

KİLİS REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
PSİKOSOYAL ATOM PROJESİ
Yardımcı El Kitabı

Psikososyal Atom Projesi
Türkiye/Kilis
2019-2020

NOT: "Erasmus+ Programı kapsamında Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmektedir. Ancak burada yer alan görüşlerden Avrupa Komisyonu ve Türkiye Ulusal Ajansı sorumlu tutulamaz."

İçindekiler

GİRİŞ	5
PSİKOSOSYAL YAKLAŞIMLAR.....	6
İSPANYA/BARCELONA'DA UYGULANAN PSİKOSOSYAL UYGULAMA	
ÖRNEKLERİ	6
İSPANYA'DA GÖÇMEN ENTEGRASYONU YÖNETİMİ	7
JOAQUIM RUYRA MUCİZE OKUL.....	8
YETİŞKİNLERLE ÇALIŞMANIN ANA HATLARI	9
YETİŞKİN EĞİTİMİ UYGULAMA BASAMAKLARI.....	10
TRAVMA SONRASI STRES TEPKİLERİ.....	10
TRAVMANIN AİLELER ÜZERİNDEKİ SOSYAL ETKİLERİ.....	11
TRAVMATİK OLAYLARLA BAŞ ETMEDE AİLELERE ÖNERİLER.....	12
YETİŞKİNLER KENDİLERİNE YARDIMCI OLABİLMEK İÇİN NELER	
YAPABİLİRLER.....	15
GELİŞİMSEL AÇIDAN TRAVMATİK OLAYLAR, BİREYSEL	
FARKLILIKLAR VE KÜLTÜREL ETKENLER.....	15
TRAVMATİK OLAYLARA DAYANIKLI BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ	16
ETKİNLİK 1	17
ETKİNLİK 2	18
EK 1.....	19
YARARLANILAN KAYNAKLAR	20

GİRİŞ

El Kitabı Hakkında

Bu el kitabı, psikososyal atom projesi kapsamında gerçekleştirilecek etkinliklerde, uygulayıcılara yardımcı olması için derlenmiştir. Özellikle okullarda çalışan psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerin psikososyal destek bağlamında yetişkinlerle yapacakları uygulamalarda yardımcı kaynak olarak kullanılması amaçlanmaktadır. Kitap içeriğinde psikososyal destek ve travma gibi alanlarda bazı temel bilgiler ve psikososyal atom projesi kapsamında yapılan hareketlilikte edinilen tecrübeler, örnek uygulamalar ve etkinlikler paylaşılmıştır.

Programın Aşamaları

Psikososyal destek programında aşağıda belirtilen adımlar izlenerek gerçekleştirilmelidir:

RAM'da ve Suriye'li göçmenlerin yoğun olarak yaşadığı bölgelerdeki okullarda psikososyal müdahale ekipleri kurulacak. Bu okullarda çalışmakta olan psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerle toplantı yapılarak bilgilendirilecek ve kitapçıklar dağıtılacak. Öğretmenlerin saha çalışmalarından sonra onlardan faaliyet raporları istenecektir.

Programın uygulanmasıyla, RAM'ların, psikolojik danışmanların ve öğretmenlerin travmatik yaşantılardan etkilenmiş olan kişilerle çalışma noktasında yeterliliklerinin artması beklenmektedir. Ülkemizde ve ilimizde Suriye'den göç etmiş savaş mağduru binlerce insanın yaşıyor olması ve normal hayata uyum sağlamaya çalışması böyle bir projenin ortaya çıkmasında etkili olmuştur. Bu proje uygulamaları ile daha çok insana ulaşarak onlara destek olmak amaçlanmaktadır.

Programın Uygulanması

Psikososyal destek uygulaması, 4 saatlik Yetişkinleri kapsayan etkinlik ve içeriklerden oluşmaktadır. Yapılan toplantıda psikososyal atom projesi kapsamında oluşturulan psikososyal destek içeriği velilere aktarılarak örnek uygulamalar yapılacaktır. Daha sonra gönüllülük esaslı olarak isteyen velilere bu alanda uzman eğitimi almış psikolojik danışmanlar tarafından uzun erimli

programlar ya da bireysel danışma uygulanacaktır. Yetkinliği olmayan psikolojik danışmanlar bu kişileri RAM'a refere edecektir.

PSİKOSOSYAL YAKLAŞIMLAR

- Topluluk temelli yaklaşımlar, toplulukların ihtiyaçlarına göre özel olarak şekillendirilmelidir.
- Bu gruplara göre planlanan psikososyal uygulamalar bu grupların buldukları çevre, kültür ve imkanlar çerçevesinde planlanmalıdır.
- Eğitimcilerin eğitimi yoluyla kapasitelerin artırılması
- Psikososyal uygulamalardan önce hazırlık aşamasında ve aktiviteler sonrasında ölçme ve değerlendirme çalışmaları yapılmalıdır.

İSPANYA/BARCELONA'DA UYGULANAN PSİKOSOSYAL ETKİNLİK ÖRNEKLERİ

1. **Destek grup toplantıları:** hem yetişkinlerin hem çocukların deneyimlerini ve endişelerini tarafsız bir ortamda paylaştıkları toplantılar. Benzer deneyimi yaşanlar arasında destek mekanizmalarının geliştirilmesi açısından önemli. Böylelikle, kriz ya da travma yaşamış bireyler kendileri ile benzer endişeler ve duygular içinde olan bireylerle deneyim paylaşımı yoluyla bir araya gelecekler.
2. **Sanat ve el işi aktiviteleri:** Örneğin resim, heykel ya da yetenek ve ilgi alanları doğrultusunda diğer el işi aktiviteleri hem yetişkinleri hem de çocukları meşgul edecek uğraşlar olacak. Ayrıca duygularını sözlü olmayan yolla ifade etme fırsatını yakalayacaklar.
3. **Spor ve Fiziksel Aktiviteler:** Bu aktiviteler çocukları ve yetişkinleri sağlıklı ve fiziksel anlamda güçlü kılacaktır. Böylelikle yaşadıkları duygusal ve zihinsel zorluklarla daha rahat başa çıkabileceklerdir. Bu tarz aktiviteler özellikle takım çalışması şeklinde yapılırsa, grup içinde güven ve arkadaşlığın inşa edilmesinde önemli rol oynayacaktır. Çünkü travma ya da kriz olan bölgelerden gelen bireylerin yaşadıkları en büyük zorluklardan birisi de güven problemlerinin oluşmasıdır.

Rekabetçi bir yaklaşımdan ziyade işbirliğine dayalı planlanan spor ve fiziksel aktiviteler, zorluk yaşayan bireylerin güven duygularının gelişmesinde, arkadaşlık kurmalarında, duygusal ve zihinsel gelişmelerinde önemli bir paya sahip olacaktır.

4. Geçim sağlamalarına yararı olacak yeteneklerine yönelik aktiviteler: Örneğin kadınlar için dikiş dikmeyi öğrenme, kendi işini kurma gibi beceriler kazandırıldığı sürece bireylerin ekonomik olarak hayatta kalmalarına olanak tanıyacak, özgüvenlerini geliştirecek ve gelecek için daha umutlu olmalarını sağlayacaktır.

5. Çocuklar için oyun aktiviteleri: Çocukların stres ve zorluk yaşadıkları ortamlardan ziyade rahatlamaları ve eğlenmeleri için oyun ortamları oluşturmak. Çocukları oyunlar yoluyla hem travma sonrası iyileşmelerine katkıda bulunurken, ebeveynlerine de kendi işlerine ve iyileşme süreçlerine zaman tanınmasına fırsat verilmiş olacaktır.

6. Kültür ve sanat aktiviteleri: özellikle müzik grupları ile entegrasyonu arttırmaya yönelik çalışmalar.

- Ritim atölyeleri - çember gruplar oluşturularak, el-ayak - beden koordinasyonunu geliştirmeye de yönelik temel ritim çalışmaları
- Müzik aleti çalmalarına teşvik
- Ritim çalışmalarında, sandalyeler de kullanılabilir. Katılımcılar sandalyelerin arka kısmı ön tarafa gelecek şekilde oturup, ellerini kullanarak sandalyelerin arka kısımlarında ritimleri oluşturabilirler.
- Drama ve tiyatro aktiviteleri ile katılımcıların özgüvenlerinin gelişimine ve farkındalıkların artmasına yardımcı olunabilir.

İSPANYA'DA GÖÇMEN ENTEGRASYONU'NUN YÖNETİMİ

Mentorluk Programı Katalonya: 2018'de 3,700 refakatsiz çocuk Katalonya'ya geldi. Göçmenlerin entegrasyonu için ana konulardan biri, ev sahibi toplumda yetişkin rehberliğinin eksikliğidir. Bu program, onları yetişkin

bir akıl hocasıyla eşleştirerek göçmenlerin ev sahibi toplumdaki entegrasyonunu iyileştirmeyi amaçlamaktadır ve bir eğitim ve öğretim planlamasında onları desteklemek yaşamda başarı şanslarını artırma yolu olarak görülmektedir. Gönüllü mentorlar programa bir çevrimiçi form ile başvurmaktadır. Tüm mentorların bir psikolog tarafından, konuya yönelik 16 saatlik bir eğitim verilmektedir.

Mentorlar danışanların Katalanca öğrenmelerine ve Katalonya hakkında bilgi sahibi olmalarına yardımcı olur. Mentorlar ayrıca eğitim ve mesleki rehberlik alanında da boş zamanlarında çeşitli faaliyetlere katılır.

Mentorluk 6 ay ile 1 yıl arasında sürer bu program tamamen merkezi Catalunya (Katalonya Hükümeti) tarafından finanse edilmektedir. Programa katılan mentorlar bunu bir gönüllülük esasına dayalı olarak yapar. Devlet eğitimlerini sağlar ve mentorların profesyonel ve güvenilebilecek insanlar olması gerekir. Bu program için yıllık bütçe yaklaşık 700.000 € 'dur.

JOAQUIM RUYRA İLKÖĞRETİM OKULU, Mucize Okul (Hospitalet de Llobregat, İspanya)

Joaquim Ruyra İlköğretim Okulu, Barcelona'nın dezavantajlı banliyö bölgesinde bulunmaktadır. 2016-2017 öğretim yılında öğrencilerinin % 92'si 28 farklı milleti temsil eden göçmenlerden (Pakistan, Fas, Gürcistan, Kolombiya dahil, Dominik Cumhuriyeti, Ekvador, Peru, Filipinler, Çin, Bangladeş, Senegal ve ABD) oluşmaktadır.

Ulusal ve uluslararası basında, elde ettiği ortalamanın üzerinde akademik sonuçlar sayesinde mucize okul olarak anılmaya başlanmıştır. Katalanca olarak standartlaştırılmış testlerde, elitlerden daha iyi performans göstererek büyük bir başarıya imza atmıştır.

Katalonya bölgesindeki okullar. Okul özellik grubundaki tüm sınıflar zamanının % 40 ve % 60'ını farklı gruplarda geçirir. Kimse dışarıda bırakılmayacak şekilde karma gruplar oluşturulur.. Her grup, bir yetişkin (ör. sınıf asistanları, ebeveyn) psikologlar ve özel eğitim öğretmenleri, sınıflarda da çalışıyorlar ve gönüllü ebeveynler, öğretmenler ve öğrenciler ekstra destek ve öğrenci etkileşimi dikkate alınır.

YETİŞKİNLERLE ÇALIŞMANIN ANA HATLARI

- Yetişkinlerin toplantılara katılımlarını sağlamak için muhakkak onlarla iletişime geçin ve psikoeğitim programından kısaca bahsederek, bu toplantıların ne amaçla yapıldığını ve neden önemli olduğunu açıklayın.
- Ele alınacak konular, yetişkinlerin gereksinim ve ihtiyaçlarına bağlı olarak yansıtılmalıdır.
- Uygulama bireysel ve grup halinde yapılacak şekilde planlanmalıdır.
- Toplantıya kendinizi tanıtarak başlayın ve onlara okulda yürütülmekte olan Psikoeğitim programını ve amaçlarını açıklayın.
- Bu psikososyal destek programının bir parçası olarak, yetişkinlere travmatik bir olayın etkileri ve ailelerde yarattığı stres konusundaki bilgileri paylaşacağınız toplantılar yapacağınızı anlatın. Bu seminerlerin yaşanacak her hangi bir travma, ölüm, üzücü olay (yangın, kaza, sel gibi) sonrasında kendilerini ve çocuklarını anlamak ve toparlanmak için yararlı olacaklarını vurgulayın.
- Onlara toplantıda tartışacağınız konuların başlıkları, verilecek aralar ve toplantı bitiş zamanı hakkında bilgi verin.
- Katılımcılara uygulama esnasında, siz anlatırken soru sormaları konusunda teşvik edin ve uygulamanın sonunda soru ve tartışma için bir zaman dilimi bırakacağınızı söyleyin.

Uygulamayı Sonlandırırken

- Yetişkinlere daha fazla konuşmak isterlerse size başvurabileceklerini söyleyin.
- Yetişkinlerin destek için birbirlerine de başvurabileceklerini önermek yararlı olabilir. Bu destek sadece bir araya gelip birbirlerinin hatırını sormak biçiminde olabileceği gibi, haftalık destek ya da tartışma grupları düzenlemek gibi daha yapılandırılmış bir toplantı şeklinde de olabilir.

YETİŞKİN EĞİTİMİ UYGULAMA BASAMAKLARI

AMAÇLAR:

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

SÜRE: 4 saat

İŞLENECEK KONULAR:

- Giriş: Psiko eğitim programının tanıtılması
- Travma ve travma sonrası stres tepkileri
- Travmanın aileler üzerindeki sosyal etkileri
- Travmatik olaylarla baş etme: Aileler için öneriler
- Yetişkinler kendileri için neler yapabilirler?
- Gelişimsel açıdan travmatik olaylar, bireysel ayrılıklar ve kültürel faktörler
- Travmatik olaylara dayanıklı bireylerin özellikleri
- Etkinlik Başlangıç: Yurt dışı psikososyal etkinlik uygulamaları
- Etkinlik 1: Güvenli Yer Etkinliği
- Etkinlik 2 : Ne Hissederim; Ne Yaparım

TRAVMA VE TRAVMA SONRASI STRES TEPKİLERİ

Travma Sonrası Stres (TSS) nedir?

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

bile pek çok çocuk ve yetişkin, travma sonrası stres tepkileri göstermeye devam edebilir.

- **Travmatik olayın yeniden yaşanması:** Travmatik bir olaydan sonra istenmeden akla gelen düşünce ya da görüntüler ya da olayla ilgili rüyalar ortaya çıkabilir.
- **Travmayla ilgili düşünce ve duygulardan kaçınma:** Bu durum, genel bir uyuşukluk hissi ya da çevredeki insanlardan kopmanın yanı sıra olayın hatırlatıcılarından kaçmayı da içermektedir. Hem yetişkinler hem de çocuklar, eskiden hoşlandıkları faaliyetleri yapmaktan artık zevk almayabilir ve yalnız kalmak isteyebilirler. Bazı durumlarda çocuklar travmatik yaşantıyla ilgili korkular geliştirebilirler.
- **Fizyolojik uyarılma:** Genel bir sinirlilik ve gerginlik hissini yanı sıra dikkat dağınıklığı, belirli bir konu üzerinde yoğunlaşamama ve uyku bozuklukları görülebilir. Bazı kişiler ise daha kolay sinirlendiklerini, ortada görünür bir neden yokken aniden korktuklarını, kendilerini allak bullak olmuş hissettiklerini belirtebilirler.

TRAVMANIN AİLELER ÜZERİNDEKİ SOSYAL ETKİLERİ

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

- Travmaya maruz kalmak aile yapısının ve rollerinin değişmesine neden olabilir.
- Akraba, arkadaş ve komşuların desteğinden uzak kalmaya yol açabilir.
- Aile üyeleri kendilerini birbirlerinden uzaklaşmış hissedebilir.
- Aile kendisini toplumdaki diğer ailelerden uzaklaşmış hissedebilir.
- Aile bireylerinde travmatik olay hakkında güçlük ve başkalarını üzmemek için konuşmaktan kaçınma görülebilir.
- Aile içinde tartışmalar ve aile bireyleri arasında tartışmalar ortaya çıkabilir.
- Çocukların güven gereksinimleri artabilir, daha çok ilgi görmek isteyebilirler.

- Ailenin birlikte olması ve hoş vakit geçirmesi için koşullar uygun olmayabilir. Aile bireyleri arasında kayıplarla ilgili yas tutma tutum ve tarzlarındaki farklılıklar ve bunlara bağlı çatışmalar ortaya çıkabilir.
- Maddi ve manevi kaynakların azalması sorun olabilir.

TRAVMATİK OLAYLARLA BAŞETMEDE AİLELERE ÖNERİLER

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

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

(1) Stres yaratan durumu kabul etme

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

(2) Sorunları hep birlikte uğraşarak çözme

Bu, ailede suçlayacak birini aramak veya bir günah keçisi bulmaya çalışmaktan çok, sorunların tüm aile bireyleri tarafından paylaşılması gerektiğine inanmak anlamına gelmektedir. Stres verici durumlarla başarılı bir şekilde başa çıkan aileler, problemin kimden kaynaklandığı ile değil, çözümü ile ilgilenirler

Yaşamla ilgili yeni ve olumlu bir bakış açısı geliştirme

Aile üyeleri sonraki travmatik yaşantılara karşı daha iyimser bir bakış açısı geliştirmek için birbirine yardımcı olabilir. Travmatize olan kişiler olayla (örneğin trafik kazası ile) ilgili olarak suçluluk duyabilir ya da "Keşke daha farklı davranmış olsaydım" diye düşünebilirler. Aile üyeleri birbirlerine bu yanlış düşünceleri düzeltmede yardımcı olabilirler; çünkü bir başkasının başına gelecekleri tahmin etmesinin mümkün olmadığını ve olayları kontrol edemeyeceğini görmek dışardan bakan insan için daha kolaydır. Yetişkinler çocuklarda ortaya çıkan bu gibi yanlış düşünceleri **oyun ve sanat etkinlikleri yoluyla veya onlarla açıkça konuşarak** düzeltebilirler.

(4) Aile içinde birlik ve şefkat olması

Travmatik bir olaydan sonra ortaya çıkan tüm zorluklara rağmen, eğer aile üyeleri birbirlerini destekler ve teşvik ederlerse stres yaratıcı olayların üstesinden daha kolay gelebilirler. Stresle daha iyi başa çıkan ailelerin birbirlerine sevgi ve şefkatle davrandıkları bilinmektedir. Bazı aileler sevgilerini sözle, bazıları birbirlerine sarılarak, öperek, bazıları ise birbirlerine yardımcı olarak ve diğerlerini memnun edecek işler yaparak gösterebilirler. Genelde birbirlerine sevgi ve destek verebilen aileler, "bana dokunma, yaklaşma, beni yalnız bırak" gibi mesajlar veren ailelere kıyasla, stresle daha kolay başa çıkabilmektedirler. Bazen anne-babalar çocuklarının iyiliğini düşünerek travmatik bir olaydan sonra çocuklarını bir akraba veya tanıdığı yanına başka bir yere göndermek isteyebilirler. Önemli olan aile bireylerinin mümkün olduğunca birlikte kalması, özellikle küçük çocukların aileyle kalmasıdır.

(5) Aile içinde açık ve etkili iletişim

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

(6) Ailede içi rol ve beklentilerde esneklik olması

Katı kuralları olan aileler, travma sonrasında eskiden uyguladıkları kuralları mevcut şartlarda uygulayamayacakları için, travmatik olayın yarattığı strese

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

(7) Aile ortamının güven verici olması

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

YETİŞKİNLER KENDİLERİNE YARDIMCI OLMAK İÇİN NELER YAPABİLİRLER?

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

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

GELİŞİMSEL AÇIDAN TRAVMATİK OLAYLAR, BİREYSEL FARKLILIKLAR VE KÜLTÜREL ETKENLER

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

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

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

TRAVMATİK OLAYLARA DAYANIKLI BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

- ❖ Kendine ve örseleyici yaşam olaylarıyla baş etme gücüne güven
- ❖ Bağımsız düşünebilme ve davranabilme
- ❖ Başkalarıyla almaya ve vermeye dayalı olumlu ilişkiler kurabilme
- ❖ Bireysel disiplin ve sorumluluk duygusuna sahip olma
- ❖ Açık fikirlilik ve esnekli
- ❖ Kendisinin ve başkalarının duygu ve düşüncelerini tanıma ve anlayabilme
- ❖ Bu duyguları başkalarına iletebilme
- ❖ Stres verici olaylara tolerans
- ❖ Yaşama anlam verecek bir yaşam amacı ve felsefesine sahip olma

Etkinlik 1: Güvenli Yer Etkinliği:

AMAÇ: Güçlendirici

KAZANIM: Stres ve kaygı ile mücadele edebilir.

Psikolojik sağlamlılığı gelişir.

ETKİNLİK SÜRESİ: 40 Dk.

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

Şimdi sizlerden bir kaç kez derin nefes alıp vermenizi istiyorum. (Onlara nasıl nefes alıp vereceklerini gösterin.) **Güzel. Şimdi gözlerinizi kapatın ve kendinizi güvende, rahat ve mutlu hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu yer gerçekten gittiğiniz, gördüğünüz bir yer olabilir. Ya da kendi hayalinizde yarattığınız bir yer olabilir. Böyle bir yeri hayalinizde canlandırabiliyor musunuz? Kendinizi orada görebiliyor musunuz? Çevrenize bakın. Neler görüyorsunuz? Yakınızdaki neler var? Hangi renkleri görebiliyorsunuz? Uzaklara bakın. Uzakta neleri görüyorsunuz? Burası sizin özel yeriniz ve orada olmasını istediğiniz herşeyi hayal edebilirsiniz. Orada olduğunuzda kendinizi rahat, mutlu ve güvende hissediyorsunuz. Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdaki şeyleri fark etmeye çalışın. Neler duyabiliyorsunuz? Belki hafif bir rüzgârın sesini, kuşların veya denizin sesini duyuyorsunuz. Nasıl bir koku alıyorsunuz? Bu belki denizin, çiçeklerin ya da pişmekte olan en sevdiğiniz yemeğin kokusudur. Özel yerinizde istediğiniz her şeyi görebilirsiniz; bunlara dokunduğunuzu, kokladığınızı ve hoş sesler duyduğunuzu hayal edin. Kendinizi sakin ve mutlu hissediyorsunuz. Şimdi de, sizin için özel olan birinin özel yerinizde sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Bu kişi, size iyi arkadaş olacak; size yardım edecek güçlü ve nazik birisi. O yalnızca size yardım etmek için orada. Bu kişiyle birlikte etrafı dolaştığınızı ve özel yerinizi yavaş yavaş keşfetmeye çalıştığınızı hayal edin. Bu kişiyle birlikte olmaktan mutlusunuz. Bu kişi sizin yardımcınız ve sorunları çözmekte oldukça usta. Hayalinizde etrafınıza bir kez daha, iyice bakın. Buranın sizin özel yeriniz olduğunu ve her zaman burada olacağını unutmayın. Kendinizi sakin, güvenli, ve mutlu hissetmek istediğinizde**

her zaman burada olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Yardımcınız, orada olmasını her istediğinizde yanınızda olacak. Şimdi gözlerinizi açmaya hazırlanın ve şimdilik özel yerinizi terkedin. İsteddiğiniz zaman oraya geri dönebilirsiniz. Gözlerinizi açtığınızda kendinizi daha sakin ve mutlu hissedeceksiniz. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.

Daha sonra katılımcılara neler hissettikleri sorular ve duygularını paylaşmak isteyen katılımcıların söz verilir. Olumlu geribildirimlerle etkinlik sonlandırılır.

Etkinlik 2: Ne Hissederim Ne Yaparım:

AMAÇ: Önleyici

KAZANIM: Duygularını fark eder.

Duygularını paylaşmanın önemini fark eder.

ÖNERİLEN MATERYAL: EK-1 (Duygularım, Tepkilerim)

ETKİNLİK SÜRESİ: 60-90 Dk.

Uygulayıcı;

- **“Değerli arkadaşlar, hepimizin bildiği gibi olumlu ve olumsuz pek çok duygumuz vardır. Hayatımız boyunca karşımıza çıkan olayların duygu durumumuza etkisi olabilir. Her insan farklı olaylara ilişkin farklı duygular hissedebilir. Bunlar olumlu olduğu gibi olumsuz duygular da olabilir. Bugün gerçekleştireceğimiz bu etkinlikte bunlarla ilgili paylaşımlarda bulunacağız.”** Der ve EK-1 de yer alan formu katılımcılara dağıtır.
- Katılımcıların formu doldurmalarını bekledikten sonra gönüllü olanlardan başlayarak yazdıklarını paylaşmalarını ister.
- **“Duygularınızı ve bunların karşısında verdiğiniz tepkileri forma yazdığınızda veya bizimle paylaştığınızda neler hissettiniz?”** diye sorar.
- Etkinlikle ilgili dönütleri alarak sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

EK-1 de yer alan boş bırakılmış cümleler yazılı olarak tamamlanabileceği gibi, sözlü olarakda tamamlanabilir.

DUYGULARIM, TEPKİLERİM

Ek-1

1.kendimi mutlu hissederim.
2.kendimi üzgün hissederim.
3.kendimi kızgın hissederim.
4.kendimden hoşnut olurum.
5.kendimi korkmuş hissederim.
6.kendimi güvende hissederim.
7.kendimle guru duyarım.
8.paniklerim.
....kendimi
..... hissederim.
9.kendimi
..... hissederim.
10. Üzgün
hissettiğimde.....yaparım.
11. Kızgın
hissettiğimde.....yaparım.
12. Korkmuş
hissettiğimde.....yaparım.
13. Suçluluk
hissettiğimde.....yaparım.
14. Mutluluk
hissettiğimde.....yaparım.

YARARLANILAN KAYNAKLAR

After a disaster: what can you do with your children. (1999, September 27).

<http://www.disastertraining.org./after.htm>.

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

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

Coping children's reactions to earthquakes. (1999, September 27).

<http://www.johnmartin.com/eqcoping/>.

Ebata, A. T. (1999, October 10). Helping young adolescents cope with stress.

http://www.nccc.org/SACC/sac42_adolesc.stree.html.

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

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

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

KEN Publications/Catalog. (1999, October 7). Recovery from trauma: a public service perspective.

<http://www.mentalhealth.org/newsroom/speeches/okctrmanew.htm>.

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

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

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

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

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

MEB/UNICEF. (2001). Travma Sonrası Normal Tepkiler, Psikososyal Okul Projesi. Türkiye. Aralık.

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

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

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

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

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

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

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

Work Group on Disasters: American Academy of Pediatrics. (1999, September 28). Psychosocial issues for children and families in disasters: a guide for the primary care physician.

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

NOT: "Erasmus+ Programı kapsamında Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmektedir. Ancak burada yer alan görüşlerden Avrupa Komisyonu ve Türkiye Ulusal Ajansı sorumlu tutulamaz."

