

OKUL
ÖNCESİ

PSİKOSOSYAL DESTEK

DEPREM

PSİKOEĞİTİM PROGRAMI



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



Bank für Sozialwirtschaft
KfW

unicef

OKUL
ÖNCESİ

PSİKOSOSYAL DESTEK

DEPREM

PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

DEPREM

1. Baskı: Ankara, 2021

ISBN: 978-975-11-5898-7

Genel Yayın No: 7783

Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No: 1782

Yayın Yönetmeni: Mehmet Nezir GÜL

Editör: Dr. Murat AĞAR • Ebubekir AYDIN

Yazarlar: Doç. Dr. Haktan DEMİRCİOĞLU • Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ

Yayına Hazırlayanlar: Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM • Uzm. Psk. Dan. Yalçın ÇINAR
Murat TANRIKOLOĞLU • Serap ERDEĞER

Tashih: Erdoğan MURATOĞLU

Baskı:

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Gazi Mesleki Eğitim Merkezi Matbaası

Adres: Emniyet Mahallesi, Abant 1 Caddesi, No:12, Yenimahalle/ANKARA

Tel:0312 212 62 18

Bu yayın Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır. Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.

İÇİNDEKİLER

Doğal Afet Travması Olarak Deprem	4
Deprem Psikolojik Etkileri	5
İyileşmeye Yardımcı Konu Başlıkları	7
Deprem Sonrası Müdahale Yaklaşımları	7
Psikoeğitim Uygulamalarında Uygulayıcının Önemi	11
Psikoeğitim Programı Amacı	11
Programın Uygulanması	12
Etkinlikler Uygulanırken Dikkat Edilecek Hususlar	12
Özel Eğitim İhtiyacı Olan Öğrenciler İçin Ek Bilgi Ve Uyarılar	13
Programın Değerlendirilmesi	13
Modül 1-Duyguların İfadesi.....	18
Modül 2 -Duygularla Baş Etme 1.....	27
Modül 3 -Duygularla Baş Etme 2.....	35
Modül 4- Güvenlik	41
Modül 5- Umut Aşılama	46
Modül 6- Benlik Saygısı.....	48
Modül 7 – Sosyal İlişkiler	51
Modül 8 – Yardım Arama Becerileri	54
Psikoeğitim Programı Genel Değerlendirme Formu	56
Kaynaklar.....	57

DOĞAL AFET TRAVMASI OLARAK DEPREM

Dünya, genel anlamda insanlar için kendilerini güvende hissettikleri ve üzerinde yaşarken güvenirliliğini sorgulamadıkları bir yerdir. Ancak, bazı durumlar kişilerin kendilerini güvende hissetmelerine engel olabilmektedir. Bu durumlar, bireyin kendi ya da başkalarının fiziksel ya da ruhsal bütünlüğüne karşı tehdit algılaması olarak ifade edilen travmatik yaşantılardır (APA, 2000). Ruh sağlığı alanında travma yaşantıları ve bu yaşantıların psikolojik etkileri sıklıkla çalışılan ve önem verilen konulardan biridir. Depremlerin, savaşların, kazaların ve çeşitli doğal felaketlerin insanlar üzerinde kısa ve uzun vadeli ciddi etkilerinin olduğu görülmektedir. İnsanların yaşadıkları bu travmatik olaylara verdikleri tepkileri belirlemek, bu tepkilerle ilgili değişkenler konusunda farkındalığa sahip olmak yaşanan travmatik olaylara hazırlıklı olmak ve bunlara etkin müdahale programları geliştirebilmek açısından büyük önem arz etmektedir (Tanhan & Kardaş, 2014).

Travmatik olaylar insan eliyle gerçekleşenler ve doğal yollarla gerçekleşenler olmak üzere iki başlıkta incelenebilir. Deprem, sel, kasırga, yanardağ patlamaları doğal yollarla; savaşlar, kitle katliamları, taciz-tecavüz olayları, kazalar, işkence, terör olayları insan eliyle gerçekleşen travma yaşantılarıdır. Travma yaşantıları içinde depremler ayrı bir yere sahiptir. Depremler ansızın meydana gelmeleri, öngörülmezliği, yol açtıkları yıkım, ölüm ve yaralanmalar gibi pek çok sorun alanını ortaya çıkarır. Bunların yanında artçı sarsıntılar nedeniyle kronik etkiler de yaratabilmeleri nedeniyle depremler diğer afetlerden farklılaşmaktadır (Sabuncuoğlu ve ark., 2003). Depremler en fazla ölüme yol açan doğal afetlerdendir ve ülkemiz topraklarının % 92'si, nüfusunun % 95'i, endüstriyel yatırımlarının % 75'i deprem kuşağı üzerindedir (Yavuz 2004'den akt. Dizer, 2008).

Afete maruz kalan bireylerin tepkileri farklılık göstermektedir. Bu tepkisel farklılaşmalar şu dört başlık üzerinden değerlendirilebilir (Hacıoğlu ve ark. 2002);

1. Psikolojik şok dönemi: İlk yirmi dört saat veya daha uzun sürebilmektedir. Bu dönemde oluşabilecek travmatik tepkiler ise şu şekilde sıralanabilir: a. Ani fizyolojik uyarılma, aşırı hassasiyet ve kısıtlanma hissi, b. Mantıklı düşünememe ve karar verememe sorunları, c. Hafızada tutma ve dikkati yoğunlaştırma sorunları, d. Görünen her durumun gerçek dışı görünmesi (dissosiyasyon), e. Duyguların taşlaşması (küntleşme) ve kısa süreli şok durumu yaşanmasıdır.

2. Tepki dönemi: İki ile altı gün sonrasında görülmeye başlamaktadır. Bu dönemde oluşabilecek travmatik tepkiler ise şu şekilde sıralanabilir: a. Duygusal karmaşalar: Kaygı, öfke, sinirlilik, suçlama, güvensizlik, yalnız kalma korkusu duygularıdır. b. Bedensel tepkiler: Titreme, bulantı, kardiyak sorunları (çarpıntı vs.) ve yerinde duramamak temel tepkilerdir.

3. Zihinsel işleme ve olanları düşünme dönemi: Yaklaşık bir haftanın sonunda bu dönem başlamaktadır. Bu dönemde oluşabilecek travmatik tepkiler ise şu şekilde sıralanabilir: a. Afettede olayla ilgili konuşmak istemez. b. Kaybedilenler için yas tutulmaya başlanır. c. Üzüntü ve özlem gibi güçlü duygular yoğun olarak yaşanabilir. d. Hafıza ve odaklanma sorunları oluşabilir. e. Kişiler arası ilişkilerde öfke hali ve çatışmalar yoğun olarak yaşanabilmektedir.

4. İyileşme ve yeniden uyum dönemi: Afet durumu üzerinden fazlaca zaman geçmiştir ve artık yaşama uyum sağlama dönemi başlamaktadır. Bu dönemde oluşabilecek davranışsal tepkiler ise şu şekilde sıralanabilir: a. Direnç gösterme yavaşlar ve yaşama uyum gösterme davranışları görülür. b. Duygusal iyi hissetme yaşanır ve gelecek planları kurulmaya başlanılır. c. Yaşanılan afet anıların bir parçası olur ve zihni ilk zamanlar gibi yoğun olarak meşgul etmez.

DEPREMİN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Her travmatik olayda olduğu gibi bireylerin olaylara verdiği tepkiler ve etkilenme düzeyleri arasında farklılıklar olabilmektedir. Dolayısıyla deprem sonrası verilen tepkiler ve dereceleri yorumlanırken bireysel farklılıklar da göz önünde bulundurulmalıdır. Aynı zamanda bireylerin tepkilerinin yoğunluğunu belirleyen birçok etmen bulunmaktadır. Örneğin; Erden, Erden ve arkadaşlarına (2012) göre afet sonrası verilen tepkilerin derecesini etkileyen değişkenler; tanık olunan olayın derecesi, hazırlıksız olmak, başa çıkma tarzı, ego gücü, önceki kaynaklar ve tutarlı kullanımları, afetle karşı karşıya gelme ölçütleri, önceki travmatik yaşantıları, sosyal destek derecesi, afet sonrası ortaya çıkan fizyolojik sorunların niteliği ve süresi, çocuğun yaşı ve cinsiyeti, anne babalarının etkilenme düzeyidir.

Doğal afet yaşayan bireylerle yapılan çalışmalar (Carroll, Balogh, Morbey ve Araoz, 2010) deprem sonrası hemen hemen hepsinin kaygı ve stres yaşadıklarını ortaya koymakta ve büyük çoğunluğunun da depresyon, panik atak, geriye dönüşler, uyku problemleri, motivasyon kaybı ve takıntılı davranışlara sahip olduğunu göstermektedir.

Depremden sonra oluşan travma sonrası stres bozukluğu belirtilerini yaş, cinsiyet ve yaygınlık oranları açısından incelemek ve karşılaştırmak amacıyla Bulut (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada 243 öğrenciye depremden 11 ay sonra Çocuklar için Travma Sonrası Stres Tepkileri Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin % 90'ının Travma Sonrası Stress Bozukluğu (TSSB) belirtileri gösterdiği; 4 ve 5. sınıfların % 77'sinin, 6,7, ve 8. sınıfların % 66'sının ve toplam olarak bakıldığında da gurubun % 72'sinin TSSB tanısı kriterlerini karşıladıkları görülmüştür. Cinsiyetlere bağlı olarak kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farkın olmadığı fakat ilk kademedeki öğrencilerin ikinci kademedeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha çok stres tepkisine sahip olduğu bulunmuştur. *Bu açıdan bakıldığında deprem sonrası etkilenme düzeyinin yaş dilimi küçüldükçe yükseldiği düşünülebilir.*

Depremi direkt olarak yaşayan ve okulları yıkılan çocuklarda görülen travma sonrası stres tepkilerinin boylamsal olarak incelendiği araştırmada öğrencilerin travma sonrası stres tepkileri üç yıl boyunca değerlendirilmiş, TSSB'nin yıllara göre yaygınlık oranı % 68, % 48 ve % 39 olarak bulunmuştur (Bulut, 2010). Bu bulgu üzerinden söz konusu stres tepkilerinin yıllar içerisinde gerilediği ancak tam olarak ortadan kalkmadığı belirtilebilir.

2012 yılında Van depremini yaşayan ortaöğretim öğrencilerinin travmadan etkilenme ve umutsuzluk düzeylerinin incelendiği ve 325 çocuğun katıldığı araştırma sonucunda katılımcıların travmadan etkilenme düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tanhan & Kardaş, 2014). *Bu sonuç üzerinden, çocukların depremde etkilenme düzeyleri arttıkça umutsuzluklarının da arttığı söylenebilir.*

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde deprem yaşamış çocukların sonrasında bazı semptomlar gösterebileceği söylenebilir. Söz konusu semptomlar genel olarak şu şekilde sıralanabilir;

- Kontrol duygusunun kaybı.
- Güvende olmama hissi.
- Depremi tekrarlanacağına dair bir takım kaygı ve korkular.
- Göçük altında kalmaktan korkma.

- Binalara girmekten korkma, yüksek katlı binalardan uzak durma.
- Özellikle okul öncesi çocuklarında suçluluk hissi (kendi yüzünden meydana geldiğini düşünme).
- Stres yaşama.
- Uyku problemleri.
- Deprem ile ilgili tekrarlayan oyunlar.
- Geleceğe ilişkin hedef belirleyememe.
- Eskiden ilgisi olan etkinliklere karşı ilgi kaybı.
- Motivasyon azlığı.
- Sosyal izolasyon.

Bununla birlikte gösterilen semptomlarda ya da gösteriliş şeklinde yaşlara göre farklılıklar olabilmektedir. Semptomların gösteriminde yaş farklılıklarının kesin çizgilerle ayrılmadığı, yalnızca sıklıkla karşılaşılan tepkilere göre bir ayırım yapıldığı unutulmamalıdır. Yaşlara göre deprem sonrası görülebilecek tepkiler Tablo 1.'de verilmiştir (Erdur- Baker ve Serim-Yıldız, 2014; Zara, 2011).

Tablo 1. Yaşlara göre deprem sonrası verilebilecek tepkiler

Alan	Okul Öncesi	İlkokul	Ortaokul	Lise
Duygusal	Öfke, Kaygı, Korku, Üzüntü, Kendini Suçlama	Öfke, Kaygı, Korku, Üzüntü,	Öfke, Kaygı, Korku, Üzüntü, Gelecek Kaygısı, Umutsuzluk	Öfke, Kaygı, Korku, Üzüntü, Gelecek Kaygısı, Umutsuzluk
Bilişsel	Odaklanamama, Çarpıtmalar	Odaklanamama, Çarpıtmalar	Odaklanamama, Çarpıtmalar, Beden Algısında Bozulmalar	Karar Verememe, Odaklanamama, Çarpıtmalar, Beden Algısında Bozulmalar
Fiziksel	Yorgunluk, Mide Bulantısı, Baş Ağrıları, Alt İslatma, Konuşma Bozuklukları, Kilo Değişimleri	Yorgunluk, Mide Bulantısı, Baş Ağrıları, Alt İslatma, Konuşma Bozuklukları, Kilo Değişimleri	Uyku ve Beslenme Düzeninde Bozukluklar, Kilo Değişimleri	Uyku ve Beslenme Düzeninde Bozukluklar, Kilo Değişimleri
Davranışsal	Aşırı Hareketlilik, İçine Kapanma, Saldırgan Davranışlar, İlgisizlik, Deprem İle İlgili Tekrarlayan Oyunlar	Ani İrkilme, İçine Kapanma, Saldırgan Davranışlar, İlgisizlik	Ani İrkilme, İçine Kapanma, İlişkilerde Çatışma Yaşama, İlgisizlik	Madde Kullanımı Gibi Riskli Davranışlar, Ani İrkilme, İlişkilerde Çatışma Yaşama, İlgisizlik

Yukarıda da belirtildiği gibi sıralanan semptomlar incelenirken bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulmalı ve çocuğun sahip olduğu bireysel özelliklere ve yaşanan depremin etkilerine göre söz konusu semptomların çocuktan çocuğa değişebileceği akılda tutulmalıdır. Bununla birlikte çocukları yalnızca depremin kendisi değil, deprem sonrası hayatlarında olan değişiklikler de etkileyebilmektedir. Bireyler deprem kaynaklı can ve maddi kayıplar ile baş etmeye çalışırken bulundukları çevreden ayrılmaları ve yeni bir ortama alışmaya çalışmaları ayrı sorunlar doğurabilmektedir. Çocukların da bu süreçte aileleriyle beraber farklı bölgelere göç edecek olmaları nedeniyle yalnızca deprem bölgesindeki psikolojik danışman/rehber öğretmenlerinin değil tüm psikolojik danışman/rehber öğretmenlerinin deprem sonrası psikososyal müdahale hizmetlerini sunabilecek becerilere sahip olmaları önemlidir. Dolayısıyla çeşitli psikososyal müdahale hizmetlerinin geliştirilmesi ve afetlere maruz kalan çocuklara uygulanması elzemdir.

İYİLEŞMEYE YARDIMCI KONU BAŞLIKLARI

- Süreci anlamlandırma (Ne oldu? Bundan sonra neler olabilir? Neleri bilmem gerekli?).
- Yardım isteme becerisi (Yaşadıkların anlamlandırılması öncesi, sırası ve sonrasında yardım isteyebilme).
- Sosyal destek alma becerileri (Fark etme, isteme, sürdürme).
- Duyguları fark edebilme, kontrol edebilme becerileri.
- Benlik imgesi, algısı ve saygısı (Ne kadar değerliyim? Ne kadar faydalıyım? Yapabildikleri ve başarmaya yakın olmadıklarını fark etme).
- Suçluluk duygusu (Zarar verme potansiyeline sahip olduğuna yönelik duyulan inancın elenmesi).
- Adil dünya inancı (Sarsılmış inancın gözden geçirilmesi, yapılandırılması).
- Güven.
- İrrasyonel düşünceler (Gerçekçi olmayan düşüncelerin doğru olanlarla yer değiştirilmesi).
- Savunma mekanizmalarının verebileceği potansiyel zarar (İnkâr/yadsıma, yön değiştirme, mantığa büründürme, yansıtma, karşıt tepki geliştirme vb.).
- Geleceğe yönelik beklentiler ve umut.

DEPREM SONRASI MÜDAHALE YAKLAŞIMLARI

İyileşme sürecinin yapılandırılabilmesi için bireysel bağlamda şu unsurların gözetilmesinin önemli olduğu belirtilmiştir (Işık ve Akder, 2013);

- Psikobiyolojik belirtiler çerçevesinde stresi dengelemek ve uyku bozuklukları ve aşırı olumsuz duyguları tespit etmek,
- Travmatik hafıza çerçevesinde istemsiz anıları tekrarlayan uyaranları tespit etmek, travmatik an

ile aşırı bütünleşmiş duygu durumunu ayırmak ve kaygı denetimine sahip olmak,

- Kaçınma davranışları çerçevesinde uyumsuz davranışlar için iç görü kazanmak, öz güveni artırmak,
- Çarpık inançlar ve bilişler çerçevesinde benlik algısına zarar veren bilişleri yok etmek, travmatik olayın bir yaşam deneyimi olarak ego içinde yer almasına destek olmak, dünya ile çarpık görüşlerin düzeltilmesini sağlamak,
- Bağlanma ve ilişki problemleri çerçevesinde işlevsel ilişki yetisi kazandırma, insanlara yabancılaşma ve yalıtılmışlık gibi olumsuz durumları ortadan kaldırma.

Doğal afet travmaları arasında yer alan deprem sonrası bireylere çeşitli psikolojik müdahalelerde bulunulması onların ilerideki hayat kalitelerini büyük ölçüde etkileyebilecektir. Eğer çocuklar bu dönemde travmalarıyla baş etmek için yardım almazlarsa bu durumlar ileride travma sonrası bozukluklara yol açabilmektedir (Newman, 1976). Örneğin; Doğal afet sonrası bireylere sağlanan psikolojik danışma desteğinin 12 ay içinde bireylerin ayakta tedavi görme oranlarını düşürdüğü ancak hastaneye yatma oranlarında bir değişikliğe yol açmadığı görülmüştür (Apel ve Coenen, 2021). Psikolojik danışma hizmetlerinin yanı sıra doğal afet travmalarında yukarıda da belirtildiği psikososyal müdahalelerin de önemi büyüktür. Bununla birlikte doğal afet sonrası yapılacak psikososyal müdahaleler ile ilgili de bazı yanlış inançlar bulunmaktadır. Bunlar (INEE, 2018):

1. **Kriz sonrası herkes travmatize olur:** Yukarıda da açıklandığı gibi herhangi bir doğal afete maruz kalan çocukların hepsinin afetten eşit düzeyde etkilendiği varsayılmaz. Etkilenmede de bireysel farklılıklar mevcuttur. Her çocuğun daha önceden sahip olduğu baş etme becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri farklılaşabilmektedir. Bazı çocukların sadece fiziksel ihtiyaçlarının giderilmesine ihtiyaçları olurken bazı çocuklar daha uzun dönemli müdahalelere ihtiyaç duyabilirler.
2. **Sadece ruh sağlığı uzmanları psikososyal müdahale ve sosyal duygusal öğrenme müdahaleleri yapabilir:** Çocukların hayatında aile, öğretmen, akranlar gibi onları etkileyen birçok kişi bulunmaktadır ve travma sonrası tüm bu sistemlerin desteğinin alınması önemlidir. Aynı zamanda okullar toplumdaki en stabil kurumlardan biridir ve öğretmenler toplum içerisinde etkisi ve saygınlıkları olan bir meslek grubudur. Bu nedenle doğal afetler sonrası yapılacak müdahalelerde öğretmenlerin iyi hazırlanması çok önemlidir (Prewitt-Diaz, 2018; syf. 75). Dolayısıyla afet sonrası sunulacak psikososyal müdahalelerde yalnızca psikolojik danışmanın/rehber öğretmenin değil, okul içindeki tüm paydaşların ve ailelerin iş birliği gerekmektedir.
3. **Doğal iyileşme uygulamalarının hepsi çok tehlikelidir:** Etkilenme düzeyinde bireysel farklılıklar olduğu gibi travma sonrası iyileşme süreci de her çocuk için farklı olabilmektedir. Profesyonel desteklerin yanı sıra çocukların kültürlerine uygun olarak dua etmek, manevi olarak kendilerini iyi hissedecekleri şeyleri yapmak, temizlenme ritüelleri gibi birçok ritüel onların iyileşmelerine katkı sağlayabilmektedir.

Yukarıda sayılan yanlış inançların düzeltilmesi hem sunulan hizmetlerin kalitesini artırabilecek hem de bu hizmetlerden yararlanan bireylerin daha etkili bir şekilde katılımını sağlayacaktır.

Psikososyal müdahale programlarının nelere odaklanması gerektiği ve nasıl bir yapıda olması gerektiği ile ilgili literatürde çeşitli araştırmalar mevcuttur. Örneğin; Cahill, Shlezinger, Romei ve Dadvand (2020) göre doğal afetler sonrası iyileşme sürecinde sanat temelli programların etkisi bulunmaktadır. Dolayısıyla oluşturulacak müdahalelerde sanat temelli etkinliklerin ve yaşantısal uygulamaların olması

önemli görünmektedir. Literatüre bakıldığında doğal afet travmaları sonrası çocuklara uygulanan “Umutun Yolculuğu” (Journey of Hope) Programı göze çarpmaktadır. Etkililiği birçok araştırma ile kanıtlanmış ve farklı ülkelere ve farklı dillere çevrilen (Dayal De Prewitt ve Richards, 2019; Powell ve Thompson, 2014) bu programın temel amacı çocukların travma sonrası yaşadıkları duyguları normalleştirebilmesi ve olumlu baş etme stratejileri geliştirmelerini destekleyerek çocukların psikolojik sağlamlığını arttırmaktır.

Deprem, doğası gereği tahmin edilemeyen bir olaydır. Planlanmamış olaylarla baş etmek için de beş temel becerinin kazandırılması gerekmektedir. Bunlar; meraklılık, tutarlılık, esneklik, iyimserlik ve risk alma becerileridir (Mitchell, Levin ve Krumboltz, 1999). Her ne kadar bu beceriler sıklıkla kariyerle ilgili planlanmamış olaylarla baş etmede kullanılsa da söz konusu becerilerin akademik başarı ve psikolojik iyi oluş üzerinde de etkili olduğu bilinmektedir (Valickas, Raišiene ve Rapuano, 2019). Dolayısıyla bireylere doğal afet öncesi ve sonrası söz konusu becerilerin kazandırılmasına odaklanırsa bireyler planlanmamış bu yaşam olaylarıyla çok daha hızlı ve etkili bir şekilde baş edebileceklerdir. Deprem sonrası da yapılacak bu müdahale çalışmalarında söz konusu beceriler üzerinde durulması önemli görünmektedir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmenlerinin uygulayacağı psikososyal müdahalelerin yanı sıra okul içindeki diğer paydaşların da iş birliği içerisinde hareket ederek ve öğrencilerin travma sonrası eğitim hayatına etkili bir şekilde devam etmelerini sağlamaya çalışmaları gerekmektedir. Cahill, Shlezinger, Romei ve Dadvand (2020) göre afet sonrası okul içinde psikolojik danışman/rehber öğretmenlerinin ve öğretmenlerin yapabilecekleri şunlardır;

- Normal sınıf rutinleri oluşturmak ve sürdürmek.
- Öğrenciler ve diğer personel arasında olumlu ilişkiler oluşturmak.
- Sakin kalmak ve iyimserliği korumak.
- Tehlikenin şu an için geçtiğine ve gerekli tedbirlerin alındığına ilişkin net mesaj vermek.
- Öğretmenler, öğrenciler ve kendileri için öz bakım ve destek arama becerilerini kullanmak.
- Öğrencilerin durulması ve odaklanmalarına yardımcı olmak amacıyla travma bilgilendirici uygulamaları kullanmak.
- Ne olduğuna ilişkin konuşmak, yazmak ya da çizmek için yapılandırılmış ama sınırlı fırsatlar sağlamak.
- Öğrencilerin, bireylerin ve toplumun birbirlerine yardım etmek için sahip oldukları güçlü yönlerine odaklanmalarını sağlamak.
- Travmatik olayla baş etmeye yardımcı olmak için kullanılabilecek olumlu baş etme stratejileri hakkında bilgi paylaşmak.
- Bilinçli farkındalık, gevşeme egzersizleri, sanat ve rekabetçi olmayan oyun ve sporlar yoluyla kendini sakinleştirme tekniklerine, duygu ifade etme ve duygu düzenleme becerilerine odaklanmak üzere zaman ve yer sağlamak.

- Müzik ve oyun kullanarak sadece eğlenmek ya da öğrencilerin kendilerini iyi hissetmeleri amacıyla çeşitli etkinlikler gerçekleştirmek.
- Alarm, sıcak ve rüzgârlı hava, sis veya duman gibi stresi tetikleyecek durumlardan uzak durmak ve neler olduğuna ilişkin öğrencileri bilgilendirmek.
- Olumlu geribildirim, çabaların takdir edilmesi gibi olumlu disiplin stratejileri kullanmak.
- Uzun süreli öğrenme görevlerini desteklemek.
- Yüksek düzeyde odaklanma gerektiren görevler sırasında molalar planlamak.
- Değişen durum ve rutinlere ilişkin öğrencilere hatırlatmalarda bulunmak.
- Travma semptomları veya davranışsal değişiklikler gösteren öğrencileri izlemek ve gerekirse sevk etmek.

PSİKOEĞİTİM UYGULAMALARINDA UYGULAYICININ ÖNEMİ

Çocuklara travmatik olayların neden olduğu stresle nasıl başa çıkılacağı konusunda yardım yöntemlerinin öğretilmesinin ileride gelişebilecek sorunların ortaya çıkmasını engellediği bilinen bir gerçektir. Uygulayıcılar travmatik olaylarla ilgili normal tepkiler hakkında öğrencileri bilgilendirerek süreci anlamlandırmalarına yardımcı olmaları ve travmatik olaylar sırasında okul/sınıf içi uygulamalarla ilgili öğrencileri hazırlamaları; yaşanan olayın etkilerini azaltmakta ve normalleşme sürecinde öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını artırmaktadır. Ayrıca;

Çocukların oyun ve diğer okul etkinliklerine katılması, özellikle afet dönemlerinde fazlaca ihtiyaç duydukları, süreklilik, değişmezlik ve normallik hissinin oluşmasına yardımcı olur.

Uygulayıcıların yardımıyla daha ileri düzeyde psikolojik yardıma ihtiyacı olan çocuklar belirlenerek gerekli yönlendirme yapılabilir.

Öğretmenler, sadece çocukları eğitmek ve onlara belirli bilgi ve becerileri öğretmekle kalmazlar, aynı zamanda onların mutlu ve sağlıklı büyümelerine yardımcı olacak bir öğrenme ve gelişme ortamı yaratırlar.

Öğretmenler çocuklarla birlikte oldukları için, onların ihtiyaçlarını daha iyi bilir ve gerektiğinde onlara yardım edebilirler.

NOT: Öğretmenler, travmatik yaşantıların normalleştirilmesi ve okulların hem velilere hem de çocuklara yardım ve destek sağlayan kurumlar haline gelmesinde önemli görevler üstlenebilirler. Araştırmalar, öğretmenlerle olan ilişkinin, travmatik bir yaşantının ardından çocukların yaşamında daha da önemli hale geldiğini göstermektedir.

PSİKOEĞİTİM PROGRAMI AMACI

Bu program travma sonrasında öğrencilerin tepkilerini normalleştirmek ve zorlayıcı yaşantıların etkileri konusunda öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını arttırmak amacıyla oluşturulmuştur. Program öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçları doğrultusunda hazırlanmıştır.

PROGRAMIN UYGULANMASI

Bu program psikolojik danışman/rehber öğretmenler tarafından uygulanmak üzere hazırlanmıştır. Programın uygulanmasından önce psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından okul yönetimi ve tüm öğretmenlere, uygulanacak psikoeğitim programı hakkında bilgi verilecektir. Programın uygulanması sürecindeki görev ve sorumluluklar aşağıda maddeler halinde belirtilmiştir:

Okulda psikoeğitim programının planlaması ve yürütülmesi sürecinden okul müdürü sorumludur.

Programın uygulanması için gerekli düzenlemeler okul yönetimi tarafından sağlanacaktır.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen veli ve öğretmen oturumları ile öğrenci oturumlarını yapmakla yükümlüdür.

Ancak afet ve acil durumlarda bölgeyi büyük oranda etkileyen travmatik olaylarda Millî Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün izni ve onayı ile öğrenci oturumları psikolojik danışman/rehber öğretmen müşavirliğinde, sınıf rehber öğretmeni tarafından uygulanabilir.

Öğretmen ve veli oturumları öğrenci oturumlarından önce yapılmalıdır.

Öğrenci oturumunun ardışık günlerde yapılmaması şartı ile iki hafta içerisinde tamamlanması, aynı gün yapılacak olan oturumların ardışık ders saatlerinde yapılması esastır.

Öğrenci oturumları yapılırken grup sayısı 20 kişiyi geçmemelidir. Ancak afet ve acil durumlarda bölgeyi büyük oranda etkileyen travmatik olaylarda sınıf mevcudu kadar öğrenciye uygulanabilir.

Psikoeğitim uygulamaları sırasında yapılan paylaşımlarla ilgili “gizlilik” ilkesi dikkate alınmalıdır.

Psikolojik danışman/rehber öğretmenler, psikoeğitim programının uygulanması sürecinde travmatik olaydan ileri düzeyde etkilendiği düşünülen öğrencileri ilgili kurum ya da kuruluşlara yönlendirmelidir.

ETKİNLİKLER UYGULANIRKEN DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

1. Uygulayıcı psikoeğitim öğrenci oturumlarına başlamadan önce, etkinlikleri dikkatle okumalı ve psikoeğitim programı çıktısını alarak ön hazırlıklarını tamamlamalıdır.
2. Etkinlik paylaşımlarında öğrencilerin gönüllülüğü esastır. Paylaşımında bulunmak istemeyen öğrenciler teşvik edilmeli, fakat zorlanmamalıdır.
3. Psikoeğitim programı uygulamasında, öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri önemlidir. Bu nedenle etkinlik uygulamalarında olabildiğince fazla öğrenciye söz hakkı verilmesi, zaman kaygısıyla paylaşımların eksik bırakılmaması faydalı olacaktır.

ÖZEL EĞİTİM İHTİYACI OLAN ÖĞRENCİLER İÇİN EK BİLGİ VE UYARILAR

1. Etkinlikler, görseller ve oyuncaklarla desteklenebilir.
2. Etkinlikleri anlamakta güçlük yaşayan öğrenciler için tekrar yapılabilir.
3. Öğrenciler, etkinliklere katılım konusunda teşvik edilmelidir.
4. Etkinliklerin uygulanma sürecinde ihtiyaç halinde öğrencilerin ailesinden yardım alınmalıdır.
5. Etkinlik içerisinde geçen ve öğrencinin bilmediği kavramlar açıklanmalıdır.
6. Resim çizmek ve gözlerini kapatmak istemeyen öğrenciler zorlanmamalıdır.

PROGRAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Psikoeğitim programının gerçekleştirilmesi sürecinde ve sonrasında izleme ve değerlendirme çalışmaları yapılmalıdır. Yapılan izleme neticesinde değerlendirme, süreç ve sonuç odaklı olmak üzere iki aşamalı yürütülmelidir. Süreç değerlendirmesi; uygulayıcı tarafından Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu doldurularak gerçekleştirilmeli. Sonuç değerlendirmesi; rehberlik ve psikolojik danışma servisinde yapılmalıdır. Psikoeğitim oturumlarının tamamlanmasından sonra ise programın amaçlarına ulaşmış ulaşmadığını tespit edebilmek amacıyla gözlem, anket vb. ölçme araçları ile değerlendirmelere yönelik çalışmalara devam edilmelidir.

PSİKOSOSYAL DESTEK

DEPREM

PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

OKUL ÖNCESİ

Modül	Genel Amaç	Alt Amaçlar	Temel Dayanak
Modül 1 Duyguların İfadesi - Oturum 1: Tanışma, grup kuralları - Oturum 2: Duygularımızı tanıyalım	Deprem yaşamış çocukların gruplarındaki çocuklarla ısınmalarına ve grup kurallarına uymalarına yardımcı olmak Deprem yaşamış çocukların anlamlandıramadıkları duygularının ayırdına varmalarına yardımcı olmak	1.Çocukların deprem sonrası gruptaki diğer öğrencilerle tanışmasını ya da tekrar kaynaşmasını sağlamak 2.Çocukların psikoeğitim boyunca ortak alınacak ve uyulması gereken bazı kuralları anlamalarını sağlamak 3.Depremden sonra yaşanan duyguları ifade etmelerini sağlamak	Cahill, H. Shlezinger, K., Romei K. ve Dadvand,B. (2020). <i>Research informed approaches to supporting student well-being post disaster.</i> The University of Melbourne, Youth Research Centre

Modül 2 Duygularla Baş Etme 1 - Oturum 3: Korkuyla baş etme - Oturum 4: Kaygıyla baş etme	Deprem yaşamış çocukların yaşadıkları değişimlerden duydukları korkuyla ve kaygıyla baş etmelerine yardımcı olmak	1.Çocukların korkuyla ve kaygıyla baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek	Ajibade, I., Armah, F. A., Kuuire, V. Z., Luginaah, I., McBean, G., & Tenkorang, E. Y. (2015). Assessing the bio-psychosocial correlates of flood impacts in coastal areas of Lagos, Nigeria. <i>Journal of Environmental Planning and Management</i>, 58(3), 445-463. Carroll, B., Balogh, R., Morbey, H., & Araoz, G. (2010). Health and social impacts of a flood disaster: responding to needs and implications for practice. <i>Disasters</i>, 34(4), 1045-1063. Dayal De Prewitt, A., & Richards, T. J. (2019). Social and emotional support for children and their caregivers post-disasters. <i>Journal of Family Strengths</i>, 19(1), 12.
Modül 3 Duygularla Baş Etme 2 - Oturum 5: Öfkeyle baş etme - Oturum 6: Üzüntüyle baş etme	Deprem yaşamış çocukların yaşadıkları değişimlerden duydukları öfkeyle ve üzüntüyle baş etmelerine yardımcı olmak	1.Çocukların öfkeyle ve üzüntüyle baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek	Ajibade, I., Armah, F. A., Kuuire, V. Z., Luginaah, I., McBean, G., & Tenkorang, E. Y. (2015). Assessing the bio-psychosocial correlates of flood impacts in coastal areas of Lagos, Nigeria. <i>Journal of Environmental Planning and Management</i>, 58(3), 445-463. Carroll, B., Balogh, R., Morbey, H., & Araoz, G. (2010). Health and social impacts of a flood disaster: responding to needs and implications for practice. <i>Disasters</i>, 34(4), 1045-1063. Dayal De Prewitt, A., & Richards, T. J. (2019). Social and emotional support for children and their caregivers post-disasters. <i>Journal of Family Strengths</i>, 19(1), 12.

Modül 4 Güvenlik Oturum 7: Güvenli yerim	Çocukların kendilerini güvende hissetmelerini sağlamak		Dayal De Prewitt, A., & Richards, T. J. (2019). Social and emotional support for children and their caregivers post-disasters. <i>Journal of Family Strengths</i>, 19(1), 12. Powell, T., & Thompson, S. (2014). Enhancing coping and supporting protective factors after a disaster: Findings from a quasi-experimental study. <i>Research on Social Work Practice</i>, 26(5), 539-549.
Modül 5 Umut Aşılama Oturum 8: İyimser bakabilme	Deprem yaşamış çocukların planlanamayan yaşam olaylarıyla baş etme becerilerini arttırmak	1.Çocukların iyimserlik düzeylerini arttırmak	Smith, B. W., & Freedy, J. R. (2000). Psychosocial resource loss as a mediator of the effects of flood exposure on psychological distress and physical symptoms. <i>Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies</i>, 13(2), 349-357. Mitchell, K. E., Al Levin, S., & Krumboltz, J. D. (1999). Planned happenstance: Constructing unexpected career opportunities. <i>Journal of counseling & Development</i>, 77(2), 115-124. Valickas, A., Raišienė, A. G., & Rapuano, V. (2019). Planned happenstance skills as personal resources for students' psychological wellbeing and academic adjustment. <i>Sustainability</i>, 11(12), 3401. Zhou, X., Zhen, R., & Wu, X. (2019). Understanding the relation between gratitude and life satisfaction among adolescents in a post-disaster context: Mediating roles of social support, self-esteem, and hope. <i>Child Indicators Research</i>, 12(5), 1781-1795.

Modül 6 Benlik Saygısı Oturum 9: Ben değerliyim	Deprem yaşamış çocukların benlik algılarının gelişmesini desteklemek	1.Çocukların kendilerini nasıl algıladıklarını fark etmelerine yardımcı olmak 2.Çocukların var oldukları haliyle değerli olduklarını kavramalarına destek olmak	Adams, R. E., & Boscarino, J. A. (2006). Predictors of PTSD and delayed PTSD after disaster: The impact of exposure and psychosocial resources. <i>The Journal of nervous and mental disease</i> , 194(7), 485. Zhou, X., Zhen, R., & Wu, X. (2019). Understanding the relation between gratitude and life satisfaction among adolescents in a post-disaster context: Mediating roles of social support, self-esteem, and hope. <i>Child Indicators Research</i> , 12(5), 1781-1795.
Modül 7 Sosyal İlişkiler Oturum 10: Çevremdeki bireyler	Deprem yaşamış çocukların destek kaynaklarını fark etmelerini ve sosyal ilişki içerisine girebilmelerini sağlamak	1.Çocukların destek kaynaklarını fark etmelerini sağlamak 2.Çocukların yalnız olmadıklarını fark etmelerini sağlamak	Adams, R. E., & Boscarino, J. A. (2006). Predictors of PTSD and delayed PTSD after disaster: The impact of exposure and psychosocial resources. <i>The Journal of nervous and mental disease</i> , 194(7), 485.
Modül 8 Yardım Arama Becerileri Oturum 11: Yardım kaynaklarım	Deprem yaşamış çocukların yardım arama becerilerini geliştirmek	1.İhtiyaç halinde kimden yardım isteyeceklerini kavramalarına yardımcı olmak	Cahill, H. Shlezinger, K., Romei K. ve Dadvand, B. (2020). <i>Research informed approaches to supporting student well-being post disaster</i> . The University of Melbourne, Youth Research Centre.

MODÜL 1

DUYGULARIN İFADESİ

Oturum 1: Tanışma ve Grup kurallarının koyulması

Etkinliğin Adı:	Grubumu Tanıyorum
Amacı:	Çocukların deprem sonrası sınıftaki diğer öğrencilerle tanışmasını ya da tekrar kaynaşmasını sağlamak. Çocukların psikoeğitim boyunca ortak alınacak ve uyulması gereken bazı kuralları anlamalarını sağlamak.
Yöntem:	Oyun, soru-cevap, beyin fırtınası
Sınıf Düzeyi:	Okul öncesi
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Top, karton, A4 kâğıdı, boya kalemleri, yapıştırıcı, parmak boya
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	Grup kurallarında olacağı kesin olan kuralların görselleri daha önceden hazırlanabilir ve kurallar belirlendikten sonra kartona yapıştırılabilir.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Uygulayıcı, kendisini tanımayan çocukların olabileceğini de düşünerek öncelikle kendisini sınıfa tanıtır. Daha sonra ise çocuklardan çember şeklinde dizilmelerini ister, kendisi de çemberin bir parçası olur. 2. “Şimdi çocuklar sizinle bir oyun oynayacağız. Burada kırmızı bir top var görüyor musunuz? O topu ben birisine atacağım ve o kişi topu tutarak bana ismini ve en sevdiği rengin ne olduğunu söyleyecek. Daha sonra topu başka bir arkadaşına atacak ve o kişi de ismini ve en sevdiği rengi söyleyecek. Haydi bir deneme yapalım” diyerek birkaç kere topun atılması sağlanır ve çocukların yönergeyi anladıklarından emin olunur. Tüm çocuklar arasında topun dolaştığından emin olunduktan sonra ısınma etkinliği sonlandırılır. 3. “Evet çocuklar şu an herkes ismini ve en sevdiği rengin ne olduğu bilgisini arkadaşlarıyla paylaştı. Ne kadar çeşitli renkler varmış!” diyerek ortak ve farklı söylenen renklere dikkat çekilerek etkinlik toparlanır. 4. “Çocuklardan çemberi bozmadan yere oturmaları istenir. Uygulayıcı da çemberin bir parçası olarak yere oturur.

Süreç (Uygulama Basamakları):	5. “Çocuklar ben bazen sınıfınıza gelip sizinle böyle oyunlar oynayacağım ama bu süreçte oyunlarımızın bozulmaması için bazı kurallara ihtiyacımız var. Bunlar neler olabilir sizce?” Ek-1’de bulunan resimler öğrencilere dağıtılır ve grup halinde etkinlik yaparken uyulması gereken kurallar tartışılır. Çocukların fikirleri alındıktan sonra uygulayıcı grup kurallarını toparlar ve çocuklara sırayla sayar. a) Biri konuşurken onu dinlemeliyiz b) Yönergelere uymalıyız c) Arkadaşlarımızla kibar konuşmalıyız d) Etkinliklerde sıranın bize gelmesini beklemeliyiz (Grubun ihtiyacına göre uygulayıcı grup kurallarını arttırabilir) e) Grup içerisinde konuştuklarınızı arkadaşlarımızın izni olmadan başkalarıyla paylaşmamalıyız f) Birbirimize saygılı olmalıyız g) Her zaman konuşmak zorunda değiliz, ancak birbirimizi dinlemeliyiz. ğ) Başkaları hakkında değil yalnızca kendimiz hakkında konuşmalıyız. h) Başkalarını susturmaya çalışmamalıyız. ı) Tüm oturumlara gelmeliyiz. 6. Kurallar üzerinde anlaşıldıktan sonra uygulayıcı bu kuralların resimlerinin olduğu kartları bir kartona yapıştırarak sınıfta herkesin görebileceği bir yere asar. 7. Çocuklar parmak boyalara baş parmaklarını batırarak kartonun altına baş parmak izlerini bırakır ve kurallara uyacaklarını söylerler.
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Uygulayıcı öğrencilerin grup kurallarını ifade edip edemediğini gözlemler
Ödevler:	
Uygulayıcıya Not:	Tanışma etkinliği birbirini tanımayan ya da az tanıyan gruplarda uygulanacak psikoeğitim programı için yazılmıştır. Eğer çocuklar daha önceden aynı sınıfta eğitim görüyor ve birbirlerini tanıyorlarsa tanışma kısmı atlanabilir ve sadece grup kuralları çalışılabilir.
Etkinliği Geliştiren:	
Ek:	Ek-1 Grup kulları görselleri

EK-1 GRUP KULLARI GÖRSELLERİ



Biri konuşurken onu dinlemeliyiz



Yönergelere uymalıyız



Arkadaşlarımızla kibar konuşmalıyız



Grup içerisinde konuştuklarınızı arkadaşlarımızın izni olmadan başkalarıyla paylaşmamalıyız



Tüm oturumlara gelmeliyiz.



Her zaman konuşmak zorunda değiliz, ancak birbirimizi dinlemeliyiz.



Birbirimize saygılı olmalıyız



Başkalarını susturmaya çalışmamalıyız.



Etkinliklerde sıranın bize gelmesini beklemeliyiz

Oturum 2: Duygularımızı Tanıyalım

Etkinliğin Adı:	Duygu Heykelim
Amacı:	Öğrencilerin depremde sonra yaşanan duyguları ifade etmelerini sağlamak.
Yöntem:	Düz anlatım, soru – cevap, beyin fırtınası.
Sınıf Düzeyi:	Okul öncesi
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Kil, duygu kartları
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	Etkinlik öncesi duygu kartlarının çıktısının alınması ve öğrenci sayısına yetecek kadar kilin hazır bulundurulması gerekmektedir.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Çocuklara aşağıdaki açıklama yapılarak süreç başlatılır. 2. “Merhaba çocuklar! Bugün sizi duygu heykellerimle tanıştıracam ve sizin kendi duygu heykellerinizle beni tanıştırmanızı isteyeceğim! Onlarla tanışmaya başlamadan önce duygularımızın neler olduğunu hatırlayalım mı?” Öğrencilerin ilgileri uygulayıcıya çekildikten sonra uygulayıcı duygu kartları (Ek-1) içerisinden öfke kartını çıkartır ve çocuklara bu duygunun ne olduğunu sorar. Çocuklar eğer duyguyu tanımlayamazsa onlara yardımcı olur. Daha sonra aşağıdaki sorular ışığında çocuklarla konuşma başlatır. a. Ne zaman öfkeleniriz? b. En son hangi olay olduğunda öfkelenirsiniz? c. Öfkelenişinizi nasıl anlıyorsunuz? 3. Öfke duygusu çocuklarla beraber tanımlandıktan sonra uygulayıcı “Bazen bizim kontrolümüzde olmayan durumlar nedeniyle oyuncaklarımız, eşyalarımız hatta evimiz zarar görebilir. Bu da bizde öfke yaratabilir” diyerek çocukların deprem sonrası öfke yaşamalarının normal bir durum olduğu mesajı verilir. 4. Daha sonra uygulayıcı sırasıyla üzüntü, korku ve kaygı kartlarını göstererek her bir duyguyu benzer sorular ışığında çocuklarla beraber ele alır. Çocukların dört duyguyu da tanıdıklarından emin olunduktan sonra çocuklar masalara oturtulur ve her birine kil parçası dağıtılır. Çocuklara aşağıdaki açıklama yapılır. 5. “Çocuklar şimdi her biriniz önünüzdeki kil parçalarından heykel yapacaksınız. Yalnız bu heykeller duygu heykelleri olacak. Şimdi az önce konuştuğumuz öfke, üzüntü, kaygı ve korku duygularını düşünün. Şu an hangisi sizinle? Hangi duyguyu daha çok yaşıyorsunuz? Onu bulun ve onun heykelini yapın. Eğer kendinizi daha çok kaygılı hissediyorsanız önünüzdeki kilden bir kaygı heykeli yapabilirsiniz! Eğer öfkeliyseniz bir öfke heykeli yapın!” 6. Çocuklar heykellerini yaparken uygulayıcı arada dolaşır ve çocukların ihtiyacı dâhilinde onları kontrol eder.

Süreç (Uygulama Basamakları):	7. Heykel yapımları tamamlandığında her çocuktan heykelini sınıfa tanıtması istenir. İsteyen çocuklar heykellerine isim koyabilirler. 8. Daha sonra uygulayıcı şu açıklamayı yapar “Çocuklar bu heykellerin bir özelliği daha var biliyor musunuz? Bu duygu heykelleriniz istediğiniz zaman hissettiğiniz duygunun bir kısmını sizden alıp kendileri taşıyabilir. Öfkeniz, korkunuz, kaygınız ya da üzüntünüz taşıyamayacağınız kadar çok olursa duygu heykelinize bunu söyleyin ve birazını sizden almasını isteyin olur mu?”
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Çocuklar heykellerini yaptıktan sonra sınıfa en çok yaşadıkları duyguyu isimlendirerek anlatıp anlatamadıkları gözlenmelidir.
Ödevler:	Duygu heykelciklerini eve götürmeleri ve duyguları yoğunlaştığında onla paylaşımları istenir.
Uygulayıcıya Not:	• Çocuklardan bazıları birden fazla duygu heykeli yapmak istediği zaman buna izin verilmelidir. • Kil gibi malzemelere alışık olmayan çocuklar için önce malzemeler tanıtılmalı ve birkaç dakika oynamalarına izin verilmelidir. • Heykellerin estetiğinin önemli olmadığı ve etkinlik sırasında çocukların heykellerine “güzel” ya da “çirkin” gibi betimlemeler yapılmaması gerektiği unutulmamalıdır. • Okulda kil yoksa etkinlik oyun hamuru ile de yapılabilir ancak oyun hamuru kuruduktan sonra parçalanabileceği için heykellerin etkinlik bitiminde bozularak kutulara geri konulması gerekmektedir.
Etkinliği Geliştiren:	
Ek:	Ek-1 Duygu kartları

EK-1 DUYGU KARTLARI



Öfke

Üzüntü



Korku

Kaygı



MODÜL 2

DUYGULARLA BAŞ ETME 1

Oturum 3: Korkuyla baş etme

Etkinliğin Adı:	Ali ve Çalılık
Amacı	Çocukların yaşadıkları korkuyla baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.
Yöntem	Soru – cevap, öykü tekniği
Sınıf Düzeyi:	Okul öncesi
Süre:	Bir ders saati
Materyal	Hikâye kâğıdı, kalem
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	Uygulayıcı okuyacağı öykünün çıktısını önceden alarak sınıfa girer.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Çocuklara merhaba diyerek süreç başlatılır. “Çocuklar bugün size bir hikâye okuyacağım Hikâyeyi dikkatle dinleyin çünkü hikâyedeki kahramanımızın yardımınıza ihtiyacı olabilir” dendikten sonra Ek-1’de bulunan hikâye çocuklara okunur. 2. Hikâye okunduktan sonra öğrencilere şu sorular sorulur: - Ali sizce neler hissediyordur? - Ali bir daha bahçeye çıkmazsa neler kaçırdı? - Ali bahçeye çıkarsa neler olur? - Sizce Ali şimdi ne yapmalı? - Siz Ali’nin yerinde olsaydınız ne yapardınız? 3. Öğrencilerin sorulara verdikleri yanıtlar toplanır ve Ali’nin korkusuyla baş edebilmesi için verdikleri yanıtlar vurgulanır. Daha sonra öğrencilerle birlikte bu baş etme yollarından biri seçilir ve hikâyenin sonu oluşturulur. Uygulayıcı öğrencilerle karar verdikleri sonu hikâyeye ekleyerek hikâyeyi çocuklara tekrar okur ve şu soruları sorar:

Süreç (Uygulama Basamakları):	- Ali şimdi ne hissediyordur? - Sen Ali'nin yerinde olsan ne hissederdin? - Senin de Ali gibi korktuğun bir olay oldu mu? - Korktuğun bu olayla baş etmek için neler yaptın? (Uygulayıcı ihtiyacı duyarsa Ek-2'den yararlanabilir.) 4. Öğrencilerin bu sorulara verdikleri yanıtlar dinlenir ve en sonda korku duygusunun doğal olduğu, herkesin korkabileceği ve nihayetinde korku ile baş etme davranışlarımızın önemli olduğu ifade edilir. Korkuyla olumlu baş etmede kullanılabilecek yollar tekrar söylenir ve etkinlik sonlandırılır.
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerin korku ile olumlu baş etme yollarından en az birini söyleyip söylemediği gözlemlenir.
Ödevler	-
Uygulayıcıya Not:	• Hikâyedeki karakterin ismi değiştirilebilir. • Hikâyedeki hayvanı seçerken çocukların fobisinin olmadığı bir hayvan seçilmesine dikkat edilmelidir. • Çocuklar konuşma sırasında depremden korktuklarını ya da deprem ile ilişkili korkulardan bahsedebilirler. Bu durumda kendilerini ifade etmelerine izin verilmelidir.
Etkinliği Geliştiren:	-
Ek:	Ek-1 Ali'nin Hikâyesi, Ek-2 Korkuyla Baş Etme Yolları Örnekleri

EK 1: ALİ’NİN HİKÂYESİ

Uzak bir şehirdeki bir evde Ali isimli bir çocuk yaşarmış. Ali her gün evlerinin önünde bahçede oynar ve çok eğlenirmiş. Bir gün Ali bahçede oynarken çalılar arasında bir hışırtı duymuş. Ali hışırtının nedenini çok merak etmiş ve çalılığa doğru ilerlemiş. Çalılığı araladığında ise siyah tüylü bir hayvan Ali’ye doğru zıplamış! Ali bir anda üzerine atlayan bu hayvanı tanıyamamış ve çığlık atarak eve doğru koşmuş. Ali’nin çığlıklarını duyan annesi Ali’yi kapıda karşılamış ve hemen ona sarılmış. Ali olanları anlattığında ise annesi çalılığa doğru ilerlemiş ve orada saklanan hayvanın ne olduğuna bakmış. Ali ise evin kapısının orada durarak “anne dikkat et orada bir canavar var” diye bağırarak annesine.

Annesi gülümseyerek “Aliciğim gel, burada canavar yok, bu siyah bir kedi! Hem de yavru kedi!” demiş. “Hayır anne” demiş Ali. “O bir canavar, ben gördüm. Çok korkuyorum yanına gelemem. Lütfen sen yanıma gel”. Annesi Ali’nin yanına gelmiş ve onu çalılığa bakması için ikna etmeye çalışmış ancak Ali o kadar korkmuş ki evin kapısından dışarıya çıkmak istemiyormuş. “Acaba bir daha bahçeye çıkma-yacağım mı?” anne demiş.

EK 2: KORKUYLA OLUMLU BAŞ ETME YOLLARI ÖRNEKLERİ

- Korkulan nesneyi ya da olayı net olarak tanımlama.
- Güvenilir biriyle korkulan nesne ya da olaya yaklaşma, konuşma (okul öncesi çocuklar için resmini çizme, heykeli yapma gibi sanatsal ve somutlaştıran aktivitelerde bulunma).
- Korkulan nesne ya da olayı aşamalı olarak hayal etme.
- Korku duygusunun sinyallerini fark etme ve sinyaller başladığında gevşeme tekniklerinin kullanılması.
- Korkulan nesne ya da olaya aşamalı olarak yaklaşma.

Oturum 4: Kaygıyla baş etme

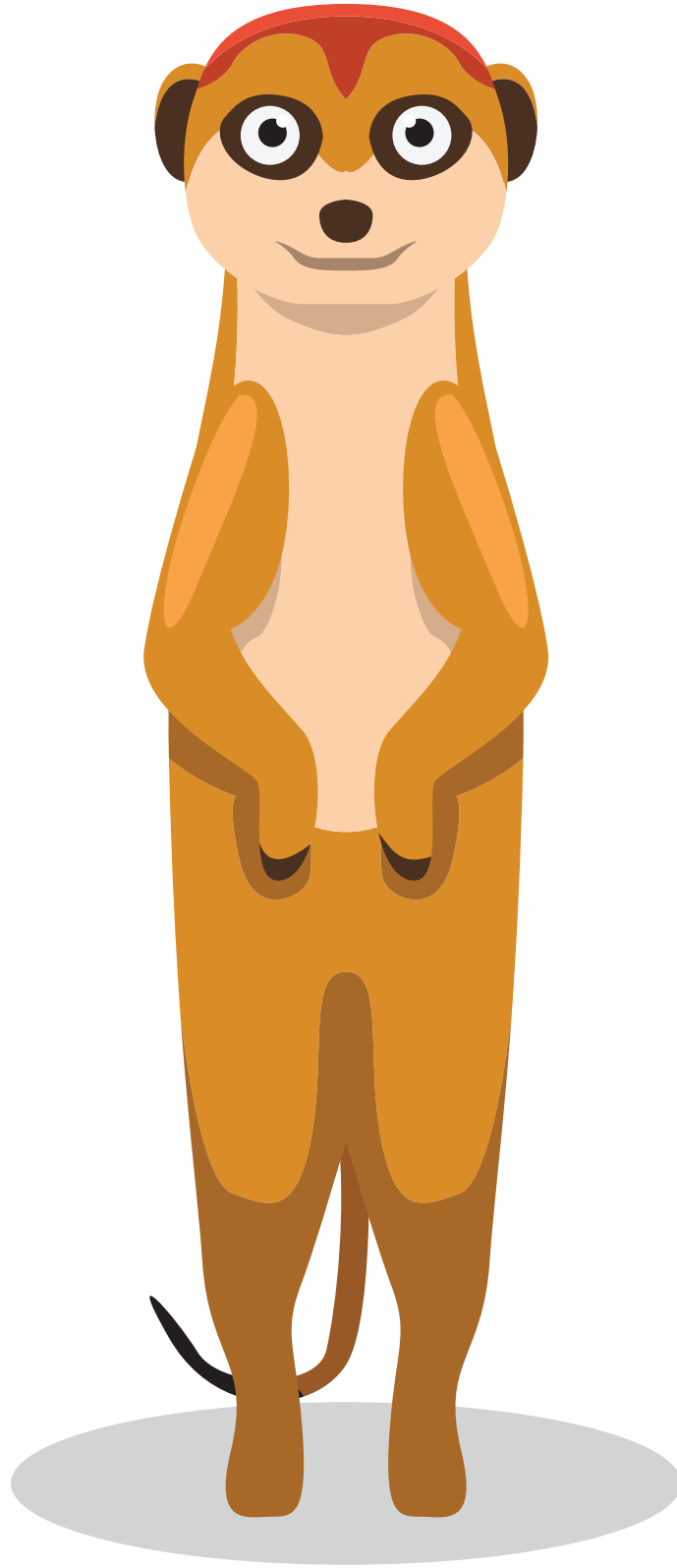
Etkinliğin Adı:	Mini, Pıtı ve Kiki'yle Tanışalım
Amacı:	Çocukların yaşadıkları kaygıyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.
Yöntem:	Kukla gösterisi, düz anlatım, soru - cevap
Sınıf Düzeyi:	Okul öncesi
Süre:	Bir ders saati
Materyal	Ekteki resimlerin çıktıları, dondurma çubukları, yapıştırıcı
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	Ekte verilen resimlerin çıktısını alarak dondurma çubuğuna yapıştırarak kuklalar hazır hale getirilmelidir.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Uygulayıcı “Merhaba çocuklar! Bugün sizlere hayvan arkadaşlarımı tanıştıracam! Onlarla tanışmaya hazır mısınız?” ifadeleriyle çocukların ilgisini çekerek süreci başlatır. 2. “Bugün aramızda olacak ilk arkadaşımız vombat Mini! (uygulayıcı vombat kuklasını çıkartır) Yalnız herkes sessiz olsun çünkü Mini biraz kaygılı! Buraya ilk kez geliyor ve sınıfınızı, sizi tanımadığı için çekiniyor. Onu ürkütmeyelim!” 3. Uygulayıcı vombat kuklasını herkesin görebileceği şekilde tutar. 4. Eğer sınıf daha önceden vombat hayvanını bilmiyorsa vombat onlara tanıtılır. Örneğin; “Vombatlar yaklaşık bir metre uzunluğunda minik kuyruklu ve tüylü hayvanlar. Avustralya ve Tazmanyada yaşıyorlar! Vombatlar çok hassas hayvanlar, bir tehlikenin kokusunu çok uzaktan alabiliyorlar ve kokuyu aldıklarında ne yapıyorlar biliyor musunuz? Hemen yere yatıp bayılıyorlar! Vombatlar çok sevimliler ama oldukça da ürkekler” 5. “Biliyor musunuz arkadaşlar Mini ile ne zaman dışarı çıksam böyle saklanıyor ya da bayılıyor. Ne etrafına bakıyor ne de insanlarla tanışıyor. Hatta evden dışarı bile çıkmak istemiyor bazen. Sizce Mini neden bu kadar kaygılı?” diye sorar. Öğrencilerin cevaplarını alıp hepsini toparlar. “Evet bu söylediklerinizin hepsi olabilir. Mini kaygısından dolayı kimseye yaklaşmayıp, yeni yerlere gitmek istemiyor. Sizce Mini hiç yeni şeyler denemeyip yeni insanlarla tanışmazsa neler olur?” diye tekrar sorar ve cevapları toparlar. Uygulayıcı burada kaygının yoğunluğunun bireyleri yeni şeyler denemekten ve öğrenmekten alıkoyduğunu vurgular. 6. “Mini buraya yalnız gelmedi, yanında Pıtı’yı da getirdi! Pıtı kim biliyor musunuz? Pıtı bir bal porsuğu! (bal porsuğu kuklasını çıkarır). Pıtı’ya merhaba diyelim! Bal porsukları dünyanın en korkusuz hayvanları biliyor musunuz arkadaşlar? (Eğer çocuklar bal porsuğunu tanıımıyorlarsa daha detaylı bilgi verilebilir) Pıtı da hiçbir şeyden korkmuyor! Pıtıyla dışarı çıkmak bazen zor oluyor çünkü hiç tanımadığı insanlarla hiç bilmediği yerlere gitmekten de çekinmiyor!” diyerek Pıtı’nın hiç kaygısı ve korkusu olmadan dolaşmasını anlatır. Öğrencilere “Pıtı’nın bu kadar korkusuz olması sizce neler yol açar?” diyerek öğrencilere sorarak cevapları toparlar.

Süreç (Uygulama Basamakları):	7. “Şimdi size benimle gelen üçüncü arkadaşımı tanıtmak istiyorum. Mirket Kiki! Kiki’ye merhaba diyelim! Kiki oldukça meraklı bir mirket! Onunla gezmek çok eğlenceli! Hem etrafı izliyor, yeni insanlarla tanışıyor hem de bir taraftan yanımdan ayrılmıyor. Kimi zaman o da kaygılanıyor ve yeni bir ortama girdiğimizde hemen arkama saklanıyor ancak alıştıktan sonra hemen kafasını uzatıp etrafı incelemeye başlıyor” gibi cümlelerle Mirket’in kaygılarına rağmen yeni şeyler denemekten vazgeçmediği vurgulanır. 8. “Evet, üç arkadaşıyla da tanıştınız. Vombat Mini, Bal Porsuğu Pıtı ve Mirket Kiki! Onların hepsi sizinle tanıştığı için çok mutlu!” diyerek üç kuklayı da çocuklara gösterir. 9. Uygulayıcı daha sonra çocuklara yeni tanıştıkları üç arkadaşını canlandıracaklarını söyler ve sırayla vombat, bal porsuğu ve mirket canlandırmaları yapılır. Vombat canlandırmasında çocuklar başlarını saklayabilir, köşelere saklanabilir. Bal porsuğunda ise herkes atak davranıp, sınıfta hareketli şekilde dolaşabilirler. Mirket canlandırmasında ise herkes diğerinin sınırına ve kendini korumaya dikkat ederek boyunlarını uzatıp etrafı inceler. Uygulayıcı canlandırmalarda öğrencilere yardımcı olarak ilk canlandırmayı yapabilir ve öğrencilerden onu taklit etmesini isteyebilir. 10. “Evet arkadaşlar bizim için de yeni durumlar ya da yeni insanlar kaygı verici olabilir. Öyle bir durumda vombat Mini gibi mi olacağız? bal porsuğu Pıtı gibi mi olacağız yoksa Mirket Kiki mi olacağız? Bunun kararını sizler vereceksiniz! Örneğin; saldırgan bir köpek bize doğru koşarak geliyorsa vombat Mini gibi korkup kaçabiliriz! Güvendiğimiz biriyle yeni bir yere gittiğimizde ise Mirket Kiki gibi etrafı inceleyebiliriz!” gibi örneklerle etkinlik sonlandırılır.
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerden üç hayvanın davranışını da hangi durumlarda yapabileceklerini söylemeleri beklenir.
Ödevler:	Öğrencilerden bir sonraki oturuma kadar Mini, Pıtı ya da Kiki oldukları durumları düşünmeleri istenir.
Uygulayıcıya Not:	- Eğer okulda kumaş kuklalar varsa karton kuklalar yerine onlar da kullanılabilir. - Öğrenciler etkinlikteki hayvanları daha önceden tanımıyorlarsa kuklalar beraber fotoğrafları da gösterilerek hayvanlar tanıtılabilir. - Kuklaların isimleri öğrencilerin ilgisini çekecek şekilde değiştirilebilir. - Bu etkinlikte vurgulanması gereken kaygının olması ya da olmaması değil belli bir derecede bizi koruduğu ancak fazlasının da hayatımızı olumsuz etkileyebileceğidir.
Etkinliği Geliştiren:	
Ek:	Ek-1 Renkli vombat, mirket ve bal porsuğu resimleri

EK-1 : VOMBAT, MİRKET VE BAL PORSUĞU



Mini (Vombat)



Kiki (Mirket)



Piti (Bal Porsuğu)

MODÜL 3

DUYGULARLA BAŞ ETME 2

Oturum 5: Öfkeyle baş etme

Etkinliğin Adı:	Öfkem Taşıyor!
Amacı:	Çocukların yaşadıkları öfkeyle olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.
Yöntem:	Deney, soru-cevap
Sınıf Düzeyi:	Okul öncesi
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Küçük bir şişenin yarısı kadar sirke ve bir yemek kaşığı karbonat
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	Uygulayıcı etkinlik öncesi materyalleri masada hazır hale getirmelidir.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Aşağıdaki yönerge ile süreç başlatılır: 2. “Çocuklar sizlerle daha önce bazı durumlar karşısında öfkeli hissedebileceğimizi konuşmuştuk. Öfke duygusu hangisiydi? Haydi herkes öfkeli surat yapsın” diyerek çocukların öfke duygusunu hatırladıklarından emin olunur. 3. Çocuklar öfke duygusunu mimikleriyle gösterdikten sonra uygulayıcı şu yönergeyi verir. 4. “Evet çocuklar bugün sizlerle bir deney yapacağız. Hazır mısınız? Bakın elimde bir şişe görüyorsunuz bu şişenin yarısında sirke var. Sizce bunun içine karbonat eklersem ne olur?” 5. Öğrencilerden yanıtlar alınır ve deneye karşı merak uyandırılır. Gelen yanıtlar toparlandıktan sonra öğrenciler bir masa etrafına sıralanır ve en ortaya uygulayıcı geçer. Deney herkesin görebileceği şekilde masanın ortasında gerçekleştirilir. Uygulayıcı tarafından karbonat sirke dolu şişeye dökülür ve sirkenin kabarıp taşması izlenir. Öğrenciler taşmayı izledikten sonra şu yönerge verilir: 6. “Evet çocuklar gördünüz mü karbonatı ekleyince sirke nasıl da taşı ve masaya döküldü. İşte öfkemiz de aslında buradaki karbonat gibidir. İçimize girince bizi kabartır ve taşmamıza sebep olabilir. Biz de sirkenin masaya dökülmesi gibi öfkelendiğimiz zaman doğru olmayan davranışlar da bulunabiliriz. Sirkenin taşmaması için neler yapabildik?”

Süreç (Uygulama Basamakları):

7. Öğrencilerin yanıtlaması için belli bir süre beklenir ve daha sonra gelen yanıtlar toplanır. Eğer istenen yanıtlar gelmediyse yanıtlayıcı örnekler vererek öğrencileri yönlendirebilir. Örnekler:

- Daha az karbonat ekleyebilirdik.
- Sirke dolu şişenin altına bir tabak koyabilirdik.
- Şişenin ağzını kapayabilirdik.

8. “Peki içimizde öfke taşmadan önce onu engellemek için neler yapabiliriz?” sorusu sorularak çocukların sirke deneyi ile kendi öfke olumlu baş etme becerileri arasında bağ kurmaları sağlanır. Çocukların tartışmasında olumlu baş etme stratejileri uygulayıcı tarafından pekiştirilir.

9. Olası öfkeyle olumlu baş etme yöntemleri şunlar olabilir:

- 10'a kadar saymak
- Odaya gitmek / Ortamı terk etmek
- Sevdiğimiz birine sarılmak
- Derin derin nefes almak
- Oyun oynamak
- Boyama yapmak
- Bisiklete binmek
- Ailemle konuşmak
- Puzzle yapmak
- Müzik dinlemek
- Video izlemek
- Kitap okumak
- Sevdiklerimle konuşmak
- Yürümek, koşmak
- Evcil hayvanımla oynamak

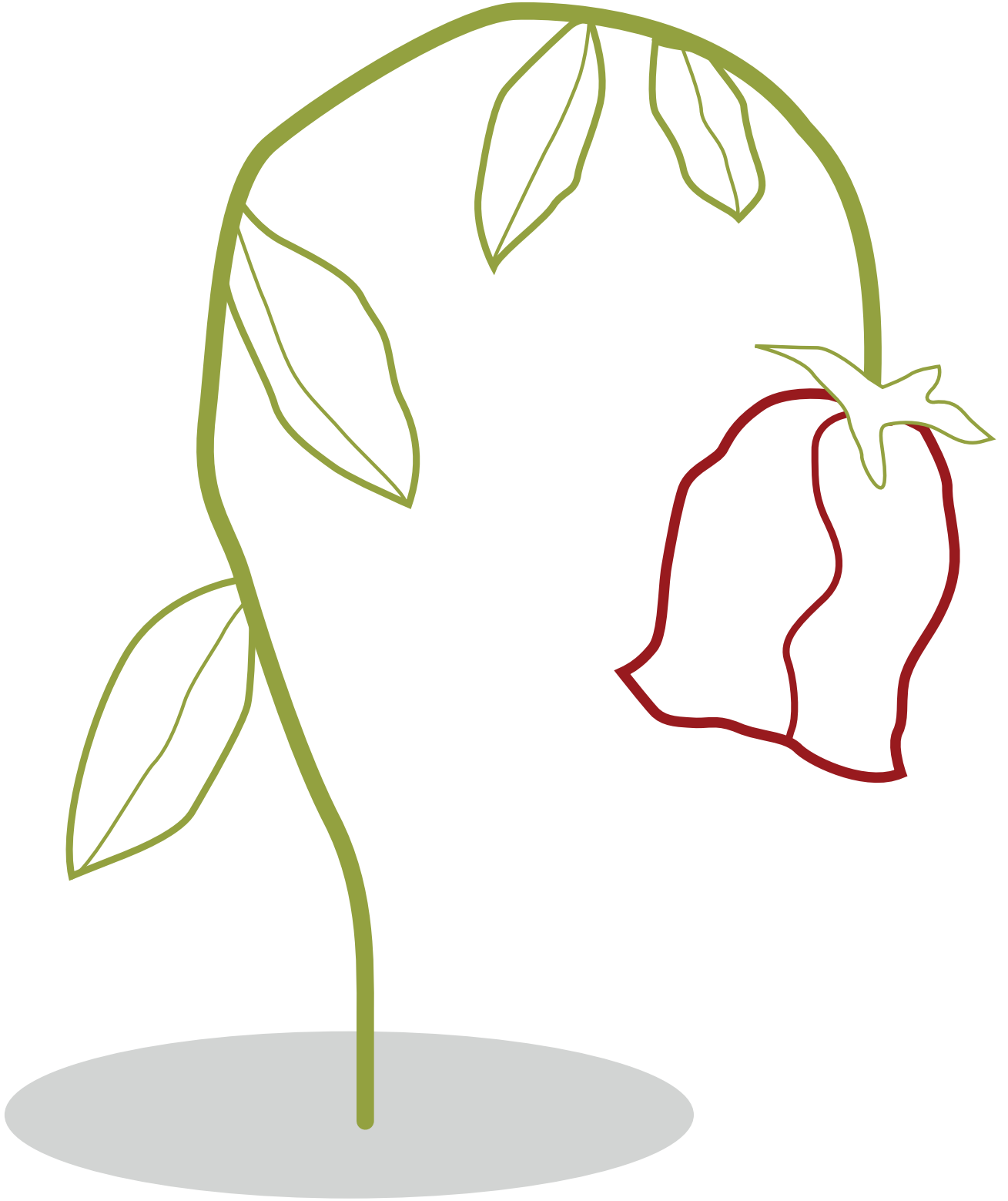
Süreç (Uygulama Basamakları):	10. Çocukların kendilerine özgü yöntemleri varsa bunlar da pekiştirilir ve aşağıdaki sözlerle etkinlik sonlandırılır. “Evet çocuklar, eğer bu deneyde olduğu gibi biz çok fazla karbonat eklersek öfkemiz de dolar dolar taşar ve doğru olmayan davranışlar da bulunabiliriz. Öfkelendiğiniz zaman kendinizi durdurabilmeniz için çok güzel öneriler verdiniz. Neydi bunlar hatırlayalım (baş etme yöntemleri tekrarlanır) Çok güzel. Sizden bundan sonra öfkelenirseniz bu yöntemlerden birini seçip uygulamanızı istiyorum”
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerin en az bir tane öfkeyle olumlu baş etme yöntemi söylemesi beklenir.
Ödevler:	-
Uygulayıcıya Not:	-
Etkinliği Geliştiren:	-
Ek:	-

Oturum 6: Üzüntüyle baş etme

Etkinliğin Adı:	Çiçeği Açtırmak
Amacı:	Çocukların yaşadıkları üzüntüyle olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.
Yöntem:	Beyin fırtınası, resim çizme
Sınıf Düzeyi:	Okul öncesi
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Çiçek görseli, çiçek resmi, boya kalemleri
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	Çocuk sayısı kadar çiçek resmi etkinlik öncesi hazır edilmelidir.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Uygulayıcı ekrana solmuş bir çiçek görseli yansıtır ya da çıktısı alarak öğrencilerin görebileceği bir yere asar ve “Çocuklar bakın burada bir çiçek var ama bu çiçek solmuş! Aslında güneşli bir yerdeymiş bu çiçek. İsteddiği kadar güneş ışığını alabiliyormuş. Toprağına da baktım, yeterince suyu var. İsteddiği zaman köklerini uzatıp su da içebiliyor ama gene de çiçek böyle duruyormuş. Sizce neden solmuş olabilir?” diye sorar. Cevap vermek isteyen öğrencilerin hepsinin dinlendiğinden emin olunduktan sonra verilen cevaplar toparlanır. Eğer öğrenciler cevap vermekte zorlanırlarsa uygulayıcı birkaç örnek verebilir. Örnek cevaplar: - Yalnız kaldığı için - Arkadaşları onunla oynamadığı için - Ailesi gittiği için 2. “Evet çocuklar söylediklerinizin hepsi olabilir. Öyleyse bu çiçek ne hissediyor olabilir?” diye sorup çocukların cevaplarını alır. 3. Peki, sizce insanlar da solar mı? Bazen bizim de yüzümüz solabiliyor, aşağıya doğru eğiliyor değil mi? Haydi birlikte yüzümüzü solduralım.” Deyip yüzü asılmış üzgün bir surat mimiği yaparak öğrencilere örnek olur. Tüm öğrenciler üzüntü duygusunun mimiklerini taklit ettikten sonra uygulayıcı “Peki yüzümüz böyle solduğunda biz ne hissediyor olabiliriz?” diye sorarak öğrencilerin üzüntü duygusunu bulmalarına yardımcı olur. 4. “Biz de üzüldüğümüz zaman buradaki çiçek gibi solabiliyoruz değil mi? Peki tekrardan açabilmek için sizce neler yapmamız gerekiyor? Siz üzgünken sizi ne güldürür?” sorusunu sorarak çocukların üzgün olduklarında neler yaptıklarına ilişkin konuşmaları sağlanır. Öğrenciler yanıt bulmakta zorlanırsa uygulayıcı kendinden örnekler vererek model olabilir. (Örneğin; ben üzüldüğüm zaman sevdiğim biriyle konuşmak isterim ya da ben üzüldüğüm zaman hareketli bir müzik açıp dinlerim gibi)

Süreç (Uygulama Basamakları):	5. Öğrencilerin üzgün olduklarında bu duyguyla baş etmek için yaptıkları olumlu davranışlar uygulayıcı tarafından tekrar edilir ve eksik varsa uygulayıcı tarafından eklenir. 6. Daha sonra çocuklara yarısında solmuş çiçek resmi olan kâğıtlar dağıtılır ve “Evet çocuklar hepinizin elinde solmuş bir çiçek resmi var, şimdi bu çiçeğin açmasını sağlayacağız. Çiçeği açtıracak şeyler nelerdi? Solmuş çiçeğin etrafına bunların resmini çizmenizi istiyorum. Çiçek tüm bunları aldıktan sonra açacaktır değil mi? Kâğıdın boş kısmına da açan bir çiçek resmi çizelim” yönergesi verilir. 7. Öğrenciler solmuş çiçeğin çevresine onu açtıracaklarını düşündüğü şeyleri (örneğin; annesi, arkadaşlar, müzik dinlemek, okula gelmek vb.) çizdikten sonra kâğıdın diğer kısmına açan çiçek resmi çizerler. 8. Uygulayıcı “Çiçekler solmuşken onlara ihtiyaçlarını verdiğimizde açtılar değil mi? Tabii tüm çiçekler ihtiyaçlarını aldıklarında bir anda açmazlar. Kimi bir saat sonra kimi de belki bir hafta sonra açmaya başlar. Hepsinin farklı sürelerle ihtiyaçları vardır. Sizler de çiçek gibi solup üzgün olduğunuzda nelerin sizi mutlu edeceğini bilip onları yaparsanız sizler de açabilirsiniz. Siz üzüntülüken yapabileceğiniz şeyler neydi hadi tekrarlayalım” diyerek üzüntülü hissettikleri zaman yapabileceklerini tekrar sıralar ve etkinliği sonlandırır.
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerden üzgün olduklarında yapabilecekleri en az bir şey söylemeleri beklenir.
Ödevler:	-
Uygulayıcıya Not:	-
Etkinliği Geliştiren:	-
Ek :	Ek-1 Solmuş Çiçek Görseli

EK-1 SOLMUŞ ÇİÇEK GÖRSELİ



MODÜL 4

GÜVENLİK

Oturum 7: Güvenli Yerim

Etkinliğin Adı:	Faremin Güvenli Yeri
Amacı	Çocukların deprem sonrası güven duygusunun zedelenebileceğini fark etmelerini sağlamak.
Yöntem	Çocukların kendilerini güvende hissedecekleri ortamları tanımlamasını sağlamak.
Sınıf Düzeyi:	Soru – cevap, resim çizme
Süre:	Okul öncesi
Materyal	Bir ders saati
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	Fare maketleri, yapıştırıcı, resim kâğıdı, boya kalemleri
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Uygulayıcı “Merhaba çocuklar, bugün sizi bir arkadaşım ile tanıştırmak istiyorum. Hazır mısınız?” diyerek süreci başlatır. Ekran fare resmi (Ek-1) yansıtılır ya da çıktısı alınarak çocukların görebileceği uygun bir yere asılır. “Bu arkadaşım fare. Henüz bir adı yok, hadi hep beraber isim koyalım” dedikten sonra en çok söylenen ismi seçer ve fareye isim konulur. 2. “Fareye isim bulduğunuz için çok teşekkürler çocuklar. Bu farenin (ismi söylenir) bir derdi var sizden yardım istiyor. Farenin evi yakın bir zamanda zarar görmüş. Ailesi evini tamir ettirmiş ama fare bu tekrar olursa diye düşünmeden edemiyor. Bazen kendini çok güvensiz hissediyor ve korkuyor. Böyle zamanlarda da nereye gideceğini bilemiyor. Onun için güvenli bir yer yapmama yardımcı olur musunuz?” denildikten sonra öğrencilere resim kâğıtları ve boya kalemleri dağıtılır. 3. “Herkes bir düşünsün bakalım farenin güvenli yeri nasıl bir yer olabilir? İçinde neler olsun? Kimler olsun? Fare nasıl bir ortamda kendini güvende hissedebilir?” yönergesi verilerek her çocuğun fare için bir güvenli yer yapması istenir. 4. Çocuklar resimlerini tamamladıktan sonra önceden çıktısı alınmış fare görselleri (Ek-2) çocuklara dağıtılır ve çizdikleri güvenli yerde istedikleri yere yapıştırmaları sağlanır.

Süreç (Uygulama Basamakları):	6. Öğrencilerin cevapları alındıktan sonra “Peki siz böyle hissettiğinizde ne yapıyorsunuz? Sizce fareye yaptığınız gibi kendinize de böyle güvenli bir yer oluşturabilir misiniz?” diyerek çocukların kaldıkları evde kendilerine bir köşe yapmaları konusunda konuşulur.
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerin kendilerini güvende hissettikleri bir yer tanımlamaları beklenir.
Ödevler	Çocukların ailelerine güvenli yer etkinliği anlatan bir not gönderilir (Ek-3) ve çocuğun odasında ya da evde bir köşe yapmasına destek olmaları için gerekli yönlendirmeler yapılır.
Uygulayıcıya Not:	- Okulun imkanlarına göre fare maketi yerine öğrenci sayısı kadar fare resmi çıktısı da alınabilir. - Sınıfta fare korkusu olan öğrenciler olup olmadığı öğrenilmeli ve eğer varsa fare yerine başka bir hayvan tercih edilmelidir.
Etkinliği Geliştiren:	-
EK 1:	Ek-1 Fare görseli, Ek-2 Fare görselleri, Ek-3 Aile notu

EK-1 FARE GÖRSELİ



EK-2 FARE GÖRSELLERİ



EK-3 AİLE NOTU

Sevgili ebeveynler,

Çocuğunuz yaşadığı yangın sonrası kendini bazen güvende hissedemeyebilir ve sakinleşmek için güvenli bir yer ihtiyacı duyabilir. Bunun için çocuğunuzun yönlendirmesiyle beraber evde bir köşeyi “güvenli yer” olarak belirleyebilirsiniz ve çocuğunuzla beraber orayı dekore edebilirsiniz. Köşeye konulan bir minder, çocuğunuzun en sevdiği oyuncak, bir yastık vb. şeyler çocuğunuzun güvende hissettirmek için yeterli olabilir. Nasıl bir köşe istediğini ve köşeye neleri koymak istediğine çocuğunuzun karar vermesi önemlidir.

Sevgili ebeveynler,

Çocuğunuz yaşadığı yangın sonrası kendini bazen güvende hissedemeyebilir ve sakinleşmek için güvenli bir yer ihtiyacı duyabilir. Bunun için çocuğunuzun yönlendirmesiyle beraber evde bir köşeyi “güvenli yer” olarak belirleyebilirsiniz ve çocuğunuzla beraber orayı dekore edebilirsiniz. Köşeye konulan bir minder, çocuğunuzun en sevdiği oyuncak, bir yastık vb. şeyler çocuğunuzun güvende hissettirmek için yeterli olabilir. Nasıl bir köşe istediğini ve köşeye neleri koymak istediğine çocuğunuzun karar vermesi önemlidir.

MODÜL 5

UMUT AŞILAMA

Oturum 8: İyimser bakabilme

Etkinliğin Adı:	İyimser bakabilme
Amacı:	Çocukların iyimserlik düzeylerini arttırmak.
Yöntem:	Canlandırma, soru-cevap
Sınıf Düzeyi:	Okul öncesi
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	-
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	-
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Uygulayıcı “Merhaba çocuklar şimdi sizlerle bir oyun oynayacağız. Hepinizden benim söylediklerimi canlandırmanızı istiyorum” diyerek süreci başlatır. 2. Tüm öğrenciler birbirlerine mesafeli bir şekilde sınıf içerisinde dağılarak ayakta dururlar. 3. “Şimdi birer fidan olduğumuzu hayal edelim. Minicik küçük bir fidanız. Hadi herkes minicik bir fidan olsun. Bizi toprağa ektiler. Şu an köklerimiz toprağın içinde, gövdemiz ise dışarıda. Biraz ince olduğumuz için rüzgârı hissedebiliyoruz. Rüzgârda ufak ufak sallanalım. Haydi ufak bir esintide sallanmaya başlayın. Şimdi rüzgâr şiddetlendi, ona karşı koymak çok zor. İyice sallanıyor gövdemiz. Haydi bir sağa sola sallanalım. Toprak sulanıyor ve biz suyu içerek ve güneşten sıcaklık alarak yavaş yavaş büyüzoruz. Gittikçe gövdemiz kalınlaşıyor. Haydi daha dik duralım, biraz da gövdemizi şişirelim. Şimdi minik bir esinti var ama gövdemiz hiç sallanmıyor. Gittikçe daha da büyük bir ağaç oluyoruz. Rüzgâr şiddetlenmeye başladı ama gövdemiz kıpırdamıyor.” diyerek canlandırmayı devam ettirir. Çocuklar canlandırmanın en sonunda yukarıya bakıp ellerini açarak mutlu ve güçlü bir ağaç olurlar. Uygulayıcı çocukların görebileceği bir yerde durarak kendisi de canlandırmaya katılır. Bu canlandırma grubun ihtiyacı kadar tekrar edilir. 4. Daha sonra çocuklara aşağıdaki gibi örnek sorular sorulur: - Fidan olmak nasıldı? Fidanken neler yaşadınız? - Ağaç olmak nasıldı? Ağaçken neler yaşadınız? - Şu an nasıl hissediyorsunuz?

Süreç (Uygulama Basamakları):	5. “Pekala çocuklar şimdi de bir yolda yürüyoruz. Herkes yerinde yürür gibi yapsın.” Çocuklarla bir süre yerinde sayarak adım atılır. “Aaaa o da ne karşımızda bir yokuş! Hadi yokuş çıkalım” Uygulayıcı burada yokuşun gittikçe zorlu olduğunu vurgular ve adımlar gittikçe yavaşlar. Yokuş gittikçe dikleşir ve çocuklar sürünerek çıkarlar. Uygulayıcı ne kadar yorulduklarını vurgular. “Tepeyi görmeye başladım çocuklar, biraz daha çıkalım yokuşu. Evet vardık, dümdüz bir yol artık. Her yer ne kadar da canlı çiçeklerle dolu” diyerek yokuş sonrası ulaştıkları güzel bir bahçeyi tarif eder. Bu canlandırma grubun ihtiyacı kadar tekrar edilir. 6. Her iki canlandırmada da önemli olan zorlu bir durumdan sonra rahat bir yere ulaşıyor olmasıdır. Uygulayıcı özellikle bu durumu vurgulayarak canlandırmaları gerçekleştirir. 7. Daha sonra çocuklara aşağıdaki gibi örnek sorular sorulur: - Yokuşu çıkmak nasıldı? Yokuşu çıkarken neler yaşadınız? - Yokuş sonunda vardığınız yer nasıldı? - Şu an nasıl hissediyorsunuz? 8. “Evet arkadaşlar hem fidanken hem de yokuşu çıkarken bunaldık, yorulduk ve hemen kurtulmak istedik değil mi? Fidanın büyümesi sonucu güzel bir ağaca dönüştük ve yokuşun sonunda da çok güzel bir bahçeye vardık! Kimi zaman fidanken ya da zorlu bir yokuşu çıkarken olduğu gibi kendimizi mutsuz, yorgun hissedebiliriz ama burada olduğu gibi bu duygularımızın da bir sonu var. Belki de bu duygularımız bizi ağaç olmaya ya da güzel bir bahçeye varmak için hazırlıyordur!” gibi ifadelerle içinde bulunduğumuz durumdan mutsuz olsak da geleceğe umutla bakmanın öneminden bahsedilir ve etkinlik sonlandırılır.
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerin zorlu yaşam olayları canlandırmaları sonrası vardıkları yere ilişkin olumlu duygular (rahatlama, mutlu olma) ifade etmeleri beklenir.
Ödevler:	-
Uygulayıcıya Not:	Uygulayıcı canlandırma sırasında arka fonda bir müzik çalabilir.
Etkinliği Geliştiren:	
Ek:	-

MODÜL 6

BENLİK SAYGISI

Oturum 9: Ben Değerliyim

Etkinliğin Adı:	Şişe Köy
Amacı:	Çocukların var oldukları halleriyle ve farklılıklarıyla değerli olduklarını kavramalarına destek olmak.
Yöntem:	Soru – cevap, eğitsel oyun
Sınıf Düzeyi:	Okul öncesi
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Pet şişeler, boya kalem, kumaş parçaları, renkli kâğıtlar, düğme, boncuk, makas, yapıştırıcı
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	Köy resmi önceden hazırlanmalı ve tahtaya yansıtılacak şekilde ayarlanmalıdır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Uygulayıcı “Merhaba çocuklar, bugün sizlere bir köyden bahsetmek istiyorum. Bu köyün adı Şişe Köy (Ek-1’deki resim yansıtılır yada öğrencilerin görebileceği uygun bir yere asılır). Çok şirin minicik bir köy ama köyde yaşayan hiç kimse kalmamış! Köy tek başına ve yalnız kalmış. Bu köyün yardımımıza ihtiyacı var! Şişe Köy’e şişelerden insanlar yapmamız lazım. O yüzden bugün sizlerle beraber şişeden kız, erkek, çocuk, anne, baba gibi insanlar yapacağız!” diyerek etkinliği başlatır. 2. Çocuklara pet şişeler, makas, yapıştırıcı ve şişeleri süslemek için var olan materyaller dağıtılır. Her öğrenci kendi istediği şekilde bir şişe insan tasarlar. Uygulayıcı kesmekte ya da yapıştırmakta güçlük çeken öğrencilere yardımcı olur ancak tasarımlara müdahale etmez. Tüm öğrenciler şişe insanlarını bitirdiğinde hepsi yan yana ortaya konur ve etrafına öğrenciler dizilir. Uygulayıcı aşağıdaki sorular ışığında öğrencilerle konuşur: - Burada ne görüyorsunuz? - Bu şişe insanlar birbirlerine benziyor mu? - Farklı şişe insanların bir arada olması sizce nasıl olur? 3. Şişe insanlar incelendikten sonra uygulayıcı “Şişe Köy artık çok mutlu çünkü çeşit çeşit şişe insanlar orada yaşayacak. Bizler de şişe insanlar gibiyiz birbirimizden farklıyız değil mi? Saç rengimiz, konuşmamız, yürüyüşümüz, bazen hissettiğimiz duygular bile farklı oluyor. Hepimiz bir araya geldiğimizde de şişe insanlar gibi ne kadar güzel bir görüntü ortaya çıkıyor değil mi?” diyerek şişe insanların ve öğrencilerin farklılıklarıyla güzel oldukları vurgulanır.

Süreç (Uygulama Basamakları):	4. Uygulayıcı “Şişe insanlar yeni köylerinde beraber mutlu mutlu yaşayacaklar ve hem kendilerini hem birbirlerini çok sevecekler. Aynı bizim gibi! Herkesin birbirinden farklı özellikleri vardır. Bu özellikleri kabul edip hem kendimizi hem de birbirimizi sevmeliyiz. Şimdi herkes ele ele tutuşsun ve hep beraber bir şarkı söyleyerek köyün etrafında dönelim.” Diyerek öğrencilerle beraber el ele şarkı söyleyerek daire şeklinde dönülür. 5. Şimdi sizden kendinize sarılmanızı ve “ben benim ve ben beni seviyorum” demenizi istiyorum” diyerek öncelikle kendisi kendine sarılır ve “ben benim ve ben beni seviyorum” şeklinde bağırır. Tüm çocuklar kendilerine sarılı şekilde hep bir ağızdan “ben benim ve ben beni seviyorum” sözlerini söyledikten sonra etkinlik sonlandırılır.
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerin arkadaşlarının şişe insancıklarıyla dalga geçmeden incelemesi beklenmektedir. Öğrencilerin ben benim ve ben beni seviyorum cümlesini söylemesi beklenmektedir.
Ödevler:	-
Uygulayıcıya Not:	Şişelerin pet şişe olmasına dikkat edilmelidir. Şişeleri süslemek için okulda bulunan her türlü malzeme kullanılabilir.
Etkinliği Geliştiren:	
Ek:	Ek-1 Köyden Sokak Manzarası

EK-1 KÖYDEN SOKAK MANZARASI



MODÜL 7

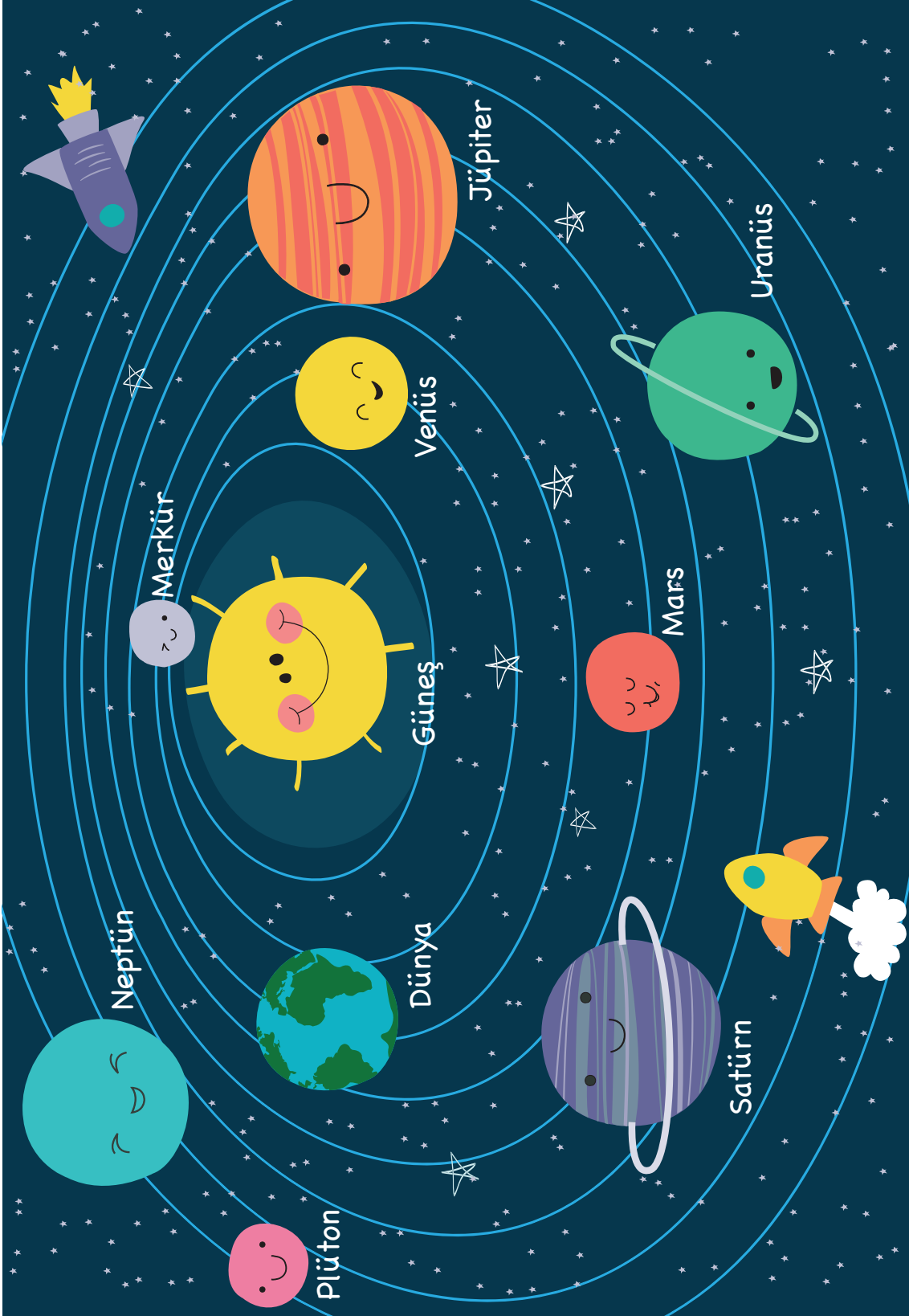
SOSYAL İLİŞKİLER

Oturum 10: Çevremdeki bireyler

Etkinliğin Adı:	Benim Güneş Sistemim
Amacı:	Çocukların destek kaynaklarını fark etmelerini sağlamak. Çocukların yalnız olmadıklarını fark etmelerini sağlamak.
Yöntem:	Soru – cevap, eğitsel oyun
Sınıf Düzeyi:	Okul öncesi
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Güneş sistemi resmi, farklı renklerde oyun hamurları
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	-
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Uygulayıcı “Merhaba çocuklar, bugün sizlerle kendi güneş sistemimizi yapacağız! Önce güneş sistemini bir hatırlayalım” der ve Ek-1’den yararlanarak ekrana güneş ve etrafında dairesel şekilde gezegenlerin olduğu resmi yansıtılır ya da çıktısı alınarak görülebilecek bir yere asılır. “Güneş sistemimiz nasıldı? Ortada güneş ve etrafında dönen gezegenler vardı değil mi?” diyerek kısaca güneş sistemini çocuklara hatırlatır. 2. “Şimdi çocuklar bizler de kendi sistemlerimizi oluşturacağız. Bizim de etrafımızda çeşitli insanlar var değil mi? Evinizde beraber yaşadığınız anneniz, babanız, dedeniz, neneniz, bakım vereniniz, arkadaşlarınız, öğretmenleriniz, kuzenleriniz... Bizim yanımızda olan ve ihtiyacımız olduğunda bize destek olabilecek çeşitli insanlar var. Sizlerden bu kişilerin kimler olabileceğini düşünmenizi ve kendi güneş sisteminize bu kişileri eklemenizi isteyeceğim.” 3. Uygulayıcı daha sonra oyun hamurlarını çıkarır ve çocuklara “Kendi sistemimizi bu oyun hamurlarıyla yapacağız. Önce kendinizi yapacaksınız. İsteddiğiniz renk ve şekilde olabilirsiniz. Kendinizi ortaya koyduktan sonra etrafınızda olabilecek kişileri de istediğiniz renk ve şekilde oyun hamurlarıyla yapın ve kendi sisteminizi oluşturun.” yönergesini verir. 4. Öğrencilere farklı renklerde oyun hamurları dağıtılır ve sistemlerini oluşturabilmeleri için aralıklı bir şekilde masalara oturtulur. Öğrenciler oyun hamurlardan sistemlerini yaparken uygulayıcı sınıfta dolaşır ve zorlanan öğrencilere destek olur. Öğrenciler istedikleri şekillerde oyun hamurlarını kullanabilirler, önemli olanın estetik olmadığı vurgulanır. Tüm öğrenciler kendi sistemlerini oluşturduktan sonra sırayla gruba sistemlerini tanıtırlar.

Süreç (Uygulama Basamakları):	5. Tanıtımlar bittikten sonra uygulayıcı “Hepinizin etrafında farklı farklı kişiler var değil mi? Kimi zaman üzüldüğünüzde ya da korktuğunuzda ya da mutlu olduğunuzda yanına gidip konuşabileceğiniz ya da oynayabileceğiniz çeşitli insanlar var. Sizler de bir güneş sisteminin parçasısınız ve kimi zaman etrafınızdaki kişiler dönerken sizden uzaklaşsa da hep orada olduklarını biliyorsunuz değil mi?” ifadelerini kullanarak çocukların yalnız olmadıklarını vurgular ve etkinliği sonlandırır.
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerin en az bir tane destek kaynağı tanımlamaları ve güneş sistemlerine eklemeleri beklenmektedir.
Ödevler:	-
Uygulayıcıya Not:	- Bazı öğrenciler depremde dolayı yakınlarını kaybetmiş olabilirler. Bu durumda isterlerse kaybettikleri yakınlarını da sisteme ekleyebilirler, müdahale edilmemelidir. - Bazı öğrenciler sevgi evlerinde kalıyor olabilirler. O nedenle destek kaynaklarında öncelikli olarak anne – baba vurgulanmamalı, olabildiğince farklı aile türlerine de örnekler verilmelidir. - Ailesini kaybetmiş ya da ayrı yaşayan öğrenciler eğer gönüllü iseler ilk onlara söz verilerek sınıfın farklı destek kaynak türleri olabileceğini görmeleri sağlanabilir.
Etkinliği Geliştiren:	-
Ek:	Ek-1 Güneş sistemi

EK-1 GÜNEŞ SİSTEMİ



MODÜL 8

YARDIM ARAMA BECERİLERİ

Oturum 11: Yardım Kaynaklarım

Etkinliğin Adı:	Koruyucu Can Yeleğim
Amacı:	İhtiyaç halinde kimden yardım isteyeceklerini kavramalarına yardımcı olmak.
Yöntem:	Soru – cevap, resim çizme
Sınıf Düzeyi:	Okul öncesi
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Büyük boy (65X80) poşet, kâğıt, boya kalemleri
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	Poşetleri önceden kesilerek çocuk sayısı kadar hazırlanmalıdır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Uygulayıcı “Çocuklar deniz, göl gibi bir suya girdiğimizde bizi yukarıda tutabilecek nesneler neler olabilir?” sorusuyla öğrencilerin ilgisini çekerek etkinliği başlatır. Öğrencilerden can yeleği cevabı gelene kadar soruyu devam ettirir ve can yeleği demeleri için uygun ipuçları sağlar. 2. “Çoğu gemide ya da teknede can yeleği var değil mi? Bugün bizler de kendimiz için bir can yeleği yapacağız. Ama bu can yeleğinin bir gücü var! Biz ne zaman üzülsek ya da desteğe ihtiyaç duysak bizi koruyacak çeşitli kalkanlar olacak üzerinde! Önce bizi kötülüklerden koruyabilecek kalkanlarımızı bir düşünelim. Neler olabilir? Kimler bize yardımcı olur?” sorusunu sorarak öğrencilerin destek istediklerinde kimlere gidebilecekleri üzerine düşünmeleri istenir. Olası cevaplar şunlar olabilir: - Aile, - Akraba, - Psikolojik danışma/rehber öğretmen, - Polis, - İtfaiye, - Öğretmen, - Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD), - Valilikler ve Kaymakamlıklar,

Süreç (Uygulama Basamakları):	- Sağlık Bakanlığı, - Türk Silahlı Kuvvetleri (TSK), - Emniyet Genel Müdürlüğü (EGM), - Türk Kızılay'ı, - Ulusal Medikal Kurtarma Ekipleri (UMKE) vb. 3. Uygulayıcı söylenen cevapları toparlar ve ortak bir liste oluşturur. Listedeki herkesi sırayla tanıtır ve çocuklardan onları temsil edecek bir sembol çizmelerini ve bu sembolü kesmelerini ister. Örneğin; “İhtiyacımız olduğunda yardım isteyebileceğim kişilerden biri polis değil mi? Polisleri nasıl tanırız? (cevapları aldıktan sonra) Evet polislerin üniforması ve şapkaları var. Şimdi kâğıtlarımıza bir polis ya da polisi tanıtan bir resim çizelim” şeklinde tüm çocukların polisi tanıdığından emin olunur. Seçilen tüm yardım kaynakları için bu işlemler tekrarlanır. 4. Çocuklar yardım kaynaklarını çizip kestikten sonra, alt kısmı bir başın sığabileceği kadar oyuk şeklinde kesilmiş ve yanlardan kolların geçebileceği iki delik açılmış poşetler dağıtılır ve poşetlerin üzerine çocukların yardım kaynaklarının resimlerini yapıştırmaları sağlanır. Uygulayıcı daha sonra hazırlanan bu can yeleğini çocuklara giydirir. “Koruyucu kalkanlarımızı koyduğumuz can yeleklerimiz hazır! Neydi koruyucu kalkanlarımız?” diyerek yardım kaynakları bir kez daha sıralanır ve uygulayıcı etkinliği toparladıktan sonra öğrencilere bu oturumun son oturum olduğu hatırlatmasını yapar ve öğrencilere iyi dileklerde bulunarak vedalaşır. Öğrencilerin ihtiyaç duymaları halinde kendisine nasıl ulaşabilecekleri bilgisini verir ve etkinliği sonlandırır.
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerin en az bir tane koruyucu kalkan olarak tanımladığı yardım kaynağı çizmeleri beklenir.
Ödevler:	-
Uygulayıcıya Not:	-
Etkinliği Geliştiren:	-
Ek:	-

PSİKOEĞİTİM PROGRAMI GENEL DEĞERLENDİRME FORMU
(Bu form Uygulayıcı tarafından doldurulacaktır)

Okulun Adı	:	
Uygulayıcının Adı Soyadı	:	
Uygulayıcının Unvanı	:	
Programın Uygulandığı Sınıf	:	

Programa Katılan Öğrencilere İlişkin Bilgiler					
S.No	Oturumlar	Oturum Tarihi	Kız	Erkek	Toplam
1	1. Oturum				
2	2. Oturum				
3	3. Oturum				
4	4. Oturum				
5	5. Oturum				
6	6. Oturum				
7	7. Oturum				
8	8. Oturum				
9	9. Oturum				
10	10. Oturum				
11	11. Oturum				
12	12. Oturum				
TOPLAM					

Sayın uygulayıcı, aşağıda listelenmiş ifadeleri okuyun ve ifadelerde yer alan duruma ilişkin değerlendirmenizi ilgili sütuna (X) işareti koyarak belirtin.

	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum
Oturum yönergeleri öğrenciler için açık ve anlaşılırdı.			
Oturumda yer alan açıklamalar öğretmenler için yeterliydi.			
Oturum öğrenciler için ilgi çekiciydi.			
Oturum öğrencilerin yaşına ve gelişim düzeyine uygundu.			
Oturum süresi etkinliğin uygulanması için yeterliydi.			
Oturumun amaçlarına ulaştığını düşünüyorum.			

Zorlayıcı Yaşam Olayından İleri Düzeyde Etkilendiği Düşünülen Öğrenci Sayısı		
Kız Öğrenci Sayısı	Erkek Öğrenci Sayısı	Toplam Öğrenci Sayısı
.....		

RPD Servisine Yönlendirilen Öğrenci Sayısı	:	
*Rehberlik ve Araştırma Merkezine Yönlendirilen Öğrenci Sayısı	:	
*Sağlık Kuruluşuna Yönlendirilen Öğrenci Sayısı	:	

* Bu bölümleri psikolojik danışman/rehber öğretmen dolduracaktır.

KAYNAKLAR

- Alderman, K., Turner, L. R., & Tong, S. (2012). Floods and human health: a systematic review. *Environment international*, 47, 37-47.
- APA American Psychiatric Association. (2000). Quick reference to the diagnostic and statistical manual of mental disorder. American Psychiatric Association, Washington D.C.
- Apel, D., & Coenen, M. (2021). Physical symptoms and health-care utilization in victims of the 2013 flood disaster in Germany–A longitudinal study of health-related flood consequences and evaluation of psycho-social support. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 52, 101949.
- Bulut, S. (2009). Depremden sonra çocuklarda görülen travma sonrası stres tepkilerinin yaş ve cinsiyetler açısından karşılaştırılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 43-51.
- Bulut, S. (2010). Depremi direk olarak yaşayan ve okulları yıkılan çocuklarda görülen travma sonrası stres tepkilerinin ve alt boyutlarının üç yıllık boylamsal incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25 (66), 87-98.
- Cahill, H. Shlezinger, K., Romei K. ve Dadvand, B. (2020). Research informed approaches to supporting student well-being post disaster. The University of Melbourne, Youth Research Centre.
- Carroll, B., Balogh, R., Morbey, H., & Araoz, G. (2010). Health and social impacts of a flood disaster: responding to needs and implications for practice. *Disasters*, 34(4), 1045-1063.
- Dayal De Prewitt, A., & Richards, T. J. (2019). Social and emotional support for children and their caregivers post-disasters. *Journal of Family Strengths*, 19(1), 12.
- Dizer, D. (2008). Sakarya ilindeki liseli ergenlerin 1999 Marmara Depremi sonrası travmayı algılama, sosyal destek sistemleri ve umutsuzluk belirtilerinin incelenmesi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- INEE (2018). Guidance note psychosocial support facilitating psychosocial wellbeing and social and emotional learning. <https://inee.org/resources/inee-guidance-note-psychosocial-support> adresinden erişilmiştir.
- Erden, G., Erman, H. ve Öztan, N. (2012). Çocuklar ve ergenlerde travmatik yaşantılar ve baş etme. *Psikososyal Uygulamalar Eğitimi içinde* (ed. Gözden, M., Öztan, N. ve Aker, T.). Türkiye Kızılay Derneği, Ankara
- Erdur-Baker, Ö. ve Serim-Yıldız, B. (2014). Çocuk ve ergenler. Afetler, krizler, travmalar ve psikolojik yardım içinde (ed. Erdur-Baker, Ö. ve Doğan, T.), *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları*, Ankara.

- Hacıoğlu, M., Aker, T., Kutlar, T., & Yaman, M. (2002). Deprem tipi travma sonrasında gelişen travma sonrası stres bozukluğu belirtileri alt tipleri. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 15, 4- 15.
- Işık, E. ve Aker, A. T. (2013). Ruhsal Travma Kavramı ve Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Tedavi Yaklaşımları. Türkan Doğan ve Özgür Erdur (Ed.), *Afetler, Krizler, Travmalar ve Psikolojik Yardım*. Türk PDR Derneği Yayınları, Ankara.
- Lamond, J. E., Joseph, R. D., & Proverbs, D. G. (2015). An exploration of factors affecting the long term psychological impact and deterioration of mental health in flooded households. *Environmental research*, 140, 325-334.
- Mitchell, K. E., Al Levin, S., & Krumboltz, J. D. (1999). Planned happenstance: Constructing unexpected career opportunities. *Journal of counseling & Development*, 77(2), 115-124.
- Newman, C. J. (1976). Children of disaster: Clinical observations at Buffalo Creek. *American Journal of Psychiatry*, 133(3), 306-312.
- Prewitt- Diaz, J. O. (Ed.). (2018). *Disaster Recovery: Community-based Psychosocial Support in the Aftermath*. CRC Press.
- Powell, T., & Thompson, S. (2014) Enhancing coping and supporting protective factors after a disaster: Findings from a quasi-experimental study. *Research on Social Work Practice*, 26(5), 539-549.
- Sabuncuoğlu, O.; Çevikaslan, A. & Berkem, M. (2003). Marmara depreminden etkilenen iki ayrı bölgede ergenlerde depresyon, kaygı ve davranış. *Klinik Psikiyatri*. 6, 189-197.
- Tanhan, F. & Kardaş, F. (2014). Van depremini yaşayan ortaöğretim öğrencilerinin travmadan etkilenme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 4 (1), 102-115.
- Valickas, A., Raišienė, A. G., & Rapuano, V. (2019). Planned happenstance skills as personal resources for students' psychological wellbeing and academic adjustment. *Sustainability*, 11(12), 3401.
- Zara, A. (2011). Krizler ve travmalar. Yaşadıkça psikolojik sorunlar ve başa çıkma yolları içinde, İmge Kitapevi syf. 91-119.



Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığı tarafından
UNICEF'in finansal desteği ile Zorlayıcı Yaşam
Olaylarında Psikoeğitim Projesi (ZOYOP)
kapsamında hazırlanmıştır.
Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz
olarak verilmiştir.
Para ile satılmaz.



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



İşbirliği
KfW

