



**KARAMAN**  
**Rehberlik ve Araştırma Merkezi**

**MÜLTECİ ÇOCUKLARA YÖNELİK**  
**PSİKO-EĞİTİM**  
**UYGULAMA KILAVUZU**



**KARAMAN 2017**

# MÜLTECİ ÇOCUKLARA YÖNELİK PSİKO-EĞİTİM UYGULAMA KLAVUZU



**REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ  
MÜDÜRLÜĞÜ**

KARAMAN, 2017

# Hazırlayanlar:

Seda TAN/ Rehberlik Öğretmeni  
Leyla Deniz UYGUR YOLÇUN/ Rehberlik Öğretmeni

## İLETİŞİM BİLGİLERİ

**Karaman Rehberlik ve Araştırma Merkezi**

Telefon	0 (338) 212 67 91
Belgegeçer	0 (338) 212 67 91
İnternet Adresi	<a href="http://karamanram.meb.k12.tr">http://karamanram.meb.k12.tr</a>
E- posta	228602@meb.k12.tr



## İÇİNDEKİLER

1. Giriş
2. Dayanak
3. Tanımlar
4. Göç ruh sağlığını nasıl etkilemektedir?
5. Mülteci çocukların karşılaştıkları sorunlar
6. Bireysel danışma sürecinde dikkat edilecekler noktalar
7. Yaşanılan travmanın öğrenilmesi
8. Ruhsal belirti ve bulguların değerlendirilmesi
9. Danışma süreci değerlendirme kılavuzu
10. Psiko-eğitim programı uygulanırken dikkat edilecek noktalar
11. Örnek psiko-sosyal girişim(yapılandırılmamış) programı
12. Yapılandırılmış psiko -eğitim programı(8 oturum)
13. Travmatik yaşantılar sonrasında anne babalarının, öğretmenlerinin ve psikolojik danışmanların hatırd tutmaları gerekenler ve yapılacaklar
14. Ailenin rolü
15. Ailenin çocuklarla iletişim kurarken dikkat etmesi gereken noktalar
16. Ailelere öneriler
17. Kaynakça



# GİRİŞ

Bu kılavuz; Milli Eğitim Bakanlığı kurumlarında eğitim-öğretim görmekte olan mülteci/sığınmacı çocuklara, ailelerine ve bu çocuklarla çalışan psikolojik danışman ve diğer öğretmenlere yönelik psikososyal hizmetlerin uygulanmasında yol gösterici ve kaynak oluşturması amacıyla hazırlanmıştır.

Türkiye, Ortadoğu'yu Avrupa'ya bağlayan bir coğrafya üzerinde bulunduğundan çok göç alan bir ülkedir. 2017 Ocak ayı verilerine göre, Türkiye'de bugün göçmen, mülteci/sığınmacı olarak bulunan insan sayısı 3.551.078 kişidir. Türkiye'ye göç eden kişiler sığınmacı ya da mülteci kimliği altında yerleşim yerlerinde veya kamplarda yaşamaktadırlar. Sığınmacıların çoğu ruh sağlıklarını olumsuz olarak etkileyen göç öncesi, göç sırası ve göç sonrası çoklu travmalara maruz kalmaktadır. Özellikle çocukların okul ortamına alınarak psiko-sosyal gelişimlerine olumlu yönde geliştirebilmek /sağlayabilmek amacı ile ülkemizde birçok çalışma yürütülmektedir. Travma nedeni ile normal gelişimleri kesintiye uğrayan çocuklar için okul güven çemberi amacı gütmektedir. Bu çocuklarımıza yönelik psiko-sosyal çalışmalara destek olmak amacı ile bir yol haritası hazırlanmıştır.

Bu yol haritası ile; bireylerin kaybetmiş oldukları temel güven duygusunu kazanması, travma sonrası stres tepkilerinden kaynaklanabilecek olumsuzlukların önüne geçilmesi, travmatik yaşantı öncesi sahip oldukları bilişsel, duyuşsal ve sosyal yaşam becerilerini tekrar kazandırmak hedeflenmektedir. Ayrıca öğretmenlerin mülteci çocuklara ve ebeveynlerine nasıl yaklaşacakları konusunda kaynak olması öngörülmektedir.

**Ka**ram**an RAM**

## DAYANAK

- ❖ MEB Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği
- ❖ 2002/11 Nolu Psiko-sosyal Müdahale Hizmetleri Konulu Genelge
- ❖ Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşmesi'nin

**Madde 2:** Taraf Devletler, bu Sözleşme 'de yazılı olan hakları kendi yetkileri altında bulunan her çocuğa, kendilerinin, ana babalarının veya yasal vasilerinin sahip oldukları, ırk, renk, cinsiyet, dil, siyasal ya da başka düşünceler, ulusal, etnik ve sosyal köken, mülkiyet, sakatlık, doğuş ve diğer statüler nedeniyle hiçbir ayırım gözetmeksizin tanır ve taahhüt ederler.

**Madde 6:** Taraf Devletler, çocuğun hayatta kalması ve gelişmesi için mümkün olan azami çabayı gösterirler.

**Madde 18:** Taraf Devletler, çocuğun yetiştirilmesinde ve gelişmesinin sağlanmasında ana-babanın birlikte sorumluluk taşıdıkları ilkesinin tanınması için her türlü çabayı gösterirler. Çocuğun yetiştirilmesi ve geliştirilmesi sorumluluğu ilk önce ana babaya ya da durum gerektiriyorsa yasal vasilere düşer. Bu kişiler her şeyden önce çocuğun yüksek yararını göz önünde tutarak hareket ederler.

### **Madde 22:**

**a)** Taraf Devletler, ister tek başına olsun isterse ana babası veya herhangi bir başka kimse ile birlikte bulunsun, mülteci statüsü kazanmaya çalışan ya da uluslararası veya iç hukuk kural ve usulleri uyarınca mülteci sayılan bir çocuğun, bu Sözleşmede ve insan haklarına veya insani konulara ilişkin ve söz konusu Devletlerin taraf oldukları diğer Uluslararası sözleşmelerde tanınan ve bu duruma uygulanabilir nitelikte bulunan hakları kullanması amacıyla koruma ve insani yardımdan yararlanması için gerekli bütün önlemleri alırlar.

**b)** Bu nedenle, Taraf Devletler, uygun gördükleri ölçüde, Birleşmiş Milletler Teşkilatı ve onunla işbirliği yapan hükümetler arası ve hükümet dışı yetkili başka kuruluşlarla bu durumda olan bir çocuğu korumak, ona yardım etmek, herhangi bir mülteci çocuğun ailesi ile yeniden bir araya gelebilmesi için ana-babası veya ailesinin başka üyeleri hakkında bilgi toplamak amacıyla işbirliğinde bulunurlar. Herhangi bir nedenle kendi aile çevresinden sürekli ya da geçici olarak ayrı düşmüş bir çocuğa bu Sözleşmeye göre tanınan koruma, aynı esaslar içinde, ana-babası ya da ailesinin başkaca üyelerinden hiçbirisi bulunamayan çocuğa da tanınacaktır.

### **Madde 29:**

- a)** Çocuğun kişiliğinin, yeteneklerinin, zihinsel ve bedensel yeteneklerinin mümkün olduğunca geliştirilmesi;
- b)** İnsan haklarına ve temel özgürlüklere, Birleşmiş Milletler Antlaşmasında benimsenen ilkelere saygısının geliştirilmesi;
- c)** Çocuğun ana-babasına, kültürel kimliğine, dil ve değerlerine, çocuğun yaşadığı veya geldiği menşe ülkenin ulusal değerlerine ve kendisinininkinden farklı uygarlıklara saygısının geliştirilmesi;
- d)** Çocuğun, anlayışı, barış, hoşgörü, cinsler arası eşitlik ve ister etnik, ister ulusal, ister dini gruplardan, isterse yerli halktan olsun, tüm insanlar arasında dostluk ruhuyla, özgür bir toplumda, yaşantıyı, sorumlulukla üstlenecek şekilde hazırlanması;
- e)** Doğal çevreye saygısının geliştirilmesi İfadeleri bu çalışmaya dayanak oluşturmaktadır.



## TANIMLAR

**Mülteci:** Sığınmacı (TDK).

**Göç:** Ekonomik, toplumsal, siyasi sebeplerle bireylerin veya toplulukların bir ülkeden başka bir ülkeye, bir yerleşim yerinden başka bir yerleşim yerine gitme işi (TDK).

**Çocuk:** 5237 sayılı Türk Ceza Kanununun (TCK) 6/1-c maddesi uyarınca 18 yaşını doldurmamış kişi çocuktur. 5395 sayılı Çocuk Koruma Kanununun (ÇKK) 3/1-a maddesi uyarınca daha erken yaşta ergin olsa bile, 18 yaşını doldurmamış kişi çocuktur.

Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşmesi'nin 1. Maddesinde bu sözleşme uyarınca çocuğa uygulanabilecek olan kanuna göre daha erken yaşta reşit olma durumu hariç, on sekiz yaşına kadar her insan çocuk sayılır.

**Ruhsal Travma:** Kişi, gerçek bir ölüm ta da ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma ya da kendisinin veya başkalarının fizik bütünlüğüne bir tehdit olayını yaşamış, böyle bir olaya tanık olmuş ya da böyle bir olayla karşı karşıya gelmiştir (DSM-IV, APA).

**Travma Sonrası Stres Tepkileri (TSST):** Kişinin tepkileri arasında aşırı korku, çaresizlik ya da dehşete düşme vardır. Not: Çocuklar bunların yerine dağınık (dezorganize) ya da ajite davranışla tepkilerini dışa vurabilirler (DSM-IV, APA)

## GÖÇ RUH SAĞLIĞINI NASIL ETKİLEMEKTEDİR?

Sığınmacılarda ruh sağlığını olumsuz etkileyen risk etmenlerini göç öncesi, göç sırası ve göç sonrası diye incelenebilir. Çoğu sığınmacı, ruh sağlığını olumsuz etkileyecek göç öncesi (travmatik yaşantılar ve geçmiş kayıplar gibi) ve göç sonrası (geldiği ülkede karşılaştığı zorluklar gibi) çoklu travmalara maruz kalmaktadır (Tablo 1).

Göç öncesi risk etmenleri olarak, kendi ülkelerindeki ekonomik, eğitim ve meslek durumunun olumsuz olması, siyasi durumlar, sosyal destek, roller ve sosyal ağın bozulması sıralanabilir (Kirmayer ve ark 2011). Bunlara bağlı olarak, birçok mülteci/sığınmacı, ülkesini terk etmeden önce tecavüz, işkence, savaş, tutukluluk, cinayet, fiziksel yaralanma soykırım gibi travmatik olayları yaşamakta ya da tanıklık etmektedir (Nicholl ve Thompson 2004).

Göç sırasında risk etmenlerini ise gidilen yol, süre, zorlu yaşam koşullarına maruz kalma (örneğin, mülteci kampları), şiddete maruz kalma, aile ve toplumsal ilişkiler ağının bozulması, göç sonucu ile ilgili belirsizlik, sığındıkları ülkeye gelişlerinde ve kaçışları sırasında yaşanan travmatik deneyimler oluşturmaktadır.

Göç sonrasında ise, göç veya mülteci statüsü hakkında belirsizlik, işsizlik ve istihdam edilememe, sosyal statü, aile ve sosyal destek kaybı, arkasında bıraktığı aile üyeleri ile ilgili endişenin yanı sıra yeniden bir araya gelmeye yönelik endişe, dil öğrenme, kültürel uyum ve uyum zorlukları (örneğin, cinsiyet rollerindeki değişim) ruh sağlığını olumsuz etkileyen diğer risk etmenleridir (Kirmayer ve ark 2011). Nitekim yapılan çalışmalarda, sığınmacı/ mültecilerde, göç öncesi travmalardan daha çok göç sonrası stres etmenlerinin ruh sağlığı üzerinde güçlü olumsuz etkisi olduğu aktarılmaktadır (Teodorescu ve ark. 2012). (akt: Demirbaş H., Bekaroğlu E. 2013)

Ülkesinden çeşitli nedenler ile ayrılmak durumunda kalan, başka bir ülkenin topraklarına sığınmış bireyler yeni bir ortama uyum sağlama, kültürüne entegre olma, dil sorunu, temel ihtiyaçlarını karşılama vb. sorunlarla baş etmek durumunda kalmaktadır. Tablo 1'de belirtilen etmenleri yoğun şekilde yaşayan bireylerde travmaya bağlı stres tepkileri görülebilmektedir.

**TABLO 1. Ruh Sağlığına Yönelik Stres Etmenleri Ve Koruyucu Etmenler**

Ruh Sağlığını Olumsuz Etkileyen Stres Etmenleri	Ruh Sağlığı Açısından Koruyucu/İyileştirici Etmenler
<p><b>Göç öncesi stres etmenleri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travmatik yaşantılar</li> <li>- Ailede kayıplar</li> <li>- Şiddete maruz kalma veya tanık olma</li> </ul> <p><b>Göç sırasındaki stres etmenleri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travmatik yaşantılar</li> <li>- Fiziksel/psikolojik şiddet/taciz</li> <li>- Zorlu yaşam koşulları</li> </ul> <p><b>Göç sonrası stres etmenleri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gelecekle ilgili belirsizlik (Sığınma talebinin olumlu-olumsuz sonuçlanması)</li> <li>- Sosyal yaşam korkusu (barınma, beslenme, arkadaş edineme vb.)</li> <li>- Maddi güçlükler, işsizlik</li> <li>- Sosyal yalnızlık</li> <li>- Geçmişe özlem</li> <li>- Polisin, yerli halkın eşcinsellere yönelik ayrımcılığı</li> <li>- Zorlu kamp yaşantıları</li> <li>- Kültürel engeller</li> <li>- Dil sorunu</li> <li>- Yeni rol ve sorumluluklar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sığınma talebinin kabul edilmesi</li> <li>- İş/uğrası sağlanması</li> <li>- Sosyal destek</li> <li>- Evleri, memleketleri ve kesin dönüş ile ilgili seçici anılar, hayaller</li> <li>- Ülkede kalış süresinin uzaması (ortalama 3 yıl)</li> <li>- Kendi dillerinde eğitim</li> <li>- Güvenlik duygusu</li> <li>- Aynı çevrede birlikte göç ettiği kişilerle yaşama</li> <li>- Ailenin tedaviye dahil edilmesi</li> <li>- Psiko-eğitim</li> <li>- Terapi</li> </ul>

**TABLO 2. Yaş Dönemlerine Göre Travmaya Bağlı Gösterilen Tepkiler/Öneriler**

	<b>Travmaya Tepkileri</b>	<b>Öneriler</b>
<b>Okul Öncesi Dönem Çocukları (0-6 Yaş)</b>	<p>Huzursuzluk Ağlama Uyku Sorunları Kabuslar İştah Kaybı/Artışı Ebeveyninden ayrılmaya direnç gösterme Yabancıardan korkma Yalnız kaldığında hırçın davranışlar sergileme Gelişim evrelerine özgü davranışlarda geriye ket vurma Alt ıslatma/ parmak emme/konuşma bozuklukları Oyunlarında travmatik olayları yeniden canlandırma Saldırganlık İçer kapanklık/Sessizlik Suçluluk ve utanç duyguları</p>	<p>0-2 yaş dönemi: -Bakım veren kişilerin değişmemesi -Günlük rutinin bozulmaması, -Bebeğe ait var ise bir eşyanın çocuğun yanında bulundurulması -Fiziksel ihtiyaçların zamanında giderilmesinin sağlanması 3-6 Yaş dönemi: -Bakım veren kişilerce güven ortamının sağlanması -Günlük rutinin korunması -Oyun etkinliklerine zaman ayrılması -Travmatik olayla ilgili sorulara açık ve anlaşılır cevaplar verilmesi</p>
<b>Okul Çağı Çocukları (6-12 Yaş)</b>	<p>Gelişim evrelerine özgü davranışlarda geriye ket vurma Alt ıslatma/ parmak emme/konuşma bozuklukları Yalnız yatmaktan korkma Kabuslar Dikkati toplamada güçlük Okul başarısında düşme Okula gitmeyi reddetme Sosyal izolasyon Depresyon Huzursuzluk Fiziksel yakınmalar</p>	<p>-Bakım veren kişilerce güven ortamının sağlanması -Günlük rutinin korunması -Oyun etkinliklerine zaman ayrılması -Travmatik olayla ilgili sorulara açık ve anlaşılır cevaplar verilmesi -Travmaya bağlı duygu ve düşünceleri ifade etmesini kolaylaştırıcı ortamının sağlanması -Okul ortamına geri dönüşün</p>

		hızlandırılması
<b>Ergenler (12-18 Yaş)</b>	Kimlik karmaşası Yoğun kaybetme kaygısı Yalnızlık ve keder duygularında artış Sosyal izolasyon İlgilerde azalma İstenmeyen imgelerin zihinde canlanması Dikkati toplamada güçlük Okul başarısında düşme Okula gitmeyi reddetme Depresyon Riskli davranışlara yönelme Anti sosyal davranışlarda artış Benlik ve güven duygusunda azalma Suçluluk duygusunda artış Madde kullanımında artış Umutsuzluk	-Okul ortamına geri dönüşün hızlandırılması -Yaşlıları ile beraber olacağı sosyal ortamların düzenlenmesi -Sorumluluk almasının sağlanması -Duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesi için ortam hazırlanması

**TABLO 3. Mülteci/Sığınmacı Çocukların Ebeveynlerinin Cinsiyete Göre Yaşadıkları Sorunlar**

<b>Kadın Sığınmacılar</b>	<b>Erkek Sığınmacılar</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Daha fazla bedensel belirtiler</li> <li>➤ Psikolojik sıkıntı yoğunluğu ve sıklığı</li> <li>➤ Duygusal patlamalar</li> <li>➤ Cinsel ilgi kaybı</li> <li>➤ Ağlama, baygınlık</li> <li>➤ Kolayca ürkme</li> <li>➤ Cinsel istismar ve şiddet</li> <li>➤ Hayatının kontrolünü kaybetmiş olma hissi ve suçluluk duyguları</li> <li>➤ Günlük aktiviteleri yerine getirmede güçlükler</li> <li>➤ Güvende hissetmeme</li> <li>➤ Göçe uyum sağlama (ailenin reisi olmak, annelik rolü, ailesini bir arada tutma isteği)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ayrılma bunaltısının yoğunluğu ve sıklığı</li> <li>➤ Erkeklik algıları</li> <li>➤ Beklentiler</li> <li>➤ Karar verme süreçleri</li> <li>➤ Rol değişimi</li> <li>➤ Tutuculuk</li> <li>➤ Ekonomik zorluklar yaşama</li> <li>➤ Yabancılardan gelen sosyal desteği kabul etmede daha isteksizlik</li> <li>➤ Desteği veren kişiden şüphelenme</li> <li>➤ Tedavi süresinin uzun olması</li> <li>➤ Sosyal statü kaybı</li> </ul>

**Not:** Veliler ile yapılacak çalışmalar yürütülürken Tablo 3 te belirtilen sorunlar göz önünde bulundurularak psiko-sosyal çalışmalar yürütülmelidir.

### **MÜLTECİ ÇOCUKLARIN KARŞILAŞTIKLARI SORUNLAR**

- Yerel sosyal ağların ortadan kalkması
- İnsanlarla kötü deneyimler, hayal kırıklığı, duygusal şiddet
- Sosyal izolasyon, getto hayatı
- Dışlanma, yabancı düşmanlığı, reddedilme
- Oyun, spor gibi aktivitelerden yoksunluk
- Dili konuşamıyor olmak ve beraberinde gelen diğer sorunlar
- Okulda başarısızlık ve öğrenme zorluğu
- Yeni topluma uyum zorluğu
- Yoksulluk
- Travma Sonrası Stres

## TRAVMATİK OLAYI ÖĞRENİRKEN UNUTULMAMASI GEREKENLER

Ruhsal açıdan travmatik olayları çeşitli şekillerde sınıflamak mümkündür. Olayın oluş şekli ve sıklığı ya da tek veya süregelen oluşu, nedeni, kasıtlı ve bilerek yapılması, herhangi bir kayıp, hastalık veya yer değişikliği ile sonuçlanması üzerinde durulması gereken önemli noktalardır. Kişi travmatik olayı doğrudan kendisi yaşayabileceği gibi, böyle bir olayın yaşandığına tanıklık edebilir veya sevdiği bir kişinin başına bu tür bir olayın geldiğini de öğrenebilir.

Travmatik olayın nesnel özelliği kadar olay sırasında kişinin verdiği öznel yanıtın ya da ruhsal tepkilerin de önemli olduğunu unutmamak gerekir. Travmatik olayı yaşamış olmak değerlendirme yapan kişiyle ilişkiyi ve bu nedenle de değerlendirmeyi etkilemektedir. Danışanların sıklıkla yaşadıkları güvensizlik, yalnızlık, yabancılaşma, kırılganlık, güçsüzlük, anlaşılmama, ilgilenilmeme, yargılanma gibi duygu ve düşünceleri bu ilişkinin kurulmasını güçleştirebilir. Bu amaçla travmaya ilişkin risk etkenlerin araştırılması değerlendirmenin önemli bir parçasıdır. Elde edeceğimiz bilgiler psikiyatrik bir sorun geliştirme olasılığı yüksek olan danışanları tanımamızı kolaylaştıracak, gerekli yönlendirme yaklaşımımızı şekillendirecektir.

**1. Travma öncesi etkenler:** Demografik özellikler, psikiyatrik öykü, ailede psikiyatrik bir hastalık olup olmadığı, boşanma, işsiz kalma, adli bir sorun gibi yaşam olayları, doğal afete maruz kalmak, çatışmaya katılmak, fiziksel veya cinsel saldırıya uğramak gibi travmatik olaylar;

**2. Travma sırasındaki etkenler:** Maruz kalınan felaket (deprem, yangın, trafik kazası, işkence, saldırı, tecavüz, yaralılara ilk yardım, kurtarma çalışmalarına katılma gibi), maruz kalınan felaketin yaşamı ne ölçüde tehdit ettiği, olay sırasında yaşanan korku ve dehşetin şiddeti, danışanın kontrol düzeyi ve zihinsel hazırlığı;

**3. Travma sonrası etkenler:** Temel ihtiyaçlar, başlangıçtaki stres düzeyi, stresli yaşam olayları, fiziksel veya ruhsal kaynakların kaybı, başa çıkma yöntemleri, toplumsal destek gibi boyutlar değerlendirilmelidir.

## BİREYSEL DANIŞMA SÜRECİNDE DİKKAT EDİLECEKLER NOKTALAR

Bireyler/danışanlar yaşadıkları travmalardan kolaylıkla bahsedemeyebilirler. Kişiler genellikle kendilerine doğrudan sorulmadığı takdirde bu tür yaşantılarını anlatmama eğilimindedirler. Bu nedenle travmatik yaşantı görüşme sırasında araştırılmalı ve konuşulmalıdır. Bunu;

- ✓ Güven veren,
- ✓ Bireyi rahatsız etmeyen,
- ✓ Anlaşıldığını hissettiren bir ortam içinde yapmak yararlı olacaktır.
- **Travmatik Yaşantının Öğrenilmesinin Önündeki Güçlükler**

Danışanın travmatik yaşantısına yönelik bilgi toplamak ruhsal travmanın değerlendirilmesi için temeldir. Travmaya yönelik bilgi almak için travmatik yaşantıya ilişkin özgün soruların sorulması gerekirken aynı zamanda kişinin verdiği bilgilerin mümkün olduğunca doğru olması gerekir ki planlama verimli bir şekilde yapılabilir.

**Öznel Algı:** Olayın ayrıntılarını tespit etmek yerine, kişinin algısını ortaya çıkarmak amaçlanmalıdır. Psikolojik danışman; travmatik olayı tam doğru olarak öğrenerek, olayla hastanın belirtileri arasında bir ilişki kurmak isteyebilir. Ancak bir neden sonuç ilişkisi kurmakta başarılı olunmayabilir. Çünkü travmaya verilen yanıt etkileyen sayısız etmen vardır. Belirtilerin ortaya çıkışında etkili olan şey; olayın kendisinden çok, kişinin algısıdır.

**İnanırlılık:** Travmatik yaşantının inanırlığına ilişkin tartışmalar özellikle yetişkinlikte ifade edilen, çocukluk çağı cinsel istismarına yöneliktir. Bazen kişinin kendisi de olayı inkâr edebilir, bastırabilir. Zaman içerisinde, savunmaları zayıfladığında olayı yavaş yavaş hatırlamaya başlayabilir. Bu nedenle kişinin verdiği ifadeler zaman



içerisinde değişebilir. Olağan bir süreç olmasına rağmen söz konusu durum da, olayın inanırlığını zedeleyebilmektedir.

**Yönlendirme:** Bazı durumlarda danışman farkında olmadan kişiyi yönlendirebilmektedir. “Belirti yakalama” gözlüğü ile bakmanın yönlendirmeyi beraberinde getirdiği ifade edilmektedir.

**Abartma-ifade etmeme:** Ruhsal travmanın değerlendirilmesinde, danışan ile psikolojik danışman arasındaki yanlış anlama ya da anlamama nedeniyle travmanın abartılması ya da ifade edilmemesi söz konusu olabilmektedir. Travmanın ifade edilmemesi sorunun çok genel sorulmasından kaynaklanabilmektedir. Travmatik yaşantının gözden kaçmasının, ifade edilmemesinin söz konusu olabileceği bir diğer durum ise, kişiye özgül olarak travmatik yaşantıya yönelik soru sorulmamasıdır. Sorulmadığı takdirde kişilerin kendiliklerinden travmatik yaşantılarına ilişkin bilgi vereceklerini öngörmek doğru değildir.

➤ **Güçlüklerle Başa Çıkma:**

Danışanlar kolaylıkla yaşadıkları travmalardan bahsedemeyebilirler. Bu nedenle “Başınızdan unutmak istediğiniz çok acı verici bir olay geçti mi?” gibi yol gösterici veya çoğu zaman da “Başınızdan deprem, yangın, fiziksel veya cinsel saldırı, şiddete maruz kalma, çatışmaya katılma, bir kişinin öldüğüne veya yaralandığına tanık olma gibi çok acı verici bir olay geçti mi?” şeklinde doğrudan sorularla yaşadığı travmayı paylaşabilmesi için bireyi desteklemek ve iyi bir güven ilişkisi kurmak gerekir.

## RUHSAL BELİRTİ VE BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

### Ruhsal Belirti ve Bulguların Değerlendirilmesinin Önündeki Güçlükler

Belirtilerin kendisi nedeniyle kişiden bilgi almak güçleşebilir. Yani; kişi yaşadığı travmatik olay sonrasında, olayla ilgili konuşmak, düşünmek istemeyebilir yani kaçınma davranışları olabilir. Olaya ilişkin her türlü düşünce ve konuşmadan kaçınan bir kimsenin travma yaşantısını değerlendirmek zor olacaktır. Ayrıca, kişilerin yanıtlarını etkileyen başka bir dizi neden daha olabilir.

### Güçlüklerle Başa Çıkma

Bu güçlükleri aşmak için uygun ortam ve güven ilişkisi esastır. Sorunlarla başa çıkmanın ve doğru bilgi almanın bir yolu da açık, net, kesin sorular sormaktır. Bu sorular, uzmanlar tarafından geliştirilmiş olan çeşitli ölçekler yardımıyla da sorulabilir.

- Bu olayla ilgili kabuslarınız veya sıkıntılı rüyalarınız oluyor mu?
- İstemediğiniz halde ya da ortamda size olayı hatırlatacak herhangi bir neden yokken olayla ilgili düşünceler, görüntüler, hayaller aklınıza takılıyor mu?
- Bunları düşünmemeye çalışıyor musunuz?
- Size olayı hatırlatan durumlara karşılaştığınızda bunlardan uzaklaşmaya çalışıyor musunuz?
- Kendinizi duygularını yaşayamayan biri gibi taşlaşmış, künt, donuk veya başkalarından, çevrenizden, çeşitli etkinliklerden uzak ve ayrı hissediyor musunuz?

Yukarıdaki sorular, görüşmenin seyri açısından da yol gösterici olacaktır. Bu sorulardan sonra çeşitli sorunların varlığından kuşkulaniyorsa aşağıdaki belirtiler de araştırılmalıdır:

- a. Travmatik olay sırasındaki düşünce, duygu, algı ve duyumları yeniden yaşıyor gibi olma
- b. Olay tekrarlanacak korkusu ile eskiden yapabiliş te şimdi kolaylıkla yapamadığı davranışlar
- c. Yaşama karşı olan ilgi azlığı, uyku sorunları, çabuk sinirlenme veya öfkelenme ile ilgili sorunlar
- d. Unutkanlık ve dikkatini toplama güçlüğü

- e. Her an olay tekrarlayacak kaygısıyla tetikte bekleme
- f. Travma ile ilgili yaşadıklarını hatırlayınca fizyolojik tepkiler yaşama
- g. Suçluluk düşünceleri, üzüntü, keder, hayattan alınan zevk, gelecekle ilgili umutsuzluk

## DANIŞMA SÜRECİ DEĞERLENDİRME KILAVUZU

### Yaşanılan Travmanın Öğrenilmesi

Belirli bazı travma sonrası stres belirtilerinin kısaca taranması

- Kâbus veya sıkıntılı rüyalar
- Elde olmadan, davetsiz bir şekilde akla gelen düşünceler
- Bu düşünceleri bastırmaya, yok saymaya çalışma
- Travmayı hatırlatan durum, yer ve olaylardan kaçınma
- Küntleşmiş veya duygusuz hissetme

### Travma sonrası ortaya çıkabilecek diğer belirtilerin araştırılması

- Travma öncesi, travma sırası ve travma sonrası öykünün derinleştirilmesi ve risk etkenlerinin saptanması
- Değerlendirmede başlangıçta açık, öykünün derinleşmesi gerekiyorsa kapalı uçlu sorulardan yararlanılabilir
- Her belirtinin niteliği kadar, ne kadar sıkıntı veya rahatsızlık verici olduğu, ne kadar sürdüğü, işlevselliği ve günlük etkinlikleri ne oranda etkilediği de araştırılmalıdır.

## PSİKOEĞİTİM ÇALIŞMALARI

### PSİKOEĞİTİM PROGRAMI UYGULANIRKEN DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

#### Etkinliklerin temel amacı

Travmatik olaylara maruz kalmış çocukların yaşamış oldukları travmanın yaratmış olabileceği ruhsal yaraları iyileştirmelerine ve kriz durumları ile başetme becerilerini güçlendirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu amaç doğrultusunda ulaşılmaya çalışılacak hedefler şunlardır:

- Çocukların değer sistemlerini güçlendirmek, yaşamış oldukları travma nedeni ile uğradıkları kayıpları yerine koyma gücüne sahip olduklarını anlamalarını sağlamak;
- Çocukların başa çıkmakta zorlandıkları ve tedirgin oldukları bazı olumsuz duyguları kendilerini güvenli hissettikleri bir ortamda ifade etmelerini sağlamak ve bu duygularla başa çıkmalarını kolaylaştırmak;
- Çocukların sosyalleşmelerini sağlamak ve olumlu ve farklılıklara karşı hoşgörülü sosyal ilişkiler geliştirmelerine yardımcı olmak;
- Çocukların hayal güçlerini kullanmalarına fırsat vermek, hayal gücünü kullanmanın sorunlarla başa çıkmada bir başetme yöntemi olabileceğini fark etmelerini sağlamak

#### Destek Çalışmalarının Düzeni ve Uygulama Planı

Psikososyal çalışmaların düzeni ve etkinliklerin işleyiş planı çeşitli unsurlar göz önüne alınarak oluşturulmalıdır. Bu unsurlar arasında çalışılan ortamın şartları, çalışmalar için ayrılan süre, eldeki malzemeler, çocukların yaşı, sayısı, ihtiyaçları ve çocukların kültürel özellikleri sayılabilir. Hazırlanan örnek programlar yol haritası olarak düşünülmüştür. Grup liderinin programları uygularken yukarıda

bahsedilen uyarıları göz önünde bulundurarak çalışmalarını planlaması beklenmektedir. Öte yanda etkinlikler planlanırken aşağıda belirtilen hususlara dikkat edilmesi gerekir.

**Oturumların Süresi:**

Destek çalışmalarının her oturumunun en az 60 dakika sürmesi yararlı olur. Etkinlikler arasında kısa süreli aralar verilebilir. Bir oturumun süresinin 120 dakikayı aşmamasına dikkat edilmelidir.

**Oturumların Sayısı:**

Destek çalışmalarının etkin olabilmesi için en az 4 oturum en fazla 12 oturum önerilebilir. Öte yanda çeşitli nedenlerle oturum süreleri 60 dakikadan az tutulması gerekirse oturum sayısı daha fazla planlanabilir.

**Grup Çalışmalarındaki Çocuk Sayısı:**

Bu etkinlikler bir grupta en az 6 en fazla 15 çocuk bulunacağı varsayılarak hazırlanmıştır. Çocuk sayısı 6'dan az veya 15'ten fazla ise grup içinde etkin bir etkileşim sağlanması güçleşebilir.

**Oturumların İşleyiş Planı:**

Çocuklarla yapılacak psiko-sosyal destek çalışmalarının her oturumu üç aşama içerir:

1. Tanışma ve Isınma Aşaması
2. Temel Etkinlikler Aşaması
3. Ayrılış Aşaması

**Çalışmaların Sonlandırılması:**

Grup liderinin dikkat etmesi gereken bir konu psikososyal destek çalışmalarının biteceği zamanı en az üç oturum öncesinden çocuklara bildirmesidir. “Üç kere daha toplandıktan sonra çalışmalarımıza son vereceğiz”, “Önümüzdeki toplantımızda

çalışmalarımızı sonlandıracağız” gibi ifadeler kullanılabilir. Son oturum mutlaka bir ayrılış etkinliği ile bitirilmelidir.

## YAPILANDIRILMAMIŞ PSİKO-SOSYAL PROGRAMI

<p><b>Tanışma ve ısınma</b></p>
<p><b>Bilgilendirme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Savaşın etkileriyle ilgili konuşmalar, görüşlerin karşılıklı paylaşımı</li> <li>➤ Travma sonrasında gösterilebilecek olası tepkilerin açıklanması ve bunların normalleştirilmesi</li> <li>➤ Yanlış varsayımların fark edilmesi ve düzeltilmesi</li> </ul>
<p><b>Resim/drama</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Duygusal ifadelerin kolaylaştırılması</li> <li>➤ Anıların duygusal yükü ağırlaştığında güvenli yer ya da kişilerle ilgili çizimler</li> </ul> <p>Örnek:</p> <p>- “Hepimiz kendimize bir sevgi çemberi çizelim</p>
<p><b>Güven, farkındalık ve kontrol sağlamaya yönelik grup etkinlikleri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cümle Tamamlama</li> </ul> <p>- Çocuklar bir daire şeklinde oturup gözlerini kapatırlar. İsmi söylenen çocuk kendisini serbest bırakarak sağa sola sallanır. Bu sırada yanındakiler tarafından tutulacağını bilmek ona güven verir. Aynı zamanda, yanındakinin ismi söylenen çocuk da kimi tutması gerektiğini bilir ve sorumluluğunu yerine getirmeye çalışır.</p>
<p><b>Duygusal farkındalık sağlama</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Neşe ve sevinç yaratan oyunlar</li> </ul> <p>Örnek:</p> <p>- Önce çocuklar kendilerini sevindiren durumların bir listesini oluştururlar. Ardından hepsini neşelendiren ortak bir aktivite seçilerek uygulanır. Bunun hareketli bir grup oyunu olması daha iyi olacaktır. Daha sonra, oyun sırasında neler hissettikleri ve bu hislerle birlikte bedenlerinde ne gibi değişiklikler olduğu konuşulur. Böylece olumlu duyguların ve bedensel duyuların fark edilmesi sağlanır.</p> <p><b>Duygu ifadelerinin ve başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Var olan başa çıkma mekanizmalarının fark ettirilmesi</li> <li>➤ Yeni başa çıkma yollarının öğretilmesi</li> <li>➤ Sosyal çevreden yardım istemenin öğretilmesi</li> </ul>
<p><b>Nefes alma, kas gevşetme ve maruz bırakma egzersizleriyle stres tepkilerinin hafifletilmesi</b></p>
<p><b>Sosyal destek kaynaklarının fark edilmesi ve geliştirilmesi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aile çizimi</li> </ul> <p>- Çocuğun aile bütünlüğünü görmesinin sağlanması</p>

- Terapistin ailedeki roller ve etkileşim tarzları hakkında bilgi sahibi olması

Örnek:

- "Aileni evde hep birlikte bir şeyler yaparken çiz"

➤ **Aile ağacı**

- Çocuğun ailesinden kimlere benzediğinin farkına varması

- Kayıp ve yas konularının işlenmesi sırasında çocuğun geride kalanları fark etmesinin sağlanması

Örnek:

- "Aile üyelerinin isimlerini boşluklara yaz. Resimlerini yap. Yaşlarını yaz."

➤ **Sosyal atom**

- Çevredeki sosyal destek kaynaklarının fark ettirilmesi

**Dikkat, bellek ve fikir yürütmenin geliştirilmesi**

Örnek:

- Eşleme oyunu: Çocuktan belirli duygusal veya davranışsal özelliklerle ilgili kartları kişilere ait kartlarla eşleştirmesi istenir. Bu kişiler, çocuğun yakın çevresindeki insanlar ya da diğer grup üyeleri olabilirler. Kişilere ait kartlarda isimlerin yazılı olabileceği gibi, çocuk tarafından çizilen resimleri de yer alabilir.

**Kendilik değerini fark ettirme ve arttırma**

Örnekler:

- "Korunan çocuk" oyunu: Grup iki takıma ayrılır. Takımlardan biri, içlerinden bir çocuğu seçerek korumaya alır. Diğer takım ise seçilen bu çocuğu yakalamaya çalışır. Bu sırada çocuklar, karşı takımın oyuncularını ebeleyerek saf dışı bırakmaya çalışırlar. Fakat ebelenen takım arkadaşlarına dokunarak onları yeniden oyuna döndürme şansları da vardır.

Böylece, kendilerini ve arkadaşlarını denetlemeleri, birbirleriyle temas kurmaları ve korunma duygusunu yaşamaları sağlanır.

➤ Resim faaliyetleri: Çocuklardan, kendilerini farklı kılan özellikleri ifade etmelerine yönelik resimler yapmaları istenebilir. Küçük çocuklara önceden taslak halinde çizilmiş bir yüz resmi verilerek "bu senin resmin olsaydı saçları, gözleri yüzü nasıl olurdu?" şeklindeki sorularla kendilerini tarif etmeleri sağlanabilir. Daha büyük çocuklar ise herhangi bir taslak olmaksızın zevkleri, tercihleri ve kendilerinde hoşlarına giden özellikleri içeren resimler yapabilirler.

- "En çok beğendiğin özellikleri yaz"

- "Yapabildiğim özel şeyler..."

- Terapist çocuğun başarılı olduğu bir özelliği ön plana çıkartarak oyunu onun kazanmasını sağlayabilir. Grup süreçlerinde bu başarıma duygusunu her çocuğun eşit olarak yaşamasına dikkat edilmelidir.

➤ Başarma ve üretme gibi olumlu hisleri pekiştirecek ortak grup projeleri

**Umudun ve geleceğe yönelik beklentilerin geliştirilmesi**

- Tüm güzelliklerin sona ermiş olmadığının fark ettirilmesi
- Hak edilen ödüller için beklentilerin ortaya çıkartılması
- Başkaları tarafından değer görmenin yaşattığı duygular

Örnekler:

- “Yapmayı en çok sevdiğim şey”, “İyi günüm” konulu resimler
- “Biri sana bugün yaptığın ya da söylediğin güzel bir şey için bir hediye veriyor. Bu ne olabilir?”
- Üç dilek oyunu
- İyi günler merdiveni: Çocuk tarihsel bir sırayla iyi günlerini hatırlayarak hayatında olumlu durumların da olduğunu fark eder. Bu çalışma ayrıca, çocuğun olumlu davranışlarının geçen günler içerisinde artıp artmadığını takip etmek amacıyla da süreç boyunca kullanılabilir. Bu sayede hem çocuğun kendisindeki değişimleri fark ederek benlik saygısının artması hem de girişimlerin etkililiğinin değerlendirilmesi sağlanabilir.

**Değişimi fark ettirme**

- Süreç boyunca nelerin değiştiğiyle ilgili konuşmalar
- Geçmiş – Şimdi – Gelecek: Resim, imgeleme ve drama gibi yollarla sürecin başlangıcı ve bitişi arasındaki farkın fark edilmesi

**Bitiş ve kendini ödüllendirme**

Bu aşamada çocuklar, yanlarında götürebilecekleri resim vb. ürünler ortaya çıkartabilirler. Örneğin, grupça oluşturdukları büyük ve renkli bir tentenin bir parçasını keserek evlerine götürebilir ve süreç boyunca gösterdikleri başarının bir ödülü olarak saklayabilirler.

Bu ana hatlar, güven sağlama, psikolojik bilgilendirme, duyguların ifade edilmesini sağlama, uygun başa çıkma yolları kazandırma, kendilik değerini artırma ve geleceğe dair olumlu bakış açıları geliştirme şeklinde özetlenebilir (Cohen, Mannarino ve Rogal, 2001; Kar,2009). Savaş yaşantılarının ardından çocuklarla yürütülen psiko-sosyal destek programlarında kullanılacak pratik yöntemlere ilişkin örnekler yukarıda sunulmaktadır. Aktarılan örnekler herhangi bir grup sürecinin genel çerçevesini oluşturabileceği gibi, gerekli görülen durumlarda, içlerinden bazıları seçilerek başka bireysel çalışmalarda ya da grup etkinliklerinde de kullanılabilirler. **Tablo 1, Tablo 2 ve Tablo 3’de** ise çalışmaların başlangıcında çocukların daha iyi tanınmaları ve duygularını daha rahat ifade edebilmeleri için kullanılacak örnek formlar yer almaktadır.



## Tablo 1. Korku Duygularının Ortaya Çıkartılmasına Yardımcı Etkinlik Örneği

Korku veren şeyler hakkında konuşalım  
 Korku veren şeylerin resmini yapalım.  
 Bazı şeyler beni korkutuyor.  
 Beni korkutan şeylerden biri .....  
 Beni çok korkutuyor çünkü.....  
 Korkumu .....yaparak/düşünerek engellemeye çalışıyorum.  
 Beni korkutan şey en çok .....(yer/zaman).....aklıma geliyor.  
 Beni korkutan şeyi yanımda .....(kim?).....varken daha az düşünüyorum.  
 Çünkü o beni .....  
 Herkesi korkutan bir şey vardır. ....(kim?).....'nın en çok .....(neden/kimden?).....korktuğunu biliyorum.  
 Arkadaşım .....en çok .....(neden/kimden?)..... korkuyor.  
 Beni üzen şeyleri .....(kim?).....ile konuşurum.  
 Beni korkutan şeyler hakkında .....hissediyorum

## Tablo 2. Duyguların İfade Edilmesine Yardımcı Etkinlik Örneği

### BENİM ÖZEL DUYGULARIM

Ben .....mutlu olurum. Kendimi sevinçli hissedirim.  
 Ben .....kızgın olurum. Kendimi öfkeli hissedirim.  
 Ben .....umutlu olurum. Kendim için güzel şeyler hayal ederim.  
 Ben .....iyi olurum. Kendimi canlı hissedirim.  
 Ben .....korkarım.  
 Yalnız kalmak .....  
 Ben .....utanırım.  
 Böyle olunca.....isterim.  
 Ben .....üzgün olurum. Kendimi kötü hissedirim.  
 Ben .....çok iyiyim. Kendimi başarılı hissedirim.  
 Ben .....heyecanlanırım. Yerimde duramam.  
 Ben .....güvende olurum. Kendimi rahat hissedirim.  
 Benim .....gereksinimim var.  
 .....'e teşekkür etmek istiyorum. Çünkü o .....  
 .....olmadığı zaman yalnızlık hissediyorum.  
 .....için dua ediyorum.

### Tablo 3. Üzüntü Duygularının İfade Edilmesine Yardımcı Etkinlik Örneği

Acı veren şeyler hakkında konuşalım  
Acı veren şeylerin resmini yapalım.  
Bazı şeyler beni üzüyor. Canımı acıtıyor.  
Beni üzen şeylerden biri .....  
Beni çok üzüyor çünkü.....  
Üzüntümü .....yaparak/düşünerek engellemeye çalışıyorum.  
Beni üzen şey en çok .....aklıma geliyor.  
Beni üzen şeyi yanımda ..... varken daha az düşünüyorum.  
Çünkü o beni .....  
Herkesin üzüldüğü bir şey vardır. ....'nın en çok ..... üzüldüğünü biliyorum.  
Arkadaşım .....en çok .....üzülüyor.  
Beni üzen şeyleri ..... ile konuşurum.

## YAPILANDIRILMIŞ PSİKO-SOSYAL PROGRAMI

### I.OTURUM

<b>AMACI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tanışma</li> <li>➤ Grup lideri ile grup üyeleri arasında güven ilişkisi sağlama</li> <li>➤ Grubun iç dinamiklerini harekete geçirme</li> </ul>
<b>TANIŞMA ETKİNLİĞİ/ISINMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Selamlaşma etkinliği</li> <li>➤ İsim treni etkinliği</li> </ul>
<b>GÜVEN ORTAMI OLUŞTURMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Çocukların kültürlerine ait folklorik bir etkinliği birlikte gerçekleştirmek</li> <li>➤ Çocukların kültürüne ait bir parçayı birlikte söylemek</li> <li>➤ Sevdikleri bir çizgi filmi birlikte izlemek</li> </ul>
<b>CANLANDIRMA ETKİNLİĞİ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ejderhanın kuyruğu etkinliği</li> </ul>
<b>AYRILIŞ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Güneş, Göküzü, Gökkuşuğu Etkinliği</li> <li>➤ Bir sonraki oturumun tarih ve saatini söyleyerek oturumun sonlandırılması</li> </ul>

#### **TANIŞMA; SELAMLAŞMA**

**Amaç:** Çocukların tanışma davranışı kazanmalarını sağlamak

**Süre:** 15 dakika

**Gerekli Malzeme:** Top

**Süreç:**

Bu çalışma üç aşamada yapılabilir:

- Tüm çocuklar yere daire şeklinde otururlar ve topu birbirlerine yuvarlarlar. Etkinliği grup lideri başlatır ve topu yavaşça bir çocuğa yuvarlar. Topu eline alan çocuk yüksek sesle adını söyler. "Benim adım..." gibi. Sonra topu kendi seçtiği, adını öğrenmek istediği bir çocuğa yuvarlar. Çalışma tüm çocuklar bir kez isimlerini söyleyene kadar devam eder.
- Yukarıdakinden farklı olarak bu aşamada , topu alan çocuk "Benim adım....senin adın ne?" diyerek topu diğer bir çocuğa yuvarlar. Topu alan çocuk kendi adını söyler ve "senin adın ne?" diyerek başka bir çocuğa topu yuvarlar.
- Bu aşamada ise , isimler biraz öğrenildikten sonra , top kendine gelen çocuk "Benim adım.....,senin adın....." diyerek topu göndereceği çocuğun adını söyler. İsim hatırlamakta güçlük çeken çocuğa, grup lideri ya da diğer çocuklar yardım ederler.

**Yararlanılan Kaynak:** Önder, Alev, 1993, Okul Öncesinde Pedagojik Drama Ders Notları. Marmara

Üniversitesi-Okul Öncesi Eğitimi Bölümü.

**NOT:** *Yabancı uyruklu öğrencilerle çalışırken kültürel özellikleri mutlaka göz önünde bulundurulmalı, grup lideri ve grup üyeleri arasında güven köprüsü kurulabilmesine olanak sağlayabilmek için ilk oturum tanışma ve ısınma etkinlikleri ile yürütülmesinin uygun olduğu düşünülmektedir.*

Savaş, göç ve terör mağduru çocuklara yardım amacıyla yürütülen psiko-sosyal girişimler, uygulayıcıların art alanlarına ve çocukların bireysel gereksinimlerine göre çeşitlilik gösterebilir de bu çalışmaların ortak bazı noktalara sahip oldukları görülmektedir.

**İSİM TRENI**

**Amaç:** Çocukların eğlenceli bir şekilde birbirleri ile tanışmalarını, birbirlerinin isimlerini bellemelerini sağlamak.

**Süre:** 15 dakika

**Gerekli Malzeme:** Yeterince geniş bir alan

**Süreç :**

-Çocuklar bir halka oluştururlar.

-Tren taklidi yapmaya gönüllü bir çocuk ortaya çıkar. "Puf", "puf", "Çuf", "çuf" "Düüt" gibi sesler çıkararak ve bu arada kendi ismini tekrarlayarak, halkanın içinde dolanır.

-Tren başı olan çocuk bir diğer çocuğun önüne gelerek elini sıkar ve "Merhaba , ben .....(ismini söyler)" Tanıştığı çocuk da ismini söyleyince arkadaşını elinden tutar ve arkasına alır. Böylece bu çocuk ikinci vagon olur. İki çocuk birlikte bir yandan tren sesi çıkarırken ikinci çocuğun ismini tekrarlar.

-İlk iki çocuk bir üçüncü çocuğun önüne gelir, elini sıkar ve tanışılır ve üçüncü çocuk da trene vagon olarak eklenir ve halkanın içinde dolanırlar onun ismi söylenir. (Bu arada vagon başı ikinci çocuk olur)

-Böylece her çocuk ile tanışılır her çocuğun ismi bir tur söylenir.

**Yararlanılan Kaynak:** The New Games Foundation, 1981, More New Games, New York: Dolphin Books/Doubleday&Company

**GÜNEŞ; GÖKYÜZÜ; GÖKKUŞAĞI**

**Amaç:** Çocukların resim yapma yolu ile rahatlamalarını ve yakınlaşmalarını sağlamak.

**Süre:** 10 dakika

**Kullanılacak Malzeme:** Yok

**Süreç:** -Çocuklar daire şeklinde ayakta durur.

-Herkes sağ tarafına döner.

-Her çocuk verilen yönergeler doğrultusunda önündeki çocuğun sırtına eliyle şekiller çizer.

-Yönerge : "Bir güneş çizin... şimdi ışıkları...Hadi gözlerini ,gülün ağzını da çizelim...Aaa...Yağmur yağıyor...birkaç damla başladı...Şimdi çok şiddetli yağıyor...fırtına var...şimşek çakıyor...Şimdi yağmur yavaşladı...Durdu...Güneş çıktı...Gökkuşağı oluştu...Tam yedi çizgisi var...Şimdi bu gökkuşağının altına arkadaşınıza bir hediye çizin...Bitince isminizi yazın..."

Yararlanılan Kaynak: Hindman, 1955, Handbook of Indoor Games and Stunds,NewYork:Prentice Hall

## II. OTURUM

<b>OTURUMUN AMACI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grup kurallarının belirlenmesi</li> <li>• Programın amacı ve kapsamı hakkında bilgilendirme</li> <li>• Empati kurmalarını sağlayarak duygularını paylaşmaları için yüreklendirmek</li> <li>• Baş etme becerilerini fark etmelerini sağlamak</li> </ul>
<b>ISINMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Şapka Etkinliği</li> </ul>
<b>TEMEL ETKİNLİK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bilgilendirme</li> <li>• Kontrat oluşturma</li> <li>• Mustafa'nın Yolu hikâyesi</li> </ul>
<b>AYRILIŞ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El Sıkma Sağanağı Etkinliği</li> <li>• Bir sonraki oturumun tarih ve saatini söyleyerek oturumun sonlandırılması</li> </ul>
<b>ŞAPKA ETKİNLİĞİ</b> Çocuklar halka olurlar. Bir şapka müzik eşliğinde kafadan kafaya dolaşır. Müzik durduğunda şapka kimdeyse bir şarkı söyler	
<b>PROGRAMIN AMACI VE KAPSAMI HAKKINDA BİLGİ VERME</b> İlk oturuma herkesin birbirini görebilmesi amacıyla daire şeklinde oturarak başlayın. Kendinizi tanıttikten sonra programınız hakkında kısa bir bilgi verin (Çocuklar neden oradalar? Program neleri amaçlıyor ve kapsıyor? Uygulamalar ne kadar sürecek? gibi)	
<b>KONTRAT HAZIRLAMA</b> Grubun yaş dönemi özelliklerine göre basit, net, kısa ve anlaşılır olmalıdır. Grup kuralları A3 kâğıt üzerine yazılıp çalışmalar tamamlanincaya kadar duvarda asılı kalmalıdır.	

### MUSTAFANIN YOLU

Sürekli korku içindeydik.

Yaşadığımız yerde bomba sesleri hiç eksik olmuyordu.

Erkekleri zorla götürüyorlardı.

Erkek kardeşlerimi de zorla götürdüler.

Ne paramız ne de bir parça eşyamız kaldı.

Hep birlikte mutlu bir şekilde yaşıyorduk ama şimdi her şey alt üst oldu.

Her birimiz farklı bir yaşam sürdürmeye çalışıyoruz.

Eskiden çok sevdiğim oyuncaklarım vardı keşke onları yanıma alabilseydim.

Uzun süre yürüyeceğimizi ve çok yorulacağımız için oyuncaklarımı bırakmam gerektiğini söylediler.

Sürekli bize ne olacağını düşünüyorum.

Ölecek miyiz yoksa Allah'ım.

Geldiğimiz yerde insanların dilini de adetlerini de anlamıyorum.

Arkadaşlarımı çok özlüyorum ama elimden ne gelir ki.

Burada kiminle arkadaş olabilirim.

Arkadaş olabileceğim kimse yok ki.

➤ Kaynak: UNİCEF Türkiye

[Http://uni.cf.actofhumanity](http://uni.cf.actofhumanity)

-Mustafa sizce neler hissetmiştir?

-Mustafa neler düşünmüştür

-Mustafa neler yaşamıştır

-Mustafa hikâyesinde arkadaşının olmadığını söylemiş, sizce nasıl arkadaş edinebilir?

-Mustafa'nın mutlu olması için ona ne söylemek isterdiniz?

### EL SIKIŞMA SAĞANAĞI

**Amaç:** Grup çalışmalarını iyi anılarla tamamlamak

**Süre:** 10 dakika

**Gerekli Malzeme:** Sevgi, dostluk, dokunma isteği

**Süreç:**

-Çocuklar bir sıra oluştururlar. Eğer çocuk sayısı 10'dan fazla ise iki sıra oluşturulur.

-Grup liderleri sıranın başına geçerler. Sıranın başındaki her lider hemen yanlarındaki çocuğa döner ve el sıkışmaya başlarlar. El sıkışma sırasında olumlu bir söz söylerler.

-Her lider daha sonra yanındaki sıradaki ikinci çocuğa döner ve onun elini sıkar. Olumlu bir söz söyler.

-Liderlerin ilk el sıkıştığı kişiler daha sonra liderlerini takip ederek diğerleri ile el sıkışmaya başlarlar.

-Bu süreç el sıkışan iki sıra tamamlanana kadar devam eder. Sonunda kendi sıralarında yine yan yana dizilmiş olacaktırlar. Sonra liderler birbirlerinin ellerini sıkar ve önceki gibi herkes birbirinin elini sıkarak devam eder.

➤ Yararlanılan Kaynak: Orridge, Martin, 1998, (Çev: Osman Akınhay)

## III. OTURUM

<b>OTURUMUN AMACI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Duyularını ifade etmelerine yardımcı olmak</li> <li>Çocukların bir arada ve birlik içinde olmanın gücünü hissetmelerini sağlamak</li> </ul>
<b>ISINMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enerjin var mı?</li> </ul>
<b>TEMEL ETKİNLİK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Duyuların resmi</li> <li>Duygu sözlüğü</li> </ul>
<b>AYRILIŞ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ellerimiz etkinliği</li> <li>Bir sonraki oturumun tarih ve saatini söyleyerek oturumun sonlandırılması</li> </ul>
<p><b>ENERJİN VAR MI?</b> Müzik eşliğinde çocuklar tüm enerjilerini harcamak istemişçesine hareket ederler. Kural bir an bile durmamaktır. En sona kadar dayanabilen çocuk alkışlanır ve günün en enerjik çocuğu seçilir.</p>	
<p><b>DUYGULARIN RESMİ</b> <b>Amaç:</b> Çocukların çizgi ve renk kullanarak duygularını ifade etmelerine yardımcı olmak <b>Yaş Grubu:</b> Her yaş grubu <b>Gerekli Materyaller:</b> Boya kalemleri ve kâğıtlar <b>Süre:</b> 30 dakika <b>Süreç:</b> Eğitmen ortaya büyük bir resim kâğıdı ve bol sayıda değişik renklerde boya kalemi koyar ve her çocuğun bu kâğıdın etrafına toplanmalarını ister. Her çocuk için kâğıdın bir köşesine birer çizgi çizer şu yönergeleri verir: "Şimdi her birinize birer çizgi hediye ettim. Hepinizin bu çizginizle duygularınızı çizmeyi denemenizi istiyorum. Önce hangi duyguyu çizelim?" Eğitimci çocukların önerdiği duyguyu önce kendi nasıl çizmek isterse çizer ve sonra çocuklardan bu duyguyu çizgi ile nasıl ifade edebileceklerini göstermelerini ister. Başlangıçta "mutluluk" gibi bir duygu ile başlanabilir ve eğitimci mutluluğu gülümseyen bir ağız olarak çizebilir. Eğitmen daha sonra sıra ile diğer duyguları söyler ve her çocuk kâğıdın bir köşesine o duyguyu nasıl isterse öyle çizer. Çizimler sırasında hiç bir çocuğun resmi eleştirilmez. "Demek sen öfkeyi böyle çizerdin" demekle yetinilir. Herkesin duygusunu çizgi ile farklı farklı ifade edebileceği çocuklara hatırlatılır. Bir duyguyu benzer bir şekilde ifade edenler farsa bunlara dikkat çekilir ve resimlerle duygu ifade etmenin doğrusu ve yanlış olamayacağı üzerinde durulur. Eğitimci çocuklara ayrıca her duygu için farklı bir renk kullanabileceklerini de hatırlatır. "Boyalara şöyle bakın bakalım. Sizce kızgınlık duygularınızı hangi renk daha iyi ifade ederdi, içiniz hangi renkle kızgınlığı çizmek istiyor?" gibi. Resimler tamamlandıca eğitimci bütün grubu kutlar ve duygularını resimlerle çok güzel ifade ettiklerini söyler. İstenirse bu resim kâğıdı "Duygularımızın Resmi" başlığı atılarak panoya asılır.</p>	



**DUYGU SÖZLÜĞÜ**

**Amaç:** Çocukların çizgi ve renk kullanarak duygularını ifade etmelerine yardımcı olmak

**Yaş Grubu:** Her yaş grubu

**Gerekli Materyaller:** Boya kalemleri ve kâğıtlar

**Süre:** 30 dakika

**Süreç:** Bu çalışmanın "Duyguların Resmi" alıştırmassından sonra yapılması önerilir.

Eğitmen çocuklara ortadan ikiye katlanmış birer A4 kâğıdı ve boya kalemleri dağıtır.

Çocuklara kâğıdın bir yüzüne olumsuz bir duygunun öbür yüzüne ise bu duygunun tam tersi olan olumlu bir duygunun resmini çizmelerini ister. Örneği: Üzüntü-sevinç, korku-cesaret, kıskançlık-güven, gibi...

**ELLERİMİZ**

**Amaç:** Çocukların bir arada ve birlik içinde olmanın gücünü hissetmelerini sağlamak

**Süre:** 15 dakika

**Gerekli Materyal:** Bir büyük karton kâğıt ve boya kalemleri

**Süreç:**

-Grup lideri çocuklara hep birlikte bir resim oluşturacaklarını söyler.

-Her çocuğun bir boya seçmesini ve kartona elini koyarak, boya kalemi ile etrafından geçmesini ve sonra çizdiği resmin içine süslü bir şekilde kendi ismini yazmasını ister. Çocukların el resimleri birbirini kesebilir veya birbiri üstüne binebilir. Ellerini kâğıdın neresine çiziceklerine çocuklar karar verirler.

Resim tamamlandığında çocukların resme bakarak neler hissettikleri ve düşündükleri sorulur ve bu resmin grubun gücü ve birlikteliğini temsil ettiği vurgulanır.

## IV. OTURUM

<b>OTURUMUN AMACI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Korku ile ilgili duygularına açıklık getirmek</li> <li>• Birbirlerinin ihtiyaçlarını anlamaları ve empati duygularını geliştirmek</li> <li>• Korkuların paylaşıldığını fark etmelerini sağlamak</li> <li>• Çocukların zor durumlarda yardımına başvurabilecekleri kişileri fark etmelerini sağlamak.</li> </ul>
<b>ISINMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kumsalda yürüyüş</li> </ul>
<b>TEMEL ETKİNLİK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaçan çocuk etkinliği</li> <li>• Yardım eli etkinliği</li> </ul>
<b>AYRILIŞ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vedalaşma</li> <li>• Bir sonraki oturumun tarih ve saatini söyleyerek oturumun sonlandırılması</li> </ul>
<p><b>KUMSALDA YÜRÜYÜŞ</b></p> <p><b>Amaç:</b> Çocukların güne iyi duygularla başlamalarını ve kaynaşmalarını sağlamak</p> <p><b>Süre:</b> 15 dakika</p> <p><b>Gerekli Malzeme:</b> Yok</p> <p><b>Süreç:</b> -Çocuklardan ayağa kalkıp çalışma odasının ortasında toplanmaları istenir. Şu yönerge verilir: "Kumsaldasınız... çok güzel bir gün. Güneş tatlı bir şekilde ısıtıyor. Hafif bir rüzgâr var. Kumsal boyunca yürüyorsunuz. Şimdi ayağınız kuma giriyor. Kumun serinliğini hissediyorsunuz. Ayağınızı suya soktunuz. Denizin içinden yürüyorsunuz. Su yürümenizi biraz zorlaştırıyor ama serinliği hoşunuza gidiyor. Kumsalda bir arkadaşınızı gördünüz, sarılıp selamlaşıyorsunuz ve birlikte yürüyorsunuz. Şimdi uzun zaman görmediğiniz iki arkadaşınızı gördünüz. Çok sevindiniz. Şimdi daha önce tanımadığınız birine rastladınız ve kendinizi sessizce tanıtip el sıkıyorsunuz. Şimdi hep birlikte kumsal boyunca ilerliyorsunuz."</p>	
<p><b>KAÇAN ÇOCUK</b></p> <p><b>Amaç:</b> Çocukların korku ile ilgili duygularına açıklık getirmek; birbirlerinin ihtiyaçlarını anlamaları ve empati duygularını geliştirmek; korkuların paylaşıldığını fark etmelerini sağlamak</p> <p><b>Süre:</b> 30-40 dakika</p> <p><b>Gerekli Malzeme:</b> Ortasında kaçan bir çocuk resmi bulunan bir kâğıt. Boya kalemleri.</p> <p><b>Süreç:</b> -Çalışmaya başlamadan önce çocuklarla korkma üzerinde konuşulur. Korkuların gerçek veya hayali bir nedene dayanabileceği açıklanır. -Her çocuğa ortasında korku ile kaçan bir çocuk resmi bulunan bir kâğıt dağıtılır. Bu</p>	

çocuğun neden korktuğunu ve kaçtığını düşünmeleri ve kâğıdın sol yanına bunu çizmeleri istenir. Bu korku gerçek bir nedene dayanabilir veya hayali bir nedeni olabilir.

-Çocuklar resimlerini birbirlerine gösterirler ve resimlerindeki çocuğun neden korktuğunu açıklarlar. Kendilerinin de resimdeki çocuğun korktuğu şeyden korkup korkmadıklarını anlatırlar.

-Daha sonra grup korkularla başa çıkma yolları üzerinde konuşur. Korktuklarında kendilerini neyin, kimin, nasıl rahatlattığını paylaşırlar.

-Zaman kalırsa, her çocuk kendi önündeki kâğıdın sol tarafına kaçan çocuğun korkularından arınacağı ve onu rahatlatacak bir kişi, yer veya etkinliğin resmini çizer. Çizdiklerini arkadaşları ile paylaşır.

Yararlanılan Kaynak: Dossick, J., Shea, E., 1988. Creative Therapy. 52 Exercises for Groups. Sarasota, Florida: Professional Resource Exchange

## YARDIM ELİ

**Amaç:** Çocukların zor durumlarda yardımına başvurabilecekleri kişileri fark etmelerini sağlamak.

**Süre:** 30-40 dakika

**Gerekli Malzeme:** Her çocuğa bir adet kâğıt ve boya kalemleri

**Süreç:**

-Çocuklara kendilerini kötü hissettikleri zamanlarda ne yaparlarsa bu duyguların azaldığı sorulur. Çocukların zorluklarla baş etme ile ilgili örnekleri tahtaya yazılır. Grup lideri başatma becerileri ile ilgili bazı örnekleri kendisi verebilir. Örneğin, sevdiğiniz, güvendiğiniz biri ile konuşmak, oyun oynamak, uyumak, koşmak, televizyon seyretmek, kitap okumak, dua etmek, büyüklerden sizi korkutan şeylerle ilgili bilgi almak... gibi. Grup lideri herkese iyi gelen şeyin farklı olabileceğini vurgular. Çocuklara birer kâğıt dağıtılır. Her çocuk bu kâğıda kendi elini çizer.

-Çocuklar çizdikleri el resminin her parmağına kendilerine zor zamanlarda yardımcı olabilecek bir kişinin ismini yazarlar.

-Daha sonra her çocuk resimlerinin el ayasına kendilerini sıkıntılı oldukları zamanlarda rahatlatan etkinliklerin resmini çizerler veya yazı ile bunların ne olduğunu yazarlar. İsteyen öğrenciler çizdikleri elin içine kendilerine güç veren sözler yazabilirler.

-Her çocuk resimlerinin üstüne önce ismini daha sonra "Yardım Eli" -".....'nin Yardım Eli"- yazar.

-Grup lideri çocuklardan bu resimleri saklamalarını ve kendilerini kötü hissettikleri zamanlarda bakmalarını ister.

**VEDALAŞMA**

**Amaç :** çocukların bedenlerini kullanarak olumlu duygularla etkinliği tamamlamalarını sağlamak

**Süre:** 15 dakika

**Süreç:**

- Grup lideri çocukların halka olmasını ister
- ilk önce lider halkanın ortasına girerek grup üyelerine jest –mimik ve beden hareketleri ile olumlu duygular içeren kendine özgü bir vedalaşma seremonisi gerçekleştirir.
- gönüllü olan öğrencilerden başlanarak her öğrencinin halkanın içine girerek kendi istediği şekilde grup üyeleri ile vedalaőması istenir.
- bir sonraki oturumun tarih ve saati belirtilerek oturum sonlandırılır.

## V.OTURUM

<b>OTURUMUN AMACI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çocukların hoş olan ve hoş olmayan duygular arasındaki farkı anlamalarını sağlamak</li> <li>• Çocukların hayal güçlerini kullanarak yaşadıkları kızgınlığı uzaklaştırmalarına yardımcı olacak beceriler öğrenmelerini sağlamak</li> </ul>
<b>ISINMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Büyü-küçül etkinliği</li> </ul>
<b>TEMEL ETKİNLİK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoşa giden ve hoşa gitmeyen duygular</li> </ul>
<b>AYRILIŞ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bacadan çıkan duman</li> <li>• Bir sonraki oturumun tarih ve saatini söyleyerek oturumun sonlandırılması</li> </ul>

**BÜYÜ-KÜÇÜL ETKİNLİĞİ**

**Amaç:** Çocukların oturma iyi duygularla başlamalarını ve kaynaşmalarını sağlamak

**Süre:** 10 dakika

**Gerekli Malzeme:** Yok

**Süreç:** Grup lideri “büyü büyü büyü” dedikçe çocuklar bedenleriyle büyürler, “küçül küçül küçül” dedikçe bedenleriyle en küçük hali alırlar

**HOŞA GİDEN VE HOŞA GİTMEYEN DUYGULAR**

**Amaç:** Çocukların hoş olan ve hoş olmayan duygular arasındaki farkı anlamalarını sağlamak

**Süre:** 30 dakika

**Gerekli Malzeme:** Yok

**Süreç:**

-Tahtaya “Hoşa Giden Duygular” ve Hoşa Gitmeyen Duygular” başlıklarını ifade etmek amacı ile bir gülen yüz bir de somurtan yüz çizilir. Bazı durumlarda hoşa giden duygular yaşadığımız (örneğin mutluluk, sevinç, gurur duyma gibi) bazı durumlarda ise hoşa gitmeyen duygular yaşadığımız (örneğin korku, üzüntü, kıskançlık gibi) anlatılır. Çocuklar duygu örnekleri bulmaya teşvik edilir.

-Daha sonra çocuklara aşağıda yer alan veya benzeri durumlar okunur. Örnek olarak verilen durumların çocukların kültürüne uygun olmasına dikkat edilir. Bu gibi durumlarda neler hissedebilecekleri ve bu duygunun hoş bir duygu mu, yoksa hoş olmayan bir duygu mu olduğu sorulur. Çocuklara genelde bizi mutlu eden ve neşelendiren duyguların hoşumuza gittiği öte yanda bize mutsuzluk veren duyguları yaratan durumlardan ise genellikle kaçınmak istediğimiz hatırlatılır. (İstenirse her çocuğa bir yanında güler yüz, bir yanında somurtan yüz çizili kâğıt tabaklar dağıtılabilir. Grup lideri her durumu okudukça onlar tabağın uygun olan yüzünü kaldırır(ler).)

-Çocuklardan kendi durum örneklerini vermeleri ve ilgili duygularını belirtmeleri istenir.

-Etkinliği Şu sorularla sũrdũrũlũr: Hoş olan ve hoş olmayan duyguları ayırt etmek zor oldu mu? Başkalarının hoş olarak adlandırdığı ama sizin için hoş olmayan (veya tersi) duygu var mı? Hangi tũr duyguları istersiniz? Hoş duygular duymak için neler yapabilirsiniz? Başkalarına hoş duygular yaŐatabilir misiniz, nasıl?

-Çocuklara bazı durumlarda olumsuz duygular yaŐasalar bile bu duyguları sũrekli yaŐayacakları anlamına gelmediği hatırlatılır.

### Duygu Durumları

- DiŐin dũŐtũ.
- Yeni bir oyun Őđrendin.
- ArkadaŐın sana kırıldığını sũyledi.
- Kitabını kaybettin.
- Annen yalan sũylediđin için seni cezalandırdı.
- Yeni bir okula gidiyorsun.
- Yeni bir eve taŐındınız.
- Bũyũkannen size ziyarete geldi.
- KardeŐin çok hastalandı.
- Ceketin yırtıldı.
- Yeni bir arkadaş edindin.
- Yağmur yağıyor.
- Karnın acıktı ama daha yemek yemeğe çok zaman var.
- Baban sana bir hediye almıŐ.
- ArkadaŐların senin iyi oyun oynamadığını sũylũyor.
- Birileri hakkında dedikodu ıkarımıŐ.
- Yağmur yağarken gŕk gũrũltũsũ oluyor ve ŐimŐekler akıyor.
- Kocaman bir kŕpek yolda sana doğru koŐarak geliyor.
- BaŐın ağrıyor ve annen yanına gelip baŐını yumuŐak bir Şekilde ovup acını azaltmaya alıŐıyor.

### BACADAN ÇIKAN DUMAN

**Amaç:** ocukların hayal gũlerini kullanarak yaşadıkları kızgınlığı uzaklaştırmalarına yardımı olacak beceriler Őđrenmelerini sağlamak

**Sũre:** 20 dakika

**Gerekli Malzeme:** -

**Sũre:**

-Grup lideri kızgın veya ũzgũn olduklarında veya kafalarını kurcalayan bir sorunları olduğunda bu sorunları uzaklaŐtırabilecekleri bir etkinlik daha bildiğini sŕyler ve aşağıdaki gibi bu etkinliği anlatır. "DũŐũncelerinizi bir bacadan çıkan duman gibi hayal edin. Kafanızın içinde dũŐũnceler deđiŐtikçe dumanın rengi de deđiŐecektir. Kimi dũŐũnceler daha koyu, kime daha açık olacaktır. Bu dumanı seyrederken dũŐũncelerinizin neler olduğunu takip etmeye çalıŐın"

Yararlanılan Kaynak: Davies , M. E. , Eshelman, R., & McKay, M. (1988). The relaxation and stress reduction workbook. Oakland, California: New Harbinger.

## VI. OTURUM

<b>OTURUMUN AMACI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kendine güveninin artmasını sağlamak</li> <li>Olumlu başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi ve yenilerinin öğretilmesi</li> <li>Çocukların problem çözme becerilerini geliştirmek</li> </ul>
<b>ISINMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En güzel heykel</li> </ul>
<b>TEMEL ETKİNLİK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En iyi yaptığım üç şey (Bu etkinliği 1. Ve 2. Sınıf öğrencileriyle yapın.</li> <li>En güçlü yanlarım (Bu etkinliği 2. Sınıftan büyük öğrencilerle yapın)</li> <li>Benim problemim</li> </ul>
<b>AYRILIŞ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bir hediye ver</li> <li>Bir sonraki oturumun tarih ve saatini söyleyerek oturumun sonlandırılması</li> </ul>

**EN GÜZEL HEYKEL**

**Amaç:** Çocukların oturma iyi duygularla başlamalarını ve kaynaşmalarını sağlamak

**Süre:** 15 dakika

**Gerekli Malzeme:** Yok

**Süreç:** Müzik eşliğinde çocuklar dans ederler. Müzik durunca herkes değişik biçimlerde heykel olurlar. Ebe en güzel heykeli seçer

**EN İYİ YAPTIĞIM ÜÇ ŞEY**

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

**Süre:** 5 dakika

**Gerekli Malzeme:** Kalem-A4

**Süreç:** Şimdi sizlere bir kâğıda 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.)

**EN GÜÇLÜ YANLARIM**

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

**Süre:** 5 dakika

**Gerekli Malzeme:** Kalem-A4

**Süreç:**

Şimdi sizlerden, başınızdan geçen, sizi korkutan, üzen herhangi bir olay sırasında bu olayın üstesinden gelmek için hangi becerilerinizi kullandığınızı hatırlamanızı istiyorum.

Gelin bunları bir kâğıda yazalım. (Süratle karar vermek, birden yardım istemek vb.) (5 dakika verin). Paylaşmak isteyen var mı?

Haydi, gelin bunları tahtaya yazalım.

Gördüğünüz gibi tahmininizden çok daha fazla zorlu bir olayla baş edebilecek güçlü yanlarınız var.

## BENİM PROBLEMİM

**Amaç:** Çocukların kendilerini rahatsız eden bir konu veya sorunu tehdit edici olmayan bir ortam içinde dile getirme fırsatı vermek; Çocukların problem çözme becerilerini geliştirmek; Çocuklara kişilerin birbirlerine yardımcı olabilecekleri inancını hissettirmek.

**Süre:** 40 dakika

**Gerekli Malzeme:** Kâğıt kalem

**Süreç:**

-Her çocuğa birer kâğıt dağıtılır. Çocuklara bu kâğıdın bir yüzüne kendilerini rahatsız eden, sıkıntı veren ve üzen bir sorunlarını yazmaları istenir.

Çocuklar bu kâğıdın üstüne isimlerini yazmazlar. Böylece kağıtların kime ait olduğu belli olmaz.

-Kâğıtlar toplanır. Karılır. Çocuklar 3-5 kişilik küçük gruplara ayrılırlar.

Her gruba sahibi belirsiz olan problem kağıtlarından bir kaç adet verilir.

Bir kağıtta yazılı olan problemin kime ait olduğu tahmin edilmeye çalışılmaz. Çocuklar bu problemi grup içinde birlikte okuyup, çözüm yolları üretmeye çalışırlar. Her sorun için birden fazla çözüm yolu bulmaya çalışırlar.

Yararlanılan Kaynak: Dossick, J., Shea, E., 1988. Creative Therapy. 52 Exercises for Groups. Sarasota, Florida: Professional Resource Exchange

## BİR HEDİYE VER

**Amaç :** Grup çalışmalarını iyi anılarla tamamlamak

**Süre:** 15 dakika

**Başetme Kanalı:** Dayanışma (S), Düş(l)

**Gerekli Malzeme:** Yok

**Süreç:**

-Çocuklar bu etkinlikte hiç konuşmazlar, sadece jest ve mimik ve hareketlerle iletişim kurarlar.

-Her çocuk bir yanındakine bir hediye hayal eder ve bu hediyeyi verir. Veriş tarzı, tutuş biçimi hediye hakkında ipuçları verir. Çalışmanın bitimindeki paylaşma aşamasında herkes kendisine verilen hediyenin ne olduğunu tahmin eder.



## VII. OTURUM

<b>OTURUMUN AMACI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grup içi iletişim, birlikte çalışma becerisi</li> <li>Çocukların birbirleri ile işbirliği yaparak problem çözüme ve çözüm yolları geliştirme becerilerini geliştirmek</li> <li>Grup çalışmalarını iyi anılarla tamamlamak</li> </ul>
<b>ISINMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Düğüm etkinliği</li> <li>Çukur etkinliği</li> </ul>
<b>TEMEL ETKİNLİK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hepimiz aynı kayıktayız etkinliği</li> </ul>
<b>AYRILIŞ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uçakla etkinliği</li> <li>Bir sonraki oturumun tarih ve saatini söyleyerek oturumun sonlandırılması</li> </ul>

### DÜĞÜM

**Amaç:** Grup içi iletişim, birlikte çalışma

**Sayı:** 10–20 kişi

**Süre:** 5–15 dakika

Katılımcılar omuz omuza halka şekilde dururlar. Herkes gözlerini kapatır ve ellerini halkanın merkezine doğru uzatıp yürür ve iki el yakalarlar (aynı kişinin iki elini ya da yanında duran kişinin elini yakalamamasına oyunu yöneten kişinin dikkat etmesi gerekir). Herkes iki el yakaladıktan sonra gözlerini açar ve elleri bırakmadan tekrardan düzgün bir halka olabilmek için harekete geçerler.

### HEPİMİZ AYNI KAYIKTAYIZ

**Amaç:** Çocukların birbirleri ile işbirliği yaparak problem çözüme ve çözüm yolları geliştirme becerilerini geliştirmek

**Süre:** 40-60 dakika

**Başetme Kanalı:** Değer ( B), Dayanışma ( S), Düş( l), Düşünce ( C )

**Gerekli Malzeme:** Üzerine bir kayık resmi çizilmiş uzun bir kağıt, kalem

**Süreç:**

-Tahtaya veya duvara üzerine uzun bir kayık resmi çizilmiş olan kağıt yapıştırılır. Veya tahtaya bir uzun bir kayık resmi çizilir. Kağıdın üst tarafında "Hepimiz aynı kayıktayız" yazılıdır. Çocuklardan bu kayığın yaşadıkları bir problemi temsil ettiğini varsaymaları istenir. Veya bu kayığın ismi önceden grup lideri tarafından verilir. Örneğin: Arkadaşlık, Aile, Kasabamız, Ülkemiz...gibi.

-Her çocuktan sıra ile kayık resminin üstüne kayığı batırabilecek bir delik resmi çizmeleri ve bu deliğin ne olduğunu söylemeleri istenir. Eğer konu olarak "arkadaşlık" seçildi ise çizilebilecek

delikler “yalan”, “dedikodu”, “güvensizlik”, “kıskançlık” vs. olabilir.

-Delikler tamamlandığında yine sıra ile her çocuktan bu delikleri tıkayıp, kayığı batmaktan kurtarabilecek bir tıkaç resmi çizmeleri ve bu tıkaçın ne olduğunu yazmaları istenir. Yine konu “arkadaşlık ise tıkaçlar “sözünde durma”, “paylaşım”, “güven”, “birlikte iyi vakit geçirme” olabilir. Daha sonra her çocuktan bu kayığı ileri götürecek bir yelken çizmeleri, bu yelkenin üstüne kendi isimlerini yazarak bu kayığı ileri götürmek için kendilerinin ne yapabileceğini yazmaları istenir. Arkadaşlık konusunda yazılabilecekler : “ Topumu diğer arkadaşlarımla paylaşırım.” “Arkadaşıma ödevlerini tamamlamasına yardım ederim.” “Arkadaşıma isim takmam, alay etmem.” ...

-Veya çocuklar beş altı kişilik gruplara ayrılırlar. Her gruba üzerine uzun bir kayık resmi çizili kağıtlar verilir. Ve grupça bir problem veya konu seçmeleri istenir. Her grup delik, tıkaç ve yelkenleri kendi arasında belirler ve çizer. Daha sonra kayıklarını ve buldukları problem konusunu, delik, tıkaç ve yelkenlerin ne olduğunu büyük gruba anlatırlar.

Yararlanılan Kaynak: Dossick, J., Shea, E., 1988. Creative Therapy. 52 Exercises for Groups. Sarasota, Florida: Professional Resource Exchange

### ÇUKUR ETKİNLİĞİ

**Amaç:** Kişinin etrafındaki destekleyici ve güven veren sosyal ilişkilerinin farkına varmasını sağlamak

**Süre:** 20 DAKIKA

**Gerekli Malzeme:** Kağıt / karton, kalem, boya kalemi

**Süreç:**

Şimdi sizlerle bir resim etkinliği yapacağız. Etkinliğimizin adı: Çukur. Bu etkinlikte, bizim için önemli olan, güvendiğimiz ve bize destek veren kişilerin resmini çizeceğiz. “Kendinizi çıkmakta zorlandığınız bir çukurun içinde gibi düşünün ve çukurdan çıkmak için yardıma ihtiyacınız var. Kimlerin size yardım etmesini istersiniz. Kimler sizi bu durumdan çıkartabilir. Sizi çukurdan çıkaracak kişileri ve nasıl yardım edeceklerini çizmenizi istiyorum.”

(Çocukların resimlerini çizmeleri için 10 dakika verin). “Bitirdiniz mi? Hadi bakalım kimler paylaşmak istiyor resmini?”

Paylaşımlarda destek verecek kişiler özellikle vurgulanır.

### UÇAKLA ETKİNLİĞİ

**Amaç:** Grup çalışmalarını iyi anılarla tamamlamak

**Süre:** 15 dakika

**Başetme Kanalı:** Dayanışma (S), Düş(l), Davranış (PH), Duygu (A)

**Gerekli Malzeme:** Her katılımcıya bir kalem ve A4 boyutunda bir kağıt

**Süreç:**

-Her çocuk gruba ilgili duygularını veya iletmek istedikleri mesajları A4 kağıdına yazar.

-Daha sonra her çocuk elindeki bu kağıttan bir uçak yapar.

-Uçaklar hazır olunca, “Uçurun” komutu üzerine, hepsi birlikte uçakları grup liderine doğru fırlatırlar.

-Kağıttan uçaklar havadayken, grup üyeleri birbirleri ile vedalaşmaya başlarlar.

-İstenirse, grup lideri çocuklara uçaklarda yazılı olan mesajları okuyabilir.

Yararlanılan Kaynak: Orridge, Martin, 1998. (Çev: Osman Akinhay) , Eğitimlerinizi Canlandırmanın 75 Yolu, İstanbul: Sistem

## VIII. OTURUM

<b>OTURUMUN AMACI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Çocukların geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmelerini sağlamak</li> </ul>
<b>ISINMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>İp atlama</li> </ul>
<b>TEMEL ETKİNLİK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gelecekte olmasını istediğiniz 3 şey, sevdikleriniz için 3 dilek</li> <li>Köy resmi</li> </ul>
<b>AYRILIŞ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yün yumağı ile veda</li> </ul>

**İP ATLAMA**

**Amaç:** Grup içi iletişim, birlikte çalışma

**Sayı:** 10–20 kişi

**Süre:** 5–15 dakika

**Süreç:**

Gruptakiler 4 ya da daha fazla katılımcıyla takım kurarlar. Bazıları ellerindeki ipi sallar, diğerleri de ip atlar. Hayali olan bu ipi atlamaktan çok, sallamak konsantrasyon gerektirir.

**GELECEKTE OLMASINI İSTEDİĞİNİZ 3 ŞEY, SEVDİKLERİNİZ İÇİN 3 DİLEK**

**Amaç:** Çocukların geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmelerini sağlamak.

**Süre:**15-20 dakika

**Malzeme:**A4 kağıt-kalem

**Süreç:**

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 sevdikleriniz veya 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 5 dakika verin.) Bitirdiniz mi? Kim paylaşmak ister? (4-5 çocuğun yazılarını okumalarına izin verdikten sonra şöyle devam edin) Evet arkadaşlar görüyorum ki, hem kendiniz hem arkadaşlarınız için çok güzel dileklerimiz var. Bunlar için sizleri tebrik ediyorum

**KÖY RESMİ ETKİNLİĞİ**

**Amaçlar:** Çocukların geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmelerini sağlamak Ortaklaşa çalışmalarını sağlayarak onlarda birlik ve beraberlik duygularının gelişmesine yardımcı olmak.

**Süre:**40 DAKİKA

**Malzeme:** Resim kağıdı ya da 120cm x 30 cm ölçülerinde rulo kağıt ve boyalar

**SÜREÇ:**

"Arkadaşlar 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, arkadaşlar 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 köye bir isim bulalım ve resmini duvarımıza asalım mı? (Eğer bu mümkün değilse okulun koridorlarına bu resimleri asabilirsiniz.)

**YÜN YUMAĞI İLE VEDA**

**Amaç:** Grup çalışmalarını iyi anılarla tamamlamak

**Süre:** 20 dakika

**Başetme Kanalı:** Dayanışma (S), Davranış (PH), Duygu (A)

**Gerekli Malzeme:** Sevgi, dostluk, dokunma isteği

**Süreç:**

-Çocuklar bir daire oluştururlar.

-Grup lideri elinde bir yün yumağı tutar ve bu yumağın ilk ucunun kendi elinde olacağını ve sıra ile herkese yumağın herkese atılacağını söyler. Kendisine atılan yumağı atan çocuk ipten birkaç kez parmağına doladıktan sonra yumağı bir başka çocuğa atmalıdır.

-Yumak atılırken kimin eline geldi ise, yumağı bir başkasına atmadan önce grupta ilgili birkaç olumlu söz söylemesi istenebilir.

-Böylece yumak gruptaki herkesi dolaşır ve iplerle çocuklar arasında bir örümcek ağı oluşmuş olur.

-Grup lideri bir makasla ipleri tek tek keser ve her çocuktan kendi payına düşen ip parçasını bu grup çalışmalarının bir anısı olarak saklamasını ister.

## **Travmatik Yaşantılar Sonrasında Anne Babalarının, Öğretmenlerinin ve Psikolojik Danışmanların Hatırda Tutmaları Gerekenler ve Yapılacaklar**

- Çocuklar ve ergenler, özellikle travmatik bir olay sonrasında daha çok duygusal desteğe, güvенеbilecekleri birinin kendilerini dinlemesine ve yaşadıklarını paylaşabilmeye gereksinim duyarlar.
- Çocuk ve ergenlerin yanında yakınında bulunan yetişkinlerin, bu gereksinimi anlayarak onları iletişim kurma konusunda cesaretlendirmeleri gerekebilir.
- Çocukların duygularını başkalarına anlatmaları onların, acı veren olayı ya da durumu daha kolay kabul etmelerini sağlayabilir.
- Çocuklara arkadaş desteği sağlamak ve kendilerini ifade etmelerine imkân tanımak açısından grup çalışmaları yararlıdır.
- Çocukları kendi yaşantıları hakkında iletişim kurmak için teşvik etmek önemlidir, çünkü çocuklar kendi yaşantılarını başkalarıyla paylaştıklarında, anlaşıldıklarını ve dinlendiklerini gördüklerinde kendilerini daha iyi hissetmeye başlar ve olan bitene ilişkin farklı bir bakış açısı edinirler.
- Başkalarının da kendilerinininkine benzer tepkileri olduğunu öğrenmeleri, onların kendileri hakkında geliştirebilecekleri olumsuz düşünceleri engelleyerek kendileriyle ve gelecekleriyle ilgili daha olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olur (Erden, 2000).

Çocuk ve ergenlerin ruh sağlığını korumaya ve iyileştirmeye yönelik girişimlerde, aile ile işbirliği yapılması aile desteğinin sağlanması kadar aile bütünlüğü içindeki zorlukların aşılması için de aileye yardımcı olunması gerekir. (Öztan ve ark.,2003). Ailenin problem çözme becerilerinin iyi olmasının, çocuğun kendini aile içinde güvende

hissetmesini ve travmayla baş etmesini kolaylaştıracağı düşünülmektedir (Banyard, Englund, ve Rozelle, 2001). Ayrıca ağır streslere karşı çocukların dayanıklılığını/güçlülüğünü arttıran etkenler arasında geleceğe olumlu bakış, tutarlı, uygun ve işe yarar aile disiplini, dengeli ve olumlu bir aile çevresi de yer almaktadır (Kılıç, Uslu, Erden ve Kerimoğlu1999).

## **AİLENİN ROLÜ**

Çocuktan gelen mesajların doğru anlaşıldığı ve uygun yanıtlandığı, sıcak ve yakın ilişkilerin sürdüğü olumlu bir aile ortamının çocuklar açısından koruyucu önemi olduğu bilinmektedir. Aile bireyleri birbirlerini çok iyi tanıdıkları, birbirlerinin ruh hallerindeki en ufak değişimleri bile hemen fark edebildikleri için, travmatik bir olay sonrasındaki zorluklarla baş etmede öncelikli yardım ve destek kaynağını oluştururlar (Banyard, Englund, ve Rozelle, 2001; Kılıç, Uslu, Erden ve Kerimoğlu1999). Travmatik bir yaşantının ardından şefkatli, destekleyici ve açık iletişim sağlandığında, çocukların büyük bir çoğunluğunun stresle daha iyi başa çıkabildikleri bilinmektedir. Ancak travmatik durumlarda sıklıkla anne ve babaların nasıl davranacaklarını bilemedikleri görülmüştür. Oysaki çocukların başından travmatik bir olay geçtiğinde ya da travmatik bir duruma hep birlikte maruz kalındığında, çocuğun/çocukların bu beklenmedik ve acı veren olayı nasıl algılayacağı, nasıl yorumlayacağı ve nasıl bir tepki oluşturacağı, büyük ölçüde öncelikle anne-babaya, sonra da çevredeki yetişkinlere bağlıdır. Anne babaların uyum sorunları ne kadar fazla ise çocukların uyum sorunları da o kadar fazla olmaktadır. Çocuklarla birlikte tüm aile üyeleri aynı felaketle karşılaşmış ise genelde anne babalar kendi sorunları ile uğraşırken çocuklara destek olamamaktadır. Ailenin tepkilerinin ve aile bütünlüğünün çocukların belirtileri üzerinde travmanın kendi etkisine eşdeğer veya daha önemli düzeyde etkisi

olduğu da ileri sür÷lmektedir (Banyard, Englund, ve Rozelle, 2001). Yaşanan acı olay, büyük bir ihtimalle çocuğun ilk kez karşılaştığı bir olaydır. Bu nedenle de zihninde olayla ilgili herhangi bir davranış kalıbı bulunmamaktadır. Bu durumda çocuk öncelikle anne ve babasını nasıl davrandıklarını neler yaptıklarını yakından gözler. Çocuğun yaşanan acı olaydan olumsuz etkilenmesini ve geleceğe dönük olarak travma sonrası stres bozukluğuna ilişkin belirtiler çıkarmasını önlemek için aşağıda listelenmiş olan stratejilerin stres yaratan pek çok koşula uyum sağlamakta yarar sağladığından söz edilmektedir.

***Travmatik yaşantılar ve stresle başarılı bir şekilde başa çıkan ailelerin özelliklerinin incelendiği araştırmalarda ortaya çıkan özellikler şunlardır (Öztañ ve ark.2003):***

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

### **(2) Sorunları hep birlikte uğraşarak çözme**

Travmatik bir olay, ailedeki her bireyi farklı etkilemekte ve ailenin bu güçlüklerin üstesinden gelebilmesi ve normal yaşama geri dönebilmesi için tüm aile bireylerinin hep birlikte uğraşması gerekmektedir. Aile bireyleri zorlayıcı yaşantı sırasında aile içinde birlik, beraberlikle birbirlerine karşı sabırlı ve hoşgör÷lü olarak sorunların üstesinden gelirler.

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

Aile bireyleri travmatik yaşantılara karşı daha iyimser bir bakış açısı geliştirmek için de birbirine yardımcı olmalıdır. İncinmiş kişiler zaman zaman olaya ilişkin suçluluk duyabilir ya da "Keşke daha farklı davranmış olsaydım" diye düşünebilirler. Anne babalar çocuklarda ortaya çıkan suçlanma düşüncelerini ya da hatalı inançları onlarla açıkça konuşarak ya da oyun ve sanat etkinlikleri yoluyla düzeltebilirler. Ayrıca, travmadan sonra çocuklarda neyin gerçek neyin hayal, neyin doğru neyin yanlış olduğu konusundaki denge bozulduğunda, bu dengeyi yeniden oluşturma çabalarında çocuklarına yardım edebilirler.

#### **(4) Aile içinde birlik ve şefkat ortamı oluşturma**

Travmatik bir olaydan sonra ortaya çıkan tüm zorluklara rağmen, eğer aile bireyleri birbirlerini destekler ve onaylarsa, stres yaratacı olayların üstesinden daha kolay gelebilirler. Travmatik bir yaşantıdan sonra önemli olan aile bireylerinin mümkün olduğunca birlikte kalması, özellikle küçük çocukların aileyle birlikte kalmasıdır.

#### **(5) Aile içinde açık ve etkili iletişim kurma**

Ailelerin birlikte kalmaları kadar birbirleriyle açık ve etkili bir şekilde iletişim kurabilmeleri de stresle baş edebilmelerinde önemlidir. Açık iletişim, zor duyguları aile bireyleriyle paylaşabilmeyi ve gerektiğinde onlardan yardım ya da destek isteyebilmeyi içermektedir. Aynı zamanda aile bireylerinin birbirini dinlemeyi ve birbirlerini anladıklarını göstermeyi de gerektirir.

#### **(6) Ailede içi rol ve beklentilerde esneklik olması**

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. Travma öncesinde katı kuralları olan aileler travma sonrasında eskiden uyguladıkları katı kuralları mevcut şartlarda uygulayamayacakları için, travmatik olayın yarattığı strese karşı özellikle korunmasız kalabilirler.

### **(7) Ailede güven verici bir ortam oluşturulması**

Geçirilen yaşantılar ne kadar örseleyici olursa olsun, aile üyeleri birbirlerine ya da kendilerine zarar verici davranışlardan kaçınmalıdırlar. Aile içinde hiç bir biçimde şiddet ya da saldırganlığa izin verilmemelidir. Sağlıklı bir ailede, sıcak ve kabul edici ana- baba - çocuk ilişkilerinin yanı sıra, aile içindeki yetişkinler arasında da sağlıklı ilişkiler olması gerekmektedir. Travmatik bir olay sırasında çocuklar, gelişim özelliklerine uygun somut açıklamalardan yararlanırlar. Aynı zamanda anne-babaların bu davranışları aile üyelerinin birbirlerine karşı hoşgörülü olmasın ve zorluklarla başa çıkmada birbirlerine yardımcı olmalarını kolaylaştıracaktır. Böylece aile bireyleri geçirmiş oldukları olumsuz yaşantıyı olumlu dersler çıkaracakları ve zorlukların üstesinden gelebildiklerini gördükleri önemli bir yaşantı olarak görebilirler. Çocuklarının sorunlarını dinlemek, olan bitenleri yok saymadan ve çocuğun kaldırabileceğinden daha fazla ayrıntı vermeden onlara bilgi vermek anne-babaların özellikle dikkat etmelerini gerektiren davranış ve tutumlardır.

## 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 üretebilirler.
- ⌘ Bazı aileler travmatize olmuş aile bireylerine 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.

(Öztan ve ark.2003)

## 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 (Öztan ve ark.,2003). Bunları toplantılarda tartışabilir, onların bulacakları yeni yöntemleri de bu listeye ekleyebilirsiniz:

- Yaşanan travmatik olayı düşünmeye ara vermek varsa yaşanan belirsizliği/karmaşayı kabullenmek
- Yeniden yapılandırma, yardım 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 ve dinlenme (Öztan ve ark.2003)

## **AİLENİN ÇOCUKLARLA İLETİLİM KURARKEN DİKKAT ETMESİ GEREKEN NOKTALAR**

### **1. Çocuklar ile geçirdikleri üzücü olay hakkında konuşmaktan kaçınılmamalıdır.**

Çocuklara üzücü olaydan bahsetmeyerek yaşadıkları unutturulamaz. Çocuk konuşmak istediğinde, üzücü olayla ilgili bir şey söylediğinde bu konu üzerinde konuşulması gerekir. Ancak önce çocuğun dinlenmesi, sorularına cevap verilmesi ve konuşularak rahatlatılıp destek olunması iyi olacaktır. Çocuklar konuyu açıklarında duymazlıktan gelinmemelidir. Üzüntü verici olay hakkında konuşmak istediklerinde daima onları dinlemek için yanlarında olunmalıdır. Yalnız, konuşmak istemeyen çocukları da zorla konuşturmaya çalışılmamalıdır. Zaman zaman çocuğun en yakınındaki yetişkinler de üzüntülerini çocukla açıkça paylaşabilir. Çocuk yalnız olmadığını hissettiğinde daha rahat olacaktır.

### **2. Dürüst, açık ve anlaşılır olunmalıdır.**

Yaşadıkları olayla ilgili olarak çocuklara gerçekler onları telaşlandıracak, kaygılandırarak abartılı ifadelerden kaçınılarak söylenmelidir. Ayrıntılarda konuşulabilir çünkü çocuklar kendi hayal güçlerini kullanıp olaya ilişkin ayrıntıları kendileri yaratırlar. Yetişkinler herhangi bir soruya yanıt veremediklerinde bilmiyorum diyebilmelidirler.

### **3. Olaya ilişkin ayrıntılar çocukların aklına tekrar tekrar gelecek ve bunu sorgulayacaklardır.**

Bu duruma hazırlıklı olunması sabırla doğru bilgilerin/gerçeklerin tekrarlanması gerekebilir. Çocuklar, zaman zaman da travmatik yaşantıya ilişkin şeyler görüp duyabilirler. Travmatik bir olaydan sonra altı aya kadar çocuklar kaybedilen kişi

veya kişilerin seslerini duyabilirler veya kalabalıkta onları görebilirler. Bu normaldir (Caffo, ve Belaise, 2003).

#### **4. Açıklamalar çocukların yaşlarına uygun ifade ve sözcüklerle yapılmalıdır.**

Açıklamaların hem zamanlaması, hem de kelimelerin seçimi büyük önem taşır. Yaşanan olayın/durumun hemen ardından çocukların bilgiyi almaları hem de bu bilgiyi analiz etmeleri isteği azdır. Vakit geçtikçe daha fazla bilgi alabilirler, hazmedebilirler ve anlayabilirler. Aynı zamanda verilen bilgilerin yaşanan olaylardan sonra değişik zamanlarda aynı çocuklar tarafından farklı şekilde yorumlanabileceği, değişik yaşlarda çocuklarda farklı tepkiler/düşünceler olacağı hatırd tutulmalıdır. Çocukların olayları nasıl algıladığını iyi anlamak gerekir (Geldard, ve Geldard, 1999).

#### **5. Ölümün veya olayların neden olduğuna ilişkin yanlış/hatalı yorumları çocuğun değiştirmesine yardımcı olunmalıdır.**

Çocuklar, özellikle de daha küçük yaştakiler, üzücü olayların neden olduğuna dair yanlış kanılar üretirler. Olayların kendi yaptıkları bir yaramazlığın sonucunda ortaya çıktığına inanabilirler(Erden, 1999). Bu onların kendilerini suçlu hissetmelerine neden olur. Çocukları dinlemek, bu konudaki açıklamalarını öğrenmek ve yanlış algılamalarını düzeltmek gerekir. Bazı olayların neden olduğunu yetişkinlerin de anlamadığı söylenebilir. Bu hem doğrudur hem de çocuğu rahatlatır.

#### **6. Çocuklar travmatik yaşantı sonrasında derin üzüntü hissedebilirler.**

Derin üzüntü, kızgınlık, üzüntü, korku, uyumakta zorluk çekme, kâbus görme, uykuda çığlık atma, iştahsızlık, mide ağrısı, aile fertlerinden uzaklaşmak, yatağı ıslatmak, aşırı hareketlilik gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Bazen de çok belirgin değildirler. Dikkat edilmesi gereken, belirgin olmayan derin üzüntü belirtilerinin çoğu

zaman anne ve babalar tarafından olumlu hareketler olarak algılandıkları için önemsenmemesidir. Derin üzüntü normaldir ama bunun uzun süre devam etmesi normal değildir. Yukarıda sözü edilen belirtiler 6 aydan fazla kendilerini göstermeye devam ederlerse veya çocukların hayatlarındaki diğer alanlarda (okul, oyun, spor ) olumsuz etkileri oluyorsa, bu konuda uzmanlardan yardım alınması gerekmektedir (Davidson, 1993).

**7. Çocuklarla birlikte vakit geçirilip şefkatle yaklaşılmalı.**

Kendilerini güvenli hissetmeleri sağlanmalıdır.

**8. Çocuğun çevresindeki kişilerin, bilgilerini artırmaları çocuğa daha fazla yardımcı olmalarını sağlar.**

Çocuklara karşı daha sabırlı veya anlayışlı davranırlar. Bu da çocuğun bu olayla daha iyi baş etmesine ve üzerinden çabuk atmasına yardımcı olur.

**9. Tüm olanak ve koşullardan faydalanılmalıdır.**

Çevrede bulunan, ulaşılabilen tüm profesyonel insanlardan yardım alınmalıdır (Haizlip, ve Corder,1996; Pfefferbaum, 1997; Psychological First Aid ,2006;Yule, Perrin, ve Smith,1999;).

## AİLELERE ÖNERİLER

- Çocuğa yaşanan olayla ilgili olarak, yaşına uygun olmak kaydıyla, elden geldiğince ayrıntılı bilgi verilmelidir.
- Çocuğun durumu tam olarak algılamayacağı ya da etkilenmeyeceği düşünülmemeli, ona zaman ayrılmalıdır.
- Çocuğun olayla ilgili duygu ve düşüncelerini ifade etmesine izin verilmelidir, “Sakin üzülme, kuvvetli olmamız gerekiyor” şeklinde bir konuşma yerine, “Evet, üzülüyorsun, anlıyorum” şeklinde bir konuşma, çocuğu daha çok rahatlatacaktır.
- Çocuğunuzun olay sonucu geliştirdiği duygu ve düşüncelerin “normal” olduğunu kendisine anlatın.
- Çocuğunuzla fiziksel temasta bulunmak çok önemlidir.
- Çocuğa oyun oynama ve resim yapma fırsatı verilmeli, onun yaşadıklarını dışa vurması sağlanmalıdır. Çocuğun, yaşanan durum ile ilgili sorularına mutlaka bir yanıt bulunmalıdır. Bu yanıt “Bilmiyorum, öğrendiğim zaman seninle paylaşırım” da olabilir, duymamazlıktan gelmek çocuk açısından en rahatsız edici durumdur.
- Çocuğunuza onu sevdiğinizi ve desteklediğinizi sıklıkla söyleyin. Bu günlerin geçici olduğunu ve işleri en kısa zamanda yoluna sokmak için çalıştığınızı vurgulayın.
- Çocuğunuzu en kısa sürede günlük hayatın içine katın, ona belli sorumluluklar verin.
- Çocuğunuzun birlikte olduğu, diğer yetişkinlere, örneğin öğretmenine de durumu anlatın ve onun da desteğini isteyin.

## KAYNAKÇA

1. Ankara İl Sağlık Müdürlüğü 112 Acil Sağlık Hizmetleri Şube Müdürlüğü Psikolojik Destek Programı Genel Sıkıntı Düzeyinin Belirlenmesi Çalışması Raporu- Temmuz 2006
2. Terör Olayları Sonrasında Psikososyal Destek Hizmetleri E. Şavur- S. Arslan Tomas Kriz Dergisi 18 (1): 45-58
3. Risk Altındaki Çocuklara İlişkin Psikososyal Destek - Prof. Dr. Tuncay Ergene
4. Travmaya Psikolojik Tepkiler ve Bunlara Yaklaşım- Doç. Dr. Neşe Erol/Dr. Özgür Öner
5. Türkiye'deki Sığınmacıların Sosyal Profili1 The Social Profile of Asylum Seekers in Turkey / Sema BUZ / Polis Bilimleri Dergisi Cilt:10 (4)
6. Afet Sonrası Psikososyal Destek Uygulamaları- Durmuş Aydın
7. Afetlerde Psiko-sosyal Hizmetler Birliği -Psiko-Sosyal Uygulamaları – Katılımcı El Kitabı/2011
8. Çocuklar Ve Savaş- Hasuder Yayın No : 2014-1/ EDİTÖR Dr. Burcu Tokuç
9. DSM-5™Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı/ Çeviren Prof. D r . Ertuğrul Köroğlu
10. Evden Uzakta Olmak: Sığınmacıların/Mültecilerin Psikolojik Sorunları Ve Alınacak Önlemler Hatice Demirbaş, Ece Bekaroğlu/ Kriz Dergisi 21 (1-2-3): 11-24
11. Savaş Yaşantılarının Ardından Çocuk ve Ergenlerde Gözlenen Travma Tepkileri ve Psiko-Sosyal Yardım Önerileri Gülsen Erden -Gökçe Gürdil/ Türk Psikoloji Yazıları, Aralık 2009, 12 (24), 1-13
12. Temel Sağlık Hizmetlerinde Ruhsal Travmaya Yaklaşım- A. Tamer Aker
13. Olağan üstü durumlarda çocuk sağlığı/ Journal of Clinical and Experimental Investigations 2015; 6 (3): 324-330
14. 12-18 Yaş Grubundaki Çocuklarla Yapılabilecek Psikososyal Destek Çalışmaları  
Derleyenler: Nevin Dölek ve Neylan Özdemir