

**PSİKOSOSYAL DESTEK PROGRAMI**  
(Güçlendirici Önleyici-YAS)  
ÖĞRETMEN SUNUMU



# ETKİNLİK ADI: TEPKİLERİMİ ANLIYORUM



KAZANIM: Zorlu yaşam olaylarındaki tepkileri kavrar.

Hepimiz hayatımızda bazen zor dönemler geçirmişizdir. Bu dönemlerden biri de sevdiğimiz birisini kaybettiğimiz zamanlardır. Böyle zamanlarda çeşitli tepkiler veririz. Bu tepkiler Duygusal, Düşünsel ve Davranışsal-Fizyolojik Tepkiler olarak gruplandırılabilir. Bir de bunlara ilaveten vücudumuzdaki organlarda bu tepkilere ikincil fizyolojik değişimler ortaya çıkabilir. Örneğin söz dinlememe davranışsal, güvensiz düşünce düşünsel, panik duygusal bir tepkidir. Korku hissedince ortaya çıkan çarpıntı ise fizyolojik tepkidir. Bu tepkiler bizi zorlayabilir ancak bunlarla başa çıkmamız günlük yaşam akışımızın sağlıklı bir biçimde sürdürülebilmesi için gereklidir.

DUYGUSAL TEPKİLER	DÜŞÜNSEL TEPKİLER	DAVRANIŞSAL (D)- FİZYOLOJİK (F) TEPKİLER
ÇARESİZLİK	KENDİNE SAYGI DUYMAMA	YORGUNLUK, BİTKİNLİK (F)
BOŞLUKTA HİSSETME	HATIRLAMADA GÜÇLÜK	UYKUSUZLUK VE UYKU SORUNLARI (F)
AŞIRI KORKU	ÖĞRENME BOZUKLUĞU	İŞTAH BOZUKLUKLARI (F)
ÜMİTSİZLİK	DÜŞÜK ÖZGÜVEN	ÇARPINTI (F)
İÇİNE KAPANMA	MOTİVASYON EKSİKLİĞİ	ANI İRKİLMELER (F)
YALNIZLIK HİSSİ	İN KAR	ŞÜPHECİLİK (D)
ÖFKE		KİŞİLER ARASI İLİŞKİLERDE ÇATIŞMALAR (D)
ENDİŞE DUYMA		SALDIRGAN DAVRANIŞLAR (D)

DUYGUSAL TEPKİLER	BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ
ÇARESİZLİK	Güçlü yönlerini ortaya çıkarma
BOŞLUKTA HİSSETME	Olayı anlamlandırma, geçmiş ve gelecekle ilişki kurma
AŞIRI KORKU VE GÜVEN KAYBI	Güvenli alan oluşturma ve güven inşa etme
ÜMİTSİZLİK	Gelecekle ilgili plan yapmak, yaşamı planlamak
PANİK	Dayanıklılığı arttırmak, kaygı düzeyini düşürmek, belirsizlikleri ortadan kaldırmak, uzamandan yardım alma
İÇİNE KAPANMA	Yakın çevreden başlayıp iletişim fırsatlarının farkına varma
YALNIZLIK HİSSİ	Çevredeki açık iletişim kanallarını fark etme
ÖFKE	Öfkesini kontrol etmeyi öğrenebilme ve kendini ifade edebilme, öfkeyi doğru ifade edebilmek için uzmandan yardım almak

DÜŞÜNSEL TEPKİLER	BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ
KENDİNE SAYGI DUYMAMA	Kendi güçlü yanlarının farkına varma ve harekete geçirebilme
HATIRLAMADA GÜÇLÜK	Zihin egzersizleri, tekrar, anlamlandırma ve örgütleme stratejilerini kullanma
ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ	Uzman desteği
DÜŞÜK ÖZGÜVEN	Kolay işlerden başlayarak zora işlere doğru girişimde bulunmak, kendi kendine telkinde bulunmak
MOTİVASYON EKSİKLİĞİ	Hedefler belirleme, öz yeterliliği arttırma, yapılacak işin yararlı ve ilgi çekici olduğuna inanma, içsel kaynakları harekete geçirme
DÜŞÜNCELERİ ÇARPITMA	Otomatik düşünceleri fark etme (örneğin aşırı genelleme, zihin okuma, etiketleme)
İNKAR	Olayla ve sonuçlarıyla yüzleşme, ölümün doğal bir süreç olduğunu anlama

**DAVRANIŞSAL-FİZYOLOJİK TEPKİLER****BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ**

YORGUNLUK, BİTKİNLİK (F)

Sağlıklı beslenme, yeterli uyku

UYKUSUZLUK VE UYKU SORUNLARI (F)

Uzman desteği

İŞTAH BOZUKLUKLARI (F)

Uzman desteği

ÇARPINTI (F)

Uzman desteği, kendini ifade etme, gevşeme egzersizleri

ANİ İRKİLMELER (F)

Uzman desteği

ŞÜPHECİLİK (D)

İlişkilerde sınırları belirleme ve koruma

KİŞİLER ARASI İLİŞKİLERDE ÇATIŞMALAR (D)

Çatışma çözme stratejilerini (Ayıcık,köpek Balığı,tilki,baykuş,kaplumbağa) ve arabuluculuk becerilerini öğrenme

SALDIRGAN DAVRANIŞLAR (D)

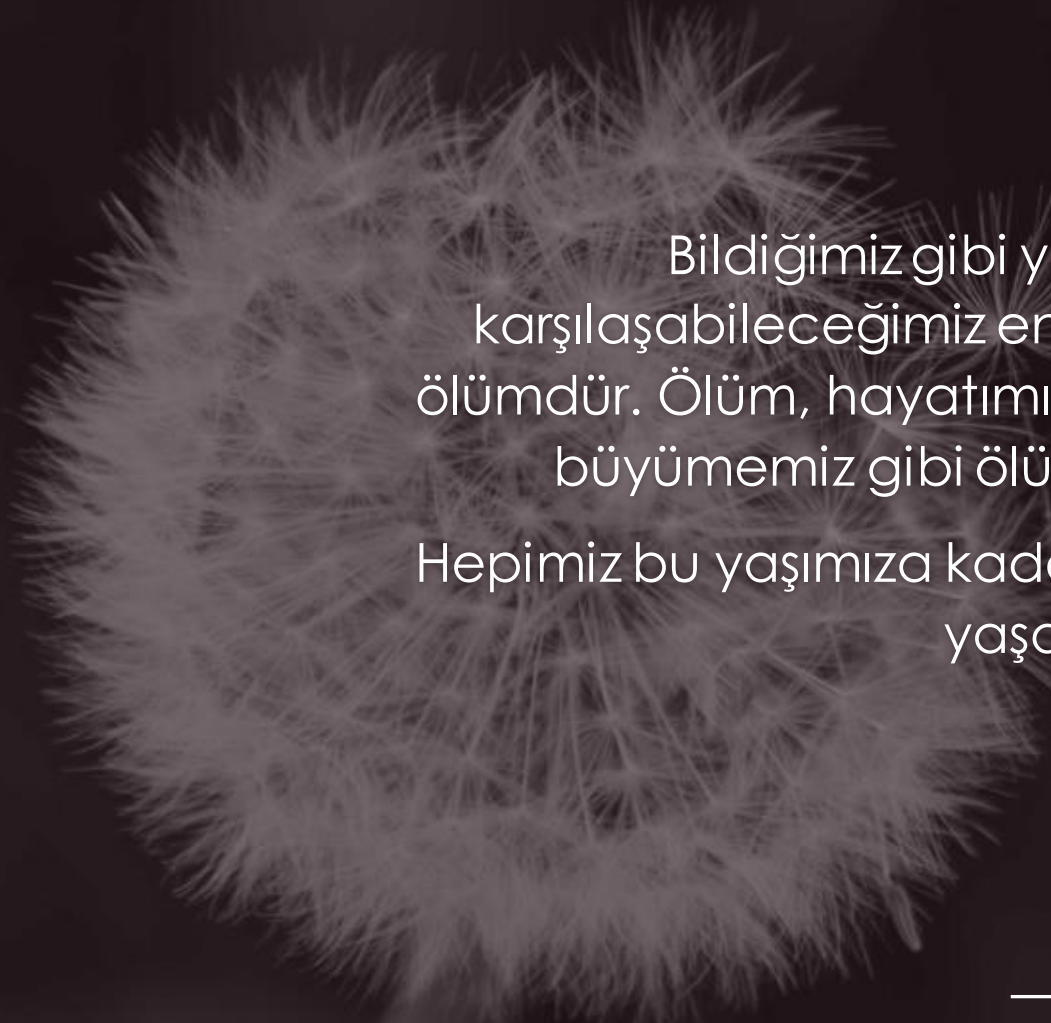
Öfkeyle baş etme, iletişim ve dürtü kontrolü becerilerini geliştirme

# ETKİNLİK ADI: DÖRT YAPRAKLI YONCA



## KAZANIMLAR

- Ölüm ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını fark eder.
- Travma sonrasında kimlerden yardım alabileceğini bilir.



Bildiđimiz gibi yaşamımız boyunca  
karřılařabilecekimiz en üzücü olaylardan birisi de  
ölümdür. Ölüm, hayatımızın bir parçasıdır. Doğmamız,  
büyümemiz gibi ölüm de doğal bir süreçtir.

Hepimiz bu yaşımıza kadar bir ya da birden çok kayıp  
yaşamışızdır.



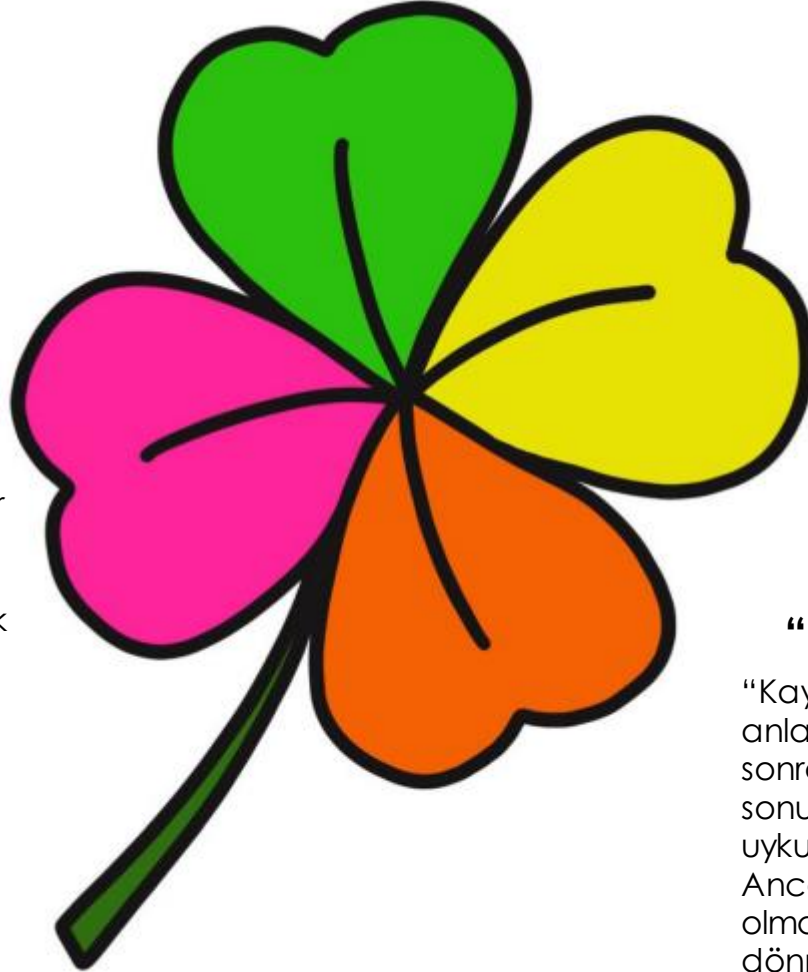


## “Yaşadığınız kayıp sonrasında aklınızdan neler geçti?”

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

## “Yaşadığınız kayıp sonrasında zorlandığınız durumlarda kimlerden yardım aldınız veya alabilirsiniz?”

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



## “Yaşadığınız kayıp sonrasında neler hissettiniz?”

“Ölüm sonrasında üzüntü, kızgınlık, öfke, yalnızlık, korku gibi benzer duygular yaşayabiliriz. Önemli olan bu duyguların doğal bir süreç olduğunu bilerek hayatımıza kaldığımız yerden devam edebilmektir.”

## “Bu olay sonrasında neler yaşadınız?”

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

“YAŞANILAN YAS SÜRECİNİN BİTİRİLEREK ÖLÜMÜN  
KABULLENİLMESİ VE HAYATIN NORMAL AKIŞINA  
DÖNÜLMESİ GEREKMEKTEDİR. YAS SÜRECİNİN OLAĞAN  
AŞAMALARINI TAMAMLADIĞI HÂLDE NORMAL YAŞAM  
STANDARTLARINA DÖNEMİYEN BİREYLERİN MUTLAKA  
PSİKOLOJİK DESTEK ALMASI GEREKLİDİR.”



# ETKİNLİK ADI: ÖĞRENİYORUM



## KAZANIMLAR

- Farklı yaş gruplarının ölüm kavramını nasıl algıladığını anlar.

Biliyoruz ki hayatımızda bazen üzücü olaylar yaşayabiliriz. Bunlardan birisi de hayatımızdaki kişileri kaybedebileceğimiz gerçeğidir. Ölümü yetişkinler anlayabilir ama bebekler, çocuklar ve gençler nasıl algılıyor?



## 0-5 Yaş Ölüm Algısı:

- ✓ Bu dönemde çocuklar somut düşünme dönemindedirler.
- ✓ Ölüm bu yaş çocukları için geri dönüşümü olan bir olay gibi algılanmaktadır.
  - ✓ Ölümü yaşamın sonu olarak algılayamazlar.
- ✓ Ölümü herkesin başına gelecek bir olay gibi kavrayamazlar.
  - ✓ Ölen kişiyi geri getirebileceklerini düşünebilirler.
- ✓ Ölüm, çocuğa güvendiği birisi (öncelikle ailesinden birisi) tarafından açıklanmalıdır.
- ✓ “O artık öldü. Bizim gibi yaşamıyor, biz artık göremeyeceğiz, bizim gibi nefes alıp bizim gibi yemek yemeyecek. O seni her zaman sevecek, sende onu her zaman seveceksin. Onu çok özlediğin zaman bunu güvendiğin birine söyleyebilirsin ya da onun resmine bakıp ona istediklerini söyleyebilirsin.” gibi.



## 5-12 Yaş Ölüm Algısı:

Bu yaş grubundaki çocuklar artık ölümün bir son olduğunu anlamaya başlamışlardır. Ölümün nedenlerine dair somut düşünceler hâlen devam etmektedir.

Duygularını paylaşmak isteyebilirler.

Ölümlle ilgili gerçekçi açıklamalar yapılabilir.

**Ölümün Açıklanması:** Ölümün nedeni çocuğun güvendiği bir yetişkin tarafından çocuğa açıklanır. Güvendiği yetişkinle beraber mezarını ziyaret edebilir. Ne zaman isterse, ona olan duygularını ifade edebileceğini söyler. İsterse duygularını bir deftere yazabilir, isterse ölen kişinin resmi ile konuşabilir.

## 12-18 Yaş Ölüm Algısı:



Ölümün herkesin başına gelen bir olay olduğunu anlar.



Soyut konular, mistik inançlar, kader gibi kavramları ölümle ilişkilendirmeye başlarlar.



Soyut düşünme gelişir.



Sembolik olarak düşünce gelişir. Akran desteğine ihtiyaç duyulabilir.

## **ETKİNLİK ADI: GÜVENLİ KOLLAR**

### **KAZANIMLAR**

Yaşadığı bir kayıp sonrasında çocuğa, gerekli desteğin kendilerince verilmesinin önemini kavrar.



Değerli öğretmenler, travma sonrası yetişkinlerin çocuklara gerekli desteği sağlayabilmesi, hem çocukların ebeveynlerine/öğretmenlerine olan güven ve inancını arttırmakta hem de iyileşme sürecini hızlandırarak desteklemektedir.

“Yaşadığı kayıp sonrasında çocuklar kendilerini savunmasız ve güçsüz hissederler. Kendilerine güç veren, yanında olduğunu hissettiren öğretmenlerin varlığı çocuğun baş etme becerisini artırır.”

Çocukların yaşadığı kayıp sonrasında verdikleri tepkiler normaldir.

Çocukların yas sürecini yaşamasına izin verilmesi gerekir.

En hızlı şekilde travma öncesindeki rutinlerine dönmelerinin sağlanması gerekir.

Çocuğa, zaman zaman bizi üzen olayların olabileceği, ancak bu olaylar karşısında yalnız olmadıkları, kendilerini seven, koruyan insanların (anne, baba, öğretmen, polis, itfaiye vb.) olduğu açıklanır.

Çocuklar yaşanan olayla ilgili kendilerini suçlayabilirler. çocukların bu düşüncelerini fark edip kendilerini suçlamalarının önlenmesi, duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine izin verilmesi gerekir. oyun, çocukların kendilerini en iyi ifade etme şeklidir. travma yaşayan çocuklara evde ve okulda oyun oynama olanağı sağlanabilir. ayrıca çocuklar yazarak, konuşarak ya da resim yoluyla kendilerini ifade edebilirler.



Çocuklar travmatik olaylarda yetişkinlerin tepkilerini model alabilirler. bu yüzden yetişkinler tepkilerinde sakin davranmaları gerekir. yetişkinlerin hislerini çocuğu korkutmadan doğru sözcüklerle ifade etmeleri gerekir.



Çocuğun, yaşanan olayı medyada tekrar izlemesine izin verilmemeli. bu, çocuğun travmayı tekrar yaşamasına neden olabilir.



Çocuğun, travmatik olayın etkileriyle baş etmesi uzun zaman alabilir. bu yüzden yetişkinlerin sabırlı olması gerekir. ancak günlük faaliyetleri yerine getirmekte güçlük çektiği; duygu, düşünce ve davranışlarında travmatik olayın etkilerinin devam ettiği fark edildiğinde profesyonel destek (rehberlik öğretmeni, rehberlik ve araştırma merkezleri, hastaneler) alınmalıdır.

# ETKİNLİK ADI: BENİM KÖKLERİM



## KAZANIMLAR

- Kayıp sonrası normalleşme sürecinde ailenin etkisini fark eder.





Bu ağacın üst kısmındaki dalları anne, baba ve kardeşleriniz ile ilgili, gövdesi dedeniz ve anneanneniz/babaanneniz ile ilgili, kökleri ise onların anne ve babalarıyla ilgili özellikler

# Soruların yanıtlarını ağacın ilgili kısımlarını düşünerek cevaplayabilirsiniz.



“Aileden bireysel olarak aldığınız özellikler nelerdir?”

“Ailenizin kültürel ve sosyal özelliklerinin size kazandırdıkları nelerdir?”

“İyi ki bu ailenin bir ferdiyim dediğiniz neler var?”

“Kız ya da erkek olarak dünyaya geldiğinizde en çok kimler sevinmiştir?”

“Anne ve/veya babanızın size ve diğer aile üyelerine yönelik hangi tutumları her zaman sizi iyi hissettirmiştir?”

“Aile içi etkileşimlerinizi düşündüğünüzde, size kazandırılan hangi becerilerin sizi geleceğe daha güçlü hazırladığını düşünüyorsunuz?”

“Aile içi etkileşimleri düşündüğünüzde kayıplara karşı hangi baş etme becerinizin daha gelişmiş olduğunu düşünüyorsunuz?”

“Anne babanıza sorsaydınız, onlar anne ve babalarından kayıplara karşı hangi baş etme becerilerini kazandıklarını söylerlerdi?”

“Nineler ve dedelerinize sorsaydınız, onlar anne ve babalarından kayıplara karşı hangi baş etme becerilerini kazandıklarını söylerlerdi?”

“Kayıplarla baş etme konusunda ailenizdeki en belirgin tutumlar nelerdir?”

“Ölüm sonrasında yas süreci yaşanması ve hissedilen duygular normaldir. Ailemizin diğer aile üyelerine yönelik tutumları ve kayıplara verdiği tepkiler bizim de tepkilerimizi etkiler. Onlardan öğrendiğimiz, bizi güçlendiren baş etme becerilerini bizler de kullanabiliriz. Ayrıca biz de kayıplara karşı etkili baş etme becerileri geliştirerek ailemizden kazandıklarımızı zenginleştirebiliriz.”





BİZİ DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR  
EDERİZ...

**Şuhut Şehit İbrahim İmiş Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi  
Rehberlik Servisi**