



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

İkinci Baskı

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

Bu doküman proje sahipleri Milli Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in gözetimi altında aşağıdaki kaynak kişiler tarafından hazırlanmıştır:

Dr.Nedret Öztan, Bilkent Üniversitesi

Prof. Dr. Gül Aydın, Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Uzman Psikolojik Danışman Çiğdem Yananer Erođlu, Milli Eğitim Bakanlığı

Rune Stuvland, Kriz Psikolojisi Merkezi, Norveç

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	4
El Kitabı Hakkında	
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI	5
Programın Amaçları	5
Programın Organizasyonu	6
Programın Uygulanması	7
El Kitabının Kullanımı	7
BÖLÜM I: ÖĞRETMENLERLE ÇALIŞMANIN ANA HATLARI	8
1. OTURUM:	
Psikoeğitim programının tanıtılması	9
Travmatik Olay Nedir?	9
Travmatik Olaya Verilen Tepkiler	9
Travma Sonrası Stres Tepkileri	10
Kayıp Tepkileri	12
Şiddetli Üzüntü ve Depresyon	12
Çocukların gelişimi ve TSS tepkileri	13
Travmatik Olaydan Etkilenmeyi Belirleyen Etmenler	17
Travmatik bir olaydan sonra Normal Yaşama Dönmede	
Okulların Rolü ve Önemi	17
Öğretmenin Katkıları	19
Çocuklar İçin İletişimin Önemi	19
Çocuklar Neden Konuşmak İstemezler?	20
İletişim Kuralları ve İletişim Engelleri	21
2. OTURUM	
Etkinlikler	23
Destek Grupları	23
3. OTURUM	
Değerlendirme Toplantısı	25

BÖLÜM II: ÇOCUKLARLA ÇALIŞMANIN ANA HATLARI **26**

1. OTURUM:

Travmatik Bir Olaydan Sonra Çocuklarda Ve Ailelerde Görülebilecek Tepkiler	28
Kişisel Sorunlar Hakkında Konuşurken Karşılaştığımız Engeller ve Konuşmanın Olumlu Yönleri	29
Güvenli Yer	30
En İyi Yaptığım Üç Şey	32
En Güçlü Yanlarım	32

2. OTURUM:

Kendimizi İyi Hissetmek İçin Ne Yaparız?	33
Sosyal Atom Çizimi	33

3. OTURUM:

Geçen Oturumdan Beri Gözlenen Olumlu Değişiklikler	34
Gelecekte Olmasını İsteddiğiniz 3 Şey	35
Arkadaşlarınız İçin Üç Dilekte Bulunun	36
Hep Birlikte Bir Köy Çizelim	36

BÖLÜM III: ANA BABALARLA ÇALIŞMANIN AN HATLARI **37**

1. OTURUM:

Giriş: Psikoeğitim Programının Tanıtılması	38
Travma ve Travma Sonrası Stres Tepkileri	39
Psikoeğitim Programına Anne-Babaların Katılımını Sağlamanın Önemi	40
Travmatik Bir Olayın Çocuklar ve Aileler Üzerindeki Etkileri	40
Travmatik Olaylarla Başetme: Aileler İçin Öneriler	42
Aileler Kendileri İçin Neler Yapabilirler?	46
Gelişimsel Açıdan Travmatik Olaylar	46
Travmatik Olaylara Dayanıklı Bireylerin Özellikleri	47
Travmatik Olaylara Karşı Dayanıklı Çocuklar Yetiştirmek İçin Neler Yapılabilir?	48

2. OTURUM:	
Değerlendirme Toplantısı	50
BÖLÜM IV: TRAVMATİK BİR OLAY SONRASINDA UYGULANACAK PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ANA HATLARI	51
Öğretmenlerle Çalışırken	51
Anne Babalarla Çalışırken	52
Çocuklarla Çalışırken	52
ÇOCUK OTURUMLARI İÇİN ÖRNEK UYGULAMA	52
1. Oturum	
2. Oturum	
3. Oturum	
EKLER	
Ek 1: İletişimin Temel Kuralları	54
Ek 2: Travmanın Bireyler ve Aileler Üzerindeki Etkileri	55
Ek 3: Travmanın Etkileriyle Başetme: Ailelere Öneriler	57
Ek 4: Çocukların Gelişimi ve Travma Sonrası Stres Tepkileri	60
Ek 5: Travmatik Olaylara Dayanıklı Bireylerin Özellikleri	64
Ek 6: Öğretmenler ve Ana-Babalar İçin Çağrı Mektubu	66
Ek 7: Program Değerlendirme Formu	67
YARARLANILAN KAYNAKLAR	68

GİRİŞ

El Kitabı Hakkında

17 Ağustos ve 12 Kasım 1999'da ülkeyi sarsan depremler hepimizin yaşamını önemli ölçüde değiştirmiştir. Toplumun bir kısmı aradan uzun bir süre geçmesine rağmen bu olayın etkilerini hala hissediyor olabilirler. Depreme maruz kalan insanların büyük bir kısmı normal yaşamlarına bir ölçüde dönmüş olsalar bile, bir kısmı olan bitenleri uzun bir süre hatırlayabilir. Hatırlananların büyük çoğunluğu yıkımlarla, kayıplarla ve afetten sonra depremi yaşamış insanlar açısından tamamen değişmiş olan bir dünya ile ilgili ve oldukça acı verici anılar olabilir.

Bu ve benzeri olaylar karşısında, yetişkinler gibi çocuklar da duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler verebilirler. Bu tepkiler deprem, sel, yangın, taciz, trafik kazası, ölüm gibi travmatik bir olay ve kayıp yaşayan kişilerde görülen normal tepkilerdir ve bazen çok şiddetli olabilmektedirler. Aslında travmatik bir olay sonrasında hem çocukların hem de yetişkinlerin gösterdikleri tepkiler arasında pek çok benzerlik vardır. Bu el kitabında, bu tepkiler ayrıntılı olarak tanımlanacak ve sizlere gerek çocuklar ve ana-babalar gerekse öğretmenlere bu yaşantıların üstesinden gelmelerinde nasıl yardımcı olacağınıza ilişkin bazı bilgiler verilecektir. Bu el kitabında yer alan bilgiler, MEB ve UNICEF'in birlikte geliştirdiği Psikososyal Okul Projesi'nin Psikoeğitim Programını oluşturmaktadır ve çocukları, ana-babaları ve öğretmenleri travmatik olaylara karşı normal psikolojik tepkilerin neler olduğu ve neler yapılabileceği konusunda bilgilendiren bir başvuru kaynağı olarak kullanılabilir.

Toplumumuzda kişisel sorunlar ve duygular hakkında konuşmak zaman zaman bir tabu olarak algılanabilmektedir. Bu el kitabı ile, travmatik yaşantılara maruz kalmış herkesi yaşadıkları hakkında konuşmaya cesaretlendirmek ve kendilerini ifade etmeleri için yöntemler önermek istiyoruz. Bunun, özellikle ülkemizde üst üste yaşadığımız depremler, trafik kazaları, sel, yangın gibi olaylardan sonra çoğunlukla ihmal edilen veya üzerinde pek de durulmayan çocukların duygularının anlaşılmasına katkıda bulunacağına inanıyoruz. Gerçekten de küçük çocuklar bile, bu el kitabında tanımlayacağımız tepkilerin bazılarını gösterebilirler ve onlarla da geçirmiş oldukları yaşantılar hakkında konuşmak mümkün olabilir.

Bu el kitabı, travmatik bir yaşantı sonrasında çocuklara, ana-babalarına ve öğretmenlerine verilecek psikososyal destek konusundaki bazı temel bilgileri ve yararlı olduğu görülen bazı önerileri kapsamaktadır. Bu kitap kesinlikle öğretmenlerin bir “psikoterapist” veya “psikolojik danışman” görevini üstlenmeleri için hazırlanmamıştır. Çünkü öğretmenler psikolojik danışma veya psikoterapi yapmak için eğitilmemişlerdir. Bu kitap, travmatik olaya ilişkin yaşantıları hakkında kendilerini ifade edebilmeleri için çocuklara, ana-babalara ve öğretmenlere en iyi şekilde nasıl yardım edilebileceği konusunda bazı temel ve yararlı bilgiler içermekte ve psikolojik danışmanlara (rehber öğretmenlere) ve öğretmenlere, bu gruplarla iletişim kurarken, yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Özetle, bu el kitabının hazırlanmasındaki temel amaç, çocukların verdikleri tepkileri anlayarak çocuklara ve ana-babalarına yardımcı olma yolları hakkında yol göstermektir.

PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

Bu program MEB ve UNICEF tarafından düzenlenen ve desteklenen okul Psikososyal Okul Projesi'nin bir bölümüdür. Bu programı yürütmek özel bir uzmanlık ya da kaynak gerektirmemektedir ve ülkemizdeki bütün okullarda psikolojik danışmanlar (rehber öğretmenler) ve öğretmenler tarafından uygulanması önerilmektedir.

Programın Amaçları

1. Travmatik olayların normal psikolojik etkileri hakkında öğretmenler, ana-babalar ve çocukları bilgilendirmek ve onların bu konuya ilişkin anlayışlarını geliştirmek.
2. Çocuklar, ana-babalar ve öğretmenleri bilgilendirerek, kendi tepkilerini anlama ve paylaşma olanağı vermek, tepkilerinin doğal olduğunu göstermek ve normalleştirmek.
3. Okul sistemi ile aileler arasında yaşantıların paylaşılmasını sağlamak, böylece iki sistem arasındaki iletişimi geliştirmek.
4. Olumlu başa çıkma yöntemlerini vurgulayarak bunların gerektiğinde kullanılmasını sağlamak.

5. Çocukların tepkilerinin normale dönmesini sağlamaya uygun bir ortam oluşturarak onların öğrenme ve gelişme kapasitelerini arttırmak.

Programın Organizasyonu

Psikoeğitim programı aşağıda belirtilen adımlar izlenerek gerçekleştirilmelidir:

1. Her ilde, İl Milli Eğitim Müdürleri ve Rehberlik ve Araştırma Merkezleri (RAM), Psikoeğitim Programını uygulamaktan sorumlu olan psikolojik danışmanların yer aldığı proje ekipleri oluşturacaklardır. Bu ekipler MEB tarafından destekleneceklerdir. Her okulda, okul müdürü ya da müdür yardımcısı, bir öğretmen, bir veli ve öğrenci temsilcilerinden oluşan bir okul ekibi kurulacaktır. Bu ekipler, RAM'leri ve proje ekiplerinden uygulama sırasında bilgi ve denetim desteği alacaklardır. Her ilin proje ekiplerinin okul ekipleriyle eşgüdüm halinde çalışmaları ve aylık olarak, 2002 Haziran sonuna kadar MEB ve UNICEF'e, bu tarihten sonra da MEB'e (Psikososyal Müdahale Birimi'ne) rapor vermeleri gerekmektedir. Program, okul müdürlerinin desteğini alarak yürütülmeli, programı tanıtmak ve müdürlerden geri bildirim almak için toplantılar düzenlenmelidir.

2. Proje ekipleri, ana-babalarla toplantılar yapmak ve öğrencilerle sınıf içi etkinliklerini yürütmek için öğretmenlere eğitim vereceklerdir. Bu toplantılarda ele alınacak olan konular, travmanın çocuklar/yetişkinler/aile ve okul üzerindeki olumsuz etkileri ve bu etkilerin hafifletilmesine yardımcı olmak için çocuklarla yapılabilecek çalışmaları içerecektir.

3. Öğretmenler ana-babalarla toplanacak ve aynı konular hakkında öğrencilerle de sınıf içi çalışmalar yapacaklardır. Program süresince ciddi tepkiler gösteren çocukların olması durumunda, bu çocuklar daha ileri düzeyde bir psikososyal destek almak için RAM'lerine ve/veya bir rehabilitasyon merkezine veya hastaneye yönlendirileceklerdir.

Programın uygulanmasıyla, RAM'lerin, psikolojik danışmanların ve öğretmenlerin travmatik yaşantılardan etkilenmiş olan çocuklara ve ailelerine yardım etmek konusunda kapasiteleri güçlenecektir. Ülkemizdeki trafik kazası, sel, yangın, ölüm gibi olayların sıklığı ve bundan etkilenebilecek olanların çokluğu böyle bir programın okullarda yerleştirilmiş olmasını gerekli kılmaktadır. Okul, öğretmen ve aile gibi tüm sistemler arasındaki işbirliğinin

olumlu sonuçlara yol açacağı umulmaktadır. Bu organizasyon ve iş birliği, hepimizin ileride karşılaşılabileceğimiz kaza, ölüm yaralanma gibi travmatik olaylarla da daha kolay başa çıkmamıza yardımcı olacaktır.

Programın Uygulanması

Psikoeğitim Programı, paralel olarak gerçekleştirilecek 3 Öğretmen Toplantısı, 2 Veli Toplantısı ve 3 Öğrenci Oturumundan oluşmaktadır. Program iki öğretmen toplantısının ve bir veli toplantısını ardarda yapılmasıyla başlar. Programdan etkin bir biçimde yararlanılmak isteniyorsa toplantıların bu sırayla ve ileride görüleceği gibi önerilen içerik ve sürelerde yapılması çok önemlidir.

El Kitabının Kullanımı

Bu el kitabı öğretmenler, öğrenciler ve ana-babalarla ayrı ayrı çalışmak üzere hazırlanmış farklı bölümler içermektedir. Birlikte çalıştığınız katılımcılara bağlı olarak el kitabının farklı bölümlerini kullanabilirsiniz.

- İlk bölüm, öğretmenlerle yapılacak olan oturumları kapsamaktadır. Bu bölümde programın amaçları, travma tepkileri, iletişimin önemi ve çocuklarla yapılacak etkinliklere ilişkin konular yer almaktadır.
- İkinci bölüm sınıflarda oturumlar halinde, öğrencilerle birlikte yapılacak etkinlikleri ve onların travma konusunda bilgilendirmelerini içermektedir.
- Üçüncü bölüm ana-baba toplantılarında tartışılacak konuları kapsamaktadır.

Eklerde, ana-baba toplantılarında çoğaltılıp dağıtılacak okuma malzemeleri, öğretmenler ve ana-babalarla yapılacak toplantılar için çağrı mektupları için önerilen bir format ve bu programı değerlendirmek için bir geri bildirim formu verilmiştir.

BÖLÜM I.

ÖĞRETMENLERLE ÇALIŞMANIN ANA HATLARI

- Her toplantıdan önce o toplantıyla ilgili olan ekleri çoğaltın ve bunları toplantı sırasında katılımcılara dağıtın.
- Yapılan çalışmaların başarısı açısından bu toplantıların yürütüleceği ortam çok önemlidir. Toplantıları yapacağınız odayı ve sandalyeleri, katılımcıların kendilerini rahat hissedecekleri bir ortam yaratacak biçimde düzenleyin.
- Toplantıları önceden planlayın ve malzemelerinizi önceden hazırlayın. Bu hazırlığı önceden yapmak sizin seminere zamanında başlamanıza ve zaman baskısı olmayacağı için kendinizi rahat hissetmenize yardımcı olacaktır.
- Seminare kendinizi tanıtarak başlayın. Daha sonra, katılımcıları seminerin amaçları hakkında bilgilendirin ve ana bölümlere geçin. Seminerin bitiş zamanını ve ne zaman ara verileceğini belirtin ya da katılanlarla birlikte kararlaştırın. Her toplantı sonunda bir daha ki toplantının tarihini, saatini ve yerini mutlaka belirtin.
- Seminerler süresince “İletişimin temel Kuralları”ndaki önerilere uyararak iyi bir dinleyici olmaya çalışın. Açık ve esnek olun, savunucu veya saldırgan olmayın ve işimizin ders vermek değil, paylaşmak ve birlikte öğrenmek olduğunu unutmayın.
- Hata yaptığınızı düşündüğünüzde üzülmeysin, ancak bir sonraki seminerinizin daha iyi olması için çaba gösterin.
- Seminare katılan öğretmenlerin sınıflarında çocuklarla yapacakları oturumlar ve ana-baba toplantıları için planlar hazırlamalarına yardımcı olun.
- **Daima bir meslektaşınızdan ve (varsa) uzman ekibinizden süpervizyon ve destek alın.**

ÖĞRETMEN OTURUMLARI

I. OTURUM

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

SÜRE : 3 saat

İŞLENECEK KONULAR:

- Psikoeğitim programının tanıtılması
- Travma ve travma sonrası stres tepkileri
- Çocukların gelişimi ve TSS tepkileri
- Travmatik bir olaydan ya da bir afetten sonraki toparlanmada okulların önemi ve rolü öğretmenlerin toparlanma sürecine etkileri
- Çocuklar için iletişimin önemi
- İletişim Kuralları ve İletişim Engelleri

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

TRAVMA VE TRAVMA SONRASI STRES (TSS) TEPKİLERİ

Travmatik Olay Nedir?

Travmatik bir olay “herhangi bir kişi için, aşırı derecede örseleyici veya başa çıkması zor olan, kişinin varlığını tehdit eden, hatta öleceğini düşündürebilen, normal yaşamın dışındaki herhangi bir olay” olarak tanımlanır. Şiddetli bir deprem travmatik olayın tipik bir örneğidir ve depremi yaşayan herkes bu olayın ne kadar korkutucu olduğu hakkında bir fikir sahibidir. Çocuklar açısından bakıldığında, normal zamanlarda da trafik kazası geçirmek, herhangi bir kazaya tanık olmak, tacize uğramak, bir yakının ölümünü görmek, yaralanmak veya yaşamı tehdit eden başka bir olaya maruz kalmak travmatik olaylar olarak nitelendirilebilir.

Travmatik Olay ve Kayıplara Verilen Tepkiler

Doğal afetler, kaza, ölüm gibi travmatik olayların ardından çocuklarda yaygın olarak görülen iki grup tepki vardır. Bunlardan birincisi, doğrudan doğruya travmaya maruz kalmaktan kaynaklanır ve çocukların kendilerini

tehlikede hissetmeleri, dramatik olaylara tanık olmaları gibi yaşantılar içerir. Bu tip yaşantılar travma tepkileri dediğimiz tepkileri ortaya çıkarırlar. Tamamen normal kabul edilmekle birlikte, bu tepkiler bireyler için çok şiddetli ve korkutucu olabilirler. Yetişkinler gibi çocuklar da travma tepkileri gösterebilirler. Bu tepkiler travma sonrasında koşulların düzelmesine bağlı olarak zamanla azalır, ancak bazı kişiler uzun bir süre bu tepkileri vermeye devam edebilirler. Bu program, travma sonrası stres tepkileri adı verilen bu belirtileri tanıtmak ve bu tepkilerle ilgili bilgileri öğretmenler, ana-babalar ve çocuklarla paylaşmak için hazırlanmıştır.

İkinci grup tepkiler ise travma sırasında ve sonrasında oluşan anne-baba, diğer aile üyeleri, arkadaş ve yakınların kaybedilmesiyle ve ev, ailenin malvarlığı gibi diğer kayıplarla bağlantılıdır. Kayıplarla sonuçlanan travmatik yaşantıdan sonra şiddetli üzüntü tepkileri hissetmek normaldir, bazı çocuklarda bu tepkiler epeyce uzun sürebilir ve hatta depresif tipte bazı tepkilere de yol açabilir. Aşağıda bu tepkiler daha ayrıntılı bir şekilde tanımlanmıştır.

Travma Sonrası Stres Tepkileri

1999'daki depremler gibi korkunç afetler sonrasında çok şiddetli travma tepkilerinin ortaya çıkması tamamen normal kabul edilmelidir. Travma sonrası tepkilerin en sık rastlananlarından bazıları aşağıda ele alınmıştır. Kişilerin yaşantılarıyla doğrudan bağlantılı olan travma sonrası stres tepkilerini üç ana grupta toplamak mümkündür.

1. İstenmeden akla gelen düşünce ya da görüntüler

Bu düşünce ve görüntüler, kişinin hatırlamayı isteyip istememesinden bağımsız olarak, travma sırasında olup bitenler hakkında aklına gelen anılardan oluşur. Genellikle akla, travmatik olayların en acı ve sıkıntı verici bölümleri gelir. Hatta kişiler herşey yeniden oluyormuş gibi travmatik olayı yeniden yaşarlar ve yaşanan herşeyi 'görüyor' gibi olduklarını ifade edebilirler. Bazı kişiler kafalarında sanki bir kamera varmış ve filmi geriye sarmış gibi hissettiklerini ve travmatik olayın görüntülerinin yanı sıra, ses ve koku da duyduklarını, hatta hareketleri hissettiklerini belirtebilirler (Örneğin, zemin

sallanıyor gibi 'hissederler'). Yukarıda sözü edilen bu travma tepkileri çok korkutucu olabilirler, ancak travmatik olaylardan sonra bunları hissetmek tamamen normaldir.

2. Kaçınma tepkileri

Kaçınma tepkisi kişinin travmatik olayla ilgili olan düşünceler, duygular, etkinlikler ve mekanlardan kaçınmasına işaret etmektedir. Kişi açısından olup bitenler o kadar acı vericidir ki; kişi kendisine travmayı hatırlatabilecek herşeyden uzak durarak adeta olup biteni tümüyle unutmaya çalışmaktadır. Travmatik olaylara maruz kalan pek çok kişide istenmeden akla gelen anılar ortaya çıkar. Bunlar çok acı verici olduğu için kişi bu anılardan ve bunların aklına gelmesine yol açan herşeyden kaçınmaya çalışır. Bu durum yaşamla ilgili etkinliklere ilgi duymamaya, kendini başkalarından uzak hissetmeye, duygusal küntlüğe veya duyguların sınırlanmasına ve olumsuz bir gelecek beklentisine yol açabilir.

3. Aşırı uyarılma tepkileri

Anılar (görüntüler, sesler, kokular), kaçınma tepkileri gibi travmatik bir olaydan sonra ortaya çıkan belirtilerin çok güçlü bir fizyolojik temeli vardır. Travmatik olaylar insan bedeni ve zihni açısından korkunç bir şoktur ve aşırı bir fizyolojik uyarılmaya yol açabilir. Bu aşırı uyarılma hızlı kalp atışı, avuç içlerinin terlemesi, konsantrasyon sorunları ve uyku güçlükleri gibi belirtiler ortaya çıkarır. Travma sonrasında olay anını hatırlatan her hangi bir uyarıcı ile karşılaşıldığında kişiler yeniden travmatik olay oluyormuş gibi hiddebilir ya da belli bir yer onlara yaşadıkları travmayı hatırlatabilir ve beden otomatik olarak tekrar aşırı bir fizyolojik uyarılma durumuna geçer. Bu fizyolojik tepkiler, kas ağrıları, sırt ağrısı veya karın ağrısı gibi belirtilere de neden olabilirler.

Hatırlatıcılar travmaya ilişkin anıları tetikleyen ipuçlarıdır ve travma sonrası ortaya çıkan belirtilerin anlaşılması bakımından önem taşırlar. Örneğin, deprem sırasında bulunulan binanın görüntüsü, yaşanmış bir trafik kazasını hatırlatan bir ses, koku veya tacizi hatırlatan herhangi bir düşünce veya duygu hatırlatıcı olabilir. Travma tepkilerinin ortaya çıkmasında

hatırlatıcıların etkilerinin bilinmesi, hem çocuklar hem de yetişkinler açısından önem taşır ve onların travma tepkileriyle daha kolay başa çıkmalarına yardımcı olur.

Yukarıda sözü edilen tüm bu tepkiler büyük afetlere ve travmatik olaylara karşı verilen normal tepkilerdir. 1999 depremleri gibi büyük afetlerden sonra çocuk ve yetişkinlerin büyük bir kısmının bir kaç ay boyunca bu tip tepkiler sergilemesi normal kabul edilmelidir. Eğer bu tepkiler daha uzun sürerse ve günlük yaşamda, uyku bozuklukları, aile ve okul yaşamında güçlükler gibi sorunlara yol açarsa profesyonel yardım alınması gerekir.

Kaygı tepkileri

Travma sonrası stres tepkisi temelde bir kaygı tepkisidir. Bu tepki sırasında bireyin bedeni ve zihni sanki bir tehlikeye maruz kalmış gibi tepki verir. Çocuklar travmatik bir olaydan sonra, aşağıda belirtilenler gibi, belirgin olmayan kaygılar geliştirebilirler:

- Okul, sosyal yaşam ve gelecek gibi alanlarda ortaya çıkan sürekli bir kaygı hali
- Avuçların terlemesi, titreme, mide sorunları, baş ağrıları, kas gerginliği gibi fiziksel uyarılmışlık belirtileri
- Karanlıktan, belirli hayvanlardan ve başkalarının önünde konuşmadan aşırı korkma (Bu korkuların bir kısmı, 7-10 yaş arasındaki çocuklarda yaşa bağlı olarak ortaya çıkan normal gelişimsel korkulardır ve hiç bir müdahalede bulunulmasa bile kendiliklerinden ortadan kalkarlar.

Travma sonrası kaygı tepkisi olarak nitelendirilmeleri için bu korkuların aşırı boyutlarda olması gerekir)

- Sevilen birisinden ayrılma korkusu - özellikle küçük çocuklar ayrılık kaygısı belirtileri gösterebilirler.

Şiddetli üzüntü ve depresyon

Hepimiz zaman zaman kendimizi kederli ve üzgün hisseder, hatta bazen ağlarız. Kayıplardan sonra şiddetli üzüntü tepkileri vermek ve kaybedileni özlemek normaldir. Bunlar, kişiye rahatlama duygusu veren ve diğer kişilerin desteğini almak için harekete geçmesine yol açan sağlıklı

tepkilerdir. Ancak, depresif belirtiler olarak adlandırılan bu tepkiler uzun süre devam ederse ve ödev yapmak, yemek yemek, uyumak ve arkadaşlarla oynamak gibi günlük işlevlerde bozulmaya yol açarsa bir ruh sağlığı uzmanından yardım istemek gerekebilir. Travmatik yaşantı sonrasında normal kabul edilen bazı depresif tepkiler şunlardır:

- Depresif ya da sinirli bir ruh hali.
- Tüm etkinliklere duyulan ilginin azalması ve bunlardan haz alamama
- Diyet yapılmadığı halde bariz şekilde kilo kaybı veya artışı
- Kaybedilen kişiyi özleme.
- Sevilen birinin kaybını 'kabullenmeme'.
- Uykusuzluk ya da aşırı uyuma.
- Aşırı huzursuzluk.
- Aşırı yavaşlık.
- Enerji kaybı/azalması ve derin bir yorgunluk hissi.
- Değersizlik duygusu.
- Aşırı ya da duruma uymayan suçluluk duyguları.
- Konsantre olmada ya da karar vermede zorluk.
- Tekrarlayan ölüm düşünceleri.
- Hayatın yaşamaya değmediğine dair tekrarlayan düşünceler.

ÇOCUKLARIN GELİŞİMİ VE TSS TEPKİLERİ

Yukarıdaki bölümde özetlenen üç büyük kategori aynı olmakla birlikte, TSS tepkileri çocuklarda yetişkinlerde olduğundan biraz daha farklı biçimde ortaya çıkabilir. Ayrıca, farklı yaş ve farklı gelişim dönemlerindeki çocuklar farklı travma tepkileri gösterebilirler.

Bebekler ve yeni yürümeye başlayan çocuklarda TSS tepkileri (doğum-üç yaş arası)

- ▶ Kolay şaşırma, kaygılı görünme.
- ▶ Yatak ıslatma, konuşma problemleri gibi gerileme davranışları.
- ▶ Ana-babaya yapışma ve onlardan ayrılmama.
- ▶ Uyku sorunları ve kabuslar.
- ▶ Çevreyle ilişkilerde tutukluk ve ürkeklik.
- ▶ Kontrol edilemeyen saldırganlık.
- ▶ Travmayla ilgili tekrarlanan oyunlar

Bebekler ve yeni yürümeye başlayan çocuklarla neler yapılabilir?

- ✓ Bebeklerle yumuşak bir sesle konuşun, onları okşayın, sevin ve sırtlarına hafif hafif vurun.
- ✓ Düzenli bir beslenme ve uyku programı uygulamaya çalışın.
- ✓ Çevredeki işitsel ve görsel uyaranları azaltın.
- ✓ Sizin yatağınızda yatmasına izin verin.
- ✓ Yürümesine, yerlerde yuvarlanmasına ve oyun oynamasına fırsat verin.

Okul öncesi çocuklarda TSS tepkileri (4 – 6 yaş arası)

- ▶ Yatak ıslatma, parmak emme, ani heyecanlanma, ana-babaya yapışma, tik, uyku sorunları.
- ▶ Kaçınma davranışı ve içe kapanma.
- ▶ Genel bir kaygı hali, hayvanlardan ve yabancılardan korkma.
- ▶ Tekrarlanan oyun ve ritueller (belirli davranışları saplantılı bir şekilde tekrarlama)
- ▶ Kendi hayal ettikleri şeylerle (örneğin, kendilerine ait saldırgan fantazilerle) ve gerçek olanları karıştırma. Bu yaş grubundaki çocuklar kötü olayların kendi kötü düşüncelerinden kaynaklandığını düşünüp üzülebilirler. Bu tip bir hayalci düşünce zihinsel bulanıklık, utanç, kaygı ve dünyayla ilgili yanlış yorumlar yapmaya yol açabilir.

Okul öncesi çocuklarla neler yapılabilir?

- ✓ Rahatlatmaya ve güven vermeye çalışın, sık sık sevip okşayın.
- ✓ Uyumadan önce yanına gidin, başını okşayın, varsa ılık bir süt verin veya ninni söyleyin.
- ✓ Bir süre için sizinle birlikte yatmasına izin verin.
- ✓ Oyun hamuruyla oynama, çizme ve boyama yoluyla duygularını ifade etmelerine fırsat verin.

Okul çağındaki çocuklarda TSS tepkileri (7 – 12 yaş arası)

- ▶ Okul öncesi dönemdeki davranışlara gerileme; bu durum, akranları tarafından reddedilmeye yol açabilir ve yeni gelişmeye başlayan yeterlik ve özerklik duygularının ortaya çıkmasını engelleyebilir.
- ▶ Okula gitmek istememe ve okul başarısının düşmesi
- ▶ Tekrarlanan oyunlar, saldırganlık, gevezelik
- ▶ Erkek çocuklarda özellikle silahlara, savaş oyunlarına vb.'ye ilgi gösterme.
- ▶ Kabuslar, uyku sorunları, ayrılık kaygısı ve doğal olaylardan (yağmur ve rüzgar gibi) korkma
- ▶ Dikkat ve konuşma sorunları, isyankar davranışlar, vücutta ağrılar

Okul çağındaki çocuklarla neler yapılabilir?

- ✓ Duygularını ifade etmelerine yardım edin, sabırlı, ilgili ve esnek davranın.
- ✓ Oyun oynamalarını teşvik edin, merak ettikleri şeyleri açıklayın.
- ✓ Dikkatleri kolayca dağılabileceğinden okulda ve evde fazla çalışmalarını beklemeyin.
- ✓ Basit ve yapılandırılmış görevler verin, ufak sorumluluklar almalarına fırsat tanıyın.
- ✓ İlerde olabilecek başka travmatik olaylardan kendisini nasıl koruyacağını anlatın.

Ergenlerde TSS tepkileri (13-18 yaş arası)

- ▶ Dünya ve kendi geleceklere hakkında olumsuz tutumlar.
- ▶ Kendi korkuları ve travmaya verdikleri tepkilerle ilgili endişe; özellikle kendilerini suçlu ve çaresiz hissetme gibi tepkilerinin anormal olup olmadığını merak etme.
- ▶ Risk-alma veya duygularını davranışlarla dışa vurma davranışları (örneğin okuldan kaçma, rastgele cinsel birliktelik, madde kullanımı).
- ▶ İştah ve uyku sorunları, günlük etkinliklere karşı ilgi kaybı, okul sorunları.
- ▶ Travmatik yaşantıdan sonra almak zorunda kaldıkları sorumluluklar nedeniyle yetişkinliğe erken girme.
- ▶ Ana-babalarla çatışma ve tartışmaların artması.

Ergenlerle neler yapılabilir?

- ✓ Aile ve arkadaşlarıyla duygularını paylaşmalarına ve ifade etmelerine yardım edin.
- ✓ Kabul, hoşgörü ve destek gösterin.
- ✓ Gündelik faaliyetlere katılmalarını ve spor yapmalarını teşvik edin.
- ✓ Okul başarılarıyla ilgili beklentilerinizi azaltın.
- ✓ Varsa travma sonrası yeniden yapılandırma çalışmalarına katılmaları ve başkalarına yardım etmeleri için onları teşvik edin.

Burada tanımlamış olduğumuz bütün bu farklı tepkiler, travmatik bir olay ve travmatik olaya bağlı kayıp yaşamış olan çocuklarda ve ergenlerde sıklıkla görülür. Öğretmenler, çocukların yaşamış oldukları örseleyici olayı yansıtan farklı davranışlar gösterdiklerini okulda da kolayca gözleyebilirler. Çocukların çoğunda bu tepkiler zamanla azalır, ancak bazı çocuklar afetten sonra altı ay gibi uzunca bir süre geçmesine rağmen bu tepkilerden bazılarını göstermeye devam edebilirler. Öğretmenlerin ve ana-babaların yapabilecekleri en iyi şey, çocukları bu tepkiler hakkında eğitmek, sıcak ve kabul edici bir ortamda onların korku ve kaygılarını ifade etmelerine yardımcı olmaktır. Travma yaşamış olan çocuklar ve ana-babaları sağlıklı ve güçlü kişilerdir. Sadece travmaya maruz kaldıkları için bu tepkileri vermektedirler. Bu tepkiler travmaya verilen normal tepkiler olmakla birlikte, öğrencilerden bazıları, travmanın üzerinden aylar geçtikten sonra bile hala kendilerini kötü hissediyorlarsa, bir profesyonele başvurmak yararlı olabilir.

TRAVMATİK OLAYDAN ETKİLENMEYİ BELİRLEYEN ETMENLER

Hem çocuklar hem de yetişkinler için travmatik bir olaydan etkilenmeyi belirleyen bazı etmenler vardır. Bu etmenlerin kişiden kişiye değişiyor olması nedeniyle bütün çocuklar ya da yetişkinler yaşanan travmatik olaydan farklı düzeyde etkilenirler.

- 1. Aşırı durumlara tanık olma:** Kişiler travmatik olayı bizzat yaşıyorlarsa ya da olayın meydana geldiği yere ne kadar yakınlarsa etkilenme düzeyleri o denli yüksek olmaktadır.
- 2. Stres yaratan durumlara maruz kalma süresi:** Kişiler travmatik olaylara ne kadar uzun süre maruz kalırlarsa o denli çok etkilenmektedirler.
- 3. Yaşamın tehlikede olduğunu düşünme:** Kişiler travmatik olay sırasında öleceklerini düşündüklerinde etkilenme fazla olmaktadır.
- 4. Stresle başa çıkma gücü:** Kişilerde travma öncesi varolan başa çıkma gücü etkilenme düzeyini azaltmaktadır.
- 5. Sosyal desteğin doğası ve derecesi:** Kişilerin travmatik olay sırasında ve sonrasında yeterli derecede sosyal desteğe sahip olması ve bu desteği alabilecek durumda olması travmatik olaydan etkilenme düzeyini azaltacaktır.
- 6. Anne-babanın etkilenme düzeyi:** Anne-babaları güçlü olumsuz tepkiler gösteren çocuklar travmatik olaylardan daha fazla etkileneceklerdir.

TRAVMATİK BİR OLAYDAN SONRA NORMAL YAŞAMA DÖNMEDE OKULLARIN ROLÜ VE ÖNEMİ

Çocukların günlük yaşamlarının büyük bir çoğunluğunu geçirdikleri okullar, onların zihinsel ve sosyal becerilerinin gelişmesinde önemli rol oynayan ortamlardır. Okullar aynı zamanda, ana-babaların, çocuklarının gelişimi hakkında bilgi ve destek aldıkları en önemli birimlerdir.

Bir travma ya da afet sonrasında, ana-babanın yanısıra okulların ve öğretmenlerin çocukların yaşamlarında çok önemli bir yeri vardır. ÇÜNKÜ:

- Okullar afetten sonra yıkılmış veya hasar görmüş olsalar bile, normalliği temsil eden ve eğitim yoluyla normal yaşama geri dönmeyi kolaylaştıran önemli kurumlardır.
- Okulda bulunmak ve etkinliklere katılmak çocukların ihtiyaçlarını daha kolaylıkla iletmelerine yardımcı olur.
- Çocukların oyun ve diğer okul etkinliklerine katılması, özellikle afet dönemlerinde çok ihtiyaç duydukları, süreklilik, değişmezlik ve normallik hissinin oluşmasına yardımcı olur.
- 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 daha çok birlikte oldukları için, onların ihtiyaçlarını herkesten daha iyi bilir ve gerektiğinde onlara yardım edebilirler.
- Öğretmenlerin yardımıyla daha ileri düzeyde psikolojik yardıma ihtiyacı olan çocuklar belirlenebilir.

Yukarıdaki nedenlerden dolayı öğretmenler, travmatik yaşantıların normalleştirilmesi ve okulların hem ana-babalara 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.

Öğretmenlerin Katkısı

Öğrencilerinize aşağıda belirtilen şekillerde yardımcı olabilirsiniz:

- Çocukların afetlerin nasıl ve neden olduklarını anlamalarına yardım ederek.
- Travmatik olaylar sonrasında insanların verdiği normal tepkiler hakkında onları bilgilendirerek.
- Çocuklarla birlikte onların duygusal olarak iyileşmelerine yardımcı olacak sınıf etkinlikleri düzenleyerek.
- Öğretim etkinliklerini çocukların ihtiyaçlarına göre uyarlayarak ve ihtiyacı olan çocuklara daha fazla eğitim desteği vererek.
- Çocuklar üzerinde özel iletişim teknikleri kullanarak.
- Sınıfta sıcak ve destekleyici bir sosyal ortam yaratarak.
- Çocukların kayıplarla, acı veren anılarla ve duygularla başa çıkmalarına yardımcı olacak etkinlikler düzenleyerek.
- Çocukların iyileşme sürecini kolaylaştırmak için okul ve aile arasındaki işbirliğini güçlendirerek.

TRAVMATİK BİR OLAYDAN SONRA ÇOCUKLAR İÇİN İLETİŞİM NEDEN ÖNEMLİDİR?

Çocuklar genellikle acı veren yaşantılarıyla ilgili olarak kendilerini ifade edemeyebilir veya etmek istemeyebilirler. Ancak karşılarındaki kişinin kendileriyle ilgilendiğini ve onu dinleyip anlayabileceğini açık bir biçimde hissederseniz yaşantılarını paylaşmaya daha çok gönüllü olurlar. Yetişkinler çoğunlukla, çocukları, başlarından geçen travmatik yaşantıları hakkında konuşmaya teşvik etmenin uygun olmadığını düşünmekte ve onları kendi hallerine bırakmaktadırlar. Yetişkinlerin bu varsayımı her zaman doğru olmayabilir hatta bazen bu durum, çocukların, yaşamış oldukları acı ve kayıplardan kendilerini koruma ihtiyaçlarına dayanıyor olabilir. Bazı yetişkinler de çocukların olan biteni anlama kapasitelerini yetersiz buluyor olabilirler.

Çocuklar Neden Konuşmak İstemezler?

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

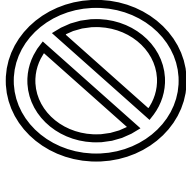
Çocuklar, özellikle travmatik bir olay sonrasında duygusal desteğe, birinin kendilerini dinlemesine ve kendi yaşantılarını paylaşabilecekleri bir kişiye ihtiyaç duyarlar. Bu yüzden onları iletişim kurma konusunda cesaretlendirmek gerekebilir. Çocukların duygularını başkalarına anlatmaları onların, acı veren bu yaşantıları daha kolay kabul etmelerini sağlayabilir. Çocuklara arkadaş desteği sağlamak ve kendilerini ifade etmelerine imkan tanımak açısından grup çalışmaları yararlıdır. Çocuklar için iletişim kurmanın, konuşma dışında farklı yolları da vardır; oyun oynama, resim çizme, şarkı söyleme, dans etme ve yazı yazma gibi. Psikoeğitim programı hem sözel olarak kendini ifade etme hem de resim çizme ve yazı yazma gibi dolaylı iletişim kurma yöntemlerini içermektedir.

Çocukları kendi yaşantıları hakkında iletişim kurmak için teşvik etmek, neden bu kadar önem taşımaktadır? Çünkü çocuklar kendi yaşantılarını başkalarıyla paylaştıklarında, kendilerini daha iyi hissetmeye başlar ve olan bitene ilişkin farklı bir bakış açısı edinirler. Ayrıca başkalarının da kendilerinininki gibi benzer tepkileri olduğunu öğrenmeleri onların kendi gelecekleriyle ilgili daha olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olur.

İLETİŞİMİN TEMEL KURALLARI VE İLETİŞİM ENGELLERİ

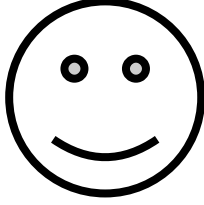
İletişim bir süreçtir. Bu süreç, aktif dinleme, empati yapabilme, yani kendini karşıdaki kişinin yerine koyabilme, etkili geribildirim verebilme gibi bazı becerilere sahip olmayı gerektirir. Hem çocuklar ve hem de yetişkinlerle iletişim kurarken izlenmesi gereken bazı temel kurallar vardır.

Yapılmaması Gerekenler



- Konuşulanları yarıda kesmeyin.
- Yargılamayın ve eleştirmeyin.
- Çok fazla konuşmayın.
- Anlatılanlara gülmeyin ve insanları utandırmayın.
- Saldırgan tavırlar takınmayın.
- Duygularınızı gizlemeye çalışmayın. (Çok abartılı olmayan bir biçimde duygunuzu gösterebilirsiniz).
- Zıtlaşmayın ve tartışmayın.
- Kişi veya çocuk çok etkilendiğinde veya ağlamaya başladığında tedirgin olmayın, sakin kalmaya çalışın.
- Ne olursa olsun savunmaya geçmeyin, sadece dinleyin.
- Dinlerken başka şeylerle meşgul olmayın.
- Çocuğu veya kişiyi, kararlar vermeye veya yorum yapmaya zorlamayın.
- Hiç bir şekilde çocuk veya kişi hakkında yorum yapmayın.

Yapılması Gerekenler



- Yumuşak bir sesle ve acele etmeden konuşun.
- Yeri ve zamanı uygun olduğunda şaka yapın ve gülümseyin.
- Göz teması kurun.
- Çocukla yüz yüze konuşun, gerekirse ona daha yakın olmak için yere veya yanına oturun.
- Açık uçlu sorular sorun. Böylece kişi daha fazla şey söyleyebilir.
- Basit ve anlaşılır bir dil kullanın.
- Geribildirim verin.
- Empatik, sabırlı ve kabul edici olun. Bunun için kendinizi karşıdakinin yerine koyup ne düşündüğünü, neler hissettiğini anlamaya çalışın.
- Etkileşime önem verin, uygun olduğunda karşınızdaki kişiye dokunun, omuzuna elinizi koyun, gerekirse sarılın.
- Dikkatli bir şekilde dinleyin ve dinlediğinizi davranışlarınızla belli edin.
- Daha iyi anlamak için sorular sorun.
- Gerçekçi ve belirli önerilerde bulunun.

İletişim Engelleri

Kişiler arasında sağlıklı iletişimi engelleyen bazı düşünce, inanç ve davranışlar vardır:

- İletişimde dinlemek ve anlamaya çalışmak yerine hemen yargılamak
- Tek bir olaydan yola çıkarak kişiyi tanıdığımızı düşünmek
- Beklentilerimizin söyleneceğini yorumlamakta etkili olması
- Kendimizi ifade etmekten kaçınmak, onun yerine anlaşılmayı beklemek
- Konuştuğumuzda herkesin bizim düşünce ve duygularımızı hemen anlayıp onaylaması ve paylaşması gerektiğine inanmak
- Kendi kişisel algımızın gerçek olduğuna inanmak

II. OTURUM

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

SÜRE: 2 saat 30 dakika

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

İŞLEYİŞ

Giriş: Geçen toplantının kısa bir özeti

Etkinlikler: (Bakınız Öğrenci Oturumları)

- 1. Güvenli Yer Çizimi**
- 2. Sosyal Atom Çizimi**
- 3. Güçlü Yanlarım**
- 4. Kendimizi İyi Hissetmek İçin Neler Yaparız?**

DESTEK GRUPLARI

Rehber öğretmenler ve öğretmenler olarak, travmatik olaylar ve kayıplar yaşamış olabilirsiniz. Öğrenciler ve anne-babalarla çalışmalarınız nedeniyle günlük görevlerinize ek olarak bazı zorluklarla da karşılaşılıyorsunuz. Okul proje ekibinizden ya da il ekibinizden alabileceğiniz eğitim ve desteğin yanı sıra, kendi destek grubunuzu oluşturmanız bu zorluklarla başa çıkmakta size yardımcı olacaktır. Biraz daha gayri resmi olmasına rağmen, bunu, yani biraraya gelip sorunlarınızı paylaşmayı okulunuzda zaten yapıyor olabilirsiniz. Destek grubundan kastedilen, yaşantı ve bilgileri paylaşmak için düzenli olarak toplanan, zor dönemlerde birbirine destek sağlayan, gerektiğinde mesleki bilgi alış verişinde bulunan bir meslektaş grubudur.

Destek grupları Psikoeğitim Programının gerçekleştirilmesiyle ilgili konuları tartışmak için kullanılabilir. Bu gruplarda sizi etkileyen olaylar gibi daha kişisel konuları da tartışabilirsiniz. Bu uygulamalar sırasında belirli bir toplantı gündemi oluşturmak ve toplantıyı aranızdan seçtiğiniz bir liderin yönlendirmesi uygun olabilir. Ancak bu toplantıların resmi toplantılar olduğunu düşünmeyin. Bu toplantılar bir araya gelip, işinizle ve içinde bulunduğunuz

projeye ilgili konuları tartıştığınız ve belirlemiş olduğunuz sorunlara birlikte çözüm aradığınız grup toplantıları olacaktır.

Amaçlar

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

Grupların oluşması

- Bir grupta en çok 6-8 kişi olmalıdır.
- Gruplar her seferinde 60-90 dakika arası toplanmalıdır.
- Gruplar ya her hafta ya da iki haftada bir toplanmalıdır.
- Her grup toplantısı bir grup lideri tarafından yönlendirilmelidir.

Grup kuralları

Destek grupları kurduğunuzda uyulması gereken bir dizi temel kural üzerinde anlaşma sağlanması gerekir. Bunlar aşağıdaki açıklanmıştır.

- Paylaşılan sorunlar grup içinde kalmalıdır (gizlilik).
- Katılım gönüllü olmalıdır.
- Her bir katılımcıya eşit konuşma olanağı verilmelidir ancak, herkes mutlaka konuşmak zorunda değildir.
- Kişi önerilen bütün çözümler arasından kendisi için en uygun olanı seçmekte serbesttir.

Bu tür toplantıları okulunuzda deneyerek çalıştığınız okulda en iyi sonuç verecek şekli bulabilirsiniz. Bazı okullarda sadece birkaç öğretmen destek grubuna katılmaya gönüllü olabilir, diğer okullarda ise bir kaç grup oluşturmak gerekebilir. Psikoeğitim Programını yürütmeyi planladığınız okullarda bu grupların rolünü tartışın ve destek toplantılarını programı ve bazı sorunları çözmek için bir basamak olarak düşünün. Bu destek grupları programın yürütülmesine önemli katkılar getirebilir. Bu toplantıları bilgi ve becerilerinizi paylaşacağınız bir fırsat olarak değerlendirin. Unutmayın ki, gerek rehber öğretmenler gerekse öğretmenler okullarındaki çocukları en iyi tanıyan ve onlara en fazla yardım edebilecek kişilerdir.

III. OTURUM

DEĞERLENDİRME TOPLANTISI

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

SÜRE: Bir buçuk - iki saat

İŞLEYİŞ

Giriş: Geçen iki toplantının kısa bir özeti

Değerlendirme toplantısının amaçlarının açıklanması

Program hakkında geribildirimlerin verilmesi

Öneriler

Kapanış

Öğretmenlere: Bu toplantıda programın geneline ilişkin bir değerlendirme yapılacak ve programın işleyen ve varsa işlemeyen yanlarına ilişkin geribildirimler alınacaktır. Sizlerden alınacak bu yapıcı geribildirimler programın geliştirilmesi ve daha etkili olabilmesi açısından çok önemlidir.

BÖLÜM II

ÇOCUKLARLA ÇALIŞMANIN ANA HATLARI

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

Çalışmanın Sonunda Yapılacaklar

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

Resim yapma etkinliklerini uygularken dikkat edilecek noktalar:

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

I. OTURUM

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

SÜRE: İki ders saati

MALZEME: Resim kağıdı ve boyalar

İŞLENECEK KONULAR:

- Travmatik bir olaydan sonra çocuklarda görülebilecek tepkiler
- Kişisel sorunlar hakkında konuşurken karşılaştığımız engeller ve konuşmanın olumlu yönleri
- Güvenli Yer
- En iyi yaptığım üç şey
- En güçlü yanlarım

İŞLEYİŞ

Giriş

"Merhaba çocuklar. Daha önce de sizlere söylendiği gibi okulumuzda Psikoeğitim adında bir program yürütülüyor. Bizler de bu hafta içinde bu program çerçevesinde bir takım etkinlikler yapacağız. Kimi zaman resim çizeceğiz, kimi zaman konuşacağız ve kimi zaman da bazı konularda yazılar yazacağız.

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

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

Evet çocuklar sizlerin de söylediği gibi böyle bir olaydan sonra çocuklar bu tepkileri gösterebilir, bu duyguları yaşayabilirler. Üzücü, korkutucu, kötü bir olayla karşılaşan çocuklar okula gitmek istemeyebilir ve derslerinde başarısız

olabilirler. Kabuslar görebilirler; uykuları bozulabilir. Büyüklerinden ayrılmak istemeyebilirler. Doğal olaylardan, örneğin yağmur ve rüzgardan korkmaya başlayabilirler. Dikkatlerini toplamakta zorlanabilir; konuşma sorunları yaşayabilirler. Bu söylediklerimiz ve benim de tahtaya yazdığım tepkilerin hepsi normaldir ve ister çocuk olsun ister yetişkin, herkes böyle bir olaya bu tip tepkiler verebilir. Bu tip olaylara biz yetişkinler travmatik olaylar diyoruz.

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

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

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

Amaç:

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

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

1. **“Bu konuda siz ne düşünüyorsunuz?”: (Eğer çocuklar konuşmaya başlamakta zorlanırlarsa onları yüreklendirin.)**
2. **“Hiç anne babanızla ya da arkadaşınızla sizi rahatsız eden konular hakkında konuşmak istemediğiniz oldu mu? Olduysa neden?”: (Bu nedenleri öğrenciler sıraladıkça tahtaya yazabilirsiniz. Bunlar “Konuşma Engelleri Listesi”dir.)**
3. **“Üzüntü ve sıkıntılarımızı içimizde tutup paylaşmadığımızda neler oluyor, neler hissediyoruz?”**
4. **“Bu duygularımızı, düşüncelerimizi ve korkularımızı**

başkalarıyla paylaşırsak neler olur? Bize nasıl yardım edebilirler?": (Öğrencilerin belirteceği olumlu yönleri de tahtaya bir önceki listeyi (Konuşma Engelleri Listesi) silerek yazın. Bu da "Konuşmanın Getirdiği Yararlar Listesi"ni oluşturacaktır.)

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

Etkinlik 2: Güvenli Yer Çizimi

Amaç:

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

Şimdi sizlerden bir kaç kez derin nefes alıp vermenizi istiyorum. (Onlara nasıl nefes alıp vereceklerini gösterin.) Güzel. Şimdi gözlerinizi kapatın ve kendinizi güvende, rahat ve mutlu hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu yer gerçekten gittiğiniz, gördüğünüz bir yer olabilir. Ya da kendi hayalinizde yarattığınız bir yer olabilir. Böyle bir yeri hayalinizde canlandırabiliyor musunuz? Kendinizi orada görebiliyor musunuz? Çevrenize bakın. Neler görüyorsunuz? Yakınıınızda neler var? Hangi renkleri görebiliyorsunuz? Uzaklara bakın. Uzakta neleri görüyorsunuz? Burası sizin özel yeriniz ve orada olmasını istediğiniz herşeyi hayal edebilirsiniz. Orada olduğunuzda kendinizi rahat, mutlu ve güvende hissediyorsunuz. Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdaki

şeyleri farketmeye çalışın. Neler duyabiliyorsunuz? Belki hafif bir rüzgarın sesini, kuşların veya denizin sesini duyuyorsunuz. Nasıl bir koku alıyorsunuz? Bu belki denizin, çiçeklerin ya da pişmekte olan en sevdiğiniz yemeğin kokusudur. Özel yerinizde istediğiniz herşeyi görebilirsiniz; bunlara dokunduğunuzu, kokladığınızı ve hoş sesler duyduğunuzu hayal edin. Kendinizi sakin ve mutlu hissediyorsunuz.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

II. OTURUM

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

SÜRE: İki ders saati

MALZEME: Resim kağıdı ve boyalar

İŞLENECEK KONULAR

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

Giriş:

"Merhaba çocuklar. Bugün sizlerle Psikoeğitimin 2. Oturumunu yapacağız. Geçen dersimizde bizi çok korkutan veya üzen olaylardan söz etmiş ve bu tür olaylara travmatik olaylar demiştik. Bu tür olaylar yaşadığımızda neler hissederiz? Neler yaparız? Neler düşünüyoruz? Söylemek isteyen var mı? (Çocukların yanıt vermelerine izin verin). Evet çocuklar sizlerin de söylediği gibi kötü bir olay yaşadığımızda tüm bunları hisseder, düşünür ve yapardık (Çocukların söylediklerini özetleyin). Peki bu tepkiler nasıl tepkilerdi? Hepsi kötü bir olaya karşı gösterdiğimiz normal tepkilerdi, öyle değil mi? Şimdi etkinliğimize geçelim.

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

Amaç: Çocukların olumlu başa çıkma yollarının belirlenmesi ve yenilerinin eklenmesi

Diyelim ki kendimizi kötü hissetmemize neden olan bir olay başımıza geldi. Üzüldük, canımız sıkıldı, korktuk. Peki böyle bir olay olduğunda kendimizi iyi hissetmek için neler yaparız? (Çocukların söyledikleri olumlu başa çıkma yöntemlerini tahtaya birer birer yazın). Bunların hepsi çok güzel çocuklar. Görüyorum ki, kendinizi iyi hissetmek için pek çok yol deniyorsunuz. Peki

başka neler yapabiliriz? Hadi biraz daha düşünelim ve bunları da yazalım (Çocukların söyledikleri olumlu başa çıkma yöntemlerini yazmaya devam edin). Evet çocuklar gördüğünüz gibi korktuğumuzda, üzüldüğümüzde, kendimizi kötü hissettiğimizde yapabileceğimiz pek çok şey var (tahtaya yazdıklarınızı yeniden okuyun).

Etkinlik 2: Sosyal atom çizimi

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

Çocuklar şimdi sizlerle bir resim yapacağız. Bu etkinliğimizin adı: Sosyal Atom. Bu resimde bizim için önemli olan, güvendiğimiz, bize destek veren kişileri çizeceğiz. Sizlerle güneş sistemini işlemiştik hatırlıyor musunuz? Güneş ortadaydı ve gezegenler güneşin etrafında dizilmişlerdi (Tahtaya basit bir güneş sistemi çizin). İşte sosyal atom resmi de güneş sistemine benziyor. Kendinizi ortadaki güneş gibi düşünün; bu gezegenler de size yakın, güvendiğiniz ve sizi destekleyen kişiler. Bakın benim sosyal atom resmime (onlara daha önce yaptığınız sosyal atom resmini göstererek resmi açıklayın). Şimdi siz de kendi sosyal atomlarınızın resmini çizeceksiniz. Unutmayın çizeceğiniz kişileri benim yaptığım gibi sembollerle çizebilirsiniz (Çocukların resimlerini çizmeleri için 15 dakika verin). Bitirdiniz mi? Hadi bakalım kimler paylaşmak istiyor resmini?

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

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

III. OTURUM

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

SÜRE: İki ders saati

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

İŞLENECEK KONULAR:

Geçen oturumdan beri gözlenen olumlu değişiklikler

Gelecekte olmasını istediğiniz 3 şey.

Arkadaşlarınız için üç dilekte bulunun.

Hep birlikte bir köy çizelim

Giriş:

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

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

Amaç: Çocukların geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmelerini sağlamak.

Şimdi sizlerden gelecekte olmasını istediğiniz 3 şey hakkında kısa bir yazı yazmanızı istiyorum. (Küçük sınıflar yazı yazmak yerine çizim yapabilirler.) Gelecekte kendiniz için nelerin olmasını istersiniz? Kendiniz için 3 şey dileseydiniz bunlar neler olurdu? (Çocuklara bunun için 10 dakika verin). Bitirdiniz mi? Şimdi yazdıklarınızın altına bir çizgi çizin. Şimdi de arkadaşlarınız için olmasını istediğiniz 3 şey hakkında kısa bir yazı yazacaksınız. Arkadaşlarınız için neler olsun isterdiniz? Onlar için 3 dileğiniz

ne olabilir? (Çocuklara bunun için 10 dakika verin.) Bitirdiniz mi? Kim paylaşmak ister? (4-5 çocuğun yazılarını okumalarına izin verdikten sonra şöyle devam edin) Evet çocuklar görüyorum ki, hem kendiniz hem arkadaşlarınız için çok güzel dilekleriniz var. Bunlar için sizleri tebrik ediyorum.

Etkinlik 2: Köy resmi

Amaçlar:

- Çocukların geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmelerini sağlamak
- Ortaklaşa çalışmalarını sağlayarak onlarda birlik ve beraberlik duygularının gelişmesine yardımcı olmak

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

"Çocuklar şimdi sizlerle bir köy resmi yapacağız. Elimle işaret ettiğim arkadaşlarınız köyün gökyüzünü diğerleri de yeryüzünü çizecekler. Ama çizmeden önce bir düşünün bakalım. Köyde neler olmalı? Köyde nelere ihtiyacımız var? Hayvanları, çiçekleri ve ağaçları nereye çizeceksiniz? Köyde göl ya da nehir var mı? Bu köyde ne tür binalar olacak? Köydeki insanlar ne iş yapıyorlar? Gökyüzünde neler var? Hadi bakalım şimdi başlayın (bu etkinlik için çocuklara 20 dakika verin). Evet çocuklar artık bitiriyoruz. Çok güzel bir köy resmi oldu. Burada evler, ağaçlar, kuşlar görüyorum. Hepiniz beraber çok güzel çalıştınız ve ortaya çok güzel bir köy çıktı. Şimdi bu köy resmini duvarımıza asalım mı? (Eğer bu mümkün değilse okulun koridorlarına bu resimleri asabilirsiniz.)

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

BÖLÜM III

ANNE BABALARLA ÇALIŞMANIN ANA HATLARI

- Ana - babaların toplantılara katılımlarını sağlamak için çağrı mektuplarının mutlaka onlara ulaşmasını sağlayın. Eğer mektupları öğrenciler yoluyla ana-babalara ulaştırıyorsanız onlara okulda yapılmakta olan Psikoeğitim programından kısaca bahsederek, bu toplantıların ne amaçla yapıldıklarını ve neden önemli olduklarını açıklayın.
- İşlenecek konular, ana-babaların gereksinim ve ilgilerine bağlı olarak dört ayrı toplantıda tartışılabilir ya da tek ve uzun bir toplantıda tartışılmak üzere birleştirilebilir.
- Çocukları aynı sınıfta olan ebeveynleri aynı grupta toplayabilirsiniz. Böylece onları tanımak ve grup olarak birbirlerini tanımalarını sağlamak daha kolay olabilir. Eğer kalabalık olursa bir sınıfın ana-babalarından iki ayrı grup oluşturabilirsiniz.
- Toplantılara başlamadan önce el kitabının arkasında ek olarak verilen okuma malzemelerini çoğaltın ve bunları toplantıdan önce dağıtın.
- Ana-baba toplantılarına kendinizi tanıtarak başlayın ve onlara okulda yürütülmekte olan Psikoeğitim programını ve amaçlarını açıklayın.
- Bu psikososyal destek programının bir parçası olarak, ana-babalara travmatik bir olayın etkileri ve ailelerde yarattığı stres konusundaki bilgileri paylaşacağınız seminerler yapacağınızı anlatın. Bu seminerlerin yaşanacak her hangi bir travma, ölüm, üzücü olay (yangın, kaza, sel gibi) sonrasında kendilerini ve çocuklarını anlamak ve toparlanmak için yararlı olacaklarını vurgulayın.
- Onlara toplantıda tartışacağınız konuların başlıkları, verilecek aralar ve toplantı bitiş zamanı hakkında bilgi verin.
- Ana-babaları, siz anlatırken soru sormaları konusunda teşvik edin ve toplantının sonunda soru ve tartışma için bir zaman dilimi bırakacağınızı söyleyin.

Seminerleri bitirirken

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

ANNE BABA TOPLANTILARI

I. OTURUM

AMAÇLAR:

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

SÜRE: 2 saat

İŞLENECEK KONULAR:

- Giriş: Psikoeğitim programının tanıtılması
- Travma ve travma sonrası stres tepkileri
- Psikoeğitim Programına Anne-Babaları Dahil Etmenin Önemi
- Travmatik bir olayın çocuklar ve aileler üzerindeki etkileri
- Çocukların gelişimi ve TSS tepkileri
- Çocuklar için iletişimin önemi
- İletişim Kuralları ve İletişim Engelleri
- Travmatik olaylarla başetme: Aileler için öneriler
- Aileler kendileri için neler yapabilirler?
- Gelişimsel açıdan travmatik olaylar, bireysel ayrılıklar ve kültürel faktörler
- Travmatik olaylara dayanıklı bireylerin özellikleri
- Travmatik olaylara karşı dayanıklı çocuklar yetiştirmek için neler yapılabilir?
- Kapanış: Ailelere bir sonraki toplantının yeri ve zamanı hakkında bilgi verilmesi ve program süresince çocuklarında bir değişiklik olup olmadığını gözlemlenmelerinin önemini hatırlatılması

MALZEMELER: İlgili asetatlar ve velilere dağıtılacak fotokopiler

TRAVMA VE TRAVMA SONRASI STRES TEPKİLERİ

Travma Sonrası Stres (TSS) nedir?

Marmara bölgesindeki çocuk ve yetişkinlerin büyük bir çoğunluğu deprem sırasında ve sonrasında travmatik deneyimler geçirmiş ve yaşadıkları kayıplar nedeniyle acı çekmiştir. Travmatik bir deneyim (travma) gerçek ölüm ya da ölüm tehdidi, fiziksel yaralanma ya da kötü davranışı içeren her hangi bir olay olarak tanımlanmaktadır. Bu olay, doğrudan yaşanmış, tanık olunmuş, başkasından öğrenilmiş ya da bu üç durumun çeşitli bileşimlerinden oluşan bir yaşantı olabilir. Bu tip travmatik deneyimlerle karşılaşılmasından yıllar sonra bile pek çok çocuk ve yetişkin, travma sonrası stres tepkileri göstermeye devam edebilir.

TRAVMA SONRASI STRES TEPKİLERİ

- **Travmatik olayın yeniden yaşanması:** Travmatik bir olaydan sonra istenmeden akla gelen düşünce ya da görüntüler ya da olayla ilgili rüyalar ortaya çıkabilir. Örneğin, travmatik olayla ilgili sahneler bireylerin gözünün önünden gitmeyebilir ve zaman zaman zihinlerinde olayı yeniden yaşıyormuş gibi canlanabilir. Çocuklar bazen farkında olmadan travmatik olayları hatırlatan oyunlar oynayabilirler. Kabuslar da travmatik olayı yeniden yaşamanın tipik bir örneğidir.
- **Travmayla ilgili düşünce ve duygulardan kaçınma:** Bu durum, genel bir uyuşukluk hissi ya da çevredeki insanlardan kopmanın yanı sıra olayın hatırlatıcılarından kaçmayı da içermektedir. Hem yetişkinler hem de çocuklar, eskiden hoşlandıkları faaliyetleri yapmaktan artık zevk almaz ve yalnız kalmak isteyebilirler. Bazı durumlarda çocuklar travmatik yaşantıyla ilgili korkular geliştirebilirler.
- **Fizyolojik uyarılma:** Genel bir sinirlilik ve gerginlik hissinin yanı sıra dikkat dağınıklığı, belirli bir konu üzerinde yoğunlaşamama ve uyku bozuklukları görülebilir. Travmatik bir olaya maruz kalmış olan kişiler, hem fiziksel hem duygusal olarak ufak ipuçları veya tetikleyici uyarıcılara karşı örneğin, her hangi bir ses, görüntü veya bir kokuya bile çok şiddetli tepkiler

verebilirler. Bazı kişiler ise daha kolay sinirlendiklerini, ortada görünür bir neden yokken aniden korktuklarını, kendilerini allak bullak olmuş hissettiklerini belirtebilirler.

PSİKOEĞİTİM PROGRAMINA ANNE-BABALARI DAHİL ETMENİN ÖNEMİ

- ✨ Zorlu ve travmatik bir olay yaşamış veya yaşamakta olan çocukların, yaşantıları ve duyguları hakkında anne-babalarıyla iletişim kurabildikleri zaman kendilerini daha iyi hissettikleri bilinmektedir.
- ✨ Bir çocuk davranış problemi sergiliyorsa bu, bir bütün olarak ailenin de kendisini iyi hissetmediğinin ya da ailede herşeyin yolunda gitmediğinin işareti olabilir.
- ✨ Evdeki yetişkinler bu programa dahil edilmedikleri takdirde öğrencilerle yaptığınız çalışmalar pekiştirilmeyebilir, hatta engellenebilir. İlerleme kaydetmek için anne-babaları da sürece dahil etmek gerekir.
- ✨ Aileler öğrencilerle sizden daha fazla birlikte oldukları için çocuğu rahatsız eden şeyin ne olduğunu ve ona nasıl yardım edeceğinizi daha iyi anlamada size yardımcı olabilirler.
- ✨ Yaşanan veya yaşanmakta olan zorluklar nedeniyle bazen anne - babalar da kendileri çaresiz ve olaylar üzerindeki kontrolü kaybetmiş gibi hissederler. Onlara, çocuklarının yaşamındaki rollerinin önemini hatırlatarak ve ebeveyn olarak daha etkili olmalarına yardımcı olacak bazı bilgi ve beceriler vererek aileleri güçlendirebilir ve genel olarak yaşamlarının iyileşmesine ve normale dönmelerine yardımcı olabilirsiniz.

TRAVMATİK OLAYIN ÇOCUKLAR VE AİLELER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Travmatik olayların hem çocuklar ve hem yetişkinler üzerinde farklı etkileri olabilir. Bu etkiler şöyle özetlenebilir:

- Depresyon ve umutsuzluk duyguları
- Şiddetli üzüntü ve kaybedilen kişiyi özleme
- Yalnız uyuma korkusu, kabus görme, uyuyamama gibi uyku sorunları
- Travmatik olayı yeniden yaşama ya da acı veren örseleyici olayları anımsama gibi travmatik stres tepkileri

- Şiddetli fiziksel ve duygusal tepkiler verme (panik, öfke, korku)
- Kendini duygusal olarak donmuş hissetme, çevredeki kişiler ve günlük etkinliklerle az ilgilenme ya da hiç ilgilenmeme
- Bellek, öğrenme ve konsantrasyon sorunları
- Kendine ve başkalarına yönelik saldırganlık
- Stres bağlı sağlık sorunları
- Fiziksel yaralanmalar ya da sakatlıklar
- Çocuklarda altını ıslatma, anne-babadan ayrılma zorlukları gibi önceki gelişim dönemlerine gerileme davranışları
- Ev, iş, mali sorunlarla ilgili kronik stres
- Çaresizlik hissi ve kontrolü kaybetme duygusu
- İnsan doğası, genel olarak dünyanın hali ve gelecek hakkında kötümserlik
- İntihar düşünceleri
- Olup bitenlerden sorumlu hissetme ve suçluluk duygusu
- Madde kullanımı

Travma yaşamış olan çocuklar ve ana-babaları sağlıklı ve güçlü kişilerdir. Sadece travmaya maruz kaldıkları için bu tepkileri vermektedirler. Bu tepkiler travmaya verilen normal tepkiler olmakla birlikte, öğrencilerden bazıları, travmanın üzerinden aylar geçtikten sonra bile hala kendilerini kötü hissediyorlarsa, bir profesyonele başvurmak yararlı olabilir.

TRAVMANIN AİLELER ÜZERİNDEKİ SOSYAL ETKİLERİ

Yukarıda bahsedilen davranışsal, duygusal ve bilişsel etkilerin yanında travmaya maruz kalan aileler sosyal açıdan da etkilenirler. Sosyal etkiler aşağıda özetlenmiştir:

- Travmaya maruz kalmak aile yapısının ve rollerinin değişmesine neden olabilir.
- Akraba, arkadaş ve komşuların desteğinden uzak kalmaya yol açabilir.
- Aile üyeleri kendilerini birbirlerinden uzaklaşmış hissedebilir.
- Aile kendisini toplumdaki diğer ailelerden uzaklaşmış hissedebilir.

- Aile bireylerinde travmatik olay hakkında güçlük ve başkalarını üzmemek için konuşmaktan kaçınma görülebilir.
- Aile içinde tartışmalar ve aile bireyleri arasında .atışmalar ortaya çıkabilir.
- Çocukların güven gereksinimleri artabilir, daha çok ilgi görmek isteyebilirler.
- Ailenin birlikte olması ve hoş vakit geçirmesi için koşullar uygun olmayabilir. Aile bireyleri arasında kayıplarla ilgili yas tutma tutum ve tarzlarındaki farklılıklar ve bunlara bağlı çatışmalar ortaya çıkabilir.
- Maddi ve manevi kaynakların azalması sorun olabilir.

TRAVMATİK BİR OLAYDAN SONRA ÇOCUKLAR İÇİN İLETİŞİMİN ÖNEMİ (sayfa19)

İLETİŞİMİN TEMEL KURALLARI VE İLETİŞİM ENGELLERİ (Ek 2)

TRAVMATİK OLAYLARLA BAŞETME: AİLELERE ÖNERİLER

Aile bireyleri birbirlerini çok iyi tanıdıkları, birbirlerinin ruh hallerindeki en ufak değişimleri bile hemen fark edebildikleri için, travmatik bir olay sonrasındaki zorluklarla başa çıkmada en öncelikli yardım ve destek kaynağını oluştururlar. Özellikle anne-babalar çocuklara bu desteği sağlamada çok önemli bir rol üstlenebilirler. Sıcaklık, destek ve karşılıklı iletişim sağlandığı takdirde, çocukların büyük bir çoğunluğunun stresle daha iyi başa çıkabildikleri bilinmektedir.

Araştırmacılar stresle başarılı bir şekilde başa çıkan ailelerin özelliklerini incelemişlerdir. Travmatik yaşantılar ve zorluklarla başarılı bir şekilde başa çıkan çok farklı tipte aileler olmakla birlikte, aşağıda listelenmiş olan stratejilerin stres yaratan pek çok koşula uyum sağlamakta yarar sağladığı anlaşılmıştır.

(1) Stres yaratan durumu kabul etme

Stresle başarılı bir şekilde başa çıkabilen aileler, problemin varlığını inkar etmekten ziyade onunla doğrudan yüzleşirler. Ailede sorunlarla başa çıkmak ve problemleri çözmek için gösterilen aktif çabaların, sorunlardan

kaçınmaktan veya bunların kendiliğinden çözülmesini beklemekten çok daha fazla işe yaradığı bilinmektedir.

(2) Sorunları hep birlikte uğraşarak çözme

Bu, ailede suçlayacak birini aramak veya bir günah keçisi bulmaya çalışmaktan çok, sorunların tüm aile bireyleri tarafından paylaşılması gerektiğine inanmak anlamına gelmektedir. Travmatik bir olay, ailedeki her bireyi değişik bir şekilde etkilemekte ve ailenin bu güçlüklerin üstesinden gelebilmesi ve normal yaşama geri dönebilmesi için tüm aile bireylerinin bir ekip olarak hep birlikte uğraşması gerekmektedir. Stres verici durumlarla başarılı bir şekilde başa çıkan aileler, problemin kimden kaynaklandığı ile değil, çözümü ile ilgilenirler. Aile üyeleri bu zorlayıcı dönem boyunca aile içinde bir birlik beraberlik ruhu yaratmalı, birbirlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü olmalıdırlar.

(3) Yaşamla ilgili yeni ve olumlu bir bakış açısı geliştirme

Aile üyeleri sonraki travmatik yaşantılara karşı daha iyimser bir bakış açısı geliştirmek için birbirine yardımcı olabilir. Travmatize olan kişiler olayla (örneğin trafik kazası ile) ilgili olarak suçluluk duyabilir ya da "Keşke daha farklı davranmış olsaydım" diye düşünebilirler. Aile üyeleri birbirlerine bu yanlış düşünceleri düzeltmede yardımcı olabilirler; çünkü bir başkasının başına gelecekleri tahmin etmesinin mümkün olmadığını ve olayları kontrol edemeyeceğini görmek dışardan bakan insan için daha kolaydır. Yetişkinler çocuklarda ortaya çıkan bu gibi yanlış düşünceleri oyun ve sanat etkinlikleri yoluyla veya onlarla açıkça konuşarak düzeltebilirler. Ayrıca, yetişkinler, travmadan sonra çocuklarda bozulabilen, neyin gerçek neyin hayal, neyin doğru neyin yanlış olduğu konusundaki dengeyi yeniden oluşturma çabalarında çocuklara yardım edebilirler.

(4) Aile içinde birlik ve şefkat olması

Travmatik bir olaydan sonra ortaya çıkan tüm zorluklara rağmen, eğer aile üyeleri birbirlerini destekler ve teşvik ederlerse stres yaratıcı olayların üstesinden daha kolay gelebilirler. Stresle daha iyi başa çıkan ailelerin

birbirlerine sevgi ve şefkatle davrandıkları bilinmektedir. Bazı aileler sevgilerini sözle, bazıları birbirlerine sarılarak, öperek, bazıları ise birbirlerine yardımcı olarak ve diğerlerini memnun edecek işler yaparak gösterebilirler. Genelde birbirlerine sevgi ve destek verebilen aileler, “bana dokunma, yaklaşma, beni yalnız bırak” gibi mesajlar veren ailelere kıyasla, stresle daha kolay başa çıkabilmektedirler. Bazen anne-babalar çocuklarının iyiliğini düşünerek travmatik bir olaydan sonra çocuklarını bir akraba veya tanıdığı yanına başka bir yere göndermek isteyebilirler. Önemli olan aile bireylerinin mümkün olduğunca birlikte kalması, özellikle küçük çocukların aileyle kalmasıdır.

(5) Aile içinde açık ve etkili iletişim

Stresle olumlu bir şekilde başa çıkabilen aileler genellikle birbirleriyle açık ve etkili bir şekilde iletişim kurabilen ailelerdir. Bu, zor duyguları aile üyeleriyle paylaşabilmeyi ve gerektiğinde onlardan yardım ya da destek isteyebilmeyi de içermektedir. Açık iletişim aynı zamanda aile üyelerinin birbirini dinlemesini ve birbirlerini anladıklarını göstermelerini de gerektirir.

(6) Ailede içi rol ve beklentilerde esneklik olması

Katı kuralları olan aileler, travma sonrasında eskiden uyguladıkları kuralları mevcut şartlarda uygulayamayacakları için, travmatik olayın yarattığı strese karşı özellikle korunmasız kalabilirler. Buna karşın, yardım aramaya, yeni şeyler denemeye, rollerini ve alışkanlıklarını geçici olarak da olsa bir kenara bırakabilmeye, önceliklerini değiştirmeye ve daha düşük beklentiler oluşturmaya gönüllü olan aileler zorluklar ve güçlüklerin üstesinden daha kolay gelebilirler. Travmatik olayla olumlu bir şekilde başetmek için geçmişte yaşananlardan dersler çıkarmak, bunları paylaşmak, ailede herhangi bir krizin ortaya çıkmasını engelleyecek planlar yapmak ve açık iletişim kurmak gerekir. Aile içi rol ve beklentiler açısından esnek olan aileler, hem aile içinde hem dışında ulaşabilecekleri tüm olanakları en iyi biçimde kullanabilen ailelerdir.

(7) Aile ortamının güven verici olması

Geçirilen yaşantılar ne kadar örseleyici olursa olsun, aile üyeleri birbirlerine ya da kendilerine zarar verici davranışlarda bulunmamalıdır. Aile içinde hiç bir

biçimde şiddet ya da saldırganlığa izin verilmemelidir. Aile üyeleri aynı zamanda madde, ilaç ya da alkol kullanımından kaçınmalıdırlar. Sağlıklı bir ailede, sıcak ve kabul edici ana-baba-çocuk ilişkilerinin yanı sıra, aile içindeki yetişkinler arasında da sağlıklı ilişkiler olması gerekmektedir. Anne-babalar ailede olan geçmişteki tatsızlıkları önleyemediklerini, bunları silip atmalarının da mümkün olmadığını, ancak bundan sonra çocuklarını güven içinde tutmaya çalıştıklarını çocuklarına açıkça ve mümkün olduğunca somut bir şekilde anlatmalıdırlar. Özellikle travmatik bir olay sırasında çocuklar, gelişim özelliklerine daha uygun olduğu için, kendilerine yapılan bu somut açıklamalardan yarar görürler. Anne-babaların bu davranışları aile üyelerinin birbirlerine karşı hoşgörülü olmasını, zorluklarla başa çıkmada birbirlerine yardımcı olmalarını kolaylaştıracaktır. Böylece aile bireyleri geçirmiş oldukları olumsuz yaşantıyı ilerde hatırlayacakları, dersler çıkaracakları ve zorlukların üstesinden gelebildiklerini gördükleri önemli bir yaşantı olarak görebilirler. Anne-babalar açısından çocuklarının sorunlarını dinlemek, olan bitenleri inkar etmeden ve çocuğun kaldırabileceğinden daha fazla ayrıntı vermeden onlara bilgi vermek özellikle önem taşır.

Lütfen Unutmayın!

- En sevgi dolu ailelerde bile aile üyeleri travmatik yaşantılar yüzünden zaman zaman kendilerini tükenmiş ya da duygusal olarak bitmiş hissedebilirler ve birbirlerini desteklemede yetersiz kalabilirler. Böyle zamanlarda sabırlı olmak ve olumlu yaşantıları vurgulamak iyi olabilir.
- Bazen aileler kısa vadede işe yarayan ama uzun vadede olumsuz sonuçları olan ve daha fazla soruna yol açabilen çözümler (örneğin alkol alma, ilaç kullanma gibi) üretebilirler.
- Bazı aileler travmatize olmuş aile bireyelerine ihtiyaçları olan desteği sağlayacak iç ve dış kaynaklardan yoksun olabilirler
- Bu gibi durumlarda bir psikolog veya psikiyatristin desteği gerekebilir. Toplumda yardımcı olabilecek kişi ve kuruluşlara ulaşmakta gecikmemelidir.

ANNE – BABALAR KENDİLERİNE YARDIMCI OLMAK İÇİN NELER YAPABİLİRLER?

Anne ve babaların çocuklarıyla yeterince ilgilenebilmeleri için önce kendi duygusal ihtiyaçlarını göz önüne almaları ve güçlenmeleri gerekir. Bunun için de toplantılara katılan anne-babaları kendi ihtiyaçlarını da karşılama açısından uyarmak ve onların stresle başa çıkma yöntemlerini keşfetme ve uygulama yönünde destek olmak ön planda gelmelidir. Aşağıda anne-babaların izleyebilecekleri bazı yöntemler önerilmektedir. Bunları toplantılarda tartışabilir, onların bulacakları yeni yöntemleri de bu listeye ekleyebilirsiniz:

- ▶ Yaşanan travmatik olayı düşünmeye ara vermek
- ▶ Varsa yaşanan belirsizliği/karmaşayı kabullenmek
- ▶ Yeniden yapılandırma ve düzeltme etkinliklerine katılmak
- ▶ Başkalarına yardım etmek
- ▶ Gelecek hakkında düşünüp, plan yapmak
- ▶ Aktif olmak, aile ve arkadaşlarla yapılacak şeyleri planlamak
- ▶ Rahatlama yöntemleri bulmak ve uygulamak
- ▶ Sosyal destek almak, arkadaşlarla görüşmek
- ▶ Espri ve şaka yapmak, eğlenmek

GELİŞİMSEL AÇIDAN TRAVMATİK OLAYLAR, BİREYSEL AYRILIKLAR VE KÜLTÜREL FAKTÖRLER

Çocuklar zihinsel, duygusal, ve sosyal olarak gelişmekte oldukları için travmayla başa çıkmada yetişkinlere oranla daha az iç desteğe sahiptirler. Ayrıca, gelişme süreci gelişmeyi ketleyici faktörlere oldukça duyarlıdır. Deprem, sel, yangın, ölüm gibi travmatik yaşantılar sonucunda ortaya çıkan TSS tepkileri çocukların gelişimini engelleyebilir ve ilerde, sosyal, akademik ve duygusal yaşamlarında bazı sorunlara yol açabilir. Ancak travmatik yaşantılara karşı verilen duygusal tepkilerde önemli bireysel ayrılıklar olduğu da bilinmektedir. Bu bireysel ayrılıklar çocukların yetiştirilme biçimlerine, anne-baba tutumlarına, içinde yaşadıkları kültürün hatta belli bir bölgenin kültürel özelliklerine ve daha pek çok faktöre bağlı olarak çeşitlenebilmektedir.

Çocuklarda bu bireysel ayrılıklara, bir de içinde bulunulan gelişim döneminden kaynaklanan bazı farklılıkların da eklenmesiyle durum daha da karışık olabilmektedir. Dolayısıyla çocuklar travmatik olaylardan şöyle ya da böyle etkilenirler diyebilmek için her çocuğun gelişim özellikleri yanısıra kişilik ve kültürel özelliklerinin, yani yetiştirildikleri kültürün de bilinmesi gerekmektedir. Durum bu denli karmaşık olunca her çocuğun bireysel olarak ele alınması, örseleyici olaydan önce bu gibi olaylarla başa çıkma için gerekli fırsatları veren çevresel şartların varolup olmadığının değerlendirilmesi de büyük önem taşımaktadır.

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

Gelişim psikologları çocukların sağlıklı gelişebilmesi için sıcak, sevgi dolu, sık sık değişmeyen, çocuğun kendisini emniyette hissedebileceği ve fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal bakımdan optimal düzeyde geliştirici olan bir çevresel ortama gerek olduğunu sık sık vurgularlar. Bunun dışında, yapılan çalışmalar bazı özelliklere sahip olan bireylerin örseleyici yaşam olaylarıyla daha kolay başa çıkabildiklerini, yani daha dayanıklı olduklarını ve travmatik olayın etkilerini daha kolay atlattıklarını, çocukların bu özelliklere sahip olacak biçimde yetiştirilmeleri halinde yaşanan travmalardan en az zararlı çıkabileceklerini göstermektedir.

TRAVMATİK OLAYLARA DAYANIKLI BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

- ❖ Kendine ve örseleyici yaşam olaylarıyla baş etme gücüne güven
- ❖ Bağımsız düşünebilme ve davranabilme
- ❖ Başkalarıyla almaya ve vermeye dayalı olumlu ilişkiler kurabilme

- ❖ Bireysel disiplin ve sorumluluk duygusuna sahip olma
- ❖ Açık fikirlilik ve esnekli
- ❖ Kendisinin ve başkalarının duygu ve düşüncelerini tanıma ve anlayabilme
- ❖ Bu duyguları başkalarına iletebilme
- ❖ Stres verici olaylara tolerans
- ❖ Yaşama anlam verecek bir yaşam amacı ve felsefesine sahip olma

Yetişkinler için de geçerli olan ve bireyleri deprem gibi travmatik olayların etkilerine karşı daha dayanıklı kılan bu özellikler gerçekten çocukların daha dayanıklı olmalarına yol açıyorsa, o zaman yetişkinler olarak bizlere düşen, çocukların bu yönlerini geliştirmek olacaktır ki, ilerde olabilecek başka travmatik olaylara karşı dayanıklı ve ruh sağlığı yerinde bireyler yetiştirebilelim.

TRAVMATİK OLAYLARA KARŞI DAHA DAYANIKLI ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

1. Çocuğa ait olma, sevilme ve güven duygusunu aşıl原因:

Yetişkinlerin yapabileceklerinin en başında, küçük yaştan başlayarak çocukta ait olma duygusunu geliştirmek ve ona kendisini koşulsuz seven, onun ihtiyaçlarını karşılamaya hazır, her zaman güvенеbileceği bir ailesi ve çevresi olduğu duygusunu aşıl原因 gelmektedir.

2. Kendine güven ve öz kontrol duygusunu geliştirin:

- Çocuğun kendine güven duygusunun gelişebilmesi yetişkinlerin ona gösterdikleri güvene bağlıdır. Çocuğun kendi işini yapabilme çabalarını küçük yaştan itibaren destekleyin ve ödüllendirin.
- Kendi kararlarını verebilmesi için ona fırsat tanıyın. Onun yerine karar vermeyin.
- Gerek ailede gerekse sınıf içinde verilen kararlara onları da dahil edin ve fikirlerini sorun. Bu onların kendilerini önemli hissetmelerini sağlayacaktır.
- Onları başka çocuklarla kıyaslamayın. Unutmayın, her çocuk kendine özgü özellikleri olan bir bireydir.

3. Tutarlı disiplin uygulayın:

Kendine güvenli çocuk yetiştirmede belli ölçüde disiplin ve çocuğun yaşına uygun, gerçekçi ve kabul edilebilir sınırlar koymanın gerekliliği bu gün artık tartışmasız kabul edilmektedir.

- Disiplin uygularken yetişkinler kendi aralarında tutarlı davranmalıdır.
- Bu tutarlılık hem ailede ana-baba arasında, hem de okul-aile arasında bulunmalıdır.

4. Problem çözme ve sosyal becerilerini geliştirin:

Örneğin, iki kardeş veya sınıftaki iki öğrenci kavga ediyorsa, önce birbirlerinin duygularını dinleyip anlamaları için onları teşvik edin. Daha sonra aralarındaki problemi çözmek için neler yapabileceklerini düşünmelerini söyleyin ve problemi çözmek için buldukları olumlu yolları destekleyin.

Uyarı

Travmatik bir olaya karşı dayanıklı olma konusunda bir takım kültürel farklılıklar olabilir ve yukarıda sayılan özelliklerin bazıları Türk kültürü açısından pek istendik davranışlar da olmayabilir. Örneğin, bağımsızlık bizim kültürümüzde pek de teşvik edilen bir özellik değildir. Bu durumda bağımsızlığı, içinde yaşanan kültürün hatta alt kültürlerin özelliklerine ve ailelerin kendi değerlerine uygun biçimde yeniden tanımlamak gerekecektir. Bunun yanı sıra bağımsızlığın, kendi kararlarını verebilmek olduğunu, bunun aileden tamamen kopma anlamına gelmeyeceğini çocuklara öğretmek ve bağımsızlığı, içinde yaşadığımız kültür özelliklerine uygun bir biçimde yeniden tanımlamak çocukların kendi kültürlerine yabancılaşmaksızın daha özerk bireyler olarak yetişmelerine katkıda bulunacaktır.

II. OTURUM

DEĞERLENDİRME TOPLANTISI

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

SÜRE: Bir buçuk - iki saat

İŞLEYİŞ

Giriş: Geçen toplantının kısa bir özeti

Değerlendirme toplantısının amaçlarının açıklanması

Program hakkında geribildirimlerin verilmesi

Öneriler

Kapanış

Bu toplantıda programın geneline ilişkin bir değerlendirme yapılacak ve programın işleyen ve varsa işlemeyen yanlarına ilişkin geribildirimler alınacaktır. Ailelerde program süresince ne gibi değişikliklerin olduğunu, programdan nasıl etkilendiklerinin anlaşılması ve geribildirimlerin alınması programın geliştirilmesi ve daha etkili olabilmesi açısından çok önemlidir.

BÖLÜM IV

TRAVMATİK BİR OLAY SONRASINDA UYGULANACAK PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ANA HATLARI

Psikososyal Okul Projesi 1999 Marmara depremlerinden sonra MEB ve UNICEF'in işbirliği ile hazırlanan ve uygulanan bir projedir. Psikoeğitim bu projenin dört bileşeninden biridir ve diğer bileşenler gibi travmatize olmuş çocuklar ve yetişkinler için hazırlanmıştır. İki yıl boyunca deprem bölgesinde uygulanmış olan Psikoeğitim programından olumlu sonuçlar alınmıştır. Dolayısıyla her hangi bir afet ya da travmatik bir olaydan hemen sonra uygulanabilecek bir programdır.

Travmatik bir olayın hemen arkasından uygulanan Psikoeğitim programı ile travmalara hazırlık olarak uygulanan Psikoeğitim programı arasında önemli farklılıklar olmamakla birlikte, dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır.

Öğretmenlerle çalışırken

- Bu programın **bir afet ya da travmatik bir olaydan sonra** uygulanması durumunda öğretmenlerin de o olaydan etkilendiklerini ve yaşadıklarını paylaşma ihtiyacı duyabileceklerini unutmayın. Dolayısıyla öğretmenlerle yapacağınız toplantılarda burada verilen konular çerçevesinde onların da duygu, düşünce ve yaşantılarını paylaşmalarına izin verin. Konuşmak isteyen herkese eşit biçimde söz hakkı vermeye, bunu yaparken zamanı iyi kullanmaya dikkat edin. Göreviniz, onların afetle ilgili yaşantılarını, duygu ve düşüncelerini paylaşmalarına olanak verecek rahat bir ortam sağlamak ve yaşamlarını yeni ve daha olumlu bir çerçeveye oturtmalarına yardımcı olmaktır.
- Bir afet ya da travmatik bir olay sonrasında öğretmenlerin de diğer insanlar gibi etkileneceklerini ve travma tepkileri verebileceklerini unutmayın. Dolayısıyla her hangi bir öfke patlamasını ya da sarfedilen olumsuz bir sözü kişiselleştirmeyin. Sadece sabırlı, sakin ve empatik olmaya çaba gösterin.
- Bir afeti ya da travmatik bir olayı izleyen süre içinde öğretmenleri destek grupları kurmaya her zamankinden daha fazla yüreklendirin.

Anne Babalarla çalışırken

- Velilerin de yaşanan olumsuz olaydan etkilendiklerini unutmayın ve tıpkı öğretmen toplantılarında yaptığınız gibi burada verilen konular çerçevesinde onların da duygu, düşünce ve yaşantılarını paylaşmalarına izin verin. Herkese eşit söz hakkı vermeye ve zamanı iyi kullanmaya özen gösterin. Bunun için belki de velilerle yapılacak toplantı sayısını arttırmak ve işlenecek konuları bu toplantılara paylaşmak çok daha yerinde olacaktır. Böyle bir uygulama hem gereksinimleri olan paylaşıma daha çok zaman bırakacak hem de sizin üzerinizdeki zaman baskısını azaltacaktır.
- Böyle bir afet durumunda ya da travmatik bir olay sonrasında aileler için pek çok koşul değişebilir. Bu nedenle toplantı gün ve saatini onlarla birlikte belirlemeye özen gösterin.

Çocuklarla çalışırken

- Öğrencilere kendi tepkilerinin doğal olduğunu söyleyerek varsa travmatik bir yaşantıya verdikleri tepkiyi onaylayın.
- Travma sonrasında yaşadıklarının ve tepkilerinin anlaşılabilir ve kabul edilebilir olduğunu anlamalarına yardımcı olun.
- Tartışmanın önemli noktalarından bazılarını, özellikle başatma yöntemlerini özetlemeye çalışın.
- Tepkileri normalleştirmeye devam edin. “Bunlar normal tepkilerdir, diğer çocuklar da bu şekilde hisseder” gibi.
- Duygularını onaylamaya devam edin. “Neden bu şekilde hissettiğini anlıyorum, bu çok doğal ve normal” şeklinde.
- Bu konular hakkında her zaman sizinle konuşabileceklerini söyleyin.

ÇOCUK OTURUMLARI İÇİN ÖRNEK UYGULAMA

1. Oturum

Giriş: “Yaşamımızda pek çok değişikliğe neden olan kötü bir olay (doğal bir afet) yaşamış bulunuyoruz. Bu olay tabii ki hepimizi korkuttu (üzdü). Böyle bir olay karşısında korkmak, şiddetli üzüntü duymak, kaybedilenleri özlemek, aşırı uyumak ya da uyuyamamak, dikkatimizi toplayamamak, sinirli olmak ve kaygılanmak çok normaldir. Amacımız hep birlikte bu tepkileri anlamaya

çalışmak ve duygularımızı paylaşabilmektir. Bu duyguların doğrusu ya da yanlışı yoktur. Önemli olan bunları paylaşabilmemizdir.”

Etkinlik 1: En iyi yapılan 3 şey (Sayfa 32)

Etkinlik 2: Güvenli Yer Çizimi (Sayfa 30)

2. Oturum

Oturumun başında yaşanan olay ya da afete ilişkin somut bir bilgi (nedir, neden olur gibi). Daha sonra da somut olarak yaşananlardan kısaca ve genel olarak bahsedilir.

Etkinlik 1: Duygu ve Düşünce Paylaşımı

a) Öğrencilerden **travmatik olay sırasındaki** duygu ve düşüncelerini ifade eden bir resim çizmeleri istenir. Yaşı büyük olanlar dilerlerse kompozisyon yazabilirler. Bitirdikten sonra yanındakilerle, eğer isterlerse sınıfla paylaşabilirler.

b) Yukarıdaki paylaşımdan sonra çocuklardan **şu anda ne hissettikleri ve ne düşündükleri** ile ilgili bir resim çizmeleri (ya da kompozisyon yazmaları) istenir. Bunu da yanındakilerle, eğer isterlerse sınıfla paylaşabilirler.

Etkinlik 2: Bilgilendirme

Bu bölümde öğrencilerin yaşadıklarının ve tepkilerinin böyle bir olaya verilen normal tepkiler olduğu ve herkesin benzer tepkiler verdiği vurgulanır.

Etkinlik 3: Sosyal Atom Çizimi (Sayfa 34)

3. Oturum

Bu oturumun başında uygulamalar başladığından beri görülen olumlu değişikliklerden söz edilir. Başa çıkma yolları tekrarlanır ve varsa yeni başa çıkma yöntemleri karşılıklı iletişim içinde tartışılır.

Etkinlik 1: Kendimizi iyi hissetmek için neler yapıyoruz? (Sayfa 33)

Etkinlik 2: Gelecek için 3 dilek

Öğrencilerden gelecekte olmasını istedikleri 3 şeyi çizmeleri ya da yazmaları istenir. Bittikten sonra yanındaki arkadaşıyla, eğer isterlerse sınıfla paylaşabilirler.

Etkinlik 3: Köy Resmi (Sayfa 36)

EK 1

İLETİŞİMİN TEMEL KURALLARI

İletişim bir süreçtir. Bu süreç, aktif dinleme, empati yapabilme, yani kendini karşıdakinin yerine koyabilme, etkili geribildirim verebilme gibi bazı becerilere sahip olmayı gerektirir. Özellikle afet bölgelerinde, kendilerine acı veren yaşantılarını paylaşmaya çalıştığınız çocuklar ve yetişkinlerle iletişim kurarken izlenmesi gereken bazı temel kurallar vardır:

Yapılması Gerekenler	Yapılmaması Gerekenler
<ul style="list-style-type: none">• Yumuşak bir sesle ve acele etmeden konuşun.• Yeri ve zamanı uygun olduğunda şaka yapın ve gülümseyin.• Göz teması kurun.• Çocukla yüz yüze konuşun, gerekirse ona daha yakın olmak için yere veya yanına oturun.• Açık uçlu sorular sorun. Böylece kişi daha fazla şey söyleyebilir.• Basit ve anlaşılır bir dil kullanın.• Geribildirim verin.• Empatik, sabırlı ve kabul edici olun. Bunun için kendinizi karşıdakinin yerine koyup ne düşündüğünü, neler hissettiğini anlamaya çalışın.• Etkileşime önem verin, uygun olduğunda karşınızdaki kişiye dokunun, omuzuna elinizi koyun, gerekirse sarılın.• Dikkatli bir şekilde dinleyin ve dinlediğinizi davranışlarınızla belli edin.• Daha iyi anlamak için sorular sorun.• Gerçekçi ve belirli önerilerde bulunun.	<ul style="list-style-type: none">• Konuşulanları yarıda kesmeyin.• Yargılamayın ve eleştirmeyin.• Çok fazla konuşmayın.• Anlatılanlara gülmeyin ve insanları utandırmayın.• Saldırgan tavırlar takınmayın.• Duygularınızı gizlemeye çalışmayın. (Çok abartılı olmayan bir biçimde duygunuzu gösterebilirsiniz).• Zıtlamayın ve tartışmayın.• Kişi veya çocuk çok etkilendiğinde veya ağlamaya başladığında tedirgin olmayın, sakin kalmaya çalışın.• Ne olursa olsun savunmaya geçmeyin, sadece dinleyin.• Dinlerken başka şeyler yapmayın.• Çocuğu veya kişiyi, kararlar vermeye veya yorum yapmaya zorlamayın.• Hiç bir şekilde çocuk veya kişi hakkında yorum yapmayın, destekleyici olmaya devam edin.

EK 2

TRAVMANIN BİREYLER VE AİLELER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Travmanın Bireyler Üzerindeki Etkileri

Travmanın hem çocuklar hem de yetişkinler üzerinde farklı etkileri olabilir:

- Depresyon ve umutsuzluk duyguları.
- Şiddetli üzüntü ve kaybedilen kişiyi özleme.
- Yalnız uyuma korkusu, kabus görme, uyuyamama gibi uyku sorunları.
- Travmatik olayı yeniden yaşama ya da acı veren örseleyici olayları anımsama gibi travmatik stres tepkileri.
- Şiddetli fiziksel ve duygusal tepkiler verme (panik, öfke, korku).
- Kendini duygusal olarak donmuş hissetme, çevredeki kişiler ve günlük etkinliklerle az ilgilenme veya hiç ilgilenmeme.
- Bellek, öğrenme ve konsantrasyon sorunları.
- Kendine ve başkalarına yönelik saldırganlık.
- Strese bağlı sağlık sorunları.
- Fiziksel yaralanmalar veya sakatlıklar.
- Çocuklarda altını ıslatma, anne-babanın peşinden ayrılamama gibi önceki gelişim dönemlerine gerileme davranışları.
- Ev, iş, mali sorunlarla ilgili kronik stres.
- Çaresizlik hissi ve kontrolü kaybetme duygusu.
- İnsan doğası, dünyanın genel hali ve gelecek hakkında kötümserlik.
- İntihar düşünceleri.
- Olup bitenlerden kendini sorumlu hissetme ve suçluluk duygusu.
- Madde kullanımı.

Travmanın Aileler Üzerindeki Etkileri

Travma aileleri şu şekilde etkileyebilir:

- Aile yapısını ve rollerini değiştirebilir.
- Akrabalar, arkadaşlar ve komşuların desteğinden uzak kalmaya yol açabilir.
- Aile üyeleri kendilerini birbirlerinden uzaklaşmış hissedebilir.
- Aile kendisini toplumdaki diğer ailelerden uzaklaşmış hissedebilir.
- Aile bireylerinin örseleyici olay hakkında konuşmakta güçlük çektikleri ve başkalarını üzmemek için konuşmaktan kaçındıkları görülebilir.

- Aile içinde tartışmalar ve aile bireyleri arasında çatışmalar ortaya çıkabilir.
- Çocukların güven ihtiyacı artabilir, daha çok ilgi görmek isteyebilirler.
- Ailenin birlikte olması ve hoş vakit geçirmesi için koşullar uygun olmayabilir.
- Aile bireyleri arasında kaybedilenlerle ilgili yas tutma tutum ve tarzlarında farklılıklar ve bunlara bağlı çatışmalar ortaya çıkabilir.
- Maddi ve manevi kaynakların azalması sorun yaratabilir.

TRAVMATİK OLAYDAN ETKİLENMEYİ BELİRLEYEN ETMENLER

Hem çocuklar hem de yetişkinler için travmatik bir olaydan etkilenmeyi belirleyen bazı etmenler vardır. Bu etmenlerin kişiden kişiye değişiyor olması nedeniyle bütün çocuklar ya da yetişkinler yaşanan travmatik olaydan farklı düzeyde etkilenirler.

1. **Aşırı durumlara tanık olma:** Kişiler travmatik olayı bizzat yaşıyorlarsa ya da olayın meydana geldiği yere ne kadar yakınlarsa etkilenme düzeyleri o denli yüksek olmaktadır.
2. **Stres yaratan durumlara maruz kalma süresi:** Kişiler travmatik olaylara ne kadar uzun süre maruz kalırlarsa o denli çok etkilenmektedirler.
3. **Yaşamın tehlikede olduğunu düşünme:** Kişiler travmatik olay sırasında öleceklerini düşündüklerinde etkilenme fazla olmaktadır.
4. **Stresle başa çıkma gücü:** Kişilerde travma öncesi varolan başa çıkma gücü etkilenme düzeyini azaltmaktadır.
5. **Sosyal desteğin doğası ve derecesi:** Kişilerin travmatik olay sırasında ve sonrasında yeterli derecede sosyal desteğe sahip olması ve bu desteği alabilecek durumda olması travmatik olaydan etkilenme düzeyini azaltacaktır.
6. **Anne-babanın etkilenme düzeyi:** Anne-babaları güçlü olumsuz tepkiler gösteren çocuklar travmatik olaylardan daha fazla etkileneceklerdir.

EK 3

TRAVMANIN ETKİLERİYLE BAŞ ETME: AİLELERE ÖNERİLER

Aile bireyleri birbirlerini çok iyi tanıdıkları, birbirlerinin ruh hallerindeki en ufak değişimleri bile hemen fark edebildikleri için, travmatik bir olay sonrasındaki zorluklarla başa çıkmada en önemli yardım ve destek kaynağını oluştururlar. Özellikle anne babalar çocuklara bu desteği sağlamada çok önemli bir rol üstlenebilirler. Sıcaklık, destek ve karşılıklı iletişim sağlandığı takdirde çocukların büyük bir çoğunluğunun stresle daha iyi başa çıkabileceği bilinmektedir.

Araştırmacılar, stresle başarılı bir şekilde başa çıkan ailelerin özelliklerini incelemiştir. Travmatik yaşantılar ve zorluklarla başarılı bir şekilde başa çıkan çok farklı tipte aileler olmakla birlikte, aşağıda listelenmiş olan stratejilerin stres yaratan pek çok koşula uyum sağlamakta yarar sağladığı anlaşılmıştır.

1. Stres yaratan durumu kabul edebilme

Stresle başarılı bir şekilde başa çıkan aileler, problemin varlığını inkar etmekten ziyade onunla doğrudan yüzleşirler. Ailede sorunlarla başa çıkmak ve problemleri çözmek için gösterilen aktif çabaların, sorunlardan kaçıktan veya bunların kendiliğinden çözülmesini beklemekten çok daha fazla işe yaradığı bilinmektedir.

2. Sorunları hep birlikte uğraşarak çözebilme

Bu, ailede suçlayacak birini aramak veya bir günah keçisi bulmaya çalışmaktan çok, sorunların tüm aile bireyleri tarafından paylaşılması gerektiğine inanmak anlamına gelmektedir. Travmatik bir olay, ailedeki her bireyi değişik şekillerde etkilemekte ve ailenin bu güçlüklerin üstesinden gelebilmesi ve normale dönebilmesi için tüm aile bireylerinin bir ekip olarak uğraş vermesi gerekmektedir. Stres verici durumlarla başarılı bir şekilde başa çıkan aileler, problemin kimden kaynaklandığı ile değil, çözümü ile ilgilenirler. Aile üyeleri bu zorlayıcı dönem boyunca aile içinde birlik ve beraberlik ruhu yaratmalı, birbirlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü olmalıdırlar.

3. Yaşamla ilgili yeni ve olumlu bir bakış açısı geliştirebilme

Aile üyeleri karşılaşılabilecekleri travmatik yaşantılara karşı daha iyimser bir bakış açısı geliştirmek için birbirine yardımcı olabilir. Travmatize olan kişiler travmatik olayla ilgili suçluluk duyguları geliştirebilir ya da “keşke daha farklı davranmış olsaydım” diye düşünebilirler. Aile üyeleri yanlış olan bu düşünceleri düzeltmekte

birbirlerine yardımcı olabilirler, çünkü bir insanın başına gelecekleri tahmin etmesinin mümkün olmadığını ve olayları kontrol edemeyeceğini görmek, dışardan bakan bir insan için daha kolaydır. Yetişkinler çocuklarda ortaya çıkan bu gibi yanlış düşünceleri oyun ve sanat etkinlikleri yoluyla veya onlarla açıkça konuşarak düzeltebilirler. Ayrıca yetişkinler, travmatik bir olaydan sonra çocuklarda bozulabilen, neyin gerçek neyin hayal, neyin doğru neyin yanlış olduğu konusundaki dengeyi yeniden oluşturma çabalarında çocuklara yardım edebilirler.

4. Aile içinde birlik ve şefkat ortamı oluşturabilme

Travmatik bir olaydan sonra ortaya çıkan tüm zorluklara rağmen, eğer aile üyeleri birbirlerini destekler ve teşvik ederlerse stres yaratıcı olayların üstesinden daha kolay gelebilirler. Stresle daha iyi başa çıkan ailelerin birbirlerine sevgi ve şefkatle davrandıkları bilinmektedir. Bazı aileler sevgilerini sözle, bazıları birbirlerine sarılarak, öperek, bazıları ise birbirlerine yardımcı olarak ve diğerlerini memnun edecek işler yaparak gösterebilirler. Genelde birbirlerine sevgi ve destek verebilen aileler, “bana dokunma, yaklaşma, beni yalnız bırak” gibi mesajlar veren ailelere kıyasla, stresle daha kolay başa çıkabilmektedirler. Bazen ana-babalar çocuklarının iyiliğini düşünerek travmatik bir olaydan sonra (örneğin bir deprem sonrasında) çocuklarını bir akraba veya tanıdığın yanına başka bir yere göndermek isteyebilirler. Bu, ancak son çare olarak başvurulacak bir yol olmalıdır. Afetten veya her hangi bir travmatik olaydan sonra aile bireyleri mümkün olduğunca bir arada bulunmalı, özellikle küçük çocuklar ailelerinin yanından ayrılmamalıdır.

5. Aile içinde açık ve etkili iletişim kurabilme

Stresle olumlu bir şekilde başa çıkabilen aileler genellikle birbirleriyle açık ve etkili bir şekilde iletişim kurabilen ailelerdir. Bu, zor duyguları aile üyeleriyle paylaşabilmeyi ve gerektiğinde onlardan yardım ya da destek isteyebilmeyi de içermektedir. Açık iletişim, aynı zamanda aile üyelerinin birbirlerini dinlediklerini ve birbirlerini anladıklarını göstermelerini de gerektirir.

6. Aile içi rol ve beklentilerde esnek davranabilme

Katı kuralları olan aileler, travmatik bir olay sonrasında eskiden uyguladıkları kuralları mevcut şartlarda uygulayamayacakları için, depremin yarattığı strese karşı özellikle korunmasız kalabilirler. Buna karşın yardım aramaya, yeni şeyler denemeye, rollerini ve alışkanlıklarını geçici olarak da olsa bir kenara bırakabilmeye, önceliklerini değiştirmeye ve daha düşük beklentiler oluşturmaya gönüllü olan aileler güçlüklerin üstesinden daha kolay gelebilirler. Stresle olumlu bir şekilde başa çıkmak için geçmişte yaşananlardan dersler çıkarmak, bunları paylaşmak, ailede her hangi bir krizin ortaya çıkmasını engelleyecek planlar yapmak ve açık iletişim kurmak gerekir.

Aile içi rol ve beklentiler açısından esnek olan aileler, hem aile içinde hem de aile dışında elde edebilecekleri tüm olanakları en iyi biçimde kullanabilen ailelerdir.

7. Ailede güven verici bir ortam oluşturabilme

Geçirilen yaşantılar ne kadar örseleyici olursa olsun, aile üyeleri birbirlerine ya da kendilerine zarar verici davranışlarda bulunmamalıdır. Aile içinde hiç bir biçimde şiddet ya da saldırganlığa izin verilmemelidir. Aile üyeleri aynı zamanda madde, ilaç ya da alkol kullanımından kaçınmalıdır. Sağlıklı bir ailede, sıcak ve kabul edici ana-baba-çocuk ilişkilerinin yanı sıra, aile içindeki yetişkinler arasında da sağlıklı ilişkiler olması gerekmektedir. Ana-babalar geçmişte ailede olan tatsızlıkları önleyemediklerini, bunları silip atmalarının da mümkün olmadığını, ancak bundan sonra çocuklarını güven içinde tutmaya çalışacaklarını çocuklarına açıkça ve mümkün olduğunca somut bir şekilde anlatmalıdırlar. Özellikle afet dönemlerinde çocuklar, gelişim özelliklerine daha uygun olduğu için, kendilerine yapılan bu somut açıklamalardan yarar görürler. Ana-babaların bu davranışları aile üyelerinin birbirlerine karşı hoşgörülü olmasını ve zorluklarla başa çıkmada birbirlerine yardımcı olmalarını kolaylaştıracaktır. Böylece aile bireyleri geçirmiş oldukları travmatik bir olayı ilerde hatırlayacakları, dersler çıkaracakları ve zorlukların üstesinden gelebildiklerini gördükleri önemli bir öğrenme süreci olarak yorumlayabilirler. Ana-babalar açısından çocuklarının sorunlarını dinlemek, olan biteni inkar etmeden ve çocuğun kaldırabileceğinden daha fazla ayrıntı vermeden onlara bilgi vermek özellikle önem taşır.

Bazı uyarılar

- En sevgi dolu ailelerde bile aile üyeleri travmatik yaşantılar yüzünden zaman zaman kendilerini tükenmiş ya da duygusal olarak çökmüş hissedebilirler ve birbirlerini desteklemekte yetersiz kalabilirler. Böyle zamanlarda sabırlı olmak ve olumlu yaşantıları vurgulamak iyi olabilir.
- Bazen aileler kısa vadede işe yarayan ama uzun vadede olumsuz sonuçları olan ve daha fazla strese yol açabilen çözümler (örneğin alkol alma, ilaç kullanma gibi) üretebilirler.
- Bazı aileler travmatize olmuş aile bireyelerine ihtiyaçları olan desteği sağlayacak iç ve dış kaynaklardan yoksun olabilirler.
- Bu gibi durumlarda bir psikolog veya psikiyatristin desteği gerekebilir. Aileler kendilerine yardımcı olabilecek kişi ve kuruluşlara ulaşmakta gecikmemelidirler.

EK 4

ÇOCUKLARIN GELİŞİMİ VE TRAVMA SONRASI STRES TEPKİLERİ

Travma Sonrası Stres (TSS) nedir?

Marmara bölgesindeki çocuk ve yetişkinlerin büyük bir çoğunluğu deprem sırasında ve sonrasında travmatik deneyimler geçirmiş ve yaşadıkları kayıplar nedeniyle acı çekmiştir. Travmatik bir deneyim (travma) gerçek ölüm ya da ölüm tehdidi, fiziksel yaralanma ya da kötü davranışı içeren her hangi bir olay olarak tanımlanmaktadır. Bu olay, doğrudan yaşanmış, tanık olunmuş, başkasından öğrenilmiş ya da bu üç durumun çeşitli bileşimlerinden oluşan bir yaşantı olabilir. Bu tip travmatik deneyimlerle karşılaşılmasından yıllar sonra bile pek çok çocuk ve yetişkin, travma sonrası stres tepkileri göstermeye devam edebilir.

TRAVMA SONRASI STRES TEPKİLERİ

- **Travmatik olayın yeniden yaşanması:** Travmatik bir olaydan sonra istenmeden akla gelen düşünce ya da görüntüler ya da olayla ilgili rüyalar ortaya çıkabilir. Örneğin, travmatik olayla ilgili sahneler bireylerin gözünün önünden gitmeyebilir ve zaman zaman zihinlerinde olayı yeniden yaşıyormuş gibi canlanabilir. Çocuklar bazen farkında olmadan travmatik olayları hatırlatan oyunlar oynayabilirler. Kabuslar da travmatik olayı yeniden yaşamamanın tipik bir örneğidir.
- **Travmayla ilgili düşünce ve duygulardan kaçınma:** Bu durum, genel bir uyuşukluk hissi ya da çevredeki insanlardan kopmanın yanı sıra olayın hatırlatıcılarından kaçmayı da içermektedir. Hem yetişkinler hem de çocuklar, eskiden hoşlandıkları faaliyetleri yapmaktan artık zevk almayabilir ve yalnız kalmak isteyebilirler. Bazı durumlarda çocuklar travmatik yaşantıyla ilgili korkular geliştirebilirler.
- **Fizyolojik uyarılma:** Genel bir sinirlilik ve gerginlik hissinin yanı sıra dikkat dağınıklığı, belirli bir konu üzerinde yoğunlaşamama ve uyku bozuklukları görülebilir. Travmatik bir olaya maruz kalmış olan kişiler, hem fiziksel hem duygusal olarak ufak ipuçları veya tetikleyici uyarıcılara karşı örneğin, her hangi bir ses, görüntü veya bir kokuya bile çok şiddetli tepkiler verebilirler. Bazı kişiler ise daha kolay sinirlendiklerini, ortada görünür bir neden yokken aniden korktuklarını, kendilerini allak bullak olmuş hissettiklerini belirtebilirler.

ÇOCUKLARDA TRAVMA SONRASI STRES TEPKİLERİ

Yukarıda özetlenen üç büyük kategori aynı olmakla birlikte, TSS tepkileri çocuklarda yetişkinlerde olduğundan biraz daha farklı biçimde ortaya çıkabilir. Ayrıca, farklı yaş ve farklı gelişim dönemlerindeki çocuklar farklı TSS tepkileri gösterebilirler.

Çocuklar ve ergenlerin travmatik olaya karşı genel tepkileri

- Ana-babalarının tepkilerinden etkilenme ve benzer tepkiler verme
- Okulda ve evde daha isyankar olma ve bu yolla travmatik olaydan sonra kaybettikleri kontrol duygusunu yeniden kazanmaya çalışma
- Gerileme, daha önceki gelişim dönemlerine ait davranışlara geri dönme
- Duygularını adlandırma ve kendilerini kötü hissetme nedenlerini anlamada güçlük
- Birbiriyle ilişkili bir dizi sorun geliştirme (örneğin, uyuma güçlüğü okulda dikkat dağınıklığına, dikkati toparlayamama da derslerde başarısızlığa yol açabilir. Okul başarısı düşen çocuğun da kendine güveni azalır.)

Bebekler ve yeni yürümeye başlayan çocuklarda TSS tepkileri (doğum-üç yaş arası)

- Kolay şaşırma, kaygılı görünme.
- Yatak ıslatma, konuşma problemleri gibi gerileme davranışları.
- Anne babanın peşinden ayrılmama.
- Uyku sorunları ve kabuslar.
- Çevreyle ilişkilerde tutukluk ve ürkeklik.
- Kontrol edilemeyen saldırganlık.
- Travmayla ilgili tekrarlanan oyunlar

Bebekler ve yeni yürümeye başlayan çocuklarla neler yapılabilir?

- Bebeklerle yumuşak bir sesle konuşun, onları okşayın, sevin ve sırtlarına hafif hafif vurun.
- Düzenli bir beslenme ve uyku programı uygulamaya çalışın.
- Çevredeki işitsel ve görsel uyaranları azaltın.
- Sizin yatağınızda yatmasına izin verin.
- Yürümesine, yerlerde yuvarlanmasına ve oyun oynamasına fırsat verin.

Okul öncesi çocuklarda TSS tepkileri (4 – 6 yaş arası)

- Yatak ıslatma, parmak emme, ani heyecanlanma, anne babanın peşinden ayrılmama, tik, uyku sorunları.
- Kaçınma davranışı ve içe kapanma.
- Genel bir kaygı hali, hayvanlardan ve yabancılardan korkma.
- Tekrarlanan oyun ve ritüeller (belirli davranışları saplantılı bir şekilde tekrarlama)
- Kendi hayal ettikleri şeylerle (örneğin, kendilerine ait saldırgan fanteziler) gerçek olanları karıştırma. Bu yaş grubundaki çocuklar kötü olayların kendi kötü düşüncelerinden kaynaklandığını düşünüp üzülebilirler. Bu tip bir hayalci düşünce zihinsel bulanıklık, utanç, kaygı ve dünyayla ilgili yanlış yorumlar yapmaya yol açabilir.

Okul öncesi çocuklarla neler yapılabilir?

- Çocuğu rahatlatmaya ve güven vermeye çalışın, sık sık sevip okşayın.
- Uyumadan önce yanına gidin, başını okşayın, varsa ılık bir süt verin veya ninni söyleyin.
- Bir süre için sizinle birlikte yatmasına izin verin.
- Oyun hamuruyla oynama, çizme ve boyama yoluyla duygularını ifade etmelerine fırsat tanıyın.

Okul çağındaki çocuklarda TSS tepkileri (7 – 12 yaş arası)

- Okul öncesi dönemdeki davranışlara gerileme: Bu durum, akranları tarafından reddedilmeye yol açabilir ve yeni gelişmeye başlayan yeterlik ve özerklik duygularının ortaya çıkmasını engelleyebilir.
- Okula gitmek istememe ve okul başarısının azalması.
- Tekrarlanan oyunlar, saldırganlık, gevezelik.
- Erkek çocuklarda özellikle silahlara, savaş oyunlarına vb. ilgi gösterme.
- Kabuslar, uyku sorunları, ayrı kalma korkusu ve doğal olaylardan (yağmur ve rüzgar gibi) korkma.
- Dikkat ve konuşma sorunları, isyankar davranışlar, vücutta ağrılar.

Okul çağındaki çocuklarla neler yapılabilir?

- Duygularını ifade etmelerine yardım edin, sabırlı, ilgili ve esnek davranın.
- Onları oyun oynamaya teşvik edin, merak ettikleri şeyleri açıklayın.

- Dikkatleri kolayca dağılabileceğinden, okulda ve evde fazla ders çalışmalarını beklemeyin.
- Basit ve yapılandırılmış görevler verin, ufak sorumluluklar almalarına fırsat tanıyın.
- İlerde olabilecek başka travmatik olaylardan kendilerini nasıl koruyabileceklerini anlatın.

Ergenlerde TSS tepkileri (13-18 yaş arası)

- Dünya ve kendi geleceklere hakkında olumsuz tutumlar.
- Kendi korkuları ve travmaya verdikleri tepkilerle ilgili endişe: Özellikle kendilerini suçlu ve çaresiz hissetme gibi tepkilerin anormal olup olmadığını merak etme.
- Risk alma veya duygularını davranışlarla dışa vurma eğilimi (örneğin okuldan kaçma, rasgele cinsel birliktelik, madde kullanımı).
- İştah ve uyku sorunları, günlük etkinliklere karşı ilgi kaybı, okul sorunları.
- Travmatik olaydan sonra almak zorunda kaldıkları sorumluluklar nedeniyle yetişkinliğe erken girme.
- Ana-babalarla çatışma ve tartışmaların artması.

Ergenlerle neler yapılabilir?

- Aile ve arkadaşlarıyla duygularını paylaşmalarına ve ifade etmelerine yardım edin.
- Kabul, hoşgörü ve destek gösterin.
- Gündelik faaliyetlere katılmalarını ve spor yapmalarını teşvik edin.
- Okul başarılarıyla ilgili beklentilerinizi azaltın.
- Yeniden yapılandırma çalışmalarına katılmaları ve başkalarına yardım etmeleri için onları teşvik edin.

EK 5

TRAVMATİK OLAYLARA DAYANIKLI BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

- Kendine ve travmatik olaylarla başa çıkma gücüne güven.
- Bağımsız düşünebilme ve davranabilme.
- Başkalarıyla almaya ve vermeye dayalı olumlu kişiler arası ilişkiler kurabilme.
- Bireysel disiplin ve sorumluluk duygusuna sahip olma.
- Açık fikirlilik ve esneklik.
- Kendisinin ve başkalarının duygu ve düşüncelerini tanıma ve anlayabilme.
- Bu duyguları başkalarına iletebilme.
- Stres verici olaylara karşı dayanıklılık.
- Yaşama anlam verecek bir yaşam amacı ve felsefesine sahip olma.

Yetişkinler için de geçerli olan ve bireyleri depresyon gibi travmatik olayların etkilerine karşı daha dayanıklı kılan bu özellikler gerçekten çocukların daha dayanıklı olmalarına yol açıyorsa, o zaman yetişkinler olarak bizlere düşen, çocukların bu yönlerini geliştirmek olacaktır ki ileride olabilecek başka travmatik olaylara karşı dayanıklı ve ruh sağlığı yerinde bireyler yetiştirebilmemiz.

Travmatik Olaylara Karşı Dayanıklı Çocuklar Yetiştirmek İçin Neler Yapılabilir?

1. Çocuğa ait olma, sevilme ve güven duygusunu aşıl原因. Yetişkinlerin yapabileceklerinin en başında, küçük yaştan başlayarak çocukta ait olma duygusunu geliştirmek ve ona kendisini koşulsuz seven, onun ihtiyaçlarını karşılamaya hazır, her zaman güvenebileceği bir ailesi ve çevresi olduğu duygusunu aşıl原因 gelmektedir.

2. Kendine güven ve öz kontrol duygusunu geliştirin:

- Çocuğun kendine güven duygusunun gelişebilmesi yetişkinlerin ona gösterdikleri güvene bağlıdır. Çocuğun kendi işini yapabilme çabalarını küçük yaştan itibaren destekleyin ve ödüllendirin.
- Kendi kararlarını verebilmesi için ona fırsat tanıyın. Onun yerine karar vermeyin.
- Gerek ailede gerekse sınıf içinde verilen kararlara onları da dahil edin ve fikirlerini sorun. Bu onların kendilerini önemli hissetmelerini sağlayacaktır.
- Onları başka çocuklarla kıyaslamayın. Unutmayın, her çocuk kendine özgü özellikleri olan bir bireydir.

3. Tutarlı disiplin uygulayın: Kendine güvenli çocuk yetiştirmede belli ölçüde disiplin ve çocuğun yaşına uygun, gerçekçi ve kabul edilebilir sınırlar koymanın gerekliliği bugün artık tartışmasız kabul edilmektedir.

- Disiplin uygularken yetişkinler kendi aralarında tutarlı davranmalıdır.
- Bu tutarlılık hem ailede ana-baba arasında, hem de okul-aile arasında bulunmalıdır.

4. Problem çözme ve sosyal becerilerini geliştirin: Örneğin, iki kardeş veya sınıftaki iki öğrenci kavga ediyorsa, önce birbirlerinin duygularını dinleyip anlamaları için onları teşvik edin. Daha sonra aralarındaki problemi çözmek için neler yapabileceklerini düşünmelerini söyleyin ve problemi çözmek için buldukları olumlu yolları destekleyin.

Uyarı

Travmatik bir olaya karşı dayanıklı olma konusunda bir takım kültürel farklılıklar olabilir ve yukarıda sayılan özelliklerin bazıları Türk kültürü açısından pek istendik davranışlar da olmayabilir. Örneğin, bağımsızlık bizim kültürümüzde pek de teşvik edilen bir özellik değildir. Bu durumda bağımsızlığı, içinde yaşanan kültürün hatta alt kültürlerin özelliklerine ve ailelerin kendi değerlerine uygun biçimde yeniden tanımlamak gerekecektir. Bunun yanı sıra bağımsızlığın, kendi kararlarını verebilmek olduğunu, bunun aileden tamamen kopma anlamına gelmeyeceğini çocuklara öğretmek ve bağımsızlığı, içinde yaşadığımız kültür özelliklerine uygun bir biçimde yeniden tanımlamak çocukların kendi kültürlerine yabancılaşmaksızın daha özerk bireyler olarak yetişmelerine katkıda bulunacaktır.

EK 6

ÖĞRETMENLER İÇİN ÇAĞRI MEKTUBU

Yaşamımızda bir çok değişikliğe neden olabilecek trafik kazaları, ölüm, doğal afetler gibi ruh sağlığımızı etkileyecek olaylarla her an karşı karşıya gelebiliriz. Bu tip olayların kişiler ve aileler üzerindeki etkilerini ve bu etkilerle nasıl başa çıkılacağını tartışmak amacıyla okullarda uygulanacak bir psikososyal destek programının parçası olarak bir toplantı düzenlemekteyiz ve bu toplantıya katılmanızı diliyoruz. Bu toplantıya katılmanın, öğrencileriniz ve ana-babalarıyla iletişim kurma ve onları anlamada işinize yarayacağına inanıyoruz.

Toplantı zamanı:

Toplantı süresi:

Toplantı yeri:

Okul:

ANA-BABALAR İÇİN ÇAĞRI MEKTUBU

Yaşamımızda bir çok değişikliğe neden olabilecek trafik kazaları, ölüm, doğal afetler gibi ruh sağlığımızı etkileyecek olaylarla her an karşı karşıya gelebiliriz. Bu tip olayların kişiler ve aileler üzerindeki etkilerini ve bu etkilerle nasıl başa çıkılacağını tartışmak amacıyla okullarda uygulanacak bir psikososyal destek programının parçası olarak bir toplantı düzenlemekteyiz ve bu toplantıya katılmanızı diliyoruz. Bu toplantıya katılmanın aileniz ve çocuklarınızla iletişim kurma ve onları anlamanızda size yardımcı olacağına inanıyoruz.

Toplantı zamanı:

Toplantı süresi:

Toplantı yeri:

Okul:

EK 7

PROGRAM DEĞERLENDİRME FORMU

Okulun adı:

Öğretmenin adı:

Zaman ve yer:

Tartışılması planlanan konular:

Tartışılabilen konular:

Katılanların sayısı:

Lütfen toplantıyı değerlendirin:

Planlanan bütün konuları işleyebildiniz mi?

Eğer değilse, lütfen nedenini açıklayın:

Programın hangi bölümü başarılıydı?

Programın hangi bölümü iyi gitmedi? Neden?

Sizece bir sonraki programda işlenmesi gereken diğer konular nelerdir?

YARARLANILAN KAYNAKLAR

After a disaster: what can you do with your children. (1999, September 27).
<http://www.disastertraining.org/after.htm>.

Arpad Barath (November, 1999). Helping children through creative communication and art therapy: A practical guide for teachers and educators. Prepared for UNICEF/CCP, Prishtina, Kosovo.

Bessel, A. K., Mc Falane, A. C. and Weisaeth, L (Eds) (1996) Traumatic stress: the effects of overwhelming experience on mind, body and society. New York: Guilford Press.

Coping children's reactions to earthquakes. (1999, September 27).
<http://www.johnmartin.com/eqcoping/>.

Ebata, A. T. (1999, October 10). Helping young adolescents cope with stress.
http://www.nccc.org/SACC/sac42_adolesc.stree.html.

Federal Emergency Management Agency. (1999, August 28). Helping children cope with disaster. <http://www.fema.gov/library/children.htm>.

Federal Emergency Management Agency. (1999, August 28). Resources for parents & teachers: after a disaster: how to help chil victims. http://www.fema.gov/kids/tch_aft.htm.

KEN Publications/Catalog. (1999, August 28). Families can help children cope with fear and anxiety. <http://www.mentalhealth.org/publications/allpubs/Ca-002.htm>.

KEN Publications/Catalog. (1999, October 7). Recovery from trauma: a public service perspective.
<http://www.mentalhealth.org/newsroom/speeches/okctrmanew.htm>.

Los Angeles Country Department of Mental Health. (1999, September 30). Coping suggestions. <http://www.trauma-pages.com/copesug.htm>

Los Angeles Country Department of Mental Health. (1999, September 30). Helping children cope. <http://www.lafd.org/eqhbtext.htm>

Los Angeles Country Department of Mental Health. (1999, September 27). Family coping strategies . <http://www.trauma-pages.com/famcope.htm>.

Los Angeles Country Department of Mental Health. (1999, September 27). After a disaster: steps you can take to cope in stressfull situation. <http://www.trauma-pages.com/dissteps.htm>.

Macy, R. D. (November, 1999). Öğretmenler ve sosyal hizmet uzmanları için okullarda kullanılmak üzere kritik olaylarda stresle başa çıkma kılavuzu. UNICEF/ Türkiye için hazırlanmıştır.

National Mental Health Association.(1999, September 28). Children's mental health:what every child needs for good mental health.
<http://www.nmha.org/infoctr/factsheets/72.cfm>.

National Mental Health Association.(1999, September 28). Helping children and adolescents cope with violence and disasters.
<http://www.nmha.org/publicat/violence.htm>.

Powell, J. (1999, October 10). Children may experience long term effects of disaster.
<http://www.nccc.org/Guidance/longterm.disaster.htm>.

Raundalen, M., Snipstead, MB & Stuvland, R. (1999) Therapeutic communication with children. Prepared for the UNICEF/Center for Crises Psychology.

Saylor, F.C. (1993). Children and disasters. New York: Plenum Press.

Stevenson, G.R. (1994). What will we do: preparing a school community to cope with crises. New York: Baywood Publishing Company, Inc.

Thompson, C.L. & Rudolph, L.B. (1996). Counselling children. 4th edition. California: Brooks/Cole Publishing Company.

Work Group on Disasters: American Academy of Pediatrics. (1999, September 28). Psychosocial issues for children and families in disasters: a guide for the primary care physician. <http://www.mentalhealth.org/publications/allpubs/SMA95-3022/SMA3022.htm>

Yule, W. (editor) (1999). Post-traumatic stress disorder: concepts and therapy. New York: John Wiley & Sons Ltd.