

1

## PSIKOSOSYAL ÖNLEYİCİ DESTEK PROGRAMI

OKUL

TEMELLİ

UYGULAMALAR



### Yönerge doğrultusunda yapılacak iş ve işlemler

- Okul Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Ekibinin Kurulması
- Yönergede belirtilen görev ve sorumlulukların yerine getirilmesi



### Okul tanıtım çalışmaları

- Okul tanıtım sunumu
- Öğrenci etkinliklerinin tanıtımı



### Önleyici destek programı uygulanması

- Öğretmen ve veli etkinliklerinin rehberlik öğretmeni tarafından uygulanması
- Öğrenci etkinliklerinin sınıf rehber öğretmeni tarafından uygulanması
- İhtiyaç halinde travma kitaplarında yer alan önleyici etkinliklerin rehberlik öğretmeni tarafından uygulanması



- [Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Hizmetleri Yönergesi](#)
- [Psikososyal önleyici kitap](#)
- [Psikososyal güçlendirici kitaplar](#)
- [Okul tanıtım sunumları](#)
- [Uygulama kılavuzu](#)
- [Eğiticiler için uyarılar](#)

### UYARI:

- «[Psikososyal Önleyici Destek Programı](#)» içerisinde yapılacak çalışmalar, okul rehberlik programına mutlaka dahil edilir!
- Bakınız: [Rehberlik Programı Hazırlama](#)



**ÖNLEYİCİ**
**DESTEK**
**PROGRAMI**
**Okul Öncesi ve İlkokul Öğrencilerine Yönelik Etkinlikler**

Sıra	Not	Etkinlik Adı	Uygulayıcı	Kitap Türü	Sayfa No	Travma Türü
1	Uygulanması zorunludur, sınıf rehber öğretmeni tarafından 2019-2020 Eğitim Öğretim Yılı içerisinde uygulanacaktır.	Hayatımızdaki Kahramanlar	Sınıf rehber öğretmeni	Psikososyal Önleyici Destek Programı Kitabı	202	Doğal Afet, Göç, Terör, Cinsel İstismar, İntihar, Ölüm-Yas
2		Bana Dokunulduğunda Ne Hissediyorum?	Sınıf rehber öğretmeni	Psikososyal Önleyici Destek Programı Kitabı	205	Cinsel İstismar
3		Parlayan Güneşim	Sınıf rehber öğretmeni	Psikososyal Önleyici Destek Programı Kitabı	214	Doğal Afet
4		Sevgi Küpü	Sınıf rehber öğretmeni	Psikososyal Önleyici Destek Programı Kitabı	230	Doğal Afet, Göç, Terör, Cinsel İstismar, İntihar, Ölüm-Yas
5		Doğrular ve Yanlışlar	Sınıf rehber öğretmeni	Psikososyal Önleyici Destek Programı Kitabı	235	Cinsel İstismar
6		Doğal Yüzler	Sınıf rehber öğretmeni	Psikososyal Önleyici Destek Programı Kitabı	249	Doğal Afet, Ölüm-Yas
7	Okulun/bölgenin özellikleri ve ihtiyaçları doğrultusunda okul rehberlik öğretmeni tarafından uygulanır.	Cinsel İstismar Travması Önleyici Etkinlikleri	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal Cinsel İstismar Kitabı	46-78 arası	Cinsel İstismar
8		Doğal Afet Travması Önleyici Etkinlikleri	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal Doğal Afet Kitabı	34-77 arası	Doğal Afet
9		Göç Travması Önleyici Etkinlikleri	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal Göç Kitabı	66-78 arası	Göç
10		Ölüm- Yas Travması Önleyici Etkinlikleri	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal Ölüm Yas Kitabı	44-51 arası	Ölüm- Yas
11		Terör Travması Önleyici Etkinlikleri	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal Terör Kitabı	52-62 arası	Terör

**Not:**

- Uygulayıcı eğitimini almış olan rehberlik öğretmenin etkinliğin türü ve düzeyini, okuldaki iş yoğunluğunu göz önünde bulundurarak sınıf/şube rehber öğretmene eşlik etmesi beklenmektedir (özellikle cinsel istismar travma türüne yönelik etkinlikler için). Rehberlik öğretmenin sınıf/şube rehber öğretmene eşlik edemediği durumlarda sınıf/şube rehber öğretmeni etkinliği tek başına uygular.
- Okullarında yapılan tanıtım toplantısında bilgilendirme eğitimine katılan sınıf/şube rehber öğretmenleri 2019-2020 eğitim-öğretim yılı başında uygulamaya başlayacaklardır.



### Ortaokul ve Lise Öğrencilerine Yönelik Etkinlikler

Sıra	Not	Etkinlik Adı	Uygulayıcı	Kitap Türü	Sayfa No	Travma Türü
1	Uygulanması zorunludur, sınıf rehber öğretmeni tarafından 2019-2020 Eğitim Öğretim Yılı içerisinde uygulanacaktır.	İşin Aslı	Sınıf rehber öğretmeni	Psikososyal Önleyici Destek Programı Kitabı	258	Terör, Göç
2		Duygu-Düşünce Kartları	Sınıf rehber öğretmeni	Psikososyal Önleyici Destek Programı Kitabı	260	Doğal Afet, Göç, Terör, Cinsel İstismar, İntihar, Ölüm-Yas
3		Duygu Listem	Sınıf rehber öğretmeni	Psikososyal Önleyici Destek Programı Kitabı	264	Doğal Afet, Ölüm-Yas
4		Ortak Özelliklerimiz	Sınıf rehber öğretmeni	Psikososyal Önleyici Destek Programı Kitabı	269	Terör, Göç
5		Ergenim, Farkındayım	Sınıf rehber öğretmeni	Psikososyal Önleyici Destek Programı Kitabı	276	Cinsel İstismar
6		Doğal Tepkiler	Sınıf rehber öğretmeni	Psikososyal Önleyici Destek Programı Kitabı	282	Doğal Afet, Ölüm-Yas
7	Okulun/bölgenin özellikleri ve ihtiyaçları doğrultusunda okul rehberlik öğretmeni tarafından uygulanır.	Cinsel İstismar Travması Önleyici Etkinlikleri	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal Cinsel İstismar Kitabı	80-109 arası	Cinsel İstismar
8		Doğal Afet Travması Önleyici Etkinlikleri	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal Doğal Afet Kitabı	80-112 arası	Doğal Afet
9		Göç Travması Önleyici Etkinlikleri	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal Göç Kitabı	80-100 arası	Göç
10		İntihar Travması Önleyici Etkinlikleri	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal İntihar Kitabı	36-61 arası	İntihar
11		Ölüm- Yas Travması Önleyici Etkinlikleri	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal Ölüm Yas Kitabı	54-76 arası	Ölüm- Yas
12		Terör Travması Önleyici Etkinlikleri	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal Terör Kitabı	64-83 arası	Terör

#### Not:

- Uygulayıcı eğitimini almış olan rehberlik öğretmenin etkinliğin türü ve düzeyini, okuldaki iş yoğunluğunu göz önünde bulundurarak sınıf/şube rehber öğretmenine eşlik etmesi beklenmektedir (özellikle cinsel istismar travma türüne yönelik etkinlikler için). Rehberlik öğretmenin sınıf/şube rehber öğretmenine eşlik edemediği durumlarda sınıf/şube rehber öğretmeni etkinliği tek başına uygular.
- Okullarında yapılan tanıtım toplantısında bilgilendirme eğitimine katılan sınıf/şube rehber öğretmenleri 2019-2020 eğitim-öğretim yılı başında uygulamaya başlayacaklardır.



### Öğretmenlere Yönelik Etkinlikler

Sıra	Not	Etkinlik Adı	Uygulayıcı	Kitap Türü	Sayfa No	Travma Türü
1	Uygulanması zorunludur, okul rehberlik öğretmeni tarafından 2019-2020 Eğitim Öğretim Yılı içerisinde uygulanacaktır.	3 D (Duygu, Düşünce, Davranış)	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal Önleyici Destek Programı Kitabı	286	Doğal Afet, Göç, Terör, Cinsel İstismar, İntihar, Ölüm-Yas
2		Yaşam Bavulu	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal Önleyici Destek Programı Kitabı	290	Doğal Afet, Göç, Terör, Cinsel İstismar, İntihar, Ölüm-Yas
3		Farkındayım	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal Önleyici Destek Programı Kitabı	295	Doğal Afet, Göç, Terör, Cinsel İstismar, İntihar, Ölüm-Yas
4	Okulun/bölgenin özellikleri ve ihtiyaçları doğrultusunda okul rehberlik öğretmeni tarafından uygulanır.	Cinsel İstismar Travması Önleyici Etkinlikleri	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal Cinsel İstismar Kitabı	112-121 arası	Cinsel İstismar
5		Doğal Afet Travması Önleyici Etkinlikleri	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal Doğal Afet Kitabı	114-129 arası	Doğal Afet
6		Göç Travması Önleyici Etkinlikleri	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal Göç Kitabı	102-115 arası	Göç
7		İntihar Travması Önleyici Etkinlikleri	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal İntihar Kitabı	64-77 arası	İntihar
8		Ölüm- Yas Travması Önleyici Etkinlikleri	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal Ölüm Yas Kitabı	78-93 arası	Ölüm- Yas
9		Terör Travması Önleyici Etkinlikleri	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal Terör Kitabı	86-91 arası	Terör

### Velilere Yönelik Etkinlikler

Sıra	Not	Etkinlik Adı	Uygulayıcı	Kitap Türü	Sayfa No	Travma Türü
1	Uygulanması zorunludur, okul rehberlik öğretmeni tarafından 2019-2020 Eğitim Öğretim Yılı içerisinde uygulanacaktır.	Yaşam Bavulu	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal Önleyici Destek Programı Kitabı	298	Doğal Afet, Göç, Terör, Cinsel İstismar, İntihar, Ölüm-Yas
2		Farkındayım	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal Önleyici Destek Programı Kitabı	303	Doğal Afet, Göç, Terör, Cinsel İstismar, İntihar, Ölüm-Yas
3	Okulun/bölgenin özellikleri ve ihtiyaçları doğrultusunda okul rehberlik öğretmeni tarafından uygulanır.	Cinsel İstismar Travması Önleyici Etkinlikleri	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal Cinsel İstismar Kitabı	124-131 arası	Cinsel İstismar
4		Doğal Afet Travması Önleyici Etkinlikleri	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal Doğal Afet Kitabı	132-145 arası	Doğal Afet
5		Göç Travması Önleyici Etkinlikleri	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal Göç Kitabı	118-119 arası	Göç
6		İntihar Travması Önleyici Etkinlikleri	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal İntihar Kitabı	80-89 arası	İntihar
7		Ölüm- Yas Travması Önleyici Etkinlikleri	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal Ölüm Yas Kitabı	98-104 arası	Ölüm- Yas
8		Terör Travması Önleyici Etkinlikleri	Rehberlik Öğretmeni	Psikososyal Terör Kitabı	94-97 arası	Terör

# 2

## PSİKOSOSYAL GÜÇLENDİRİCİ DESTEK PROGRAMI (ÖRNEK VAKA)

**Travma Türü:** Ölüm ve Yas

**Okul Kademesi:** Ortaokul

### 1-ÖRNEK VAKA

Öğrencisinin ders esnasında kalp krizi geçirmesi nedeniyle, ders öğretmeni 112 Acil Çağrı Merkezini arayarak ambulans talep etmiştir. Öğretmen sınıf başkanını nöbetçi müdür yardımcısına durumu haber vermesi için görevlendirmiş, kalp krizi geçiren öğrenciye ilk müdahalede bulunmuştur. Sınıfa gelen müdür ve müdür yardımcısı sınıftaki öğrencileri kütüphaneye götürmüş, sınıfı boşaltmış, ambulansın sınıfa kadar gelmesi için önlemler almıştır. Ambulans geldiğinde öğrenciye müdür yardımcısı refakat etmiş, yapılan müdahalelere rağmen öğrenci kurtulamamış ve hastaneye ulaşmadan yolda hayatını kaybetmiştir.

### 2-AKUT DÖNEM ÇALIŞMALARI

#### Olay Anında Yapılan Çalışmalar

- Ders öğretmeni tarafından (daha önce almış olduğu ilkyardım eğitiminde edindiği bilgiler doğrultusunda) ilkyardım müdahalesi yapıldı, 112 Acil Çağrı Merkezini arayarak olay hakkında bilgi verilip ambulans talep edildi, sınıf başkanı görevlendirilerek okul yönetimine haber verilmesi sağlandı.
- Müdür ve müdür yardımcısı olaya müdahalede bulundu, müdür yardımcısı güvenliğe ambulansın sınıfa yönlendirilmesi ve güvenlik önlemlerinin alınması hususunda bilgi verdi.
- Sınıftaki öğrenciler kütüphaneye götürüldü.
- Okul sosyal iletişim grubunda konu ile ilgili kısa ve öz bir açıklama yapılarak tüm öğretmenler tarafından önlemlerin alınması ve diğer öğrencilerin sınıflarda tutulması hususunda bilgilendirme yapıldı.
- Gelen ambulans güvenlik görevlileri tarafından sınıfa yönlendirildi ve çocuğun hemen ilkyardım hizmetinden faydalanması sağlandı. Daha sonra müdür yardımcısı refakatinde ambulansa taşınarak hastaneye götürüldü.
- Öğrencinin velisi ile iletişime geçilerek kısa ve net bilgi verilerek hastaneye yönlendirildi.

#### Öğrencinin ölümü öğrenildikten sonra

- Okul Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Ekibi içinden daha önceden belirlenen güvenlik, müdahale, çevre ile irtibat, cenaze, medya paylaşımı sorumlularının göreve başlamaları sağlandı.
- Öğrencinin ölümü sonrasında Emniyet Müdürlüğü ile iletişime geçildi.
- Taziyelerini sunmak, cenaze töreninin detaylarını öğrenmek, okulun yapabileceklerini ve diğer öğrencilere hangi bilgilerin verileceğini sormak üzere vefat eden öğrencinin ailesi ile iletişime geçildi.
- Öğretmenlere olayla ilgili bilgi verildi.
- Öğrenci velisinin telefon numarası veli mesaj sisteminden çıkarıldı.
- Olayın gerçekleştiği sınıfın velilerine haber verilmesi amacıyla bilgi mesajı atılarak öğrencilerin velilerin gözetiminde okuldan ayrılmaları sağlandı.
- İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü ve Rehberlik Araştırma Merkezi'ne önce telefonla daha sonra resmi yazı ile bilgilendirme yapıldı. Resmi yazıya "Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Hizmetleri Gözlem Formu (Ek 1)" eklendi.



- h. Rehberlik Servisi tarafından olaydan etkilenen öğrenci ve öğretmenler belirlenerek, etkilenme düzeyleri tespit edildi. Öğrenciye ilk yardım müdahalesinde bulunan öğretmen ile bireysel görüşme yapılarak bir sağlık kuruluşuna yönlendirilmesi sağlandı.
- i. Okul idaresi tarafından, SMS yolu ile velilere taziye mesajı paylaşıldı.
- j. Okul Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetleri ekibi tarafından İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nden destek istemek amacıyla; Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetleri destek talep formu (EK-2) dolduruldu.
- k. Okulda rutin işleyişe mümkün olduğunca çabuk dönülmesi ve normal müfredata devam edilmesi amacıyla ertesi gün alınması gereken önlemler hususunda tüm öğretmenlerle toplantı yapıldı.
- l. Okul Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Ekibi gün sonunda paylaşım ve değerlendirme toplantısı yaptı.

#### **Ertesi Gün**

- a) Okul idaresi öğrenciler gelmeden yarım saat önce tüm öğretmenlerle değerlendirme toplantısı yaptı.
- b) Okul müdürü tarafından tüm öğrencilere okul girişinde olayla ilgili kısa ve net bilgi verildi. Cenazeye katılmak isteyenler için cenaze töreni bilgisi paylaşıldı.
- c) Okul Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Ekibi tarafından tüm öğretmenlere Travma Sonrası Stres Bozukluğu bilgilendirmesi yapıldı.
- d) Travma Sonrası Stres Bozukluğu bilgilendirme sırasında öğretmenlerin olayla ilgili duygularını paylaşması sağlandı.
- e) Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile ilgili bilgilendirmeye ait "Öğretmen Bilgi Notu" dağıtıldı.
- f) Öğretmenlere sınıflarındaki öğrencilere olay hakkında nasıl bilgi vermeleri gerektiği ve dikkat etmeleri gereken noktalar anlatıldı.
- g) Okul Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Ekibi tarafından tüm sınıflarda Travma Sonrası Stres Bozukluğu bilgilendirmesi yapıldı.
- h) Travma Sonrası Stres Bozukluğu bilgilendirmesi sırasında öğrencilerin olayla ilgili duygularını paylaşması sağlandı.
- i) Travma Sonrası Stres Bozukluğu bilgilendirmesi sırasında krizden etkilenme düzeyi yüksek, öncelikli ve bireysel müdahale gereken öğrencilerin tespit edilebilmesi için gözlem yapıldı ve bu bilgi rehberlik öğretmeni ile paylaşıldı.
- j) Okul Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Ekibi ve rehberlik öğretmeni iş birliği ile ölen öğrencinin yakın arkadaşları ve etkilenme düzeyi yüksek öğrenciler için ilk 24 saat içinde acil destek planı oluşturuldu.
- k) Olaydan birinci derecede etkilenen ve risk altındaki öğrenciler belirlenerek ihtiyaç halinde destek alabilmeleri için gerekli sağlık kurumlarına yönlendirildi.
- l) Öğrenciler ihtiyaç duyduklarında yardım isteme davranışlarında bulunmaları için teşvik edildi.
- m) Okul Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Ekibi tarafından velilere Travma Sonrası Stres Bozukluğu bilgilendirmesi yapıldı.
- n) Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile ilgili veli bilgilendirme mektubunun dağıtımı sağlandı.
- o) Veliler, ihtiyaç halinde destek alabilmeleri için gerekli sağlık kurumlarına yönlendirildi.
- p) Olay günü okula gelmemiş öğrenciler tespit edildi (Bireysel bilgilendirme ve müdahale amaçlı.).
- q) Okul Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Ekibi ve ilçe ekibi işbirliğinde durum değerlendirmesi yapılarak güçlendirme programı hazırlandı, olay yaşandıktan 4 gün sonra uygulama başlatıldı.
- r) Okul Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Ekibi gün sonunda paylaşım ve değerlendirme toplantısı yaptı. (Toplantılar güçlendirme çalışmaları sonuna kadar günlük devam eder, değerlendirme ve izleme çalışmaları için ihtiyaç halinde gerçekleştirilir.)

### 3- PSİKOSOSYAL DESTEK PROGRAMI GÜÇLENDİRİCİ ETKİNLİK PROGRAMI

#### Öğretmenlere Yönelik Yapılan Çalışmalar

- Benim Köklerim (Ölüm Yas Travması Kitabı Sayfa:94)

#### Velilere Yönelik Yapılan Çalışmalar

- Benim Köklerim (Ölüm Yas Travması Kitabı Sayfa:105)

#### Öğrencilere Yönelik Yapılan Çalışmalar

### 1. ETKİNLİK

<b>TRAVMA TÜRÜ</b> Ölüm-Yas
<b>AMACI</b> Güçlendirici
<b>HEDEF KİTLE VE KADEME</b> ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise
<b>UYGULAYACAK KİŞİ</b> Rehberlik Öğretmeni
<b>ETKİNLİK BİLGİSİ</b> Ölüm Yas Travması Güçlendirici Etkinlikleri, Dört Yapraklı Yonca, Sayfa:134
<b>KAZANIMLAR</b> Ölüm ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını fark eder. Travma sonrasında kimlerden yardım alabileceğini bilir.
<b>ÖNERİLEN MATERYALLER</b> Tahta/Pano Dört farklı renkte yapışkanlı kâğıt/post-it (sarı, yeşil, pembe, turuncu) Kalem EK-1 (Dört Yapraklı Yonca Görseli)
<b>SÜRE</b> 1 ders saati
<b>İLAVE BİLGİ VE UYARILAR</b> -EK-1, etkinlikten önce büyük boyutlarda renkli çıktı alınarak tahtaya/panoya ya da başka uygun bir yere yapıştırılır. -Yapıştırılabilir kâğıtlar, yoncanın yaprakları ile aynı renkte olmalıdır ve yoncaya ya-pıştırılırken de aynı düzene dikkat edilmelidir. -Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapıla-cak uyarlamalar; -Özel eğitime ihtiyacı olan öğrencinin ölüm sonrası duygularını ifade ederken yazmanın yanı sıra görsellerle ifade etmesine imkân sağlanabilir.
<b>AKIŞ SÜRECİ</b> <b>Uygulayıcı, oturuma kendini tanıtarak başlamalıdır.</b> “Bu çalışmada paylaşımlarımız gönüllülük esasına dayalı olacaktır. Burada paylaşılan duygu, düşünce ve bilgiler kesinlikle aramızda kalacaktır. Burada bulunan herkes bizim için çok değerli ve paylaşımlarınız da çok anlamlıdır. Uygulama sürecinde birbirimizin düşünce ve duygularını yargılamayarak, birbirimize saygı göstermeliyiz.” “Yaşamımızda karşılaştığımız bazı olaylar bizi zorlayabilir. Hepimiz bu olaylardan farklı etkilenebilir, bu olaylara farklı düzeylerde tepkiler de verebiliriz. Üzülebilir, kendimizi mutsuz ve güçsüz hissedebiliriz. İster çocuk olsun, ister yetişkin; hepimiz böyle olaylara bu tip tepkiler verebiliriz. Bu söylediğimiz tepkilerin hepsi normal tepkilerdir. Yaşadığımız bu olay da bunlardan biriydi. Bugün birlikte yapacağımız etkinlikte bu tür üzücü olaylarla karşılaştığımızda kendimizi daha mutlu ve güçlü





hissetmemiz için neler yapabileceğimizi öğrenmeye çalışacağız.”

“Bildiğimiz gibi yaşamımız boyunca karşılaşılabileceğimiz en üzücü olaylardan birisi de ölümdür. Ölüm, hayatımızın bir parçasıdır. Doğmamız, büyümemiz gibi ölüm de doğal bir süreçtir. Bugün ölüm ile ilgili yaşayabileceğimiz duygu, düşünce ve davranışların neler olabileceği ve travma sonrası yardım alabileceğimiz kişilere ilişkin “Dört Yapraklı Yonca” isimli bir etkinlik yapacağız. “

### Büyük boyutta çıktısı alınmış EK-1’i tahtaya asınız

“Birçoğumuz bir ya da birden çok kayıp yaşamışız olabiliriz. Şimdi, sizlerden yaşadığınız bu kayıpları düşünerek bazı sorulara cevap vermenizi isteyeceğim.” der ve daha sonra;

Ø “Yaşadığınız kayıp sonrasında aklınızdan neler geçti?” diye sorar (Düşünceler istenmektedir.) ve yapıştırılabilir kâğıtların bir renginden birer tane dağıtır. Öğrencilerden akıllarından geçenleri ellerindeki kâğıda yazmalarını, daha sonra yazım işlemi bitirenlerin elindeki kâğıdı, tahtada asılı olan yoncanın birinci (yapışkanlı kâğıt ile aynı renkte olan) yaprağına yapıştırmalarını ister. Yoncanın birinci yaprağındaki paylaşımları okur ve sonra;

Ø “Hepimiz biliyoruz ki hayatımızda bazen zor dönemler geçirebiliriz. Bu dönemlerden birisi de sevdiğimiz birisini kaybettiğimiz zamanlardır. Böyle zamanlarda aklımızdan olumsuz düşünceler geçebilir, çeşitli tepkiler verebiliriz. Bu tepkiler bizi zorlayabilir ve bunlarla başa çıkamamız gerekebilir. Bu düşünce ve tepkiler herkesin yaşayabileceği olağan durumlardır.” der ve sonra;

Ø “Yaşadığınız kayıp sonrasında neler hissettiniz?” diye sorar (Duygular istenmektedir.) ve yapıştırılabilir kâğıtların diğer bir renginden birer tane dağıtır. Hissettiklerini ellerindeki kâğıda yazmalarını ister. Yazım işlemi bitiren öğrencilerden ellerindeki kâğıdı yoncanın ikinci (yapışkanlı kâğıt ile aynı renkte olan) yaprağına yapıştırmalarını ister. Yoncanın ikinci yaprağındaki paylaşımları okur ve sonra;

Ø “Gördüğünüz gibi ölüm sonrasında üzüntü, kızgınlık, öfke, yalnızlık, korku gibi benzer duygular yaşayabiliriz. Önemli olan bu duyguların doğal bir süreç olduğunu bilerek hayatımıza kaldığımız yerden devam edebilmektir.” der ve sonra;

Ø “Bu olay sonrasında neler yaşadınız?” diye sorar (Davranışlar istenmektedir.) ve yapıştırılabilir kâğıtların diğer bir renginden birer tane dağıtır. Kayıp sonrasında kendilerinde oluşan davranış değişikliklerini ellerindeki kâğıda yazmalarını ister. Yazım işlemi bitiren öğrencilerden ellerindeki kâğıdı yoncanın üçüncü (yapışkanlı kâğıt ile aynı renkte olan) yaprağına yapıştırmalarını ister. Yoncanın üçüncü yaprağındaki paylaşımları okur ve sonra;

Ø “Kaybedilen kişinin özlenmesi ve beraber yaşanan güzel anların zihinde canlanması son derece doğaldır. Kayıp sonrasında kapıldığımız düşünceler ve yaşadığımız duygular sonucunda bazı davranış değişikliklerinin oluşması (yeme-içme, uyku, iletişim sorunları, içe kapanma vb.) bir süre için normaldir. Ancak zaman içinde bu durumda kademe kademe düzelme olması ve kişinin kayıptan önceki hayatındaki işlevselliğine dönmesi beklenir.” der ve sonra;

Ø “Yaşadığınız kayıp sonrasında zorlandığınız durumlarda kimlerden yardım aldınız ya da alabilirsiniz?” diye sorar ve kimlerden yardım aldıklarını/alabileceklerini ellerindeki kâğıda yazmalarını ister. Yazım işlemi bitiren öğrencilerden ellerindeki kâğıdı yoncanın dördüncü (yapışkanlı kâğıt ile aynı renkte olan) yaprağına yapıştırmalarını ister. Yoncanın dördüncü yaprağındaki paylaşımları okur ve sonra;

Ø “Kayıp sonrasında yaşadığımız zorlu durumlar uzun süre devam eder ve günlük yaşam kalitemizi ciddi bir şekilde bozarsa, bu zorlu süreçten kendi başımıza çıkmakta zorlanırsak yoncamızın dördüncü yaprağında belirttiğimiz kişi ve kurumlardan yardım almamız baş etme sürecimizi kolaylaştırır.” der ve sonra;

Ø “Yaşanılan yas sürecinin bitirilerek ölümün kabullenilmesi, hazmedilmesi ve hayatın normal akışına dönmesi gerekmektedir. Yas sürecinin olağan aşamalarını tamamladığı hâlde normal yaşam standartlarına dönemeyen bireylerin mutlaka psikolojik destek alması gereklidir.” der ve etkinliği sonlandırır.



**Kapanış:** Neler yapabiliriz:

1. Bu yaşananlar gerçek ve hepimizi bir süre etkileyecek. Yaşanmamış gibi davranmayın. Bu olayın etkilerini hep birlikte birbirimize destek olarak atlatacağız.
2. Yaşadıklarınızla ilgili duygu ve düşüncelerinizi ailenizle, arkadaşlarınızla, kendinize yakın hissettiğiniz kişilerle konuşmak size iyi gelecektir.
3. Daha önce yaptığınız şeyleri yapmak, günlük yaşantınızı devam ettirmek, arkadaşlarınızla ve öğretmenlerle duygu ve düşüncelerinizi paylaşmak size iyi gelecektir.
4. Bu durumla nasıl baş edeceğinizi bulmaya çalışın. Ne yaparsanız kendinizi daha iyi hissedersiniz? Yapmaktan keyif aldığınız, size iyi geldiğini düşündüğünüz, kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan şeyleri yapmaya devam ediniz.
5. İsterseniz toplumsal ritüellere katılabilirsiniz (Başsağlığı, geçmiş olsun ziyaretleri, telefon etmek gibi).

**Bizim sizlerle paylaşmak istediğimiz konular bugünlük bu kadardı. Sizlerin sormak istediğiniz veya sizin için açık olamayan bir konu var mı?**

**Çalışmamıza katıldığınız için teşekkür ederiz. (Bir sonraki çalışmanın gün ve saati belirtilir.)**



## 2. ETKİNLİK

<b>ETKİNLİK ADI:</b> TAZİYE DEFTERİ
<b>TRAVMA TÜRÜ</b> Ölüm-Yas
<b>AMACI</b> Güçlendirici
<b>HEDEF KİTLE VE KADEME</b> ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise
<b>UYGULAYACAK KİŞİ</b> Rehberlik Öğretmeni
<b>KAZANIMLAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ölümü kabullenme süreciyle ilgili farkındalık kazanır.</li></ul>
<b>ÖNERİLEN MATERYALLER</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kâğıt</li><li>• Kalem</li></ul>
<b>SÜRE</b> 1 ders saati
<b>AKIŞ SÜRECİ</b> <p>Bir önceki etkinlik kısaca hatırlatılır ve sonra: Rehberlik Öğretmeni;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; <b>“Şimdi sizlerle birlikte, arkadaşınız için bir defter oluşturacağız. Bunun için sizlere birer tane kâğıt dağıtacağım. Ölen arkadaşınızla ilgili duygu ve düşüncelerinizi, onunla ilgili güzel anılarınızı bu kâğıtlara yazmanızı istiyorum. Daha sonra, sizlerle birlikte bu kâğıtları birleştirip bir defter hâline getireceğiz ve bu defteri arkadaşınızın ailesine vereceğiz”</b> der ve kâğıtları dağıtır.</li><li>&gt; Öğrenciler yazarken aralarında dolaşır. Yazmakta zorlananlara yardımcı olur, yazmak istemeyenleri ise zorlamaz.</li><li>&gt; Herkesin yazılarını tamamlamasından sonra gönüllü öğrencilerin yazdıklarını sınıfla paylaşabileceğini söyler. Paylaşmak isteyenler, kendi yazdıklarını okur. Paylaşımların tamamlanmasından sonra yazıları toplayarak Taziye Defteri” ni tamamlar.</li><li>&gt; <b>“Sevgili öğrenciler, bugün ölen arkadaşınızla ilgili duygu ve düşüncelerimizi, güzel anılarımızı hatırladık ve paylaştık. Arkadaşınız artık bizimle olmasa da onu her zaman hatırlayacağız.”</b> gibi bir açıklama ile etkinliği sonlandırır.</li></ul>
<b>İLAVE BİLGİ VE UYARILAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Taziye defteri belirli bir süre sınıfta tutulur (1-2 hafta) ve daha sonra, ölen öğrencinin ailesine teslim edilir.</li><li>■ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;</li><li>❖ Ölen arkadaşıyla ilgili anılarını yazabilir yazmak istemezse resim de yapabilir. Yaptığı resmi isterse anlatabilir.</li></ul>

Bizim sizlerle paylaşmak istediğimiz konular bugünlük bu kadardı. Sizlerin sormak istediğiniz veya sizin için açık olmayan bir konu var mı?

Çalışmamıza katıldığınız için teşekkür ederiz. (Bir sonraki çalışmanın gün ve saati belirtilir.)

### 3. ETKİNLİK

<b>ETKİNLİK ADI</b> GÜVENLİ LİMANLARIM
<b>TRAVMA TÜRÜ</b> Ölüm-Yas
<b>AMACI</b> Güçlendirici
<b>HEDEF KİTLE VE KADEME</b> ÖĞRENCİ - Ortaokul, lise
<b>UYGULAYACAK KİŞİ</b> Rehberlik Öğretmeni
<b>KAZANIMLAR</b> • Koruyucu faktörlerin, travmatik yaşantılarla baş etme sürecindeki önemini fark eder.
<b>ÖNERİLEN MATERYALLER</b> • Kâğıt • Kalem
<b>SÜRE</b> 1 ders saati
<b>AKIŞ SÜRECİ</b> <i>Rehberlik Öğretmeni;</i> <p>“Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle ‘Güvenli Limanlarım’ adında bir etkinlik yapacağız. Hayatımızda zaman zaman bizleri zor durumda bırakabilen çok üzücü olaylar yaşayabiliyoruz. Karşılaştığımız bu olaylar sonrasında toparlanmak ve yeniden günlük yaşam düzenimize dönmek zaman alabiliyor. Toparlanma gücümüzü destekleyen bazı faktörler ise bu süreci (olumsuz olaylarla baş etme sürecimizi) bizim için kolaylaştırabilir. İşte bugün, olumsuz yaşantılar sonrasında bizleri güçlü tutan koruyucu faktörlerle ilgili bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlikte, bir gemi seyahatinde olduğunuzu düşünmenizi isteyeceğim. Denize açılıp güzel yolculuklar yapıyorsunuz. Ancak kimi zaman denizde fırtınalar çıkıyor. Bu dönemlerde limana dönüp kendinizi güvende hissetmek adına bazı kişileri, değerleri ve anıları yanınızda gemiye götürebiliyorsunuz.”</p> <p>1- “Şimdi gözlerinizi kapatın... Gemi ile deniz yolculuğuna çıktığınızı düşünün... Birkaç gün sonra havanın bozulmaya başladığını gördünüz ve limana dönmeye karar verdiniz. Sığınacağınız ilk limanda ailenizi, akrabalarınızı ve arkadaşlarınızı gördünüz... Şimdi gözlerinizi açın.” der.</p> <p>“İlk kimleri gördünüz?” diye sorar ve cevapları alır.</p> <p>“Ne hissettiniz?” diye sorar ve cevapları alır.</p> <p>2- “Şimdi tekrar yola çıkma zamanı, gözlerinizi kapatın... Ve limandan yanınızda sevdiklerinizle birlikte ayrıldığınızı düşünün... Güvertede sevdiklerinizle birlikte olduğunuz sırada, denizin sesini dinleyin ve denizin kokusunu fark edin... Güneşli ve sakin günler böyle geçerken, bir gün gökyüzünde tekrar karabulutların görünmeye başladığını gördünüz... Limana dönün. Limanda bu sefer size ait olan beceriler, başarılar ve olumlu kişilik özellikleriniz var... Bunları fark edin... Şimdi gözlerinizi açın.” der.</p> <p>“Sizce olumlu yönleriniz nelerdir?” diye sorar ve cevapları alır.</p> <p>“Limandan size ait olan bu olumlu özelliklerinizle ayrılacaksınız. Ayrılırken neler hissederdiniz?” diye sorar ve cevapları alır.</p> <p>3- “Tekrar gözlerinizi kapatın... Gemi yolculuğunuz kaldığı yerden devam ediyor... Sevdiklerinizi ve olumlu yönlerinizi düşünerek kendinize olan güveniniz iyice artıyor... Seyahat devam ederken denizin dalgalarının yükselmeye başladığını görüyor ve tekrar limana dönüyorsunuz... Burada kasalar içinde kendi manevi ihtiyaçlarınızı ve değerlerinizi görüyorsunuz... Kasanın içinde maneviyatınızı ve değerlerinizi güçlendirmek için ihtiyacınız olan çeşitli materyaller var. Evrensel değerler... dinî kitaplar... ya da yoga, meditasyon gibi</p>

*bilgi kitaplarınız var... Manevi özelliklerinizi ve değerlerinizi anımsayıp güçlenmeye ve rahatlamaya başladınız... Şimdi gözlerinizi açın.” der.*

☒☒“Manevi özelliklerinizin ya da değerlerinizin korktuğunuz bir anda size yardımcı olduğu zamanlar oldu mu?” diye sorar ve cevapları alır.

☒☒4- “Şimdi yeniden gözlerinizi kapatın... Tekrar gemidesiniz, yolculuk günlerdir devam ediyor... Geminizin yakıtı bitmeye başladı. Tekrar bir limana uğramaya karar veriyorsunuz. Bu limanda güzel anılarınız bulunuyor... Bu anılar gözlerinizin önünde akıp gidiyor, hayata daha da bağlandığınızı hissediyorsunuz... ‘Ne olursa olsun, bu güzel anılar yaşandı ve çok daha güzellerini yaşayabilirim.’ diye düşünerek heyecanlanıyorsunuz... Şimdi gözlerinizi açın... Hangi güzel anılarınız aklınıza geldi, paylaşın.” der ve cevapları alır.

☒☒“Etkinlik boyunca hangi duyguları hissettiniz?” diye sorar ve cevapları alır.

☒☒“Size kendinizi iyi hissettirecek başka ne gibi limanlar olabilir?” diye sorar ve cevapları alır.

Ø “Sevgili öğrenciler, bugünkü etkinliğimizde travmatik yaşantılar sonrasında ailemiz, yakınlarımız ve sevdiklerimizin, olumlu özelliklerimizin, ahlaki ve manevi değerlerimizin, güzel anılarımızın vb. başka faktörlerin yaşadığımız zorlu süreçle baş etmemize sağladığı desteğin farkına vardık. Bundan sonraki yaşamımızda karşılaşacağımız zorlu durumlarda bu ve buna benzer faktörleri göz önünde bulundurmamız önemlidir.” der ve etkinliği sonlandırır.

#### 4. ETKİNLİK

Bu etkinlik sadece olayın gerçekleştiği sınıfta düzenlenmiştir.

<b>ETKİNLİK ADI</b> İYİ DİLEKLER
<b>TRAVMA TÜRÜ</b> Ölüm-Yas
<b>AMACI</b> Güçlendirici
<b>HEDEF KİTLE VE KADEME</b> ÖĞRENCİ - Ortaokul, lise
<b>UYGULAYACAK KİŞİ</b> Rehberlik Öğretmeni
<b>KAZANIMLAR</b> • Ölümü kabullenme sürecini kolaylaştırır.
<b>ÖNERİLEN MATERYALLER</b> • Büyük boy renkli fon kartonu • Renkli yapışkanlı not kâğıtları (post-it)
<b>SÜRE</b> 1 ders saati
<b>AKIŞ SÜRECİ</b> Rehberlik Öğretmeni; “Sevgili öğrenciler, bildiğiniz gibi hepimizi üzen bir kayıp yaşadık. Bu olay hepimizi derinden yaraladı ve üzdü. Böyle durumlarda kendimizi ifade etmekte zorlanabileceğimiz için sizlerle bir etkinlik yapacağız. Yapacağımız bu etkinliğe hepinizin katılımını bekliyorum. Umuyorum ki bu hepimize iyi gelecek.” der. “Şimdi tahtaya bir karton asıyorum. Kaybettiğimiz arkadaşımız için yazacağımız iyi dileklerimizi, duygularımızı ve düşüncelerimizi bu kartonun üzerine yapıştıracacağız.” der ve renkli post-itleri öğrencilere dağıtır.

Her bir öğrencinin sırayla tahtaya çıkmasını ve yazdığı iyi dileği seslendirerek tahtadaki kartonun üzerine yapıştırmasını sağlar. Hazırlanan kartonu sınıfta üç gün süreyle tutar. Üçüncü günün sonunda kartonu indirir ve öğrencilere;

Ø *“Bu şekilde arkadaşımıza olan güzel duygularımızı, düşüncelerimizi, dileklerimizi paylaşmış olduk.”* der ve etkinliği sonlandırır.

#### **İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

- Oluşturulan karton, adına hazırlanan kişinin ailesine verilir.
- Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
- Yazmayı bilmeyen, görme yetersizliği olan ya da yazmayı reddeden öğrenci dileklerini sözel olarak söyler ve uygulayıcı da yazabilir.
- İstekli öğrenci yazmak yerine küçük resimler yapabilir ve yaptığı resmi anlatabilir.

#### **4-DEĞERLENDİRME VE İZLEME**

- Yapılan çalışmaların etkililiğini değerlendirme ile ilgili Okul Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Ekibinin yapacağı etkinlikler ve değerlendirme toplantıları kriz boyunca planlanarak uygulandı.
- Öğrencilere yönelik gözlemler yapılarak bireysel takipler yapıldı. Devamsızlık, okula uyum süreci ve başarı durumlarının takibi yapıldı.
- Okul Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Hizmetleri Çalışma Raporu (EK-3) dolduruldu.
- Okul Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Hizmetleri İzleme Formu (EK -4) dolduruldu.

**Önerileriniz için : cemsari18@yahoo.com**

