**DEĞERLENDİRME TOPLANTISI**

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

**SÜRE:** 30 DAKİKA

**İŞLEYİŞ**

**Giriş**: 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 olduğunun, programdan nasıl etkilendiklerinin anlaşılması ve geribildirimlerin alınması programın geliştirilmesi ve daha etkili olabilmesi açısından çok önemlidir.

**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 program 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 paylaştırmak 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.

1. Tartışmanın önemli noktalarından bazılarını, özellikle başetme yöntemlerini özetlemeye çalışın.
2. Tepkileri normalleştirmeye devam edin. “Bunlar normal tepkilerdir, diğer çocuklar da bu şekilde hisseder” gibi.
3. Duygularını onaylamaya devam edin. “Neden bu şekilde hissettiğini anlıyorum, bu çok doğal ve normal” şeklinde.
4. Bu konular hakkında her zaman sizinle konuşabileceklerini söyleyin.

**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** |
| 1. Yumuşak bir sesle ve acele etmeden konuşun. 2. Yeri ve zamanı uygun olduğunda şaka yapın ve gülümseyin. 3. Göz teması kurun. 4. Çocukla yüz yüze konuşun, gerekirse ona daha yakın olmak için yere veya yanına oturun.  * Açık uçlu sorular sorun. Böylece kişi daha fazla şey söyleyebilir.  1. Basit ve anlaşılır bir dil kullanın. 2. Geribildirim verin. 3. Empatik, sabırlı ve kabul edici olun. Bunun için kendinizi karşıdakinin yerine koyup ne düşündüğünü, neler hissettiğini anlamaya çalışın. 4. Etkileşime önem verin, uygun olduğunda karşınızdaki kişiye dokunun, omuzuna elinizi koyun, gerekirse sarılın. 5. Dikkatli bir şekilde dinleyin ve dinlediğinizi davranışlarınızla belli edin. 6. Daha iyi anlamak için sorular sorun. 7. Gerçekçi ve belirli önerilerde bulunun. | 1. Konuşulanları yarıda kesmeyin. 2. Yargılamayın ve eleştirmeyin. 3. Çok fazla konuşmayın.  * Anlatılanlara gülmeyin ve insanları utandırmayın.  1. Saldırgan tavırlar takınmayın.  * Duygularınızı gizlemeye çalışmayın. (Çok abartılı olmayan bir biçimde duygunuzu gösterebilirsiniz).  1. Zıtlaşmayın ve tartışmayın.  * Kişi veya çocuk çok etkilendiğinde veya ağlamaya başladığında tedirgin olmayın, sakin kalmaya çalışın. * Ne olursa olsun savunmaya geçmeyin, sadece dinleyin.  1. Dinlerken başka şeyler yapmayın. 2. Çocuğu veya kişiyi, kararlar vermeye veya yorum yapmaya zorlamayın. 3. 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.

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

#### Travmanın Aileler Üzerindeki Etkileri

Travma aileleri şu şekilde etkileyebilir:

1. Aile yapısını ve rollerini değiştirebilir.
2. Akrabalar, arkadaşlar ve komşuların desteğinden uzak kalmaya yol açabilir.
3. Aile üyeleri kendilerini birbirlerinden uzaklaşmış hissedebilir.
4. Aile kendisini toplumdaki diğer ailelerden uzaklaşmış hissedebilir.
5. Aile bireylerinin örseleyici olay hakkında konuşmakta güçlük çektikleri ve başkalarını üzmemek için konuşmaktan kaçındıkları görülebilir.
6. Aile içinde tartışmalar ve aile bireyleri arasında çatışmalar ortaya çıkabilir.
7. Çocukların güven ihtiyacı artabilir, daha çok ilgi görmek isteyebilirler.
8. Ailenin birlikte olması ve hoş vakit geçirmesi için koşullar uygun olmayabilir.
9. Aile bireyleri arasında kaybedilenlerle ilgili yas tutma tutum ve tarzlarında farklılıklar ve bunlara bağlı çatışmalar ortaya çıkabilir.
10. 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 olayalara 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 tarvmatik 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:*** Anneğbabaları 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 değişmeleri 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 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 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 kaçmaktan 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 karşılaşabilecekleri 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.

1. **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**

1. 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.
2. 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.
3. Bazı aileler travmatize olmuş aile bireylerine ihtiyaçları olan desteği sağlayacak iç ve dış kaynaklardan yoksun olabilirler.
4. 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?**

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 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**

1. Ana-babalarının tepkilerinden etkilenme ve benzer tepkiler verme
2. Okulda ve evde daha isyankar olma ve bu yolla travmatik olaydan sonra kaybettikleri kontrol duygusunu yeniden kazanmaya çalışma
3. Gerileme, daha önceki gelişim dönemlerine ait davranışlara geri dönme
4. Duygularını adlandırma ve kendilerini kötü hissetme nedenlerini anlamada güçlük
5. 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)**

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

**Bebekler ve yeni yürümeye başlayan çocuklarla neler yapılabilir?**

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

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

1. Yatak ıslatma, parmak emme, ani heyecanlanma, anne babanın peşinden ayrılmama, tik, uyku sorunları.
2. Kaçınma davranışı ve içe kapanma.
3. Genel bir kaygı hali, hayvanlardan ve yabancılardan korkma.
4. Tekrarlanan oyun ve ritueller (belirli davranışları saplantılı bir şekilde tekrarlama)
5. 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?**

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

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

1. Okul öncesi dönemdeki davranışlara gerileme: Bu durum, akranları tarafından reddedilmeye yol açabilir ve yeni gelişmeye başlayan yeterlik ve özerklik duygularının ortaya çıkmasını engelleyebilir.
2. Okula gitmek istememe ve okul başarısının azalması.
3. Tekrarlanan oyunlar, saldırganlık, gevezelik.
4. Erkek çocuklarda özellikle silahlara, savaş oyunlarına vb. ilgi gösterme.
5. Kabuslar, uyku sorunları, ayrı kalma korkusu ve doğal olaylardan (yağmur ve rüzgar gibi) korkma.
6. 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)**

1. Dünya ve kendi gelecekleri hakkında olumsuz tutumlar.
2. Kendi korkuları ve travmaya verdikleri tepkilerle ilgili endişe: Özellikle kendilerini suçlu ve çaresiz hissetme gibi tepkilerin anormal olup olmadığını merak etme.
3. Risk alma veya duygularını davranışlarla dışa vurma eğilimi (örneğin okuldan kaçma, rasgele cinsel birliktelik, madde kullanımı).
4. 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?**

1. Aile ve arkadaşlarıyla duygularını paylaşmalarına ve ifade etmelerine yardım edin.
2. Kabul, hoşgörü ve destek gösterin.
3. Gündelik faaliyetlere katılmalarını ve spor yapmalarını teşvik edin.
4. Okul başarılarıyla ilgili beklentilerinizi azaltın.
5. 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.

1. Bağımsız düşünebilme ve davranabilme.
2. Başkalarıyla almaya ve vermeye dayalı olumlu kişiler arası ilişkiler kurabilme.
3. Bireysel disiplin ve sorumluluk duygusuna sahip olma.
4. Açık fikirlilik ve esneklik.
5. Kendisinin ve başkalarının duygu ve düşüncelerini tanıma ve anlayabilme.
6. Bu duyguları başkalarına iletebilme.
7. Stres verici olaylara karşı dayanıklılık.
8. 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.

**Travmatik Olaylara Karşı Dayanıklı Çocuklar Yetiştirmek İçin Neler Yapılabilir?**

**1. Çocuğa ait olma, sevilme ve güven duygusunu aşılayın**. 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 aşılamak gelmektedir.

**2. Kendine güven ve öz kontrol duygusunu geliştirin:**

1. Çocuğun kendine güven duygusunun gelişebilmesi yetişkinlerin ona gösterdikleri güvene bağlıdır. Çocuğun kendi işini yapabilme çabalarını küçük yaştan itibaren destekleyin ve ödüllendirin.
2. Kendi kararlarını verebilmesi için ona fırsat tanıyın. Onun yerine karar vermeyin.
3. Gerek ailede gerekse sınıf içinde verilen kararlara onları da dahil edin ve fikirlerini sorun. Bu onların kendilerini önemli hissetmelerini sağlayacaktır.
4. 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.

1. Disiplin uygularken yetişkinler kendi aralarında tutarlı davranmalıdır.
2. 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 ediyorlarsa, 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 yaşanılan 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?

Sizce bir sonraki programda işlenmesi gereken diğer konular nelerdir?