA

Tel:0312 212 62 18

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

İÇİNDEKİLER

Doğal Afet Travması Olarak Deprem	4
Depremın Psikolojik Etkileri	5
İyileşmeye Yardımcı Konu Başlıkları	7
Deprem Sonrası Müdahale Yaklaşımları	7
Psikoeğitim Uygulamalarında Uygulayıcının Önemi	11
Psikoeğitim Programı Amacı	11
Programın Uygulanması	12
Etkinlikler Uygulanırken Dikkat Edilecek Hususlar	12
Özel Eğitim İhtiyacı Olan Öğrenciler İçin Ek Bilgi Ve Uyarılar	13
Programın Değerlendirilmesi	13
Modül 1-Duyguların İfadesi.....	18
Modül 2 -Duygularla Baş Etme 1.....	27
Modül 3 -Duygularla Baş Etme 2.....	35
Modül 4- Güvenlik	41
Modül 5- Umut Aşılama	43
Modül 6- Benlik Saygısı.....	47
Modül 7 - Sosyal İlişkiler	54
Modül 8 - Yardım Arama Becerileri	57
Psikoeğitim Programı Genel Değerlendirme Formu	60
Kaynaklar.....	61

DOĞAL AFET TRAVMASI OLARAK DEPREM

Dünya, genel anlamda insanlar için kendilerini güvende hissettikleri ve üzerinde yaşarken güvenirliliğini sorgulamadıkları bir yerdir. Ancak, bazı durumlar bireyin kendi ya da başkalarının fiziksel ya da ruhsal bütünlüğüne engel olabilmektedir. Bu durumlar, bireyin kendi ya da başkalarının fiziksel ya da ruhsal bütünlüğüne karşı tehdit algılaması olarak ifade edilen travmatik yaşantılardır (APA, 2000). Ruh sağlığı alanında travma yaşantıları ve bu yaşantıların psikolojik etkileri sıklıkla çalışılan ve önem verilen konulardan biridir. Depremlerin, savaşların, kazaların ve çeşitli doğal felaketlerin insanlar üzerinde kısa ve uzun vadeli ciddi etkilerinin olduğu görülmektedir. İnsanların yaşadıkları bu travmatik olaylara verdikleri tepkileri belirlemek, bu tepkilerle ilgili değişkenler konusunda farkındalığa sahip olmak yaşanan travmatik olaylara hazırlıklı olmak ve bunlara etkin müdahale programları geliştirebilmek açısından büyük önem arz etmektedir (Tanhan & Kardeş, 2014).

Travmatik olaylar insan eliyle gerçekleşenler ve doğal yollarla gerçekleşenler olmak üzere iki başlıkta incelenebilir. Deprem, sel, kasırga, yanardağ patlamaları doğal yollarla; savaşlar, kitle katliamları, taciz-tecavüz olayları, kazalar, işkence, terör olayları insan eliyle gerçekleşen travma yaşantıdır. Travma yaşantıları içinde depremler ayrı bir yere sahiptir. Depremler ansızın meydana gelmeleri, öngörülmezliği, yol açtıkları yıkım, ölüm ve yaralanmalar gibi pek çok sorun alanını ortaya çıkarır. Bunların yanında artçı sarsıntılar nedeniyle kronik etkiler de yaratabilmeleri nedeniyle depremler diğer afetlerden farklılaşmaktadır (Sabuncuoğlu ve ark., 2003). Depremler en fazla ölüme yol açan doğal afetlerdendir ve ülkemiz topraklarının % 92'si, nüfusunun % 95'i, endüstriyel yatırımlarının % 75'i deprem kuşağı üzerindedir (Yavuz 2004'den akt. Dizer, 2008).

Afete maruz kalan bireylerin tepkileri farklılık göstermektedir. Bu tepkisel farklılaşmalar şu dört başlık üzerinden değerlendirilebilir (Hacıoğlu ve ark. 2002);

1. Psikolojik şok dönemi: İlk yirmi dört saat veya daha uzun sürebilmektedir. Bu dönemde oluşabilecek travmatik tepkiler ise şu şekilde sıralanabilir: a. Ani fizyolojik uyarılma, aşırı hassasiyet ve kısıtlanma hissi, b. Mantıklı düşünememe ve karar verememe sorunları, c. Hafızada tutma ve dikkati yoğunlaştırma sorunları, d. Görünen her durumun gerçek dışı görünmesi (dissosiyasyon), e. Duyguların taşlaşması (küntleşme) ve kısa süreli şok durumu yaşanmasıdır.

2. Tepki dönemi: İki ile altı gün sonrasında görülmeye başlamaktadır. Bu dönemde oluşabilecek travmatik tepkiler ise şu şekilde sıralanabilir: a. Duygusal karmaşalar: Kaygı, öfke, sinirlilik, suçlama, güvensizlik, yalnız kalma korkusu duygularıdır. b. Bedensel tepkiler: Titreme, bulantı, kardiyak sorunları (çarpıntı vs.) ve yerinde duramamak temel tepkilerdir.

3. Zihinsel işleme ve olanları düşünme dönemi: Yaklaşık bir haftanın sonunda bu dönem başlamaktadır. Bu dönemde oluşabilecek travmatik tepkiler ise şu şekilde sıralanabilir: a. Afettede olayla ilgili konuşmak istemez. b. Kaybedilenler için yas tutulmaya başlanır. c. Üzüntü ve özlem gibi güçlü duygular yoğun olarak yaşanabilir. d. Hafıza ve odaklanma sorunları oluşabilir. e. Kişiler arası ilişkilerde öfke hali ve çatışmalar yoğun olarak yaşanabilmektedir.

4. İyileşme ve yeniden uyum dönemi: Afet durumu üzerinden fazlaca zaman geçmiştir ve artık yaşama uyum sağlama dönemi başlamaktadır. Bu dönemde oluşabilecek davranışsal tepkiler ise şu şekilde sıralanabilir: a. Direnç gösterme yavaşlar ve yaşama uyum gösterme davranışları görülür. b. Duygusal iyi hissetme yaşanır ve gelecek planları kurulmaya başlanılır. c. Yaşanılan afet anıların bir parçası olur ve zihni ilk zamanlar gibi yoğun olarak meşgul etmez.

DEPREMİN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Her travmatik olayda olduğu gibi bireylerin olaylara verdiği tepkiler ve etkilenme düzeyleri arasında farklılıklar olabilmektedir. Dolayısıyla deprem sonrası verilen tepkiler ve dereceleri yorumlanırken bireysel farklılıklar da göz önünde bulundurulmalıdır. Aynı zamanda bireylerin tepkilerinin yoğunluğunu belirleyen birçok etmen bulunmaktadır. Örneğin; Erden, Erden ve arkadaşlarına (2012) göre afet sonrası verilen tepkilerin derecesini etkileyen değişkenler; tanık olunan olayın derecesi, hazırlıksız olmak, başa çıkma tarzı, ego gücü, önceki kaynaklar ve tutarlı kullanımları, afetle karşı karşıya gelme ölçütleri, önceki travmatik yaşantıları, sosyal destek derecesi, afet sonrası ortaya çıkan fizyolojik sorunların niteliği ve süresi, çocuğun yaşı ve cinsiyeti, anne babalarının etkilenme düzeyidir.

Doğal afet yaşayan bireylerle yapılan çalışmalar (Carroll, Balogh, Morbey ve Araoz, 2010) deprem sonrası hemen hemen hepsinin kaygı ve stres yaşadıklarını ortaya koymakta ve büyük çoğunluğunun da depresyon, panik atak, geriye dönüşler, uyku problemleri, motivasyon kaybı ve takıntılı davranışlara sahip olduğunu göstermektedir.

Depremden sonra oluşan travma sonrası stres bozukluğu belirtilerini yaş, cinsiyet ve yaygınlık oranları açısından incelemek ve karşılaştırmak amacıyla Bulut (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada 243 öğrenciye depremde 11 ay sonra Çocuklar için Travma Sonrası Stres Tepkileri Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin % 90'ının Travma Sonrası Stress Bozukluğu (TSSB) belirtileri gösterdiği; 4 ve 5. sınıfların % 77'sinin, 6,7, ve 8. sınıfların % 66'sinin ve toplam olarak bakıldığında da gurubun % 72'sinin TSSB tanısı kriterlerini karşıladıkları görülmüştür. Cinsiyetlere bağlı olarak kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farkın olmadığı fakat ilk kademedeki öğrencilerin ikinci kademedeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha çok stres tepkisine sahip olduğu bulunmuştur. *Bu açıdan bakıldığında deprem sonrası etkilenme düzeyinin yaş dilimi küçüldükçe yükseldiği düşünülebilir.*

Depremi direkt olarak yaşayan ve okulları yıkılan çocuklarda görülen travma sonrası stres tepkilerinin boylamsal olarak incelendiği araştırmada öğrencilerin travma sonrası stres tepkileri üç yıl boyunca değerlendirilmiş, TSSB'nin yıllara göre yaygınlık oranı % 68, % 48 ve % 39 olarak bulunmuştur (Bulut, 2010). Bu bulgu üzerinden söz konusu stres tepkilerinin yıllar içerisinde gerilediği ancak tam olarak ortadan kalkmadığı belirtilebilir.

2012 yılında Van depremini yaşayan ortaöğretim öğrencilerinin travmadan etkilenme ve umutsuzluk düzeylerinin incelendiği ve 325 çocuğun katıldığı araştırma sonucunda katılımcıların travmadan etkilenme düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tanhan & Kardaş, 2014). *Bu sonuç üzerinden, çocukların depremden etkilenme düzeyleri arttıkça umutsuzluklarının da arttığı söylenebilir.*

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde deprem yaşamış çocukların sonrasında bazı semptomlar gösterebileceği söylenebilir. Söz konusu semptomlar genel olarak şu şekilde sıralanabilir;

- Kontrol duygusunun kaybı.
- Güvende olmama hissi.
- Depremi tekrarlanacağına dair bir takım kaygı ve korkular.
- Göçük altında kalmaktan korkma.

- Binalara girmekten korkma, yüksek katlı binalardan uzak durma.
- Özellikle okul öncesi çocuklarında suçluluk hissi (kendi yüzünden meydana geldiğini düşünme).
- Stres yaşama.
- Uyku problemleri.
- Deprem ile ilgili tekrarlayan oyunlar.
- Geleceğe ilişkin hedef belirleyememe.
- Eskiden ilgisi olan etkinliklere karşı ilgi kaybı.
- Motivasyon azlığı.
- Sosyal izolasyon.

Bununla birlikte gösterilen semptomlarda ya da gösteriliş şeklinde yaşlara göre farklılıklar olabilmektedir. Semptomların gösteriminde yaş farklılıklarının kesin çizgilerle ayrılmadığı, yalnızca sıklıkla karşılaşılan tepkilere göre bir ayırım yapıldığı unutulmamalıdır. Yaşlara göre deprem sonrası görülebilecek tepkiler Tablo 1.'de verilmiştir (Erdur- Baker ve Serim-Yıldız, 2014; Zara, 2011).

Tablo 1. Yaşlara göre deprem sonrası verilebilecek tepkiler

Alan	Okul Öncesi	İlkokul	Ortaokul	Lise
Duygusal	Öfke, Kaygı, Korku, Üzüntü, Kendini Suçlama	Öfke, Kaygı, Korku, Üzüntü,	Öfke, Kaygı, Korku, Üzüntü, Gelecek Kaygısı, Umutsuzluk	Öfke, Kaygı, Korku, Üzüntü, Gelecek Kaygısı, Umutsuzluk
Bilişsel	Odaklanamama, Çarpıtmalar	Odaklanamama, Çarpıtmalar	Odaklanamama, Çarpıtmalar, Beden Algısında Bozulmalar	Karar Verememe, Odaklanamama, Çarpıtmalar, Beden Algısında Bozulmalar
Fiziksel	Yorgunluk, Mide Bulantısı, Baş Ağrıları, Alt İslatma, Konuşma Bozuklukları, Kilo Değişimleri	Yorgunluk, Mide Bulantısı, Baş Ağrıları, Alt İslatma, Konuşma Bozuklukları, Kilo Değişimleri	Uyku ve Beslenme Düzeninde Bozukluklar, Kilo Değişimleri	Uyku ve Beslenme Düzeninde Bozukluklar, Kilo Değişimleri
Davranışsal	Aşırı Hareketlilik, İçine Kapanma, Saldırgan Davranışlar, İlgisizlik, Deprem İle İlgili Tekrarlayan Oyunlar	Ani İrkilme, İçine Kapanma, Saldırgan Davranışlar, İlgisizlik	Ani İrkilme, İçine Kapanma, İlişkilerde Çatışma Yaşama, İlgisizlik	Madde Kullanımı Gibi Riskli Davranışlar, Ani İrkilme, İlişkilerde Çatışma Yaşama, İlgisizlik

Yukarıda da belirtildiği gibi sıralanan semptomlar incelenirken bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulmalı ve çocuğun sahip olduğu bireysel özelliklere ve yaşanan depremin etkilerine göre söz konusu semptomların çocuktan çocuğa değişebileceği akılda tutulmalıdır. Bununla birlikte çocukları yalnızca depremin kendisi değil, deprem sonrası hayatlarında olan değişiklikler de etkileyebilmektedir. Bireyler deprem kaynaklı can ve maddi kayıplar ile baş etmeye çalışırken buldukları çevreden ayrılmaları ve yeni bir ortama alışmaya çalışmaları ayrı sorunlar doğurabilmektedir. Çocukların da bu süreçte aileleriyle beraber farklı bölgelere göç edecek olmaları nedeniyle yalnızca deprem bölgesindeki psikolojik danışman/rehber öğretmenlerinin değil tüm psikolojik danışman/rehber öğretmenlerinin deprem sonrası psikososyal müdahale hizmetlerini sunabilecek becerilere sahip olmaları önemlidir. Dolayısıyla çeşitli psikososyal müdahale hizmetlerinin geliştirilmesi ve afetlere maruz kalan çocuklara uygulanması elzemdir.

İYİLEŞMEYE YARDIMCI KONU BAŞLIKLARI

- Süreci anlamlandırma (Ne oldu? Bundan sonra neler olabilir? Neleri bilmem gerekli?).
- Yardım isteme becerisi (Yaşadıkların anlamlandırılması öncesi, sırası ve sonrasında yardım iste-yebilme).
- Sosyal destek alma becerileri (Fark etme, isteme, sürdürme).
- Duyguları fark edebilme, kontrol edebilme becerileri.
- Benlik imgesi, algısı ve saygısı (Ne kadar değerliyim? Ne kadar faydalıyım? Yapabildikleri ve ba-şarmaya yakın olmadıklarını fark etme).
- Suçluluk duygusu (Zarar verme potansiyeline sahip olduğuna yönelik duyulan inancın elenmesi).
- Adil dünya inancı (Sarsılmış inancın gözden geçirilmesi, yapılandırılması).
- Güven.
- İrasyonel düşünceler (Gerçekçi olmayan düşüncelerin doğru olanlarla yer değiştirilmesi).
- Savunma mekanizmalarının verebileceği potansiyel zarar (İnkar/yadsıma, yön değiştirme, mantı-ğa büründürme, yansıtma, karşıt tepki geliştirme vb.).
- Geleceğe yönelik beklentiler ve umut.

DEPREM SONRASI MÜDAHALE YAKLAŞIMLARI

İyileşme sürecinin yapılandırılabilmesi için bireysel bağlamda şu unsurların gözetilmesinin önemli olduğu belirtilmiştir (Işık ve Akder, 2013);

- Psikobiyolojik belirtiler çerçevesinde stresi dengelemek ve uyku bozuklukları ve aşırı olumsuz duyguları tespit etmek,
- Travmatik hafıza çerçevesinde istemsiz anıları tekrarlayan uyarıları tespit etmek, travmatik an

ile aşırı bütünleşmiş duygu durumunu ayırmak ve kaygı denetimine sahip olmak,

- Kaçınma davranışları çerçevesinde uyumsuz davranışlar için iç görü kazanmak, öz güveni artırmak,
- Çarpık inançlar ve bilişler çerçevesinde benlik algısına zarar veren bilişleri yok etmek, travmatik olayın bir yaşam deneyimi olarak ego içinde yer almasına destek olmak, dünya ile çarpık görüşlerin düzeltilmesini sağlamak,
- Bağlanma ve ilişki problemleri çerçevesinde işlevsel ilişki yetisi kazandırma, insanlara yabancılaşma ve yalıtılmışlık gibi olumsuz durumları ortadan kaldırma.

Doğal afet travmaları arasında yer alan deprem sonrası bireylere çeşitli psikolojik müdahalelerde bulunulması onların ilerideki hayat kalitelerini büyük ölçüde etkileyebilecektir. Eğer çocuklar bu dönemde travmalarıyla baş etmek için yardım almazlarsa bu durumlar ileride travma sonrası bozukluklara yol açabilmektedir (Newman, 1976). Örneğin; Doğal afet sonrası bireylere sağlanan psikolojik danışma desteğinin 12 ay içinde bireylerin ayakta tedavi görme oranlarını düşürdüğü ancak hastaneye yatma oranlarında bir değişikliğe yol açmadığı görülmüştür (Apel ve Coenen, 2021). Psikolojik danışma hizmetlerinin yanı sıra doğal afet travmalarında yukarıda da belirtildiği psikososyal müdahalelerin de önemi büyüktür. Bununla birlikte doğal afet sonrası yapılacak psikososyal müdahaleler ile ilgili de bazı yanlış inançlar bulunmaktadır. Bunlar (INEE, 2018):

1. **Kriz sonrası herkes travmatize olur:** Yukarıda da açıklandığı gibi herhangi bir doğal afete maruz kalan çocukların hepsinin afetten eşit düzeyde etkilendiği varsayılmaz. Etkilenmede de bireysel farklılıklar mevcuttur. Her çocuğun daha önceden sahip olduğu baş etme becerileri ve psikolojik sağlık düzeyleri farklılaşabilmektedir. Bazı çocukların sadece fiziksel ihtiyaçlarının giderilmesine ihtiyaçları olurken bazı çocuklar daha uzun dönemli müdahalelere ihtiyaç duyabilirler.
2. **Sadece ruh sağlığı uzmanları psikososyal müdahale ve sosyal duygusal öğrenme müdahaleleri yapabilir:** Çocukların hayatında aile, öğretmen, akranlar gibi onları etkileyen birçok kişi bulunmaktadır ve travma sonrası tüm bu sistemlerin desteğinin alınması önemlidir. Aynı zamanda okullar toplumdaki en stabil kurumlardan biridir ve öğretmenler toplum içerisinde etkisi ve saygınlıkları olan bir meslek grubudur. Bu nedenle doğal afetler sonrası yapılacak müdahalelerde öğretmenlerin iyi hazırlanması çok önemlidir (Prewitt-Diaz, 2018; syf. 75). Dolayısıyla afet sonrası sunulacak psikososyal müdahalelerde yalnızca psikolojik danışmanın/rehber öğretmenin değil, okul içindeki tüm paydaşların ve ailelerin iş birliği gerekmektedir.
3. **Doğal iyileşme uygulamalarının hepsi çok tehlikelidir:** Etkilenme düzeyinde bireysel farklılıklar olduğu gibi travma sonrası iyileşme süreci de her çocuk için farklı olabilmektedir. Profesyonel desteklerin yanı sıra çocukların kültürlerine uygun olarak dua etmek, manevi olarak kendilerini iyi hissedecekleri şeyleri yapmak, temizlenme ritüelleri gibi birçok ritüel onların iyileşmelerine katkı sağlayabilmektedir.

Yukarıda sayılan yanlış inançların düzeltilmesi hem sunulan hizmetlerin kalitesini artırabilecek hem de bu hizmetlerden yararlanan bireylerin daha etkili bir şekilde katılımını sağlayacaktır.

Psikososyal müdahale programlarının nelere odaklanması gerektiği ve nasıl bir yapıda olması gerektiği ile ilgili literatürde çeşitli araştırmalar mevcuttur. Örneğin; Cahill, Shlezinger, Romei ve Dadvand (2020) göre doğal afetler sonrası iyileşme sürecinde sanat temelli programların etkisi bulunmaktadır. Dolayısıyla oluşturulacak müdahalelerde sanat temelli etkinliklerin ve yaşantısal uygulamaların olması

önemli görünmektedir. Literatüre bakıldığında doğal afet travmaları sonrası çocuklara uygulanan “Umutun Yolculuğu” (Journey of Hope) Programı göze çarpmaktadır. Etkililiği birçok araştırma ile kanıtlanmış ve farklı ülkelere ve farklı dillere çevrilen (Dayal De Prewitt ve Richards, 2019; Powell ve Thompson, 2014) bu programın temel amacı çocukların travma sonrası yaşadıkları duyguları normalleştirebilmesi ve olumlu baş etme stratejileri geliştirmelerini destekleyerek çocukların psikolojik sağlamlığını arttırmaktır.

Deprem, doğası gereği tahmin edilemeyen bir olaydır. Planlanmamış olaylarla baş etmek için de beş temel becerinin kazandırılması gerekmektedir. Bunlar; meraklılık, tutarlılık, esneklik, iyimserlik ve risk alma becerileridir (Mitchell, Levin ve Krumboltz, 1999). Her ne kadar bu beceriler sıklıkla kariyerle ilgili planlanmamış olaylarla baş etmede kullanılsa da söz konusu becerilerin akademik başarı ve psikolojik iyi oluş üzerinde de etkili olduğu bilinmektedir (Valickas, Raišiene ve Rapuano, 2019). Dolayısıyla bireylere doğal afet öncesi ve sonrası söz konusu becerilerin kazandırılmasına odaklanırsa bireyler planlanmamış bu yaşam olaylarıyla çok daha hızlı ve etkili bir şekilde baş edebileceklerdir. Deprem sonrası da yapılacak bu müdahale çalışmalarında söz konusu beceriler üzerinde durulması önemli görünmektedir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmenlerinin uygulayacağı psikososyal müdahalelerin yanı sıra okul içindeki diğer paydaşların da iş birliği içerisinde hareket ederek ve öğrencilerin travma sonrası eğitim hayatına etkili bir şekilde devam etmelerini sağlamaya çalışmaları gerekmektedir. Cahill, Shlezinger, Romei ve Dadvand (2020) göre afet sonrası okul içinde psikolojik danışman/rehber öğretmenlerinin ve öğretmenlerin yapabilecekleri şunlardır;

- Normal sınıf rutinleri oluşturmak ve sürdürmek.
- Öğrenciler ve diğer personel arasında olumlu ilişkiler oluşturmak.
- Sakin kalmak ve iyimserliği korumak.
- Tehlikenin şu an için geçtiğine ve gerekli tedbirlerin alındığına ilişkin net mesaj vermek.
- Öğretmenler, öğrenciler ve kendileri için öz bakım ve destek arama becerilerini kullanmak.
- Öğrencilerin durulması ve odaklanmalarına yardımcı olmak amacıyla travma bilgilendirici uygulamaları kullanmak.
- Ne olduğuna ilişkin konuşmak, yazmak ya da çizmek için yapılandırılmış ama sınırlı fırsatlar sağlamak.
- Öğrencilerin, bireylerin ve toplumun birbirlerine yardım etmek için sahip oldukları güçlü yönlerine odaklanmalarını sağlamak.
- Travmatik olayla baş etmeye yardımcı olmak için kullanılacak olumlu baş etme stratejileri hakkında bilgi paylaşmak.
- Bilinçli farkındalık, gevşeme egzersizleri, sanat ve rekabetçi olmayan oyun ve sporlar yoluyla kendini sakinleştirme tekniklerine, duygu ifade etme ve duygu düzenleme becerilerine odaklanmak üzere zaman ve yer sağlamak.

- Müzik ve oyun kullanarak sadece eğlenmek ya da öğrencilerin kendilerini iyi hissetmeleri amacıyla çeşitli etkinlikler gerçekleştirmek.
- Alarm, sıcak ve rüzgârlı hava, sis veya duman gibi stresi tetikleyecek durumlardan uzak durmak ve neler olduğuna ilişkin öğrencileri bilgilendirmek.
- Olumlu geribildirim, çabaların takdir edilmesi gibi olumlu disiplin stratejileri kullanmak.
- Uzun süreli öğrenme görevlerini desteklemek.
- Yüksek düzeyde odaklanma gerektiren görevler sırasında molalar planlamak.
- Değişen durum ve rutinlere ilişkin öğrencilere hatırlatmalarda bulunmak.
- Travma semptomları veya davranışsal değişiklikler gösteren öğrencileri izlemek ve gerekirse sevk etmek.

PSİKOEĞİTİM UYGULAMALARINDA UYGULAYICININ ÖNEMİ

Çocuklara travmatik olayların neden olduğu stresle nasıl başa çıkılacağı konusunda yardım yöntemlerinin öğretilmesinin ileride gelişebilecek sorunların ortaya çıkmasını engellediği bilinen bir gerçektir. Uygulayıcılar travmatik olaylarla ilgili normal tepkiler hakkında öğrencileri bilgilendirerek süreci anlamlandırmalarına yardımcı olmaları ve travmatik olaylar sırasında okul/sınıf içi uygulamalarla ilgili öğrencileri hazırlamaları; yaşanan olayın etkilerini azaltmakta ve normalleşme sürecinde öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını artırmaktadır. Ayrıca;

Çocukların oyun ve diğer okul etkinliklerine katılması, özellikle afet dönemlerinde fazlaca ihtiyaç duydukları, süreklilik, değişmezlik ve normallik hissinin oluşmasına yardımcı olur.

Uygulayıcıların yardımıyla daha ileri düzeyde psikolojik yardıma ihtiyacı olan çocuklar belirlenerek gerekli yönlendirme yapılabilir.

Öğretmenler, sadece çocukları eğitmek ve onlara belirli bilgi ve becerileri öğretmekle kalmazlar, aynı zamanda onların mutlu ve sağlıklı büyümelerine yardımcı olacak bir öğrenme ve gelişme ortamı yaratırlar.

Öğretmenler çocuklarla birlikte oldukları için, onların ihtiyaçlarını daha iyi bilir ve gerektiğinde onlara yardım edebilirler.

NOT: Öğretmenler, travmatik yaşantıların normalleştirilmesi ve okulların hem velilere hem de çocuklara yardım ve destek sağlayan kurumlar haline gelmesinde önemli görevler üstlenebilirler. Araştırmalar, öğretmenlerle olan ilişkinin, travmatik bir yaşantının ardından çocukların yaşamında daha da önemli hale geldiğini göstermektedir.

PSİKOEĞİTİM PROGRAMI AMACI

Bu program travma sonrasında öğrencilerin tepkilerini normalleştirmek ve zorlayıcı yaşantıların etkileri konusunda öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını arttırmak amacıyla oluşturulmuştur. Program öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçları doğrultusunda hazırlanmıştır.

PROGRAMIN UYGULANMASI

Bu program psikolojik danışman/rehber öğretmenler tarafından uygulanmak üzere hazırlanmıştır. Programın uygulanmasından önce psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından okul yönetimi ve tüm öğretmenlere, uygulanacak psikoeğitim programı hakkında bilgi verilecektir. Programın uygulanması sürecindeki görev ve sorumluluklar aşağıda maddeler halinde belirtilmiştir:

Okulda psikoeğitim programının planlaması ve yürütülmesi sürecinden okul müdürü sorumludur.

Programın uygulanması için gerekli düzenlemeler okul yönetimi tarafından sağlanacaktır.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen veli ve öğretmen oturumları ile öğrenci oturumlarını yapmakla yükümlüdür.

Ancak afet ve acil durumlarda bölgeyi büyük oranda etkileyen travmatik olaylarda Millî Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün izni ve onayı ile öğrenci oturumları psikolojik danışman/rehber öğretmen müşavirliğinde, sınıf rehber öğretmeni tarafından uygulanabilir.

Öğretmen ve veli oturumları öğrenci oturumlarından önce yapılmalıdır.

Öğrenci oturumunun ardışık günlerde yapılmaması şartı ile iki hafta içerisinde tamamlanması, aynı gün yapılacak olan oturumların ardışık ders saatlerinde yapılması esastır.

Öğrenci oturumları yapılırken grup sayısı 20 kişiyi geçmemelidir. Ancak afet ve acil durumlarda bölgeyi büyük oranda etkileyen travmatik olaylarda sınıf mevcudu kadar öğrenciye uygulanabilir.

Psikoeğitim uygulamaları sırasında yapılan paylaşımlarla ilgili "gizlilik" ilkesi dikkate alınmalıdır.

Psikolojik danışman/rehber öğretmenler, psikoeğitim programının uygulanması sürecinde travmatik olaydan ileri düzeyde etkilendiği düşünülen öğrencileri ilgili kurum ya da kuruluşlara yönlendirmelidir.

ETKİNLİKLER UYGULANIRKEN DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

1. Uygulayıcı psikoeğitim öğrenci oturumlarına başlamadan önce, etkinlikleri dikkatle okumalı ve psikoeğitim programı çıktısını alarak ön hazırlıklarını tamamlamalıdır.
2. Etkinlik paylaşımlarında öğrencilerin gönüllülüğü esastır. Paylaşımında bulunmak istemeyen öğrenciler teşvik edilmeli, fakat zorlanmamalıdır.
3. Psikoeğitim programı uygulamasında, öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri önemlidir. Bu nedenle etkinlik uygulamalarında olabildiğince fazla öğrenciye söz hakkı verilmesi, zaman kaygısıyla paylaşımların eksik bırakılmaması faydalı olacaktır.

ÖZEL EĞİTİM İHTİYACI OLAN ÖĞRENCİLER İÇİN EK BİLGİ VE UYARILAR

1. Etkinlikler, görseller ve oyuncaklarla desteklenebilir.
2. Etkinlikleri anlamakta güçlük yaşayan öğrenciler için tekrar yapılabilir.
3. Öğrenciler, etkinliklere katılım konusunda teşvik edilmelidir.
4. Etkinliklerin uygulanma sürecinde ihtiyaç halinde öğrencilerin ailesinden yardım alınmalıdır.
5. Etkinlik içerisinde geçen ve öğrencinin bilmediği kavramlar açıklanmalıdır.
6. Resim çizmek ve gözlerini kapatmak istemeyen öğrenciler zorlanmamalıdır.

PROGRAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Psikoeğitim programının gerçekleştirilmesi sürecinde ve sonrasında izleme ve değerlendirme çalışmaları yapılmalıdır. Yapılan izleme neticesinde değerlendirme, süreç ve sonuç odaklı olmak üzere iki aşamalı yürütülmelidir. Süreç değerlendirmesi; uygulayıcı tarafından Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu doldurularak gerçekleştirilmeli. Sonuç değerlendirmesi; rehberlik ve psikolojik danışma servisinde yapılmalıdır. Psikoeğitim oturumlarının tamamlanmasından sonra ise programın amaçlarına ulaşmış ulaşmadığını tespit edebilmek amacıyla gözlem, anket vb. ölçme araçları ile değerlendirmelere yönelik çalışmalara devam edilmelidir.

PSİKOSOSYAL DESTEK

DEPREM

PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

İLKOKUL

Modül	Genel Amaç	Alt Amaçlar	Temel Dayanak
Modül 1-Duyuların İfadesi <ul style="list-style-type: none">Oturum 1: Tanışma, grup kurallarıOturum 2: Duyularımızı tanıyalım	<p>Deprem yaşamış çocukların gruplarındaki çocuklarla ısınmalarına ve grup kurallarına uymalarına yardımcı olmak</p> <p>Deprem yaşamış çocukların anlamlandıramadıkları duygularının ayırdına varmalarına yardımcı olmak</p>	<p>1.Çocukların deprem sonrası gruptaki diğer öğrencilerle tanışmasını ya da tekrar kaynaşmasını sağlamak</p> <p>2.Çocukların psikoeğitim boyunca ortak alınacak ve uyulması gereken bazı kuralları anlamalarını sağlamak</p> <p>3.Depremden sonra yaşanan duyguları ifade etmelerini sağlamak</p>	<p>Cahill, H. Shlezinger, K., Romei K. ve Dadvand,B. (2020). <i>Research informed approaches to supporting student well-being post disaster</i>. The University of Melbourne, Youth Research Centre</p>

<p>Modül 2 –Duygularla baş etme 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Oturum 3: Korkuyla baş etme Oturum 4: Kaygıyla baş etme 	<p>Deprem yaşamış çocukların yaşadıkları değişimlerden duydukları korkuyla ve kaygıyla olumlu baş etmelerine yardımcı olmak</p>	<p>1.Çocukların korkuyla ve kaygıyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek</p>	<p>Ajibade, I., Armah, F. A., Kuuire, V. Z., Luginaah, I., McBean, G., & Tenkorang, E. Y. (2015). Assessing the bio-psychosocial correlates of flood impacts in coastal areas of Lagos, Nigeria. <i>Journal of Environmental Planning and Management</i>, 58(3), 445-463.</p> <p>Carroll, B., Balogh, R., Morbey, H., & Araoz, G. (2010). Health and social impacts of a flood disaster: responding to needs and implications for practice. <i>Disasters</i>, 34(4), 1045-1063.</p> <p>Dayal De Prewitt, A., & Richards, T. J. (2019). Social and emotional support for children and their caregivers post-disasters. <i>Journal of Family Strengths</i>, 19(1), 12.</p>
<p>Modül 3 –Duygularla baş etme 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Oturum 5: Öfkeyle baş etme Oturum 6: Üzüntüyle baş etme 	<p>Deprem yaşamış çocukların yaşadıkları değişimlerden duydukları öfkeyle ve üzüntüyle olumlu baş etmelerine yardımcı olmak</p>	<p>1.Çocukların öfkeyle ve üzüntüyle olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek</p>	<p>Ajibade, I., Armah, F. A., Kuuire, V. Z., Luginaah, I., McBean, G., & Tenkorang, E. Y. (2015). Assessing the bio-psychosocial correlates of flood impacts in coastal areas of Lagos, Nigeria. <i>Journal of Environmental Planning and Management</i>, 58(3), 445-463.</p> <p>Carroll, B., Balogh, R., Morbey, H., & Araoz, G. (2010). Health and social impacts of a flood disaster: responding to needs and implications for practice. <i>Disasters</i>, 34(4), 1045-1063.</p> <p>Dayal De Prewitt, A., & Richards, T. J. (2019). Social and emotional support for children and their caregivers post-disasters. <i>Journal of Family Strengths</i>, 19(1), 12.</p>
<p>Modül 4- Güvenlik</p> <ul style="list-style-type: none"> Oturum 7: Güvenli yerim 	<p>Çocukların kendilerini güvende hissetmelerini sağlamak</p>		<p>Dayal De Prewitt, A., & Richards, T. J. (2019). Social and emotional support for children and their caregivers post-disasters. <i>Journal of Family Strengths</i>, 19(1), 12.</p> <p>Powell, T., & Thompson, S. (2014) Enhancing coping and supporting protective factors after a disaster: Findings from a quasi-experimental study. <i>Research on Social Work Practice</i>, 26(5), 539-549.</p>

<p>Modül 5- Umut Aşılama</p> <ul style="list-style-type: none"> Oturum 8: İyimser bakabilme 	<p>Deprem yaşamış çocukların planlanamayan yaşam olaylarıyla olumlu baş etme becerilerini arttırmak</p>	<p>1.Çocukların iyimserlik düzeylerini arttırmak</p>	<p>Smith, B. W., & Freedy, J. R. (2000). Psychosocial resource loss as a mediator of the effects of flood exposure on psychological distress and physical symptoms. <i>Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies</i>, 13(2), 349-357.</p> <p>Mitchell, K. E., Al Levin, S., & Krumboltz, J. D. (1999). Planned happenstance: Constructing unexpected career opportunities. <i>Journal of counseling & Development</i>, 77(2), 115-124.</p> <p>Valickas, A., Raišienė, A. G., & Rapuano, V. (2019). Planned happenstance skills as personal resources for students' psychological wellbeing and academic adjustment. <i>Sustainability</i>, 11(12), 3401.</p> <p>Zhou, X., Zhen, R., & Wu, X. (2019). Understanding the relation between gratitude and life satisfaction among adolescents in a post-disaster context: Mediating roles of social support, self-esteem, and hope. <i>Child Indicators Research</i>, 12(5), 1781-1795.</p>
<p>Modül 6- Benlik Saygısı</p> <ul style="list-style-type: none"> Oturum 9: Ben değerliyim 	<p>Deprem yaşamış çocukların benlik algılarının gelişmesini desteklemek</p>	<p>1.Çocukların kendilerini nasıl algıladıklarını fark etmelerine yardımcı olmak</p>	<p>Adams, R. E., & Boscarino, J. A. (2006). Predictors of PTSD and delayed PTSD after disaster: The impact of exposure and psychosocial resources. <i>The Journal of nervous and mental disease</i>, 194(7), 485.</p> <p>Zhou, X., Zhen, R., & Wu, X. (2019). Understanding the relation between gratitude and life satisfaction among adolescents in a post-disaster context: Mediating roles of social support, self-esteem, and hope. <i>Child Indicators Research</i>, 12(5), 1781-1795.</p>

Modül 7 - Sosyal İlişkiler <ul style="list-style-type: none">Oturum 10: Çevremdeki bireyler	Deprem yaşamış çocukların destek kaynaklarını fark etmelerini ve sosyal ilişki içerisine girebilmelerini sağlamak	1.Çocukların destek kaynaklarını fark etmelerini sağlamak	Adams, R. E., & Boscarino, J. A. (2006). Predictors of PTSD and delayed PTSD after disaster: The impact of exposure and psychosocial resources. <i>The Journal of nervous and mental disease</i> , 194(7), 485.
Modül 8 - Yardım Arama Becerileri <ul style="list-style-type: none">Oturum 11: Yardım kaynaklarını	Deprem yaşamış çocukların yardım arama becerilerini geliştirmek	1.İhtiyaç halinde kimden yardım isteyeceklerini kavramalarına yardımcı olmak	Cahill, H. Shlezinger, K., Romei K. ve Dadvand, B. (2020). <i>Research informed approaches to supporting student well-being post disaster</i> . The University of Melbourne, Youth Research Centre.

MODÜL 1

DUYGULARIN İFADESİ

Oturum 1: Tanışma, grup kuralları

Etkinliğin Adı:	Tanışma, grup kuralları
Amacı:	Çocukların deprem sonrası sınıftaki diğer öğrencilerle tanışmasını ya da tekrar kaynaşmasını sağlamak. Çocukların psikoeğitim boyunca ortak belirlenecek ve uyulması gereken bazı kuralları anlamalarını sağlamak.
Yöntem:	Soru - cevap resim çizme
Sınıf Düzeyi:	İlkokul
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Resim kâğıtları, boya kalemleri, karton, parmak boyası.
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	-
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none">1. Uygulayıcı, kendisini tanımayan öğrencilerin olabileceğini de düşünerek öncelikle kendisini sınıfa tanıtır. Daha sonra ilerleyen zamanlarda dönem dönem sınıflarına gelerek hep beraber etkinlik yapacakları bilgisini paylaşır.2. “Pekala öğrenciler, sizlerin bir kısmı birbirinizi önceden tanıyor, bazı arkadaşlarımız ise aramıza yeni katıldı. Ayrıca ben de sınıfınıza her zaman gelemiyorum, dolayısıyla beni de çok iyi tanımıyor olabilirsiniz. Şimdi hep beraber birbirimizi yeniden tanıyalım!” dindikten sonra çocuklara A4’ün dörtte biri boyutunda kâğıtlar dağıtılır.3. “Şimdi sizden istediğim en sevdiğiniz kahramanın resmini bu kartlara çizmeniz. Bu çizimi yaparken arkadaşınıza sakın göstermeyin, onlar için sürpriz olsun. Çiziminiz bitince kâğıdı katlayıp bekleyin” dindikten sonra çocuklardan istedikleri boya kalemleriyle çizim yapmaları istenir ve masalar arasında dolaşarak yönergeyi anlamayan ya da zorlanan çocuklar olup olmadığı kontrol edilir. Uygulayıcı kendi kahramanının resmini çizer. Çizimler bittikten sonra gönüllülerden başlayarak tüm çocukların önce kendilerini daha sonra da resimlerini arkadaşlarına anlatmaları sağlanır. Çocuklara yardımcı olmak için aşağıdaki sorular sorulabilir:

<p>Süreç (Uygulama Basamakları):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Senin adın ne? • Bu resimdeki kim? • Bu resimdeki kahraman ne yapıyor? • Bu kahramanın en çok hangi özelliğini seviyorsun? <p>4. Resimler arasındaki benzerlikler ve farklılıklar vurgulanarak resimlerin tanıtılmaları tamamlanır. Uygulayıcı da kendi kahramanını tanıtır. Daha sonra uygulayıcı “Çocuklar ben bazen sınıfınıza gelip sizinle böyle oyunlar oynayacağım ama bu süreçte oyunlarımızın bozulmaması için bazı kurallara ihtiyacımız var. Bunlar neler olabilir sizce?” diyerek grup halinde etkinlik yaparken uyulması gereken kurallar tartışılır. Çocukların fikirleri alındıktan sonra uygulayıcı grup kurallarını toplarlar ve çocuklara sırayla sayar. (Uygulayıcı ihtiyaç duyarsa Ek-1’den yararlanır.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Biri konuşurken onu dinlemek • Yönergelere uymak • Arkadaşlarımızla kibar konuşmak • Etkinliklerde sıranın bize gelmesini beklemek (Grupun ihtiyacına göre uygulayıcı grup kurallarını arttırabilir) <p>5. Kurallar üzerinde anlaşıldıktan sonra uygulayıcı bu kuralların resimlerinin olduğu kartları bir kartona yapıştırarak sınıfta herkesin görebileceği bir yere asar. İsteyen çocuklar parmak boyalarına baş parmaklarını batırarak kartonun altına baş parmak izlerini bırakır isteyen çocuklar ise kartonun altına imzalarını atarlar ve kurallara uyacaklarını söylerler ve oturum sonlandırılır.</p>
<p>Kazanımın Değerlendirilmesi:</p>	<p>Öğrencilerin grup kurallarını söylemesi ve imzalaması beklenmektedir.</p>
<p>Ödevler:</p>	<p>-</p>
<p>Uygulayıcıya Not:</p>	<p>-</p>
<p>Etkinliği Geliştiren:</p>	<p></p>
<p>Ek:</p>	<p>Ek-1 Grup Kuralları Görseli</p>

EK-1 GRUP KULLARI GÖRSELLERİ



Biri konuşurken onu dinlemeliyiz



Yönelgelere uymalıyız



Arkadaşlarımızla kibar konuşmalıyız



Grup içerisinde konuştuklarınızı arkadaşlarımızın izni olmadan başkalarıyla paylaşmamalıyız



Tüm oturumlara gelmeliyiz.



Her zaman konuşmak zorunda değiliz, ancak birbirimizi dinlemeliyiz.



Birbirimize saygılı olmalıyız



Başkalarını susturmaya çalışmamalıyız.



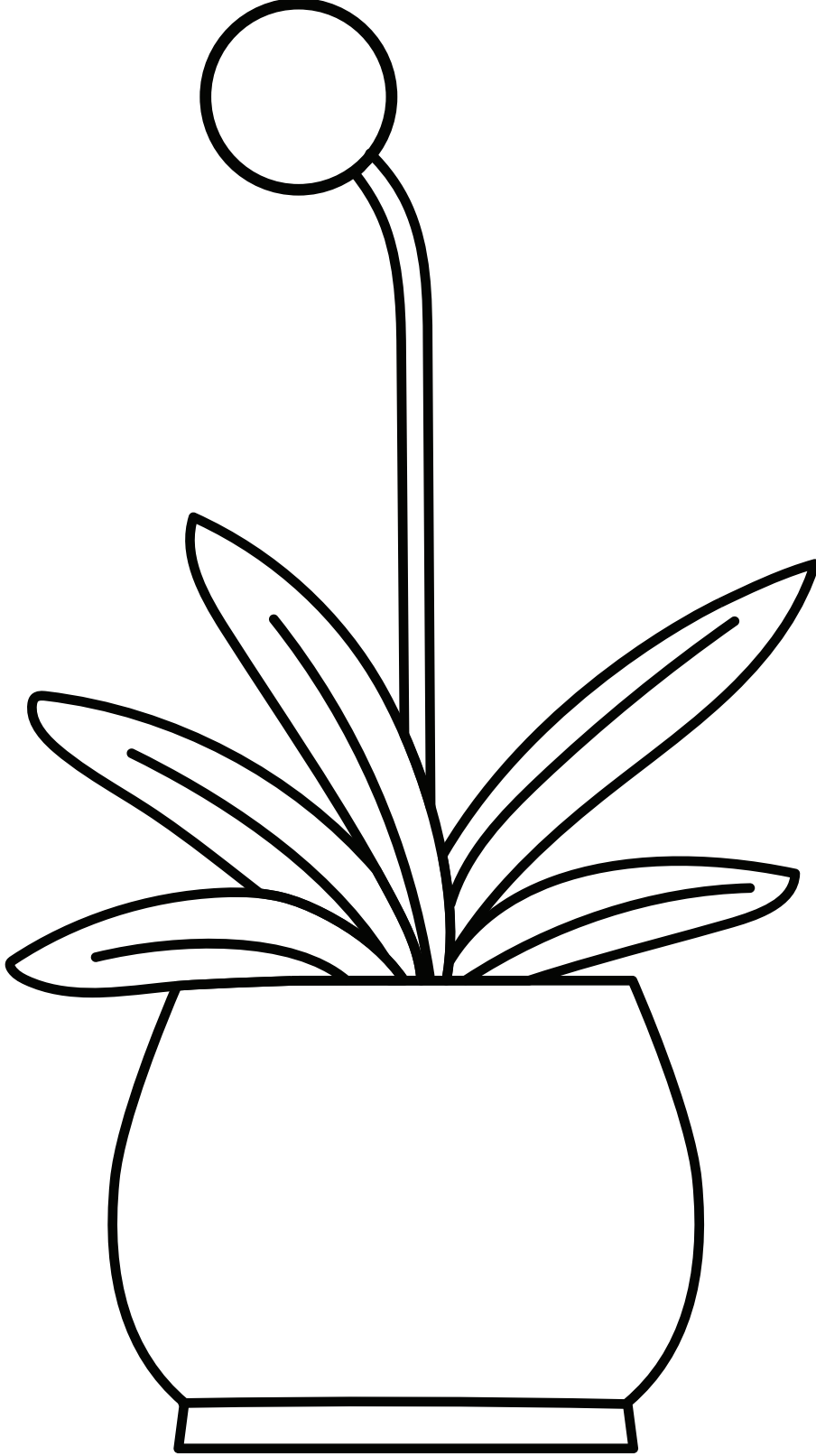
Etkinliklerde sıranın bize gelmesini beklemeliyiz

Oturum 2: Duygularımızı Tanıyalım

Etkinliğin Adı:	Duygu Çiçeği
Amacı:	Deprem sonrasında yaşanan duyguları ifade etmelerini sağlamak
Yöntem:	Soru - cevap
Sınıf Düzeyi:	İlkokul
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Renkli kâğıtlar, boya kalemleri, makas, yapıştırıcı, çiçek resmi
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	-
Süreç (Uygulama Basamakları):	<p>1. Uygulayıcı “Yaşadığımız deprem sonrası farklı farklı duyguları bir arada yaşıyor olabilirsiniz. Yaşanan duygular ve yoğunlukları herkeste farklı şekilde ilerleyebilir. Bizim bu duyguları tanımlamamız ve yoğunluklarını fark etmemiz bu duyguların bize zarar vermemesi için önemlidir. Bu oturumda birlikte neler yaşadığımızı tanımlayacağız” diyerek süreci başlatır.</p> <p>2. Uygulayıcı Ek-1’de bulunan saksıda çiçek resimlerini ve renkli kâğıtları öğrencilere dağıttıktan sonra “Şimdi sizden deprem sonrası yaşadığınız ve hala devam eden duyguları düşünmenizi istiyorum. Her bir duygunuzu tanımlamaya çalışın ve her bir duygu için farklı renkte kâğıtlardan yaprak çizerek kesip çiçeğinize yapıştırın. Yaprakların büyüklüğü hissettiğiniz duygunun yoğunluğuna göre değişebilir. Örneğin şu an en yoğun hissettiğiniz duygu için bir renk seçip, seçtiğiniz renkten büyük bir yaprak yapıp yapıştırabilirsiniz. Aynı zamanda başka bir duygu daha yaşıyorsanız ama bunu çok yoğun hissetmiyorsanız seçtiğiniz başka bir renk kâğıttan daha küçük bir yaprak yapıp yapıştırabilirsiniz. Yaprakların üstüne veya yanına da unutmamak için duygunun ismini yazabilirsiniz. Çiçeğin yaprakları oluştuktan sonra geri kalanını da istediğiniz gibi boyayabilirsiniz.” yönergelerini verir.</p> <p>3. Çocuklara hissettikleri duyguları tanımlamaları ve çiçeklerini oluşturmaları için yeterli süre tanındıktan sonra paylaşım aşamasına geçilir. Gönüllü olanlardan başlanarak tüm öğrenciler çiçeklerini gruba tanıtırlar ve hissettikleri duyguları tanımlarlar. Uygulayıcı süreç içerisinde aşağıdaki soruları sorarak yönlendirme yapabilir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Duygu çiçeğini oluştururken neler yaşadın?• Bu etkinliği yaparken neler hissettin / şu an neler hissediyorsun? <p>4. Uygulayıcı yaşanan olay sonrası çok çeşitli duyguların farklı yoğunlukta hissedilebileceğini ve bu duyguların kişiden kişiye göre değişebileceğini vurgulayarak etkinliği sonlandırır.</p>

Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerin hissettikleri en az bir duyguyu tanımlamaları ve yaprak olarak yapıştırmaları beklenir
Ödevler:	-
Uygulayıcıya Not:	Birinci sınıflar duygu isimlerini yazmak yerine renkli kağıtlara duygu ifadeleri çizebilirler.
Etkinliği Geliştiren:	-
Ek:	Ek-1 Çiçek resmi

EK-1 ÇİÇEK RESMİ



MODÜL 2

DUYGULARLA BAŞ ETME 1

Oturum 3: Korkuyla baş etme

Etkinliğin Adı:	Korkumla Baş Ediyorum
Amacı	Çocukların yaşadıkları korkuyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.
Yöntem	Soru - cevap, beyin fırtınası
Sınıf Düzeyi:	İlkokul
Süre:	Bir ders saati
Materyal	Ek-1'deki resim çıktıları.
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	Ek-1'de yer alan Olumlu Baş Etme Becerileri görselleri öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none">1. Uygulayıcı 'Bugün de sizlerle kimi duyguları yaşadığımız zaman neler yapabileceğimizi konuşmak istiyorum. Bu duygulardan biri geçen oturumda konuştuğumuz duygulardan olan korku duygusu. Ne zamanlar korku duygusunu hissediyorduk?' açıklamasını yaparak süreci başlatır.2. Öğrencilerin ne zaman korktukları ile ilgili paylaşımları alındıktan sonra "Evet öğrenciler teşekkür ederim. Bazen başımıza zarar verici bir olay geldiği zaman korkarız değil mi? Bu çok normaldir. Yetişkinler de aynı şekilde bu olaylardan korkarlar! Bu kötü olay bittiğinde korkumuz azalabilir ama kimi zaman kötü olaylar bitse de korku böyle içimizde bir yerlerde kalır ve gitmek istemez. Benim korkum bazen göğsümün üstüne yerleşiyor ve oradan kaldırmakta zorlanıyorum" Uygulayıcı burada eliyle göğsünün üst kısmını gösterir.3. "Sizin de korkunuz midenizde, göğsünüzde ya da kafanızda ya da başka bir yerde olabilir. Onu oradan kaldırmak için de yapabileceğimizi var biliyor musunuz?" dedikten sonra çocukların korkularını vücutları üzerinde göstermeleri beklenir.4. Daha sonra çocukları Baş Etme Becerileri resimleri dağıtılır ve resimdeki çocukların neler yaptıkları anlatılır.5. "Şimdi sizden kalemleri almanızı ve korktuğunuz zaman korkunun gitmesi için bunlardan hangisini yapabileceğinizi daire içine almanızı istiyorum" yönergesi verilir.

Süreç (Uygulama Basamakları):	<p>6. Çocuklar dağıtılan resimler üzerinden kendilerine uygun stratejileri işaretler. Daha sonra çocuklar ikişerli eşleştirilir ve birbirleriyle olumlu baş etme yollarından hangilerini işaretlediklerini paylaşmaları istenir.</p> <p>7. Bu sırada uygulayıcı arkadaşlarıyla eşleşen öğrencilerin konuşması için aşağıdaki yardımcı soruları kullanabilir:</p> <ul style="list-style-type: none">- Siz hangi olumlu baş etme yolunu seçmişsiniz? Arkadaşınız hangilerini seçmiş?- Benzer ya da farklı olanlar neler?- Arkadaşınızın seçmediği ama sizin seçtiğiniz olumlu baş etme yollarını arkadaşınıza tavsiye eder misiniz? Neden? <p>8. Arkadaşlarıyla eşleşen öğrenciler paylaşımlarını bitirdiklerinde büyük gruba olumlu baş etme yollarındaki benzerlik ve farklılıkları anlatırlar.</p> <p>9. Son olarak uygulayıcı korkuyla olumlu baş etme yollarını tekrarlayarak vurgular ve “Bir dahakine korku sizinle oturmaya ve gitmemeye karar verirse burada seçtiklerinizden birini yapmanızı istiyorum” diyerek etkinliği sonlandırır.</p>
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerden en az bir tane korkuyla baş etme stratejisi işaretlemeleri beklenmektedir.
Ödevler	-
Uygulayıcıya Not:	-
Etkinliği Geliştiren:	-
Ek:	Ek-1 Olumlu Baş Etme Yolları



EK-1 OLUMLU BAŞ ETME YOLLARI



Oyun Oynamak



Enstrüman Çalmak



Spor Yapmak (Yürümek, Koşmak)



Kitap Okumak/Günlük Tutmak



Arkadaşımla Vakit Geçirmek



Ailemle/Sevdiklerimle Konuşmak



Evcil Hayvanımızla Oynamak



Ev İşlerinde Aileme Yardım Etmek



Bisiklete Binmek



Film İzlemek



Müzik Dinlemek/Şarkı Söylemek



Resim/Puzzle Yapmak

Oturum 4: Kaygıyla baş etme

Etkinliğin Adı:	Kaygı Heykelim
Amacı	Çocukların yaşadıkları kaygıyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.
Yöntem	Soru-cevap, canlandırma
Sınıf Düzeyi:	İlkokul
Süre:	Bir ders saati
Materyal	Ek-1, Ek-2 ve Ek-3
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	-
Süreç (Uygulama Basamakları):	<p>1. Uygulayıcı şu yönergeyle süreci başlatır: ‘Bugün sizlere korkunun bir arkadaşını tanıtmak istiyorum: Kaygı! Kaygı korkuyla beraber dolaşmayı çok sever ama bazen yalnız da dolaşabilir. Bu oturumda sizlerle kaygının bizi rahatsız etmemesi için neler yapabiliriz onu konuşacağız. Şimdi size bazı resimler göstereceğim ve bu resimlerde neler olduğunu hep beraber tartışalım!’</p> <p>2. Uygulayıcı ilk olarak Ek-1’deki kayanın içindeki ağaç resmini yansıtır ya da öğrencilerin görebileceği bir yere resmin çıktısını alarak asar. Öğrencilere şu soruları sorar:</p> <ul style="list-style-type: none">• Bu resimde sizce neler oluyor?• Ağaç mı daha serttir yoksa kaya mı?• Ağaç kayayı çatlatmayı nasıl başarmış? <p>3. Benzer şekilde diğer resimleri de göstererek resimde neler olduğu üzerine konuşulur. Uygulayıcı başta küçük, zararsız ve güçsüz görünen şeyler sürekli olarak ilerlemeye çalışıldığında aslında en güçlü nesnelere bile delebileceğini ya da kırabileceğini anlatır.</p> <p>4. “Evet çocuklar kaygı duygusu da aslında böyledir. Başta minik zararsız görünse de eğer onu devamlı beslersek gittikçe bize zarar vermeye başlayabilir. O nedenle kaygı duygumuzu devamlı beslememek ve bazen onu bir köşeye koymak gerekmektedir. Peki içimizdeki kaygı duygusunun uyandığını nasıl anlayabiliriz? Sizler kaygılandığınızı nasıl anlıyorsunuz?” diye sorarak öğrencilerin kaygı belirtilerini tanımlayıp tanımlayamadığını kontrol eder. Eğer öğrenciler zorlanırsa uygulayıcı Ek-2’den faydalanır ve örnekler vererek yardımcı olur. Örneğin;</p> <ul style="list-style-type: none">• Mesela ben çok kaygılanmaya başladığım zaman kalbim hızlı atmaya başlar.• Mesela ben kaygılanmaya başladığım zaman içinden bir ses “başaramayacaksın” der.

Süreç (Uygulama Basamakları):

5. Öğrencilerin belirttiği kaygı belirtileri toplanır ve eksik kalan varsa uygulayıcı tarafından eklenir.

6. Uygulayıcı şu sözlerle devam eder “Evet arkadaşlar, kaygı uyandırdığı zaman bize nasıl haber verdiği üzerine konuştuk, peki onu durdurmak için neler yapabiliriz şimdi bundan bahsedelim.” Uygulayıcı öğrencileri ikiye bölerek eşleştirir. Eşler ayağa kalkarak birbirlerine bakacak şekilde dururlar.

7. “Şimdi biriniz heykeltıraş diğeriniz heykel olacak. Heykeltıraşlar karşınızdaki arkadaşlarınızdan bir “kaygı heykeli” oluşturun.” Heykeller bir sıra halinde dizilir ve karşılıklarına da bir sıra halinde heykeltıraşlar dizilir.

8. “Şimdi kaygının nasıl başladığını, hangi belirtileri bize verdiğini az önce konuşmuştuk. Neydi onlar?” diyerek belirtiler tekrar ettirilir. “Heykellerden çok yavaş bir şekilde heykeltıraşınıza doğru yürümenizi istiyorum. Siz onlara yaklaştıkça belirtiler artacak, eğer arkadaşınız belirtileri durdurmak için bir şey yaparsa o zaman durup geri geri gideceksiniz.” yönergesi verilir. Anlaşıldığından emin olmak için uygulayıcı öğrencilerden biriyle çift olur ve canlandırmayı gerçekleştirir.

9. “Heykeltıraşlar, heykeller benim komutumla size yaklaştıkça ben belirtileri söyleyeceğim ve siz de durdurmak için ne yapacağınızı söyleyip, yapacaksınız! Haydi başlayalım! Heykeller şimdi heykeltıraşlarınıza doğru bir adım atın ve durun. Evet, kaygı heykelleri size doğru yaklaşıyor, kalbiniz hızlı atmaya başladı ne yapmalısınız?” Öğrencilere düşünmeleri için bir süre tanınır. Eğer öğrenciler “derin nefes almak” gibi fizyolojik belirtileri yavaşlatacak bir öneri ile gelmezlerse uygulayıcı kendi önerisini verebilir.

10. “O zaman şimdi herkes derin derin nefes alsın ve gevşesin” Öğrenciler birkaç kere nefes aldıktan sonra heykellerden bir adım geri gitmeleri istenir. “Kaygı heykelleri bir adım gitti ama gene geliyorlar! Şimdi de aklınızda “yapamayacağım, başaramayacağım” gibi düşünceler geçiyor. Heykeller bir adım yaklaşın. Heykeltıraşlar ne yapacaksınız?” şeklinde belirtiler ve belirtilerle baş etme yolları tek tek öğrencilere denettirilir. Daha sonra eşler yer değiştirir ve heykel olanlar heykeltıraş, heykeltıraş olanlar heykel rolüne geçer ve tekrardan oyun oynattırılır. Burada özellikle grup tarafından sıklıkla söylenmiş kaygı belirtileri ve onlarla olumlu baş etme yolları üzerinde durulur. (Uygulayıcı ihtiyaç duyarsa Ek-3’ten yararlanır.)

Süreç (Uygulama Basamakları):	11. “Evet arkadaşlar, kaygı heykellerini durdurmayı başardık! Bir dahaki sefere kaygı heykeliniz ayaklanıp size doğru gelirse ne yapmanız gerekiyormuş?” diye sorularak olumlu baş etme yolları tekrarlanır ve etkinlik sonlandırılır.
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerden en az bir kaygıyla olumlu baş etme yöntemi uygulamaları beklenir
Ödevler	-
Uygulayıcıya Not:	Öğrencilerin canlandırma yönergesini anlamaları için uygulayıcının bir öğrenciyle eşleşip oyunu örnek olarak oynayıp göstermesi gerekmektedir.
Etkinliği Geliştiren:	
Ek:	Ek-1, Ek-2, Ek-3

EK - 1



Ağacın Kayayı Delmesi



Suyun Kayayı Aşındırması

EK - 2

KAYGI BELİRTİLERİ ÖRNEKLERİ

- Kalbin hızlı artması
- Ellerin terlemesi
- Sıcak basma
- Artan olumsuz iç konuşmalar

EK - 3

KAYGIYLA OLUMLU BAŞ ETME YOLLARI ÖRNEKLERİ

- Düşüncüyü durdurma
- Derin derin nefes alma
- 1'den 10'a kadar sayma
- Olumlu şeyler hayal etme

MODÜL 3

DUYGULARLA BAŞ ETME 2

Oturum 5: Öfkeyle baş etme

Etkinliğin Adı:	Öfkeyle baş etme
Amacı:	Çocukların yaşadıkları öfkeyle olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.
Yöntem:	Deney, soru - cevap
Sınıf Düzeyi:	İlkokul
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Bir şişe asitli içecek ve yüzeyi pütürlü şeker (küp şeker gibi).
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	-
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none">1. Uygulayıcı “Bugün sizlerle bir deney yapacağız” diyerek süreci başlatır. “Bakın elimde bir şişe görüyorsunuz bu şişenin içinde asitli içecek var. Sizce bunun içine yüzeyi pütürlü bir şekeri atarsam ne olur?”2. Öğrencilerden yanıtlar alınır ve deneye karşı merak uyandırılır. Gelen yanıtlar toparlandıktan sonra öğrenciler bir masa etrafına sıralanır ve ortaya uygulayıcı geçer. Deney herkesin görebileceği şekilde masanın ortasında gerçekleştirilir. Uygulayıcı tarafından şeker, asitli içecek dolu şişeye atılır ve kabarıp taşması izlenir. Öğrenciler taşmayı izledikten sonra şu yönerge verilir:<ol style="list-style-type: none">3. “Evet çocuklar gördünüz mü şekeri koyunca içecek nasıl da taşıtı ve masaya döküldü. İşte öfkemiz de aslında buradaki şeker gibidir. İçimize girince bizi kabartır ve taşmamıza sebep olabilir. Biz de içeceğin masaya dökülmesi gibi öfkelendiğimiz zaman doğru olmayan davranışlar da bulunabiliriz. İçeceğin taşmaması ya da etrafa zarar vermemesi için neler yapabiliriz?” denir.4. Öğrencilerin yanıtlanması için belli bir süre beklenir ve daha sonra gelen yanıtlar toparlanır. Eğer istenen yanıtlar gelmediyse örnekler vererek öğrencileri yönlendirebilir. Örnekler:<ul style="list-style-type: none">• Daha minik bir şeker ekleyebiliriz.• İçecek dolu şişenin altına çukur bir tabak koyabiliriz.• Şişenin ağzını yavaş yavaş kapayabiliriz.

Süreç (Uygulama Basamakları):	<p>5. “Peki içimizdeki öfke taşmadan önce onu engellemek için neler yapabiliriz” sorusu sorularak çocukların deney ile kendi öfkeleriyle olumlu baş etme becerileri arasında bağ kurmaları sağlanır. Çocukların tartışmasında olumlu baş etme stratejileri uygulayıcı tarafından pekiştirilir.</p> <p>6. Olası öfkeyle olumlu baş etme yöntemleri şunlar olabilir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10’a kadar saymak. • Odaya gitmek / Ortamı terk etmek. • Sevdiğimiz birine sarılmak. • Derin derin nefes almak. <p>7. Çocukların kendilerine özgü yöntemleri varsa bunlar da pekiştirilir ve aşağıdaki sözlerle etkinlik sonlandırılır.</p> <p>8. “Evet çocuklar, eğer bu deneyde olduğu gibi biz de çok fazla içimize şeker atarsak öfkemiz dolar dolar taşar ve etrafa zarar verir. Öfkelendiğiniz zaman kendinizi durdurabilmeniz için çok güzel öneriler verdiniz. Neydi bunlar hatırlayalım (olumlu baş etme yöntemleri tekrarlanır, uygulayıcı isterse Ek-1’den yararlanabilir), çok güzel. Sizden bundan sonra öfkelenirseniz bu yöntemlerden birini seçip uygulamanızı istiyorum.” denir.</p>
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Çocuklardan en az bir öfkeyle olumlu baş etme yöntemi söylemeleri beklenir.
Ödevler:	-
Uygulayıcıya Not:	Asitli içeceğin çok fazla taşıp etrafa zarar vermemesi için tam dolu olmamasına dikkat edilmelidir ya da deney açık havada yapılmalıdır. Eğer okulun şartları açık havada deney yapmaya uygun değilse uygulayıcı okul öncesi programında açıklanan sirke - karbonat deneyini de yapabilir.
Etkinliği Geliştiren:	-
Ek:	Ek-1 Olumlu baş etme yöntemleri

EK-1 OLUMLU BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

Oyun Oynamak
Yürümek
Koşmak
Spor Yapmak
Kitap Okumak
Arkadaşımla Vakit Geçirmek
Sevdiklerimle Konuşmak
Bulmaca Çözmek
Ev İşlerinde Aileme Yardım Etmek
Ailemle Konuşmak
Hayvan Beslemek
Piknik Yapmak
Akraba Ziyareti
Video İzlemek
Deney Yapmak
Duő Almak
Bisiklete Binmek
Film İzlemek
Enstrüman Çalmak
Resim Yapmak
Müzik Dinlemek
Şarkı Söylemek
Günlük Tutmak
Tamir İőleri Yapmak
Puzzle Yapmak
vb. gibi

Oturum 6: Üzüntüyle baş etme

Etkinliğin Adı:	Üzgün Çocuk
Amacı:	Çocukların yaşadıkları üzüntüyle olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.
Yöntem:	Beyin fırtınası, eğitsel oyun
Sınıf Düzeyi:	İlkokul
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Oyun hamurları, üzgün çocuk resmi
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	Üzgün çocuk resmi önceden hazırlanmalıdır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none">1. Ekranı ekte verilen üzgün çocuk resmi yansıtılır ya da çıktısı alınarak öğrencilerin görebileceği bir yere asılır. Öğrencilerle aşağıdaki sorular ışığında resim değerlendirilir:<ul style="list-style-type: none">• Bu çocuk ne hissediyor?• Bu çocuk neden üzölmüş olabilir?• Sizce bu çocuk ne zamandır üzgün?• Bu çocuk üzüntüsünün geçmesi için neler yapabilir?2. Öğrencilerin verdikleri cevaplar uygulayıcı tarafından “Çocuğu üzebilecek şeyler” ve “Çocuğun yapabilecekleri” başlıkları altında iki sütun olarak tahtaya yazılır. Burada üzüntü duygusunun hiç yaşanmaması değil yaşandığı zaman nasıl baş edileceğinin önemli olduğu unutulmamalıdır. Uygulayıcı özellikle baş etme yöntemlerini vurgulayarak söylenenleri toparlar.3. Daha sonra çocuklara “resimdeki çocuk gibi üzgün olduğunuz bir anı düşünün, üzüntünüzü nasıl hissediyordunuz? Üzüntü duygusu nasıl bir şeydi?” yönergesi verilerek çocukların üzüntü duygusunu hayallerinde canlandırmaları sağlanır.4. “Şimdi size verdiğim oyun hamurlarıyla bu üzüntü duygunuzun heykelini yapmanızı istiyorum” denir ve farklı renklerde oyun hamurları öğrencilere dağıtılır.5. Heykeller tamamlandıktan sonra öğrenciler heykellerini sırayla grupta paylaşırlar ve uygulayıcı “Bunlar sizin üzüntü heykelleriniz. Onların da sizin bir parçanız olduğunu ama çok uzun süre sizinle kalırlarsa diğer duygulara zarar vereceğini unutmamak lazım. O nedenle üzüntü heykeliniz uzun süre sizinle kalmak isterse ne yapabilirsiniz?” diye sorulur.6. Öğrencilerin üzüntüyle olumlu baş etme yöntemlerinin neler olduğunun tekrar tartışılması sağlanır ve etkinlik sonlandırılır.

Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerin üzüldükleri zaman neler yapabileceklerine ilişkin bir strateji söylemeleri beklenir
Ödevler:	-
Uygulayıcıya Not:	Her baş etme yönteminin kişiye özgü olabileceği ve tek bir baş etme yönteminin herkes için geçerli olmadığı unutulmamalıdır. Bu nedenle çocukların kendileri için geliştirdikleri ve etkili olan bir baş etme yöntemi varsa teşvik edilmelidir.
Etkinliği Geliştiren:	-
Ek:	Ek-1 Üzgün çocuk görseli

EK-1 ÜZGÜN ÇOCUK GÖRSELİ



MODÜL 4

GÜVENLİK

Oturum 7: Güvenli Yerim

Etkinliğin Adı:	Hayalimdeki Yer
Amacı:	Çocukların kendilerini güvende hissetmelerini sağlamak
Yöntem:	Canlandırma
Sınıf Düzeyi:	İlkokul
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	-
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	-
Süreç (Uygulama Basamakları):	<p>1. Uygulayıcı “Evet arkadaşlar, deprem sonrası bazılarımız çok korktu ya da kaygılandı. Kendini güvende hissetmeyenler oldu. Deprem kontrol edemediğimiz bir olay değildi ve güvende hissettiğimiz evimizi ya da yanında güvende olduğumuz insanlara zarar verdi. Bu nedenle deprem sonrası daha önceki oturumlarda konuştuğumuz gibi kendinizi korkulu, kaygılı hissedebilir ve nerede güvende olduğunuzu bazen şaşırabilirsiniz.” diyerek süreci başlatır.</p> <p>2. Uygulayıcı öğrencilere “Bugün sizlerle bir yolculuğa çıkacağız. Nereye gideceğine ise herkes kendi karar verecek. Yolculuğa başlamadan önce herkesten önce gideceği yeri düşünmesini istiyorum. Dileyen gözlerini de kapatabilir. Kendinizi güvende ve huzurlu hissedebileceğiniz bir yer hayal edin. Nerelerde kendinizi güvende hissedersiniz? Tek başına mısınız yoksa yanınızda birileri var mı? Nasıl bir ortamdasınız? Daha önceden bildiğiniz bir yer mi yoksa hiç gitmediğiniz bir yer mi?” yönergesinde olduğu gibi çocukların hayal ettirmelerini kolaylaştırıcı yönlendirmelerle güvenli yer hayali yaptırır.</p> <p>3. Öğrencilerin hayal kurmalarından sonra uygulayıcı “Şimdi hayalinizdeki yerde olduğunuzu düşünün ve oradaymış gibi davranın. Sınıfın istediğiniz yerine gidebilirsiniz. İsteddiğiniz şekilde canlandırmanızı yapabilirsiniz. Bu canlandırmayı sadece bedeninizle yapmanız gerekiyor. Sesli bir şekilde kendinizi ifade etmenize gerek yok. Sadece davranışlarınızla bize güvenli yerinizde olduğunuzu gösterin” diyerek öğrencilerin rol oynamalarını sağlar.</p>

Süreç (Uygulama Basamakları):	<p>4. Uygulayıcı öğrencilerin sınıfta istediği yerlere gitmeleri ve güvenli yerlerindeymiş gibi rol yapmaları için yeterli süre tanıdıktan sonra durmalarını söyler. Öğrenciler güvenli yerlerinde hareket etmeyi bırakırlar ancak başka yere de geçmezler. Uygulayıcı sırayla öğrencilerin yanına giderek güvenli yerlerinin neresi olduğu ve orada ne yaptıklarını gönüllü olanların gruba anlatmalarını ister.</p> <p>5. Tüm öğrenciler anlattıktan sonra uygulayıcı “Hepinizin kendini güvende hissettiği yer ve yanında güvende olduğu kişiler ne kadar çeşitli! Bazen bulunduğumuz yerde kendimizi güvende hissetmeyebiliriz, bu durumda kaygılarımız ve korkularımız çok artabilir ama burada olduğu gibi kendimizi sakinleştirmek için güvenli yerimizi hayalimizden çağırabiliriz.” diyerek etkinliği özetler ve sonlandırır.</p>
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerden güvende hissettikleri bir yer tanımlayabilmeleri beklenmektedir.
Ödevler:	-
Uygulayıcıya Not:	Güvenli yerini gönüllü olan öğrencilerden anlatmasını ister.
Etkinliği Geliştiren:	-
Ek:	-

MODÜL 5

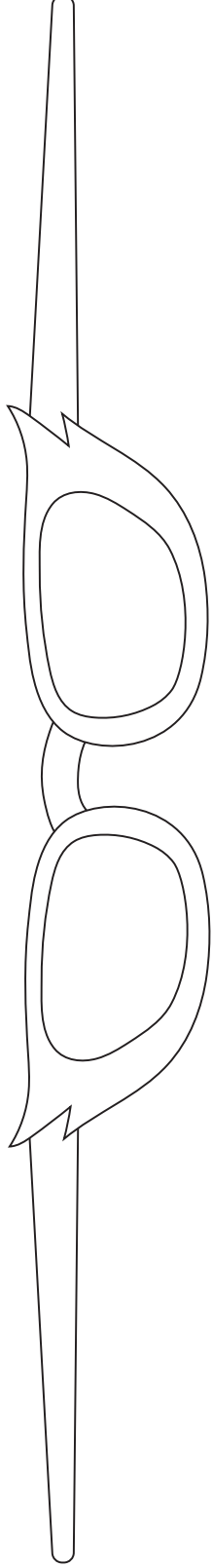
UMUT AŞILAMA

Oturum 8: İyimser bakabilme

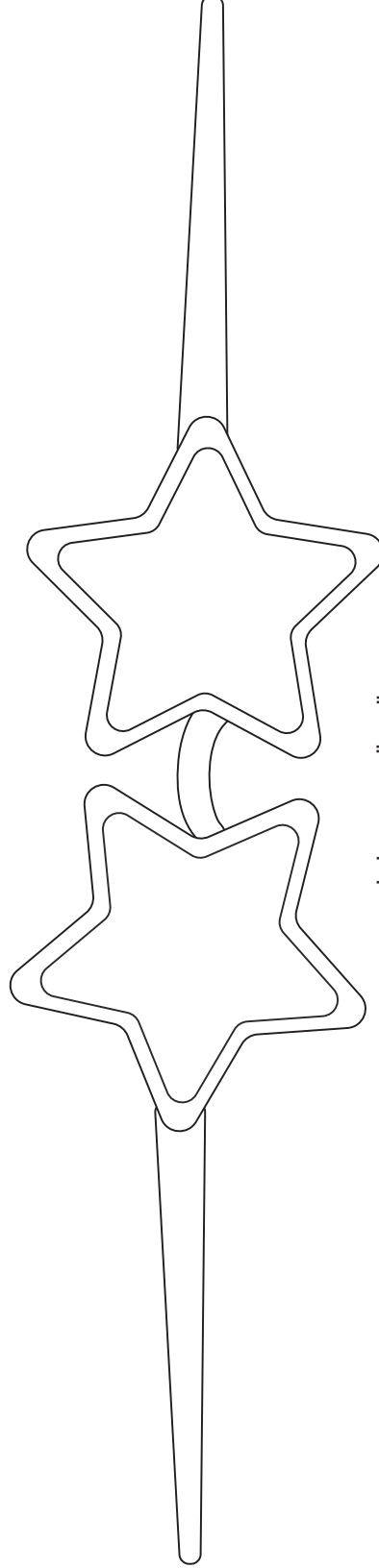
Etkinliğin Adı:	Hayata Bakış Gözlüğüm
Amacı	Çocukların iyimserlik düzeylerini arttırmak
Yöntem	Öykü anlatımı
Sınıf Düzeyi:	İlkokul
Süre:	Bir ders saati
Materyal	Farklı renkte kartonlar (renklerin içinde siyah ve beyaz karton bulunmalı), yapıştırıcı, makas, boya kalemleri.
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	Uygulayıcı, sınıfın durumuna göre öğrenci sayısı kadar beyaz kartondan yapılması gereken gözlükleri etkinlik öncesinde kendisi yapabilir.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none">1. Uygulayıcı kartonları öğrencilere dağıttıktan sonra “Evet arkadaşlar bugün sizlerle iki adet gözlük yapacağız. Bu gözlüklerin bazı özellikleri var! Bu gözlüklerden bir tanesini taktığınız zaman hayat size çok zorlu ve her şey kötümüş gibi gelecek. Olaylara, geleceğe çok karamsar bakacaksınız. Bu gözlüğün adı karamsarlık gözlüğüdür. Diğer gözlük ise bunun tam tersi! Onun adı da iyimserlik gözlüğü! Bu gözlüğü takınca her şeyin düzeldiğine ve gelecekte sizi güzel yaşantıların beklediğini göreceksiniz.” ifadeleriyle etkinliği açıklar (Ek-1’den yararlanabilir).2. Uygulayıcı her iki gözlük için de renk seçimlerini öğrencilere bırakır. İlk gözlük yapımını uygulayıcı ekte gösterildiği gibi yaparak öğrencilere örnek olur (Ek-2’den yararlanabilir).3. Gözlükler yapıldıktan sonra öğrenciler istedikleri gibi süsleyebilirler. Tüm öğrencilerin gözlükleri hazır olduktan sonra uygulayıcı hepsini daire şeklinde oturtur.4. “Şimdi sizlerle bir hikâye yazacağız. Hikâyeyi ben başlatacağım ancak sizler devam ettireceksiniz. Sıra size geldiğinde karamsar ya da iyimser gözlüklerden birini takmanızı ve taktığınız gözlüğün özelliğine göre hikâyeye bakıp devam ettirmenizi istiyorum.” dedikten sonra kendisi iyimser gözlük takarak hikâyeyi başlatır. Örnek hikâye başlatma cümleleri:<ul style="list-style-type: none">• Uzak bir ülkenin birinde Defne isimli bir kız yaşarmış. Defne çok mutlu bir çocukmuş. Köpeği Bıdık ile birlikte her gün uzun yürüyüşler yaparmış.

Süreç (Uygulama Basamakları):	<ul style="list-style-type: none">• Bir ormanda bütün hayvanlar birbirleriyle barış içinde yaşarlarmış. <p>5. Grup içerisinde en az iki tur döndükten sonra hikâye tamamlanır. Daha sonra öğrencilerle aşağıdaki örnek sorular ışığında tartışılır:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hikâyeyi devam ettirirken hangi gözlüğü takmayı tercih ettiniz?• Hangi gözlükle hikâyeyi devam ettirmek daha zordu / kolaydı?• Hangi gözlüğü takmak size nasıl hissettirdi?• Gerçek de fazla çok hangi gözlüğü takıyorsunuz?
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerden hikâye sırasında en az bir kere iyimser bir bakış açısı göstermeleri beklenir.
Ödevler	-
Uygulayıcıya Not:	Öğrenciler hikâyeyi devam ettirmede zorlanırlarsa başka bir hikâyeyi başlatma cümlesine geçiş yapılabilir. İyimser ya da karamsar bakmakta zorlanan öğrenciler olursa uygulayıcı örneklerle yardımcı olabilir.
Etkinliği Geliştiren:	-
Ek:	Ek-1 Karamsar ve iyimser gözlük görselleri, Ek-2 Gözlük yapım görseli

EK-1 KARAMSAR VE İYİMSER GÖZLÜK GÖRSELLERİ

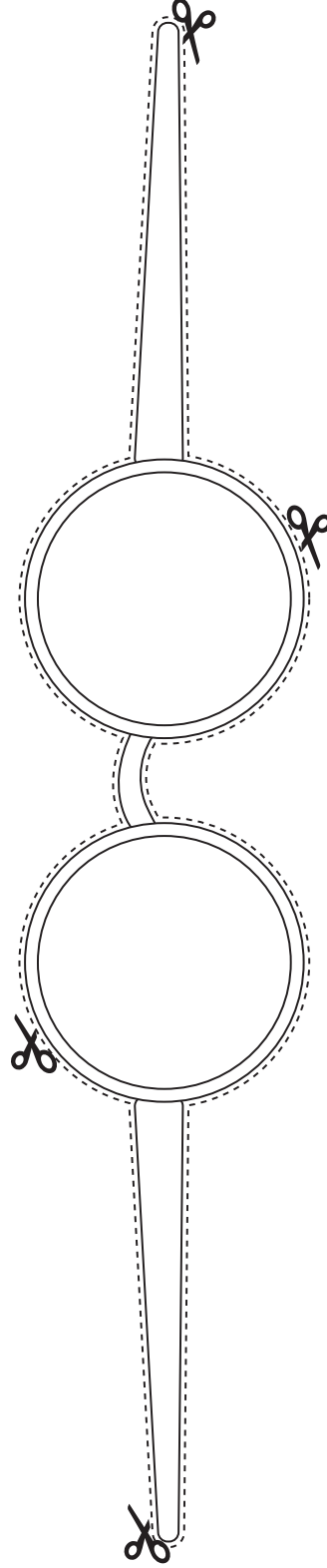


KARAMSAR GÖZLÜK



İYİMSER GÖZLÜK

EK-2 GÖZLÜK YAPIM GÖRSELİ



MODÜL 6

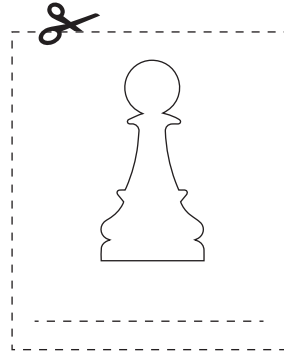
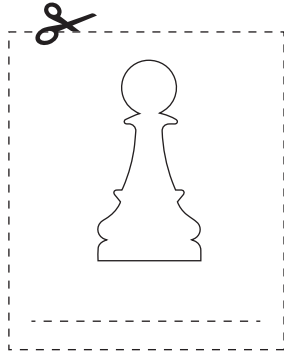
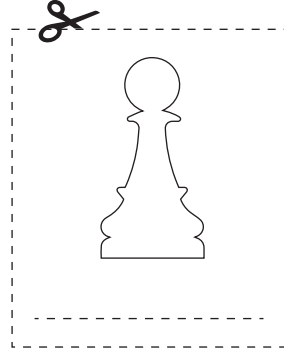
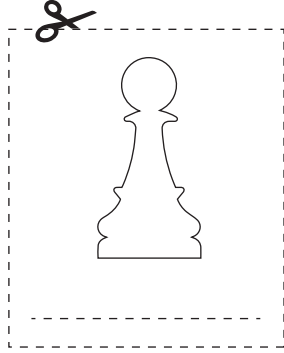
BENLİK SAYGISI

Oturum 9: Ben Değerliyim

Etkinliğin Adı:	Ben Benim Kutu Oyunu
Amacı:	Öğrencilerin var oldukları halleriyle değerli olduklarını kavramalarına destek olmak.
Yöntem:	Eğitsel oyun
Sınıf Düzeyi:	İlkokul
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Karton, kartlar
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	<ul style="list-style-type: none">Karton üzerine karelerden oluşan ve sarmal şekilde devam eden yol çizilerek önceden oyun hazırlanmalıdır. Kartın üzerinde başlangıç ve bitiş noktaları yazılmalıdır (Ek-2'den faydalanılabilir).Yolların oluşturduğu karelerin üstüne seçkisiz olarak "Benlik Kartı" yazılmalıdır.Benlik Kartlarındaki görevler kartlara yazılarak hazırlanmalıdır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none">Öğrencilere birlikte eğitsel bir oyun oynayacakları söylenir. Uygulayıcı tarafından daha önceden hazırlanmış olan karton ortadaki masanın üstüne konur ve öğrenciler dört takıma ayrılır.Her bir takım kendilerine bir isim koyar ve isimlerini verilen kartlara yazarak piyonlarını oluşturur (Ek-1'den faydalanılabilir).Oyun sırası için her takım uygulayıcının 1 'den 5'e kadar hazırladığı sayı kartlarından birini çeker (Ek-3'den faydalanılabilir) ve en yüksek sayıyı alan takım oyuna başlar.Her takım kendi içinde sıralanır ve takımlar tarafından seçilen birinci oyuncular ilk tur sırayla sayı kartı çeker, çektikleri kartın üstündeki sayı kadar piyonlarını kareler üzerinde ilerletirler. Üzerinde "benlik kartı" yazan kareye gelirse bir kart çekerler ve karttaki soruyu cevaplar (Ek-4'ten faydalanılabilir).Bitiş noktasına gelen kadar takımdaki her oyuncu sırayla uygulayıcının 1 'den 5'e kadar hazırladığı sayı kartlarından birini alır ve piyonu ilerletir.

Süreç (Uygulama Basamakları):	<p>6. Uygulayıcı her öğrencinin en azından bir benlik kartı çektiğinden ve cevapladığından emin olana ve tüm takımlar bitiş çizgisine ulaşana kadar oyun oynatılır ancak benlik kartını en az iki denemeden sonra ulaşılamıyorsa sürece göre en yakın benlik kartına ulaştı kabul edilir ya da süre varsa devam edilir.</p> <p>7. Oyun tamamlandıktan sonra uygulayıcı aşağıdaki gibi sorularla etkinliğin değerlendirmesini yapar;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oyun sırasında neler hissettiniz? • Zorlandığınız benlik kartı görevleri oldu mu? Neden? • Oyunu oynamak nasıldı? • Diğer arkadaşlarınızın benlik kartı görevlerini izlerken neler yaşadınız? <p>8. Konuşmalar tamamlandığında uygulayıcı “Evet öğrenciler, oyun sırasında hepimizin farklı farklı özellikleri olduğunu öğrendik. Bu özelliklerinizin hepsi sizi siz yapan şeyler ve hepimiz siz olduğunuz için çok değerlisiniz” ifadeleriyle bireyin kendisini tanımasının ve sevmesinin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.</p>
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Her öğrencinin kendiyile ilgili en az bir olumlu özellik söylemesi beklenmektedir.
Ödevler:	-
Uygulayıcıya Not:	Uygulayıcı eğer isterse oyundaki boş kareler üzerine “2 kare geri git” gibi ceza içeren ifadeler yazıp oyunu daha eğlenceli ve daha uzun hale getirebilir. “Benlik Kartları Görevleri”nin her birinden dörder adet çıktı alınır.
Etkinliği Geliştiren:	-
Ek:	Ek-1 Piyon görselleri, Ek-2 Sarmal yol, Ek-3 Sayı kartları, Ek-4 Benlik kartları görevleri


EK-1 PİYON GÖRSELERİ





EK-3 SAYI KARTLARI




EK-4 BENLİK KARTLARI


Kendinde sevdiğin
bir özellik söyle


Seni tanımlayacak
bir kelime söyle


Kendinde gurur
duyduğun bir
özellik söyle


İnsanların sende
beğendiği bir
özellik söyle

EK-4 BENLİK KARTLARI



Hiç değiştirmek
istemeyeceğin
olumlu bir
özelliğini söyle



Başarılı olduğunu
hissettiğin bir alan
söyle



“Ben ben olduğum
için değerliyim”
cümlesini
söyleyerek masanın
etrafında iki tur
dön



“Ben biriciğim
ve bu dünyada
benden bir
tane daha
yok” cümlesini
söyleyerek masanın
etrafında iki tur
dön

MODÜL 7

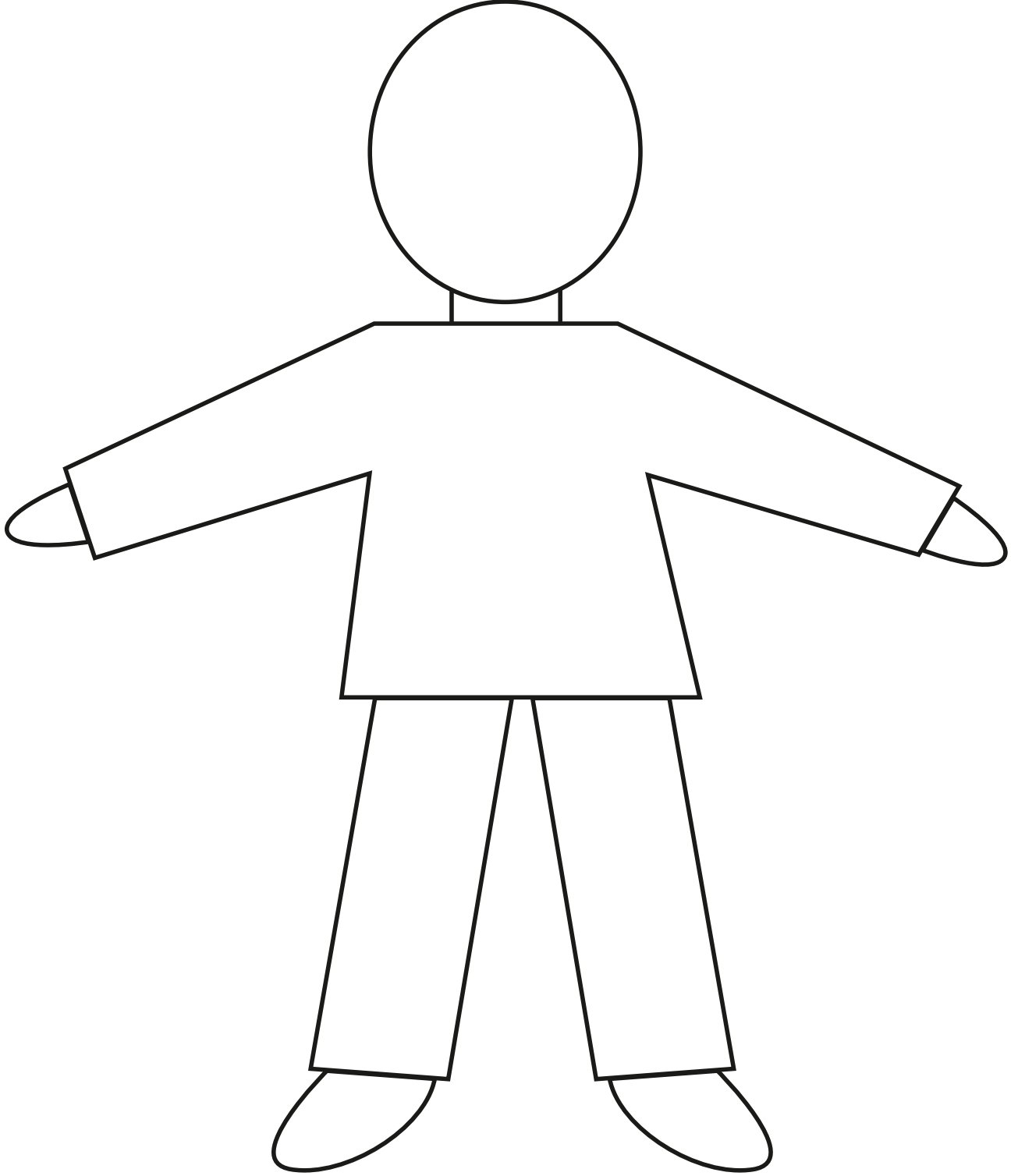
SOSYAL İLİŞKİLER

Oturum 10: Çevremdeki bireyler

Etkinliğin Adı:	Çevremdeki bireyler
Amacı:	Çocukların yalnız olmadıklarını fark etmelerini sağlamak. Çocukların destek kaynaklarını fark etmelerini sağlamak.
Yöntem:	Canlandırma, resim çizimi
Sınıf Düzeyi:	İlkokul
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Ek-1'deki insan çizimi, boya kalemleri
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	-
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none">1. Öğrenciler içerisinde gönüllü olan 4 kişi seçilir. Diğer öğrencilerin duymayacağı şekilde onlara her birinin bir kale kapısını korudukları ve içeriye yalnız gelen kimsenin alınmayacağı söylenir. Öğrenciler yalnızca diğer arkadaşlarıyla beraber aynı anda gelip girmek isterlerse alınacaklardır.2. Sınıfın farklı köşelerine 4 öğrenci yerleştirilir ve diğer öğrencilere "Dört arkadaşınızda farklı kalelerin muhafızları olarak yerlerine geçtiler. Amaçlarınıza ulaşmak için bu kale kapılarından geçmeniz gerekiyor. Eğer muhafızlar izin verirse içeri girebilir ve amacınıza ulaşabilirsiniz. Bunun için muhafızlara gidip izin istemeniz gerekir ama muhafızlar herkesi içeri almamak için eğitildiler. Sadece belli özelliklerdeki kişileri ya da belli şeyleri söyleyenleri içeri alacaklar. Yani kalelere girmenin şifreleri var. Şimdi içeri girmeyi deneyebilirsiniz, bakalım sizi alacaklar mı?" yönergesi verilir.3. Tüm katılımcıların yönergeyi anladığına emin olunduktan sonra "şimdi isteyen istediği kaleye girmeyi dene" ifadeleriyle etkinlik başlatılır.4. Bu sırada kapılara tek başına gidip izin isteyen öğrencilere muhafızlar geçit vermez ancak arkadaşıyla gelip "Biz girebilir miyiz?" diyenler içeri alınır. Süreç boyunca muhafızlardan hiç konuşmamaları istenir.5. Uygulayıcı öğrencilerin birbirlerine fiziksel temasta bulunup zorlamamaları için gerekli yönlendirmeleri yapar. Muhafızı itmenin ya da vurmanın yasak olduğu özellikle söylenir. Öğrencilerin kimlerin geçip kimlerin kaldığını kendileri keşfetmeleri beklenir. Yalnız geçemeyecekleri ve yanlarında bir arkadaşlarıyla beraber geçmeleri gerektiğini anlayana kadar canlandırma devam eder.

Süreç (Uygulama Basamakları):	<p>6. Öğrenciler şifreyi çözemezlerse uygulayıcı minik ipuçları verebilir. Tüm öğrenciler istedikleri kalelere girdikten sonra etkinlik sonlandırılır.</p> <p>7. Uygulayıcı “Evet arkadaşlar bu kaleler sihirli kaleler ve içeriye yalnız gelenleri almıyorlardı. Hayatta bazen karşımıza çeşitli görevler, amaçlar çıkar. Bu görevleri tek başımıza yapamayabilir, amaçlarımıza tek başımıza ulaşamayabiliriz. Bunun için etrafımızdan destek istememiz gerekebilir. Burada siz arkadaşınızdan destek aldınız ve içeri girdiniz ancak herkesin destek kaynakları değişebilir. Şimdi etrafınızda destek olan ve ihtiyaç duyduğunuzda yanınızda olan insanların kim olduğunu düşünmenizi istiyorum” ifadelerini kullanır.</p> <p>8. Öğrencilere Ek-1’de verilen insan çizimi dağıtılır. Burada ana hatları çizilmiş olan insanın onlar oldukları ve istedikleri gibi bu insan resmini boyayabilecekleri ve tamamlayabilecekleri söylenir. Daha sonra çocuk, resminin etrafına onlara destek olabilecek kişilerin ya da nesnelere resmini yapmaları istenir. Resimler tamamlandığında gönüllü olanlardan başlanarak resimlerini sınıfa anlatmaları istenir.</p> <p>9. Tüm öğrenciler paylaşımlarını gerçekleştirdiğinde “Evet çocuklar kendimizi yalnız ya da desteğe ihtiyacımız olduğunu hissederseniz bu resmi hatırlayalım ve kimlerden destek isteyebileceğimizi düşünelim” diyerek etkinlik sonlandırılır.</p>
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerden resimleri üzerinde en az bir tane destek kaynağı resmetmeleri beklenir.
Ödevler:	-
Uygulayıcıya Not:	-
Etkinliği Geliştiren:	-
Ek:	Ek-1 Boş insan görseli

EK-1 İNSAN GÖRSELİ



MODÜL 8

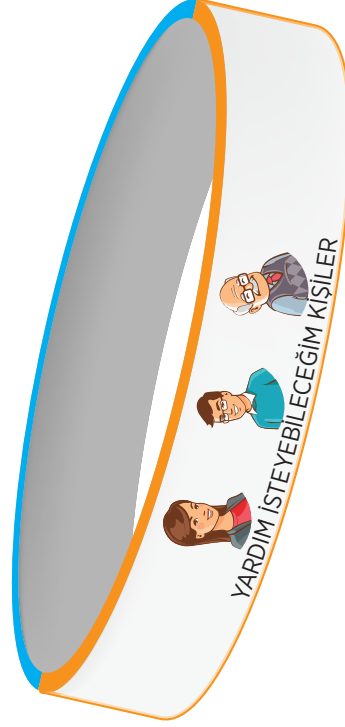
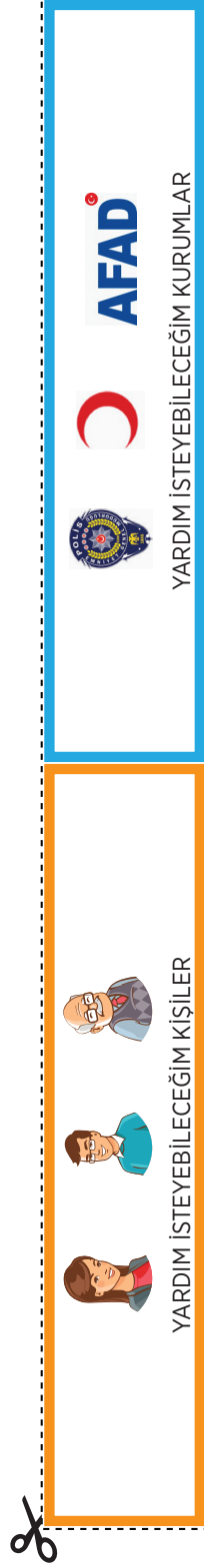
YARDIM ARAMA BECERİLERİ

Oturum 11: Yardım arama

Etkinliğin Adı:	Yardım Bilekliği
Amacı	İhtiyaç halinde kimden yardım isteyeceklerini kavramalarına yardımcı olmak.
Yöntem	Soru - cevap, beyin fırtınası
Sınıf Düzeyi:	İlkokul
Süre:	Bir ders saati
Materyal	Kâğıt, boya kalemleri
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	-
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none">1. “Sevgili öğrenciler, geçen oturumda da konuştuğumuz gibi bazen başka kişilerin desteğine ihtiyaç duyarız. Onlardan yardım istememiz gerekir. Peki ne zaman kimden yardım isteyebileceğimizi biliyor muyuz?” ifadeleriyle öğrencilerin ilgisi çekilir.2. Öğrencilerle beraber kimlerden yardım isteyecekleri üzerinde tartışılır. Uygulayıcı süreçte aşağıdaki soruları sorabilir:<ul style="list-style-type: none">• Deprem sonrası hiçbirinden yardım istemeniz gerekti mi? Bu kişiler kimlerdi?• Deprem sonrası etrafınızda başkalarına yardım eden kimleri gördünüz?• Tek başınıza çözemediğiniz bir probleminiz olduğunda kimlerle konuşmaya ihtiyaç duyuyorsunuz?3. Tartışma sırasında söylenen ortak kişi ve kurumlar tahtaya yazılır. Örneğin;<ul style="list-style-type: none">• Aile,• Akraba,• Psikolojik danışma/rehber öğretmen,• Polis,• İtfaiye,• Öğretmen,• Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD),• Valilikler ve Kaymakamlıklar,• Sağlık Bakanlığı,

<p>Süreç (Uygulama Basamakları):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Türk Silahlı Kuvvetleri (TSK), • Emniyet Genel Müdürlüğü (EGM), • Türk Kızılay'ı, • Ulusal Medikal Kurtarma Ekipleri (UMKE) vb. <p>4. Daha sonra öğrencilere bugün birlikte bir bileklik tasarlayacakları bilgisi verilir. Bu bilekliğin adının “yardım bilekliği” olduğu söylenir. Öğrencilere kâğıtlar dağıtılır ve kendi bileklerine uygun özellikte ve istedikleri kalınlıklarda kesmeleri istenir. Burada bilekliğin kalınlığının üzerine resim yapmaya elverişli şekilde olmasına dikkat edilmelidir.</p> <p>5. Uygulayıcının kendisi de bileklik kalıbı keserek öğrencilere örnek olur (Ek-1’den yararlanılabilir).</p> <p>6. Öğrencilerden ortak belirlenen bu kişileri temsilen (itfaiye için bir itfaiye arabası gibi) çeşitli resimler çizmeleri istenir. Ortak belirlenen kişi ve kurumlar için bilekliğin yarısı kullanılır.</p> <p>7. Geriye kalan yarısı içinse her çocuk kendi etrafında olan ve yardım isteyebilecekleri kişilerin resimlerini yapar.</p> <p>8. Bileklik tasarımları bittiğinde öğrenciler kendi bilekliklerini sınıfa gösterip anlatırlar ve uygulayıcı etkinliği topladıktan sonra öğrencilere bu oturumun son oturum olduğu hatırlatmasını yapar ve öğrencilere iyi dileklerde bulunarak vedalaşır. Öğrencilerin ihtiyaç duymaları halinde kendisine nasıl ulaşabilecekleri bilgisini verir ve oturumu sonlandırır.</p>
<p>Kazanımın Değerlendirilmesi:</p>	<p>Her öğrencinin bilekliğini en az bir tane yardım isteyebileceği kişi ya da kurum resmi çizmiş olması beklenmektedir.</p>
<p>Ödevler</p>	<p>-</p>
<p>Uygulayıcıya Not:</p>	<p>-</p>
<p>Etkinliği Geliştiren:</p>	<p>Bu etkinlik 24 - 28 Mayıs 2021 tarihleri arasında gerçekleşen ZOYOP Çalıştayı’na katılan psikolojik danışman/rehber öğretmenlerin katkılarıyla geliştirilmiştir.</p>
<p>Ek:</p>	<p>Ek-1 Yardım Bilekliği</p>

EK-1 YARDIM BİLEKLİĞİ GÖRSELİ



PSİKOEĞİTİM PROGRAMI GENEL DEĞERLENDİRME FORMU
(Bu form Uygulayıcı tarafından doldurulacaktır)

Okulun Adı	:
Uygulayıcının Adı Soyadı	:
Uygulayıcının Unvanı	:
Programın Uygulandığı Sınıf	:

Programa Katılan Öğrencilere İlişkin Bilgiler					
S.No	Oturumlar	Oturum Tarihi	Kız	Erkek	Toplam
1	1. Oturum				
2	2. Oturum				
3	3. Oturum				
4	4. Oturum				
5	5. Oturum				
6	6. Oturum				
7	7. Oturum				
8	8. Oturum				
9	9. Oturum				
10	10. Oturum				
11	11. Oturum				
12	12. Oturum				
TOPLAM					

Sayın uygulayıcı, aşağıda listelenmiş ifadeleri okuyun ve ifadelerde yer alan duruma ilişkin değerlendirmenizi ilgili sütuna (X) işareti koyarak belirtin.

	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum
Oturum yönergeleri öğrenciler için açık ve anlaşılırdı.			
Oturumda yer alan açıklamalar öğretmenler için yeterliydi.			
Oturum öğrenciler için ilgi çekiciydi.			
Oturum öğrencilerin yaşına ve gelişim düzeyine uygundu.			
Oturum süresi etkinliğin uygulanması için yeterliydi.			
Oturumun amaçlarına ulaştığını düşünüyorum.			

Zorlayıcı Yaşam Olayından İleri Düzeyde Etkilendiği Düşünülen Öğrenci Sayısı		
Kız Öğrenci Sayısı	Erkek Öğrenci Sayısı	Toplam Öğrenci Sayısı
.....

RPD Servisine Yönlendirilen Öğrenci Sayısı	:
*Rehberlik ve Araştırma Merkezine Yönlendirilen Öğrenci Sayısı	:
*Sağlık Kuruluşuna Yönlendirilen Öğrenci Sayısı	:

* Bu bölümleri psikolojik danışman/rehber öğretmen dolduracaktır.

KAYNAKLAR

- Alderman, K., Turner, L. R., & Tong, S. (2012). Floods and human health: a systematic review. *Environment international*, 47, 37-47.
- APA American Psychiatric Association. (2000). Quick reference to the diagnostic and statistical manual of mental disorder. American Psychiatric Association, Washington D.C.
- Apel, D., & Coenen, M. (2021). Physical symptoms and health-care utilization in victims of the 2013 flood disaster in Germany–A longitudinal study of health-related flood consequences and evaluation of psycho-social support. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 52, 101949.
- Bulut, S. (2009). Depremden sonra çocuklarda görülen travma sonrası stres tepkilerinin yaş ve cinsiyetler açısından karşılaştırılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 43-51.
- Bulut, S. (2010). Depremi direk olarak yaşayan ve okulları yıkılan çocuklarda görülen travma sonrası stres tepkilerinin ve alt boyutlarının üç yıllık boylamsal incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25 (66), 87-98.
- Cahill, H. Shlezinger, K., Romei K. ve Dadvand, B. (2020). Research informed approaches to supporting student well-being post disaster. The University of Melbourne, Youth Research Centre.
- Carroll, B., Balogh, R., Morbey, H., & Araoz, G. (2010). Health and social impacts of a flood disaster: responding to needs and implications for practice. *Disasters*, 34(4), 1045-1063.
- Dayal De Prewitt, A., & Richards, T. J. (2019). Social and emotional support for children and their caregivers post-disasters. *Journal of Family Strengths*, 19(1), 12.
- Dizer, D. (2008). Sakarya ilindeki liseli ergenlerin 1999 Marmara Depremi sonrası travmayı algılama, sosyal destek sistemleri ve umutsuzluk belirtilerinin incelenmesi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- INEE (2018). Guidance note psychosocial support facilitating psychosocial wellbeing and social and emotional learning. <https://inee.org/resources/inee-guidance-note-psychosocial-support> adresinden erişilmiştir.
- Erden, G., Erman, H. ve Öztan, N. (2012). Çocuklar ve ergenlerde travmatik yaşantılar ve baş etme. *Psikososyal Uygulamalar Eğitimi içinde* (ed. Gözden, M., Öztan, N. ve Aker, T.). Türkiye Kızılay Derneği, Ankara
- Erdur-Baker, Ö. ve Serim-Yıldız, B. (2014). Çocuk ve ergenler. Afetler, krizler, travmalar ve psikolojik yardım içinde (ed. Erdur-Baker, Ö. ve Doğan, T.), *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları*, Ankara.

- Hacıoğlu, M., Aker, T., Kutlar, T., & Yaman, M. (2002). Deprem tipi travma sonrasında gelişen travma sonrası stres bozukluğu belirtileri alt tipleri. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 15, 4- 15.
- Işık, E. ve Aker, A. T. (2013). Ruhsal Travma Kavramı ve Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Tedavi Yaklaşımları. Türkan Doğan ve Özgür Erdur (Ed.), *Afetler, Krizler, Travmalar ve Psikolojik Yardım*. Türk PDR Derneği Yayınları, Ankara.
- Lamond, J. E., Joseph, R. D., & Proverbs, D. G. (2015). An exploration of factors affecting the long term psychological impact and deterioration of mental health in flooded households. *Environmental research*, 140, 325-334.
- Mitchell, K. E., Al Levin, S., & Krumboltz, J. D. (1999). Planned happenstance: Constructing unexpected career opportunities. *Journal of counseling & Development*, 77(2), 115-124.
- Newman, C. J. (1976). Children of disaster: Clinical observations at Buffalo Creek. *American Journal of Psychiatry*, 133(3), 306-312.
- Prewitt- Diaz, J. O. (Ed.). (2018). *Disaster Recovery: Community-based Psychosocial Support in the Aftermath*. CRC Press.
- Powell, T., & Thompson, S. (2014) Enhancing coping and supporting protective factors after a disaster: Findings from a quasi-experimental study. *Research on Social Work Practice*, 26(5), 539-549.
- Sabuncuoğlu, O.; Çevikaslan, A. & Berkem, M. (2003). Marmara depreminden etkilenen iki ayrı bölgede ergenlerde depresyon, kaygı ve davranış. *Klinik Psikiyatri*. 6, 189-197.
- Tanhan, F. & Kardaş, F. (2014). Van depremini yaşıyan ortaöğretim öğrencilerinin travmadan etkilenme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 4 (1), 102-115.
- Valickas, A., Raişienė, A. G., & Rapuano, V. (2019). Planned happenstance skills as personal resources for students' psychological wellbeing and academic adjustment. *Sustainability*, 11(12), 3401.
- Zara, A. (2011). Krizler ve travmalar. Yaşadıkça psikolojik sorunlar ve başa çıkma yolları içinde, İmge Kitapevi syf. 91-119.



Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığı tarafından
UNICEF'in finansal desteği ile Zorlayıcı Yaşam
Olaylarında Psikoeğitim Projesi (ZOYOP)
kapsamında hazırlanmıştır.
Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz
olarak verilmiştir.
Para ile satılmaz.



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

