

*Bu kitabın her hakkı saklıdır. Hangi amaçla olursa olsun, kitabın tamamının veya bir kısmının Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün yazılı izni olmadan kopya edilmesi, fotoğraflarının çekilmesi, bilgisayar ortamına alınması, herhangi bir yolla çoğaltılması, yayımlanması veya başka bir amaçla kullanılması yasaktır. Bu yasağa uymayanlar, doğabilecek cezai sorumluluğu ve kitabın hazırlanmasındaki mali külfeti kabullenmiş sayılır.

*Kitapta yer alan bölümlerdeki alanyazın ile ilgili kısımların sorumlulukları, ilgili bölüm yazarlarına aittir.

*Bu yayın, UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır. Bu yayının bölümlerdeki alanyazın ile ilgili kısımları tamamen yazarların, etkinlikler bölümü ise MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün sorumluluğundadır. İfadeler UNICEF politikalarını ve görüşlerini yansıtmamaktadır.



ÖLÜM-YAŞ TRAVMASI

OSMAN OĞULCAN TÜRKMEN
MUKADDER BÜYÜKESKİL
PROF. DR. MEHMET AK
PROF. DR. ŞAHİN KESİCİ



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ





ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Genel Yayın Yönetmeni

Celil GÜNGÖR

Editör

Prof. Dr. Mustafa BALOĞLU
Ertan GÖV

Proje Direktörü

Prof. Dr. Mustafa BALOĞLU

Bölüm Yazarları

Osman Oğulcsn TÜRKMEN
Mukadder BÜYÜKESKİL
Prof. Dr. Mehmet AK
Prof. Dr. Şahin KESİCİ

Proje Ekibi

Prof. Dr. Mustafa BALOĞLU
Prof. Dr. Şahin KESİCİ
Prof. Dr. Mehmet AK
Prof. Dr. Metin PİŞKİN
Prof. Dr. Yusuf ADIGÜZEL
Prof. Dr. Yasemin ÖZKAN
Prof. Dr. Ahmet Zeki ÜNAL
Prof. Dr. İhsan ÇAPCIOĞLU
Prof. Dr. Üzeyir OK
Doç. Dr. Evrim ÖLÇER ÖZÜNEL
Doç. Dr. Mehmet MURAT
Doç. Dr. Müdriye BIÇAKCI
Doç. Dr. Seray OLÇAY GÜL
Dr. Öğr. Üyesi Rukiye ŞAHİN
Dr. Öğr. Üyesi S. Barbaros YALÇIN
Dr. Öğr. Üyesi Çilem BİLCİNER
Dr. Kasım KARATAŞ
Dr. Hülya YÜREKLİ

Genel Müdürlük Proje Ekibi

Şeyma AKKURT
Sinan AKSOY
Dr. Mehmet AYSOY
Büşra Şeyma BİÇEN KARTAL
Gonca ÇAKIR BOZDEMİR
Gizem MURATLIOĞLU ERDAÇ
Fatma ÖZLEM ÖZKAN
Banu TUNCER

Metin Kontrol

Zeynep ASLAN BAYRAM

Tashih

Çağrı GÜREL

Grafik-Tasarım

TAVOOS

Baskı ve Cilt

Teknik Tanıtım Matbaa Mak. San. ve
Tic. Ltd. Şti.
Yenimahalle/Ankara

ISBN

978-975-11-4816-2 (Takım)
978-975-11-4823-0

Sıra No: 5

Dizi Yayın No: 6917

Tanıtıcı Yayınlar Dizi No: 124

Katkı Sağlayanlar

Hakan ACAR
Mustafa Erman AKÇAKMAK
Şerife AKDAÇ
Alparslan AKDOĞAN
Oğuz AKKAYA
Hülya AKMAN
Süleyman Hilmi ALKAN
Serpil ALTUNCU VAROL
Fatih ARICA
Rümeysa ARSLAN
Abdulkadir ATLAY
Emine ATLAY
Gökay ATILGAN
Yusuf Oktay ATILGAN
Kıymet AYDOĞDU
Hatice BERK
Zeynep BİTER
Aykut BORA
Nagehan BOZKURT
Tuğba BUKİŞ DİNÇER
Emel BULUT
Abdullah BURAK
Mukadder BÜYÜKESKİL
Ayla BÜYÜMEZ
Teoman CAN
Serkan ÇAĞLI
Naciye ÇAVUŞ KASİK
Oğuzhan ÇELİK
Ayşe ÇETİN
Hasan ÇETİN
Duygu ÇABUK
Rahmi DANİŞMENT
Kuaybe Nagehan DEMİRAL
Gözde DEMİRAY
Esra DİLİÇİKİK
Bozan DOĞAN
Filiz DOĞAN
Gülay DOĞAN
Fatma DÖLEN
Necmettin DURAK
Yusuf DURMAZ
Asiye DURSUN
Elif DURSUN
Mustafa ELMALI
Hayriye ERÇETİN
Mehmet ERÇEVİK
Ersin ERDOĞAN
Mehmet Emin EREN
Emine EROL
Muhammed GÖKÇE
Sultan GÖKER TAŞ

Bülent GÖKMEN
Oğuz GÖKMEN
Ebru GÖKTEPE
Birgül GÜLDURU
Adem HAS
Başak IŞIL IŞIK
Mustafa IŞLEK
Nehir KALE
Fikret KAPLAN
Neşe KAPTAN GÜRSOY
Murat KARADUMAN
Muhammet Ali KARTAL
Gökçen KILIÇ ÖZBAY
Mahmut KURNAZ
Süleyman KURNAZ
Sevgi MANDAN
Güneş NAZİK
Pınar OCAK OVALIOĞLU
Dilek OLUKLU
Hülya ÖCAL
Demet ÖZCAN GÜZGÜN
Özlem ÖZKAN YAŞARAN
Lidya PASLANMAZ
Gani PEKER
Zeki SAÇ
Eser SANDIKÇI
Naciye SARI
Gökhan SEZER
Burak ŞAHİN
Figen ŞAHİN
Rıdvan ŞAHİN
Cihan ŞEN
Yasin ŞEN
Seda TAN
Dr. Bilge TAŞKİREÇ
Gökhan TAZE
Murat TEMİZ
Başak TOHUMCU
Gülten Gaye TOPAL
Kenan TURAN
Ayşe TÜREL KIRDÖK
Ahmet ÜNLÜ
Orhan VERGİLİ
Seda YANIK
Ayşegül YAMAN KOSDİK
Yusuf YAMAKOĞLU
Selcan YILDIRIM
Uğur YILDIRIM
Rukiye YILMAZ
Şefika YILMAZOĞLU
Mehmet YIRÇI



İÇİNDEKİLER

| | |
|---|-----|
| ÖN SÖZ | 9 |
| GİRİŞ | 13 |
| 1. ÖLÜM | 16 |
| 1.1. Ölüm Nedenleri | 16 |
| 1.2. Ölüm Kaygısı | 17 |
| 1.2.1. Ölüm Kaygısının Bileşenleri | 19 |
| 1.2.2. Ölüm Kaygısını Etkileyen Değişkenler | 20 |
| 1.2.3. Ölüm Kaygısı ile İlgili Türkiye ve Yurtdışında Yapılan Çalışmalar | 21 |
| 2. YAS VE YAS DANIŞMANLIĞI | 23 |
| KAYNAKÇA | 37 |
| ÖLÜM-YAS TRAVMASI ÖNLEYİCİ ETKİNLİKLERİ | 41 |
| ÖLÜM-YAS TRAVMASI GÜÇLENDİRİCİ ETKİNLİKLERİ | 109 |
| PSİKOSOSYAL DESTEK PROGRAMI ISINMA ETKİNLİKLERİ | 157 |



ÖN SÖZ



Bilindiği üzere ÷lkemiz 17 Ağustos ve 12 Kasım 1999 depremleri ile sarsılmış ve birçoğumuzun yaşamı önemli ölçüde değişmiştir. Bu bağlamda psikososyal müdahale hizmetlerine ihtiyaç duyulmuştur. Bu kapsamda, deprem, sel, kaza gibi toplumsal travmatik sonuçları olan olaylarda kullanılan “Psikososyal Destek Programları” geliştirilmiştir.

2001 yılında geliştirilen ve yıllardır kullanılan psikososyal destek programlarının program içerikleri ve teknikleri; toplumsal, kültürel ve teknolojik değişikliklere paralel bir biçimde yenilenmediği için uygulama sürecindeki uyarlamalar, eğitimci/uygulayıcının kişisel danışmanlık becerileri ile sınırlı kalmıştır. Doğal afet yaşamış gruplarla gerçekleştirilen çalışmaların yanı sıra terör, göç, intihar, ölüm-yas, cinsel istismar durumları için de programların kapsamının genişletilerek yenilenmesine ihtiyaç duyulmuştur.

Disiplinler arası bir yaklaşımla mevcut programların zenginleştirilmesi, kültürel bağlama daha duyarlı ve tutarlı hâle getirilmesi gereğinden yola çıkılarak, toplumun kültürel özellikleri ve hassasiyetleri gözetilerek, sosyal destek sistemlerini harekete geçirebilecek biçimde yeniden yapılandırılması amaçlanmıştır. Buna ek olarak çocukların yaşlarını ve gelişim dönemi özelliklerini dikkate alan ayrıca özel eğitime ihtiyacı olan bireylere yönelik etkinliklerin ve uyarlamaların da yer aldığı bir programa ve izleme değerlendirme mekanizmalarının oluşturulmasına ihtiyaç duyulmuştur.

Bu doğrultuda, Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF iş birliği ile 2001 yılında hazırlanan ve hâlen uygulanmakta olan programların yenilenmesini ve yaygınlaştırılmasını sağlamak amacıyla Kasım 2017’de Psikososyal Destek

Programlarının Yenilenmesi Projesi başlatılmıştır. Proje kapsamında çalışmalar; planlama toplantıları, bölgesel odak grup çalışmaları, mevzuat çalışmaları, içerik hazırlama çalışmaları, pilotlama çalışmaları ve değerlendirme çalışmaları şeklinde gerçekleştirilmiştir.

Titizlikle yürütülen çalışmalar sonucunda bir önleyici destek kitabı ve altı güçlendirici destek kitabı olmak üzere toplam yedi kitap hazırlanmıştır. Önleyici destek kitabı, tüm travma türlerine yönelik teorik bölüm ve etkinliklerden oluşmuştur. Güçlendirici destek kitapları ise altı farklı travma türüne yönelik, altı ayrı kitapta yer alan teorik bölümler ve etkinliklerden oluşmuştur. Bu kitaplardaki travma türleri; “doğal afet, ölüm-yas, intihar, cinsel istismar, terör ve göç”tür. Güçlendirici destek kitaplarının her birinde ilgili travma türüne yönelik daha kapsamlı bir teorik bölüm ile önleyici ve güçlendirici etkinlikler yer almaktadır. Önleyici destek kitabında yer alan etkinliklere ek olarak güçlendirici destek kitaplarında da önleyici etkinliklere yer verilmiştir. Bu etkinlikler, uygulayıcının görev yerindeki bölgesel özellikler, dinamikler, ihtiyaçlar göz önünde bulundurularak uygulanması için hazırlanmıştır. Güçlendirici etkinlikler ise kişilerin duygularını ifade etmelerine, travmatik olay sonrası oluşabilecek stres tepkilerini anlamlandırmalarına ve normalleştirmelerine, olumlu başa çıkma yöntemlerini kullanmalarına destek olmak amacıyla hazırlanmıştır.

Ölüm-Yas travmasını ele alan bu kitapta, teorik bölüme ek olarak on beş önleyici, on dört güçlendirici olmak üzere toplam yirmi dokuz etkinlik yer almaktadır. Ayrıca kullanılması zorunlu olmayan, uygulayıcının gerekli gördüğü durumlarda uygulayabileceği on üç adet ısınma etkinliğine de yer verilmiştir.

Travma konusunda sahada yürütülen çalışmalara destek sağlayacak bu programın hazırlanmasında emeği geçen akademisyenlere, Genel Müdürlük personelimize ve proje sürecinde katkılarını esirgemeyen değerli öğretmenlerimize teşekkür ediyor, Psikososyal Destek Programı'nın öğrencilerimize, ailelerimize, öğretmenlerimize ve vatandaşlarımıza yararlı olmasını temenni ediyorum.

Celil GÜNGÖR

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürü



GİRİŞ



İnsanın hayatında üç önemli eşik vardır; bunlar sırasıyla doğum, evlenme ve ölümdür (Örnek, 1971). Hayatımızın değişmez ve önemli bir dönüm noktası olan ölüm, insanları her zaman ilgilendirmiş ve insanların hayatlarında ve kültürlerinde yer edinmiştir. Geçmişten bugüne insanlar ölüme kafa yormuş ve onu açıklamaya çalışmıştır. Ölüm olgusu varoluşun uğraşıp bir sonuca varamadığı ancak yaşamaya mecbur olduğu, belki de hayatın anlamının içinde gizli bulunan en büyük sırdır. Bu sır, etkileyici ve gizemli özelliğinden dolayı insanların ölümü merak etmesini sağlamıştır.

Ölüm düşüncesine bakıldığında bu durum kimileri için stres kaynağı kimileri için stresten kurtulma yolu, kimileri için bir yok oluş, kimileri için de ölümsüz bir yaşamın başlangıcıdır (Geçtan, 2016). Ölüm düşüncesinin insan yaşamına olan olumlu etkisi göz ardı edilemez ancak aşırıya kaçan ölüm düşüncesi patolojik bir boyuta ulaştığında insanın “normal” yaşantısını olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Karaca, 2000). Bundan dolayı insan, ruh ve beden sağlığını dengede tutabilmesi için ölüm düşüncesinin sınırlarını belirlemesi önemlidir (Alkan, 1999). Burada bahsedilen sınırları belirlemeden kasıt; ölümü sürekli düşünmenin sağlıklı olmadığı gibi onu tamamen unutmaya ve yok saymaya çalışmanın da sağlıklı olmadığıdır. Önemli olan ölümün de hayatın bir parçası olduğunu kabul edebilmektir. Ölüm olgusunu kabul eden insanın yaşama uyum sağlaması artacaktır.

1. ÖLÜM

Ölümle ilgili tanımlamalara bakıldığında; kültürden kültüre, toplumdaki topluma ve inançtan inanca göre değişiklikler olduğu söylenebilir. Ancak bu tanımlamalardan ortak bir sonuç çıkarıldığında ölüm; canlı organizmanın artık işlevini yitirmesiyle bildiğimiz hayatın sonlanması ve biyolojik yaşam belirtilerini göstermemesidir. Frankl (1994) ölümle ilgili şu ifadelerle yer vermiştir; “Ölümde geçen her şey geçmişte toplanır. Artık hiçbir şey değiştirilemez. Bireyin hiçbir şeyi kalmamıştır: Ruhu, bedeni artık yoktur; psiko-fiziksel egosunu kaybetmiştir. Geride kalan şey benliktir, ruhani (manevi) benliktir.” (Frankl, 1994). Ölüm hayatın amacı olarak kabul edilir ve birey artık hayatını tamamlamıştır (Jung, 2006). Biyolojik hayatın sonu anlamına gelen ölüm, çağlar boyunca insanlar, toplumlar, kültürler ve dinlerin gündeminde olmuş ve hayatın önemli bir parçası hâline gelmiştir.

Ölüm konusu yaşamın her alanına; edebiyata, sanata, felsefeye ve psikolojiye konu olmuştur. Bu konuda felsefenin önemli bir alan olduğu söylenebilir. Varoluşçu felsefe ölümle en çok ilgilenen felsefe ekolü olup bu ekolün önemli temsilcilerinden Heidegger, biyolojik anlamda yaşam ve ölümün birbirlerinden kesin çizgilerle ayrıldığını ancak buna rağmen psikolojik olarak iç içe olduğunu düşünür. Heidegger’e göre ölüm, fiziksel olarak yok edicidir fakat ölüm düşüncesi birey için kurtarıcıdır (Geçtan, 2015). Varoluşçu psikoloji temsilcilerinden Yalom’a göre nihai konulardan birisi “ölümün her an insanların tepesinde” olmasıdır. Bunun sonucu olarak insanların ruh dünyasının büyük bir çoğunluğu kaderiyle gerçekten yüzleşmekten kaçınmak üzerine kurulmuştur. İnsanların ruhsal fonksiyonunu yerine getirememesi aslında ölüm ve kaygı tarafından tetiklenmektedir. Ama ölümün farkında olmak da insan yaşamına anlam verir (Murdock, 2014). Görüldüğü üzere ölüm, insanda varoluşsal farkındalığı artırması sonucunda insanı, bir varoluş biçiminden daha yüksek olana sevk etmektedir (Yalom, 2000). Ölümle en çok ilgilenen varoluşsal yaklaşımlar, ölümün farkında olmanın ve ölümle yüzleşip onu kabullenmenin bireyin yaşamına anlam kattığını ve psikolojik olarak daha sağlıklı bir yaşam sürmesine yardım ettiğini belirtmektedir.

1.1. Ölüm Nedenleri

Alanyazın ve istatistiksel çalışmalar incelendiğinde birbirinden farklı ölüm nedenleri bulunmaktadır (Işık, Demirel ve Şenol, 2004; Etiler,

Çolak ve Demirbaş, 2005; TÜİK, 2017). Belli başlı ölüm nedenleri aşağıda verilmiştir:

- Dolaşım sistemi hastalıkları
- Solunum sistemi hastalıkları
- Sindirim sistemi hastalıkları
- Sinir sistemi hastalıkları
- Böbrek yetmezliği
- Siroz
- Kanser
- Dışsal yaralanma ve zehirlenmeler
- Enfeksiyon ve parazit hastalıklar
- Düşme
- Trafik kazası
- İntihar
- Boğulma

1.2.Ölüm Kaygısı

Ölüm kaygısını tanımlamak için ölüm korkusu, çok büyük bir dehşet ve sonluluk korkusu gibi ifadeler kullanılmıştır (Yalom, 2001; Akt. Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012). Kavramlar genellikle birbirlerinin yerine kullanılsalar bile, “ölüm kaygısı” ve “ölüm korkusu” kavramlarının birbirinden farklı anlamları vardır. Ölüm kaygısı tamamen yok olma korkusuna karşılık gelirken, ölüm korkusu ölümün korkutucu olduğu inancı ile daha somut bir kavramdır (Momeyer, 1988; Akt. Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012).

Ölüm kaygısı, bireyin doğumundan itibaren var olan ve hayatı boyunca süren bir kavram olarak insanın yaşamında yerini almaktadır. Bu kavramı açıklama konusunda farklı görüşler ortaya atılmış olup birçok çalışmada bu konu üzerine yoğunlaşmıştır (Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012). Freud, ölüm kaygısını tartışan en eski kuramcılardan biridir. Freud ölümle ilgili korkuların, ölüm korkusundan ziyade çözülmemiş çocukluk çağı çatışmalarını yansıttığını öne sürmüştür olup, ölümü kabul etme kabiliyetine kuşkuyla yaklaşmıştır (Furer ve Walker, 2008). Örneğin Savaş ve Ölüm Üzerine Düşünceler adlı makalesinde Freud (1952), “bilinç dışımızın kendi ölümüne inanmadığını; onun ölümsüz gibi davrandığını” belirtir (Akt. Furer ve Walker, 2008). Kübler-Ross’un da (2010) bilinç dışının bu dünyadaki hayatın bir sonu olduğunu göz önüne getirmenin kabul edilebilir olmama-

sı ifadesinin Freud'un düşüncesiyle örtüştüğü söylenebilir. Jung ise ölüm kaygısının altında yaşama korkusunun olduğunu ve ölümden korkan kişinin aslında yaşamaktan korktuğunu düşünmüştür (Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012). Varoluşçu psikologlar ölüm kaygısının, bireylerin benliğinin derinliklerinde bulunan ve bireyin bilinç düzeyine ulaşmadan yaşanan, kaçınılmaz bir kaygı olduğunu ileri sürmüşlerdir (Geçtan, 2016). Varoluşçu ekolü benimseyen Yalom (2000), tüm insanların her dönemde ölüm kaygısı yaşadıklarını ve bu kaygının asgari düzeyde tutulması için insanların enerjilerinin bir kısmını buraya kanalize ettiklerini savunmuştur. Yalom'a göre, ölümlü fark etmemek ve ölüm kaygısından kaçınmak için insanların kullanabileceği iki temel savunması vardır: Kendini özel hissetmek ve nihai bir kurtarıcının olduğuna inanmak. Eğer birey özel olduğunu hissederse, ölümün bireyin kendisine yaklaşmayıp başkalarına gideceğine inanır. Eğer birey kendisine sihirli bir kurtarıcı bulacak olursa, bu bireyi var olmaktan kurtaracaktır (Murdock, 2014). Ölüm kaygısından kaçınmak için savunma mekanizmalarına sürekli başvurmak, bireyin hayata uyum sağlaması açısından başka psikolojik sorunları ortaya çıkarabilir. Savunma mekanizmalarına ne kadar bağlı kalınırsa gerçeklerden o kadar uzaklaşmış olunur. Bilindiği üzere ölüm de gerçeğin yani yaşamın bir parçasıdır. Yaşam bir bütün olup bu dünyaya gelmek, yaşamını sürdürmek, dünyadan ayrılmak sürecin ögelerindedir ve bütün insanlık için geçerlidir. Ancak, insanlar ölümlü kabullenemeyip ölümlü sürecin dışında bırakırsa ilerleyen zamanlarda ölümlü yüzleşirken sorunlar yaşayabilecektir. Bundan dolayı birey ölümlü ne kadar kabullenirse onu da hayatının bir parçası olduğunu bilirse kendi hayatını daha anlamlı yaşayacak ve enerjisini dinamik tutarak duygusal dengesini korumuş olacaktır.

Modern teoriler ise daha çok Becker'in varoluşçu ölümüne dayanmaktadır (Becker, 1973; Akt. Furer ve Walker, 2008). Becker ölüm kaygısının, birçok kaygı ve fobinin temelinde yatan gerçek ve temel bir korku olduğunu öne sürmüştür. Becker, insanların "kelimenin tam anlamıyla ya da sembolik olarak ölümsüzlüğü sunan" kültürel dünya görüşlerine uygun olarak yaşayarak bu kaygıyı yönettiğini ileri sürmüştür (Strachan ve diğ., 2007; Akt. Furer ve Walker, 2008). Becker'e göre, insanların ölüm kaygısının kontrol altında tutulması için bir strateji olarak enerjisinin çoğunun ölümün reddine odaklanmasıdır (Furer ve Walker, 2008).

Bir başka yeni ölüm kaygısı teorisi olan travma sonrası büyüme teorisi (PTG), bir yaşam krizinin özellikle benliğin ya da sevilen birinin ölümüyle

yüzleşmenin, yaşam için daha büyük bir değerlendirme, önceliklerde içsel hedeflere ve gelişmiş kişilerarası ilişkilere doğru yönelme gibi olumlu değişimlere yol açabileceğini göstermektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Alanyazındaki araştırmalar ölüm kaygısının çok boyutlu bir kavram olduğunu göstermektedir, bu boyutların neler olduğu aşağıda sırasıyla verilmiştir (Sarıkaya ve Baloglu, 2016; Karaca, 2000):

1. Belirsizlik korkusu
2. Bedeni kaybetme ve yok olma korkusu
3. Acı duyma korkusu
4. Yalnızlık korkusu
5. Yakınlarını kaybetme korkusu
6. Denetimi kaybetme korkusu
7. Kimlik duygusunu kaybetme korkusu
8. Gerileme korkusu
9. Ölüm sonrası cezalandırılma korkusu

1.2.1. Ölüm Kaygısının Bileşenleri

Ölüm kaygısının altı bileşeni tanımlanmıştır. Bunlar; duygusal, bilişsel, deneyimsel, gelişimsel, sosyokültürel şekillendirme ve motivasyonel bileşenlerdir (Lehto ve Stein, 2009).

1. Duygusal Bileşen: Ölüm kaygısı beyinle yakından ilişkili olup ölüm kaygısının altında yatan temel beyin sistemleri arasında, gizli (bilinçsiz) korku anılarının ve açık (bilinçli) korku anılarının gelişiminde yer alan hipokampus, amigdala ve ilgili kortikal alanlar yer alır (Lehto ve Stein, 2009). Anılar canlandığında ya da buna benzer ölümle ilgili durumlar oluştuğunda belirtilen yapılar aktive olarak bireyde kaygı belirtileri ortaya çıkmaktadır.

2. Bilişsel Bileşen: Ölüm kaygısının önemli bilişsel bileşenleri; tutumları, geleceği öngörme ve tahmin etme konusundaki kavramsal yetenekleri ve ölümün göze çarpması farkındalığını içerir. Bilişler, ölümle ilgili inançları, ölüm deneyimleriyle ilgili imgeleri ve inançları, kendiliğinden ölmüş ya da artık var olmayan inançları içerir (Neimeyer, Wittkowski ve Moser, 2004).

3. Deneyimsel Bileşen: Ölüm kaygısı büyük ölçüde reddedilir ya da bastırılır ve bu durum uyarlanabilir çünkü hayatta kalmayı engelleyecek korku ve dehşeti durdurma olasılığını azaltır (Becker, 1973; Yalom, 1980; Akt. Lehto ve Stein, 2009). O halde ölüm kaygısının tipik olarak bilinçli deneyimin bir parçası olmadığı söylenebilir (Lehto ve Stein, 2009).

4. Gelişimsel Bileşen: Ölüm kaygısının ifadesi gelişim aşamasına göre değişir. Gelişim kuramcıları yaşam yolculuğunun, benlik gücüne ve olgunlaşmasına yol açan belirli yaşlara uygun kimlik krizleriyle karara bağlanmasının sağlıklı ve doğal bir süreç olduğunu vurgulamaktadır (Erikson, 1959; Fortner ve Neimeyer, 1999; Akt. Lehto ve Stein, 2009).

5. Sosyokültürel Bileşen: Ölüm kaygısının deneyimsel, bilişsel ve belki de duygusal bileşenleri şekillenmekte ve kültüre göre değişebilmektedir. Temel bir kültür sorumluluğu, ölüm bilgisi ve korkusuna karşı koruma sağlamaktır (Becker, 1973; Akt. Lehto ve Stein, 2009). Kültürlerin ölümü ifade etme ve anlam verme biçimlerinde farklılık gösterdiği ve bazı kültürlerin ölüm farkındalığı ile ilişkili yan etkilerin daha belirgin olduğu belirtilmiştir (Kübler-Ross, 2010).

6. Motivasyonel Bileşen: Bassett (2007), ölüm kaygısına karşı gelişen savunma mekanizmalarının, çeşitli insan davranışları için motive edici bir itici güç kaynağı olduğunu ifade etmektedir.

1.2.2. Ölüm Kaygısını Etkileyen Değişkenler

Ölüm kaygısı ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, genellikle ölüm kaygısı ile ilişkili olan çok boyutlu bir yapının olduğu belirtilmektedir. Bunlardan en çok cinsiyet, yaş, kişilik özellikleri, gelişimsel süreç, sosyokültürel etkenler, dinî inançlar ve ölümcül hastalık durumlarının ölüm kaygısı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Pollack, 1980; Aday, 1985; Roff, Butkeviciene ve Klemmack, 2002; Akt. Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012).

Kastenbaum (2000), klinik olmayan popülasyonlarla ölüm kaygısı araştırmasına genel bir bakış sunmuş ve bir dizi bulguya yer vermiştir. Muhtemelen klinik popülasyonlarla da ilgili olan bu bulgular şunları içerir (Akt. Furer ve Walker, 2008):

1. Genel popülasyonda ölüm korkusu yaygındır ancak toplumdaki katılımcıların çoğu yüksek düzeyde ölüm kaygısını bildirmemektedir. Agras, Sylvester ve Oliveau (1969), toplum örneklerinin %16'sının ölüm korkusu bildirdiklerini ve %3,3'ünün ölüm korkusunun yoğun bir şekilde olduğunu bildirmiştir. Noyes ve diğ. (2000), toplumdaki katılımcıların %3,8'inin, çoğu insandan ölüm veya ölme konusunda çok daha gergin olduklarını ve %9,8'inin de çoğu insandan biraz daha gergin olduklarını bulmuştur.

2. Kadınlar, erkeklerden daha yüksek ölüm kaygı düzeylerinin olduğunu bildirmektedir.

3. Enine kesitsel çalışmalarda, yaşlı yetişkinler genellikle ölüme daha yakın olmalarına rağmen genç insanlara göre daha yüksek ölüm kaygı düzeyleri bildirmemiştir. Ölümle ilgili özel kaygılar farklı yaşlarda ve farklı yaşam durumlarında görülebilmektedir.

4. Daha yüksek düzeydeki eğitim ve daha yüksek sosyoekonomik durum, düşük ölüm kaygı düzeyleri ile ılımlı bir şekilde ilişkili bulunmuştur.

5. Yüksek dinî inanç düzeyleri ve dinî uygulamada katılım düşük ölüm kaygı düzeyleri ile ilişkili bulunmamıştır.

Verilen bulgulara bakıldığında, gerek araştırmaların yapıldığı toplumlarda gerekse bizim toplumumuzda insanların büyük bir kısmı yoğun bir şekilde ölüm kaygısı yaşamamaktadır. Yoğun ölüm kaygısı yaşayan bireylerde bu durumun nedenleri araştırılarak bu alanda önemli sonuçlar elde edilebilir. Yapılan çalışmalarda kadınların erkeklere göre daha yüksek ölüm kaygısının bulunması cinsiyetin önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Gelişim dönemleri açısından çıkan farklı sonuçların nedenlerini de incelemek bu alana katkı sağlayacaktır. Bireylerin, ekonomik seviyeleri ve yaşam koşulları yükseldikçe ölüme dair kaygılarında düşmeler yaşandığı görülmüş olup aynı şeyi yüksek dinî inanç düzeyleri için söylemek mümkün olmayacaktır. Bunun sebebi ise ölüm kaygısı, inanç düzeyi ile ilişkili değildir. Ancak, burada verilen sonuçları tüm bölgelere, ülkelere, kültürlere ve inançlara göre genellemek doğru olmayacaktır. Sonuçta her bölgenin, ülkenin, kültürün ve dinin ölüme bakışı farklı olup dolayısıyla ölüm kaygısında da farklılıklar olabilmektedir. Bundan dolayı ölüm kaygısının; ülkemizin değişik bölgelerinde cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, sosyoekonomik düzey, dinî inanış düzeyi gibi değişkenlerle ilişkisinin olup olmadığı daha detaylı araştırılmalıdır.

1.2.3. Ölüm Kaygısı ile İlgili Türkiye ve Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Ölüm kaygısını ölçmek üzere Türkiye’de geliştirilmiş ilk ve tek ölçek olan Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği (TDAS; Sarıkaya ve Baloğlu, 2016) 5’li Likert tipinde toplamda 20 madde içermektedir. Maddelerdeki cevapları puanlama “hiçbir zaman=0”, “nadiren=1”, “ara sıra=2”, “sık sık=3”, “her zaman=4” şeklindedir. Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği 0-80 arasında değer alırken, puanın yüksek olması ölüm kaygısının şiddetinin artmasına işaret etmektedir. Ölçek, ölümün belirsizliği, acı çekme ve maruz kalma üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır.

Ölüm kaygısı ile ilgili yapılan bir çalışmada, 24-60 yaş arası yükseköğrenim mezunu değişik meslek gruplarından oluşan kişiler üzerinde ölümle ilgili tutumların dinî davranışlarla ilişkisi incelenmiştir. Çalışmada, yaş faktörünün ölüm kaygısını etkilemediği ancak ölüme ilişkin tutumlar ile dinî inanç arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada dine düşkün kişilerin ölüm kavramıyla daha çok ilgilendikleri ve ölüme karşı olumlu tutumlara sahip oldukları bulunmuştur (Hökenecli, 1991). Ayrıca, üniversite öğrencileri üzerinde dinî yaşam ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada ölüm kaygısı ile medeni durum, öğrenim alanı türü ve ekonomik durum değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış, cinsiyet ve dindarlık değişkenlerinin ölüm kaygısını anlamlı derecede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Yıldız,1998).

Psikolog, pilot, itfaiyeci, muhasebeci, polis ve sınıf öğretmenlerinden oluşan 290 kişinin katılımıyla yapılan çalışmada; pilot, polis ve itfaiyeci gibi ölüm riski yüksek olan mesleklere sahip olanlarla; psikolog, muhasebeci ve sınıf öğretmeni gibi ölüm riski düşük olan mesleklere sahip olanların arasında ölüm kaygı düzeyinin anlamlı farklılıklar gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ölüm riski düşük olan meslek çalışanları ölüm riski yüksek olanlardan daha fazla ölüm kaygısı yaşadığı sonuçlar arasındadır (Eke, 2003).

Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile ölüm kaygıları arasındaki ilişkinin araştırıldığı 209 kişilik çalışmada erken dönem uyumsuz şemalardan büyük çoğunluğunun ölüm kaygısını anlamlı derecede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Geçit, 2018).

18-87 yaş kategorileri arasında değişen ve çeşitli kesimlerden oluşan 874 kişi üzerinde yapılan araştırmada araştırmacılar katılımcılar genç yetişkinler (18-23, n=336), yetişkinler (24-29, n=159), orta yaş öncesi (30-37, n=146), orta yaş (38-44, n=82), orta yaş üstü (45-59) ve yaşlılar (60-87, n=66) olmak üzere gruplara ayrılmış ve ölüm kaygısının cinsiyet değişkeniyle anlamlı bir ilişkisi olduğu, orta yaş ve orta yaş sonrası kişilerin gençlere oranla daha az ölüm kaygısına sahip oldukları, yaşlı grubun gençlerle kıyaslandığında epeyce düşük ölüm kaygısı yaşadıkları tespit edilmiştir. 60 yaş üstü gruptaki insanların ölüm kaygısını az yaşadıkları hâlde, başkalarının ölümü konusunda daha çok kaygı yaşadıkları, yine aynı grubun orta yaş grubu haricinde diğer gruplarla karşılaştırıldığında daha az ölüm kaygısı yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Keller, Sherry ve Piotrowski, 1984).

Amerika'da yaş ortalamaları 69,4 olan her iki cinsiyetten oluşan 198 kişinin katıldığı çalışmada, ölüm korkusu ve yaşlanmaya ilişkin tutumla-

rı ile cinsiyet ve etnik kökenler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Örneklemin %75,8'ini beyaz Amerikan, %24,2'sini Afrika kökenli Amerikanlar oluşturmuştur. Sonuçlar, cinsiyet farkının yaşlanmaya yönelik kaygı düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği fakat kadınların erkeklere oranla daha yüksek ölüm korkuları yaşadığını göstermiştir. Etnik köken farklılığı, yaşlanma kaygısını yordamamakla birlikte, beyaz Amerikanların, Afrika asıllı Amerikanlarla kıyaslandığında daha yüksek oranda ölüm kaygısı yaşadıkları bulunmuştur (Depaola, Griffin, Young ve Neimeyer, 2003).

2. YAS VE YAS DANIŞMANLIĞI

Günümüz dünyasında insanlar gerek bireysel gerek toplumsal kitleler olarak terör saldırılarına, uçak kazalarına, çok sayıda cinayete ve doğal afetlere maruz kalmakta ve bu durum acil müdahale ile ilgili danışmanlık hizmetlerinin geliştirilmesini gerektirmektedir. Bu noktada, üzerinde önemle durulması gereken konulardan biri de sevilen birinin kaybı söz konusu olduğunda verilen yas danışmanlığı alanında önemli bir başarının yakalanmasıdır. Benzer şekilde, devlet okullarında kriz müdahalesi programlarının sunulması yasin etkileri ile mücadele etme noktasında oldukça önemli bir husustur (Leenaars ve Wenckstern, 1991; Stevenson, 1994; Akt. Was, 2004). Çocukların ölüme yetişkinlerde olduğu şekilde gerçekçi bir anlam yüklemeleri ancak okul çağı döneminde mümkün olabilmektedir. İki yaşından küçük bebekler ölümle ilgili hiçbir kavramı anlamlandıramazlar, iki yaştan okul çağına kadar ise çocukların ölüme ilişkin düşünceleri belirsiz bir biçimdedir. Çocukların ölüm olgusunu anlayabilmesi, ölen birine neler olduğunu anlamlandırmaları ve ölüm gerçeğinin dönüşü olmayan bir süreç olduğunu fark etmeleri ile mümkündür (Türk Psikologlar Derneği, 2014). Okul öncesi dönemdeki çocuklar, ölümü daha çok geçici bir durum olarak algılasalar da içten içe derin bir yas yaşamaktadırlar (Selçuk ve Güner, 2004).

Despelder ve Stricklander (2005) yasin, “kayıplara karşı tepkiler” olarak tanımlanabileceğini, bireylerin yaşamlarında ilişkide oldukları kişilerin hastalık sonucu ya da ani bir şekilde ölümü gibi olayların yası başlatabileceğini ifade etmişlerdir. Malkinson (1999) yas sürecini açıklarken, iki eksenli kayıp yaşama modeline değinmiştir. İlk eksen olan “*Genel işlevsellik eksenini*” yas yaşayan kişinin bazı alanlarda uyum sağlama veya sağlayamama tepkisi ile ilişkili olup; kişinin işlevselliğinin duygusal, kişiler arası, somatik

ve psikiyatrik sıkıntı belirtilerini kapsamaktadır. İkinci eksen olan “Ölen kişiyle ilişki eksenini”, sevdiği birinin ölüm olayını deneyimleyen bireyin ölen kişiyle ilgili hatıralarındaki göze çarpan durumları içerir. Kayıp yaşayan bireyin, ölen kişinin temsilleriyle arasına ne kadarlık bir duygusal mesafe koyma veya bu temsillere kendisini ne şiddette kaptırma arzusu, kayba dair tepkinin içerdiği zorluklarla ilgili olabilmektedir. Yas sürecinde birey, uzun müddet ölen kişiye dair açık veya üstü kapalı uyarılardan daimî şekilde kaçınıyor ya da bu uyarılarla daimi ilgileniyorsa, yasla başa çıkmada güçlük çekmektedir. Ölen kişinin hatıralarına dair bireyin hissettiği pozitif ve negatif etkiler, bireyin zihnini meşgul ettiği süre, kaybedileni idealleştirme veya ölen kişiye ilişkin çatışma durumları, yas yaşayan bireyin ölen kişiye dair zihinsel ve duygusal değerlendirmelerini ele veren durumlardır.

Germain ve diğ. (2006), yasin tekrarlayan rahatsız edici duygular ve sevilen birinin kaybına bağlı zorlayıcı düşünceler ve ölen kişinin hatırlanmasından kaçınma ile karakterize edilebileceğini belirtmiştir. Yazar, yas durumunda bireylerin uyku kalitesinin kötü olduğu ve uyku bozukluğunun kötü sağlık sonuçları için bir risk faktörü olduğu düşünüldüğünde, yasin iyileştirilmesi için yardımcı uyku müdahalelerinin gerekli olduğunu ifade etmiştir. Yasin tedavisinde bilişsel-davranışçı terapi ve kişiler arası psikoterapi uygulamalarının yasla ilgili semptomların şiddetini azalttığı ortaya konmuştur.

Yıldız (2004), yas durumunu içsel ve dışsal tepkileri içeren bir süreç olarak tanımlamakta ve yas tepkilerinin bedensel, duygusal ve sosyal alanlarda görülebileceğini belirtmektedir. Bedensel tepkiler uyku bozuklukları, yeme sorunları, psikosomatik belirtilerden; duygusal tepkiler kızgınlık, öfke, suçluluk, endişe gibi belirtilerden; sosyal tepkiler ise aile bireylerinin bakımı ve çevredeki kişilerle olan ilişkilerin devam ettirilip ettirilmemesi şeklindeki tepkilerden oluşmaktadır. Bowlby (1980), çocukların kendilerine bakım veren bireyden ayrılmaya verdikleri tepkilerin yakın bir kişinin ölümünden sonraki ayrılık durumuna da uyarlanabileceğini belirtmiştir (Malkinson, 2009). Küçük çocukların sevdikleri birini kaybetmeleri durumunda yas tepkileri farklı davranımlarla kendini göstermektedir. Ölüm haberini alan bazı çocuklar hiçbir tepki vermezken, bazıları yüksek sesle isyan etme, bağırma, ağlama, haberi veren kişiyi öfkeyle darp etme gibi ciddi seviyede duygusal tepkiler verebilmektedir. Çocuklar sevdikleri birinin ölmüş olduğunu ya da öleceğini duydukları zaman şoka girerek uzun süre hareket etmeme, konuşamama gibi tepkiler de geliştirebilmektedir.

İkincil tepki olarak ise çocuklarda sık görülen tepkiler; kaygı ve korku, uyku bozuklukları, öfke ve dikkat çekme amaçlı davranışlar, içe kapanıklık, hü-zün, özlem, suçluluk, olaylarla ilgili oyunlar oynama ve regresif davranım-lardan oluşabilmektedir (Türk Psikologlar Derneği, 2014).

Maddocks (2003), kayıp sonrası yaşanan yasın bireylerin sağlığını ciddi biçimde tehlikeye atabileceğini belirtmiştir. Zisook ve diğ. (1994), yakın ölümünün depresyon ve bağışıklık sistemi üzerine etkilerini incele-yen bir çalışma yapmışlardır. Eşini kaybeden kişilerle hâlen evli olan kişiler üzerinde yapılan bu araştırmada, eşini kaybeden kişilerin evli olan kişilerle karşılaştırıldığında bağışıklık fonksiyonlarında bozulma ve depresyon ara-sında bir ilişki olduğunu görülmüştür.

Hazzard, Weston ve Gutterres (1992), çocuklarını kaybetmiş 45 ebe-veynin yas tepkilerini değerlendirdikleri araştırmada; ebeveynlerin ümit-sizlik, öfke, suçluluk ve duyarsızlaşma yaşadıklarını, buna ilave olarak ço-cuk kaybının üzerinden 4 yıl geçmesine rağmen ebeveynlerin yoğun yas tepkileri verdiklerini ifade etmişlerdir. Murphy (1997) bir çocuğun ani, trav-matik ölümünün ebeveynler üzerine etkisini incelediği araştırmada, an-nelerin %80'inden fazlasının, babaların %60'ından fazlasının kendilerini oldukça sıkıntılı olarak hissettiğini bildirmiştir. Rubin (1992), erkek evladını kaybeden ebeveynlerin ölen çocukla ilgili hatırlanan ve yaşanan ilişkinin doğası ile ilerleyen yıllarda yaşanan zorlukları incelediği araştırmada, öl-müş çocukla ebeveynler arasındaki ilişkilerde sorunlar olması durumun-da, ebeveynlerin daha yoğun güçlükler ile mücadele etmek durumunda kaldıklarını belirtmiştir. Evladını kaybeden ebeveynlerin yaşamdan aldık-ları doyum, sağlık ve kişisel doyum alanları, oğullarıyla ilişkilerinin nasıl dü-zenlendiğiyle ilgili olarak farklılık göstermekte olup, ebeveynlerden anıla-rında çocuklarına dair sağlam bir anlatımı olan ve hatıralara ilişkin daha çok ayrıntı ifade edenler, çocuklarına dair bu derece gelişmiş bir anlatım veremeyenlerle kıyaslandığında, yaşam alanlarındaki görevleri ve işlevsel-likleri açısından daha başarılı bir durum çizmişlerdir. Ebeveynlerin ölen çocuklarıyla ilgili anlatımlarındaki dağınıklık ne kadar artarsa, ümitsizlik, suçluluk ve sosyal soyutlanmışlık durumları da o ölçüde yoğunlaşmıştır (Malkinson, 1999).

Ott (2003), yas sürecinde farklı zaman dilimlerinde ölçülen kompli-ke yasın varlığının 18 ay sonra bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlık proble-mlerinde artış ile ilişkili olup olmadığını belirlemek üzere yaptıkları araştı-rmada, ölüm olayından 6 ay sonra sevdiği kişiyi kaybeden kişilerin daha

yoğun yaşam stresleri yaşadıklarını, daha az sosyal destek algısına sahip olduklarını ve bu nedenle profesyonel müdahaleye ihtiyaç duyduklarını belirtmiştir. Ebeveyn kaybının yaşandığı aile ortamlarında, kardeş ilişkilerinin sıcak olmaması durumunda, kardeşler arası paylaşımlar gün geçtikçe azalmakta ve kardeşler birbirlerine sosyal destek veremeyebilmektedir. Yas danışmanlığında kardeşler arasındaki duygusal mesafe ve yabancılaşma ile baş etmek, üzerinde önemle durulması gereken konulardan biridir (Rosenblatt ve Elde, 1990).

Kardeşleri ölmüş olan 14 ila 19 yaş aralığındaki 33 ergen üzerinde yas tepkilerinin ve benlik kavramının incelendiği bir araştırmada çarpıcı sonuçlar bildirilmiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında; ölümle ilgili öfke hissi, ölüm meydana geldiğinde şok, uyuşukluk, yanlılık ve korku duyguları, not ve çalışma alışkanlıklarında kötüye giden değişiklikler ve kız ergenlerin kalıcı zihin karışıklığı hissetme eğiliminde oldukları ortaya çıkmıştır (Balk, 1981).

Shear ve Skritskaya (2012), yaşamın en zorlayıcı deneyimlerinden biri olan sevilen bir bireyin ölümünün ardından yaşanan yasin, genellikle ölen kişinin sıklıkla akla gelmesi, anıları ile yoğun bir şekilde zihni meşgul olan bireyin ölen kişi için özlem duymasını ve özlem duymasıyla birlikte acı çekmeyi tetiklediğini bildirmiştir. Yas ile ilgili travmanın tedavi edilmesi durumunda bireyler yoğun anksiyete yaşayabilmektedir. Anksiyete, bağlanma sisteminin, yetişkinlerin yanı sıra çocuklarda da gözlenebilen bir durumdur ve sevilen birinden ayrılmaya verilen doğal bir tepkidir. Kişinin kendi ölümüyle yüzleşmesi de kaygıların doğal bir tetikleyicisi olmakla birlikte, sevilen birinin kaybı, mevcut olduğunda, yas sürecini rayından çıkararak akut yası uzatabilecek bir kaygı bozukluğunun başlangıcını tetikleyebilmektedir.

Parkes (2001), yas sırasında ortaya çıkan psikolojik süreçleri incelediği çalışmada yas sürecinde yaşanan psikiyatrik sorunların anksiyete veya panik, depresyon, kronik keder, gecikmiş, engellenmiş veya kaçınılmış yas ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) olarak yaşanabileceğini ifade etmiştir. Latham ve Prigerson (2004) ise komplike yasin, intihar düşünceleri ve eylemleri için bağımsız bir psikiyatrik risk oluşturduğunu bildirmektedir.

Jacobs (1993), bireylerde yas tepkilerinin evrensel olarak benzer aşamalar gösterdiğini ve bu aşamaların uyuşma- inanamama, ayrılma anksiyetesi, depresyon ve yasin iyileşmesi olarak yaşandığını bildirmiştir. Prigerson ve diğ. (2009) yaptıkları çalışmada, çocukluk dönemi ayrılık anksiyete-

sinin cinsiyete, eğitim düzeyine, ölenin akrabalık ilişkisine, önceki dönem psikiyatrik bozukluğa sahip olma ve çocukluk dönemi kötüye kullanım öyküsüne ilişkin olarak yaşamın ilerleyen dönemlerinde yaşanan karmaşık yas ile anlamlı derecede ilişkili olduğu sonucunu ortaya koymuşlardır. Collin Murray Parkes (1970, 1975, 1985) ile birlikte Bowlby sevilenin kaybına yönelik tepkiyi, dört aşama şeklinde kavramsallaştırmış olup bu aşamalar şu şekilde sıralanmıştır (Malkinson, 2009):

1. Duygusuzlaşma ve inanamama, bazen öfke patlamaları içeren acı çekmeye dair evre,
2. Kaybedilen kişiye duyulan özlem duygusu ve o kişiyi hatırlatan şeylerle tekrar bir araya gelme arayışı ile birlikte seyreden anksiyete evresi,
3. Çözülme ve depresif duygulanımla görülen ümitsizlik, kayıtsızlık ve kişinin kendisiyle ve diğerleriyle olan ilişki süreçlerinde yıkım evresi,
4. Kayıp gerçeğiyle başa çıkmanın yeni yollarını bulma, duyguları ve düşünceleri yeniden düzenleme ile gelişen iyileşme evresi.

Yas danışmanlığının genel amacı, sevdiği birini kaybeden bireyin, sevdiği kişinin kaybına ve o kişinin olmadığı, yeni gerçekliğe uyum sağlamasına yardımcı olmaktır. Yas danışmanlığında yerine getirilmesi gereken dört özel hedef bulunmaktadır. Bu hedefler aşağıdaki gibi sıralanmıştır (Worden, 2008):

1. Kaybın gerçekliğini kabullenmeye yardımcı olmak,
2. Danışanın hem duygusal hem de davranışsal acılarla başa çıkmasına yardımcı olmak,
3. Danışanın kayıp yaşantısından sonraki duygu ve düşüncelerini yeniden düzenlemesi önündeki engellerin üstesinden gelmesine yardımcı olmak,
4. Danışana yardım ederek hayatını yeniden düzenlemesine yardımcı olmak.

Rosenblatt ve Elde (1990) ebeveynlerini kaybetmiş 16 yetişkin ile yaptıkları yas danışmanlığı görüşmelerinde ebeveyn ölümlerinden sonra paylaşılan hatıraların özellikle kardeşler arasında yaygın olduğunu, hayatta kalan aile üyeleri ve sosyal desteğin, ölen ebeveyne dair yas süreci tepkilerini etkilediğini ifade etmişlerdir. Aile yaşamında yetişkin eğitimi, ölen bir ebeveyne ilişkin paylaşılan anımsamanın önemli olabileceğini, paylaşılan anımsamaları yoluyla insanların sosyal destek bulduklarını, keder işini kolaylaştıracağını ve yaşam ile ölen ile ilişki kurmanın bir yolunun önemli olduğunu kabul etmek için yararlıdır. Paylaşılan hatıraların öneminin ka-

bul edilmesi, onu yasallaştırmaya ve insanları yeniden hatırlamada teşvik etmeye yardımcı olur.

Yas, ölüm olayından kaynaklanan kayıp durumunu, yas tepkisi ise ölüm üzerinden herhangi psikolojik, fizyolojik ya da davranışsal bakımdan kayba ilişkin verilen yanıtı içermektedir. Kayba ilişkin yaygın ve yoğun bir şekilde verilen olumsuz duygusal tepkiler arasında; üzüntü, yalnızlık ve acı hissi, kaybın gerçekliğine inanmama, umutsuzluk, çaresizlik gibi duygular yer almaktadır (Selvi ve diğ., 2011).

Balcı Çelik (2016), normal veya akut yas tepkilerinin yanı sıra yas sürecinde anormal tepkilerle karşılaşılabilirdiğini belirtmiştir. Bu tepkiler kronik yas tepkileri, gecikmiş yas tepkileri, abartılmış yas tepkileri ve maskeli yas tepkileri olarak karşımıza çıkmaktadır. *Kronik yas tepkileri*; yas süreci çok uzun sürerken, kaybın hiçbir zaman geri gelmeyeceği gerçeğinin sürekli inkâr edildiği kısımdır. *Gecikmiş yas tepkileri*; yas tepkilerinin yetersiz şekilde gösterildiği durumdur. Birey yaşam sürecinde maruz kaldığı uyarıcılara bağlı olarak çok ağır ve uzun süren yas tepkileri göstermektedir. *Abartılmış yas tepkileri*; yas sürecine depresyon, kaygı, fobik tepkiler, kendine zarar verme, madde bağımlılığı ve travmatik stres bozukluğu gibi psikiyatrik bozuklukların eklendiği durumlardır. *Maskeli yas tepkileri* ise yas tepkilerinin doğrudan yaşanmadığı ama bu tepkilerin somatik şikayetler ve uyumsuz davranışlar şeklinde kendini gösterdiği durumlardır.

Stroebe ve diğ. (2007), karmaşık yas süreci konusunda belirleyici olabilecek risk faktörlerinin dört ana başlıkta toplanabileceğini belirtmiştir. Bunlar:

(a) Ölüme ilişkin koşullar (ölümün nedeni, ölüm yeri, kaybedilen ilişkinin türü [çocuk, eş vb.], ölen kişiyle olan ilişki gibi),

(b) İçsel dinamikler ve koruyucu etmenler (kişilik ya da bağlanma tarzı, evvelki kayıp vakaları, dinî inançlar ve diğer anlam sistemleri, sosyo-demografik durumlar),

(c) Kişiler arası ya da kişisel olmayan kaynaklar ve koruyucu etmenler (sosyal destek ve kültürel çevre, ekonomik durum, profesyonel müdahale),

(d) Başa çıkma tarzları, stratejileri ve süreçleri (yas çalışma ve anlamlandırma süreçleri, duygu düzenleme) gibi konulardan oluşmaktadır (Akt. Koyuncu, 2015).

Kübler-Ross (2010), yas sürecinin şok ve inkâr, öfke, pazarlık, depresyon, kabullenme ve umut aşamaları şeklinde yaşandığını ifade etmiştir. *Şok ve inkâr* evresinde; kişi sevdiği kişinin ölümünü kabullenememekte

ve ölüm olayına inanmamaktadır. İnkâr aşamasından sonra **öfke aşaması** gelir, kişi inkâr sürecini daha fazla sürdüremeyeceğini anladığı zaman inkâr durumu yerini öfke, hışım, kıskançlık ve küskünlük duygularına bırakır. Kişi bu evrede 'Neden ben?' sorusuna cevap arar ve başkaları yerine kendisinin bu olayı yaşamasından dolayı derin öfke hisseder. Birey öfke duygusunu çevresindeki herkese ve her yöne yansıtabilir. Üçüncü aşama olan **pazarlık** aşaması kısa süreliğine de olsa birey için yararlı olabilir. Şayet birey ilk aşamada ölüm gerçeğiyle yüzleşememişse ve ikinci aşamada insanlara ve yaratıcıya karşı öfkelenmişse yaratıcıyla pazarlık aşamasına giderek ölen kişinin yeniden yaşama döneceği inancı geliştirebilir. Dördüncü aşama olan **depresyonda**; birey sevdiği kişinin kaybına dair yoğun üzüntü duygusu yaşamakta ve depresif tepkiler vermektedir. Beşinci aşama olan **kabullenme** aşamasında; birey ölüm olayının gerçekliğini reddetmekten vazgeçip kabullenmektedir. Son aşama olan **umut** aşamasında; birey yasin getirdiği güçlüklerle karşı savunma mekanizmalarından umudu kullanmaktadır.

Çocuklar ise sevdiği birinin ölmesi durumunda beş aşamalı yas tepkisi yaşarlar. İlk aşama olan şok basamağında çocuklar, ölümün gerçekleştiğine inanmayıp olmamış gibi davranabilir. İkinci aşamada korku basamağına gelindiğinde çocuklar diğer sevdiklerinin de yaşamını yitireceği korkusuna kapılır. Kendiyle kimin ilgileneceğini öğrenmek ister ve bunun için de etrafındaki büyüklerine kendisini sevip sevmediklerini sorar. Üçüncü aşamada öfke basamağında olan çocuklar, sevdiği kişinin ona verdiği güvenden mahrum kalmasından dolayı sinirlenebilir, saldırgan davranışlar sergileyebilir. Bu davranışlarını çevresindeki tanıdığı insanlara da yöneltebilmektedir. Suçluluk aşamasına gelindiğinde çocuklar, sevdiği kişinin ölme sebebinin kendisinden kaynaklı olduğunu düşünebilir. Hatta ölen kişiye hayattayken bağırıyorsa, küstüyse ya da anlaşmazlık yaşadysa suçluluk duygusunda artış olabilir. Keder aşaması ise son aşama olup çocuklar sevdiği birinin ölmesinin ardından bir süre (altı ay civarı) keder duygusunu yaşayabilir. Çocuğun annesi ya da babası ölmüş ise kederin yaşanması iki yılı bulabilmektedir. Ancak keder tepkileri belirtilen sürelerden sonra da devam ediyorsa uzmana başvurmak yararlı olacaktır (Selçuk ve Güner, 2004).

Yas danışmanlığında yapılacak yardım süreci aşağıdaki basamaklardan oluşmaktadır (Worden, 2008):

1. Sevdiği birini kaybeden kişinin kaybı kabullenmesine yardım etmek: Sevilen birinin kaybı söz konusu olduğu zaman, bireyler bu ölüm

olayının gerçek olmadığına dair bir kanı geliştirebilirler. Bu sebeple yas danışmanlığında ilk görev, kaybın fiilen gerçekleştiğine, o kişinin öldüğüne ve geri dönmeyeceğine dair daha eksiksiz bir farkındalığa ulaşılmasına yardımcı olmaktır. Hayatta kalanlar, kaybın duygusal etkisiyle ilgilenmeden önce bu gerçeği kabul etmelidir. Kaybı kabullenmeyi sağlamada en iyi yollardan biri, hayatta kalanların kayıp hakkında konuşmasına yardım etmektir. Bu danışman tarafından sorulan şu gibi sorularla teşvik edilebilir: Ölüm nerede meydana geldi? Nasıl oldu? Sana kim söyledi? Duyduğunda neredeydin? Cenaze nasıldı?

2. Sevdiği birini kaybeden kişinin duygularını tanımasına yardım etmek:

Yas sürecinde yaşanan acı ve tatsızlıklarından dolayı, pek çok duygu hayatta kalan kişi tarafından tanınmayabilir veya etkili bir çözüm getirilmesi için gereken derecelerde hissedilmeyebilir. Yas travması yaşayan kişiler acılarından hemen kurtulmak isteyebilirler. Onların acılarını kabul etmelerine ve duygularını yaşamalarına yardımcı olmak, müdahalenin önemli bir parçasıdır. Sevdiği bir kişiyi kaybeden bireyler için en sorunlu olan bazı duygular öfke, suçluluk, kaygı, çaresizlik ve yalnızlıktır. Yasa dair içsel deneyimin sözel ve duygusal olarak ifade edilmesi de yasin acı verici yönleriyle başa çıkma konusunda oldukça önemli bir durumdur (Shuchter ve Zisook, 1993).

3. Ölen kişi olmadan da yaşamına devam edebileceğine dair farkındalık kazandırmak:

Yas, bireyin ölen kişiyle olan ilişkisindeki yarım kalmış planları, arzuları, hayalleri ve fantezileri kapsamaktadır (Yıldız, 2004). Bu durumda, insanların ölenler olmadan yaşayabileceklerine dair farkındalıkları geliştirilmeli ve kararları bağımsız vermelerine yardımcı olarak, kayıplara adapte olmalarına yardımcı olunmalıdır. Bunu yapabilmek için, danışan, bir problem çözme yaklaşımı kullanarak danışmana "Bu olaydan sonra yüz yüze geldiğin problemler nelerdir ve bu tür problemlerini nasıl çözebilirsin?" sorusunu yönelterek, onu baş etme becerilerini düşünmeye davet edebilir. Bazı kişiler problem çözme becerilerini diğerlerinden daha iyi geliştirmiştir. Ölen kişinin hayatta kalanın hayatında farklı roller oynadığı ve ölenin kaybına uyum sağlama yeteneğinin kısmen bu rollerle ilgili olduğu görülür. Ailelerde çoğu zaman bir eşin kaybından sonra uyum problemleri yaşanır. Birçok ilişkide, çoğu zaman erkek birincil karar vericidir. O öldüğünde, eşler bağımsız kararlar alırken zorlanabilirler. Danışman, bireyin

etkili başa çıkma ve karar verme becerilerini öğrenmesine yardımcı olabilir, böylece kocasının eskiden aldığı rolü üstlenerek, duygusal sıkıntısını azaltmasına yardımcı olur.

4. Kaybın anlamını bulmaya yardımcı olmak:

Yas danışmanlığının amaçlarından biri, bireylere, sevilen birinin ölümünün kendileri için ne anlama geldiğini bulmalarına yardımcı olmaktır. Yas süreci, bireyin kayba yüklediği anlam kadar önemli olabilir. Kaybın neden olduğu anlamı bulmak sadece bunun neden olduğu sorusuyla uğraşmakla kalmayıp, aynı zamanda “Bana neden böyle geldi? Bu kayıp sebebiyle nasıl farklılaştım?” sorularına cevap bulmaya yardım edebilir. Bazı kayıplar, kişinin kendisinde bu acıya layık olduğu fikrini meydana getirebilir. Bu fikir, özellikle travmatik kaybın etkisinin yol açtığı bir yanılsama gibi görünebilir. Öz saygı kaybı genellikle öz yeterlilik kaybıyla beraber ilerler ve yas danışmanlığında en iyi müdahale, kişinin, kontrol etme çabalarının başarılı olduğu alanların farkındalığını arttırarak kontrol duygusunu yeniden kazanmasına yardımcı olmaktır.

5. Ölen kişiye dair duygusal değişimin gerçekleşmesine yardım etmek:

Yıldız (2004), çözümlenmiş yasta bireyin acı çekmeksizin ölen bireyi anımsayabildiğini ifade etmiştir. Danışan, hayatta kalan kişinin ölen kişiye dair duygularını yeniden düzenleyerek hayatta kalan kişinin yeni ilişkiler kurabilmesine olanak sağlamasına yardım edebilir. Bu madde, ölen kişiyle bağdaştırılan duygusal enerjiyi aşamalı olarak terk etmenin bir yoludur ve bu durum özellikle bir eşin kaybıyla ilgilidir. Bazı insanlar yeni ilişkiler kurmakta tereddütlüdürler çünkü bu onların ölen eşinin anısına vefasızlık olacağına inanırlar. Diğer bir husus da hiç kimsenin kayıp şahsın yerini tutamayacağına dair inançla ilgilidir. Danışman onlara, hiçkimsenin yerinin bir başkası tarafından doldurulamayacağı ancak yeni bir ilişkiyle yaşamda hissedilen boşluğun doldurulmasının mümkün olduğunun farkına varmasına yardımcı olabilir.

6. Üzüntüyü yaşamaya olanak tanıma:

Yas durumu ve matem dönemi, sevilen kişinin kaybının ardından iyileşme sürecinin bir parçası olarak görülmekte olup Freud bu dönemi “matem tutma işi” olarak adlandırmaktadır. Kayıp yaşayan kişi iyileşmek ve diğer kişilerle ilişkilerini tekrar sağlıklı hâle getirmek için matem tutma sürecini tamamlamalıdır (Malkinson, 2009). Kederin etkisini kaybetmesi için zamana ihtiyaç vardır. Sevilen kişinin kaybindan sonra yeni yaşama uyum sağlama süreç gerektirir ve böyle bir süreç kademelidir. Bu süreçte

üzüntüyü, kaybı ve acıyı aşmaya yaşamaya dair bir engel, normal rutine bir an ewel geri dönmeye istekli olan aile üyeleri olabilir. Çocuklar bazen annelerine şöyle der: “Hadi, yaşamaya dönmelisin. Babam her zaman yanımızda olmanı isterdi.” Yas danışmanlığında, danışman aile üyelerine duyguların tanınması ve yaşanması noktasında farkındalık geliştirerek aile üyelerinin birbirlerine sosyal destek vermelerine yardımcı olunabilir. Raphael (1983), yasin iyileşme sürecinde aile ilişkileri ve dostlardan gelen sosyal desteğin önemli olduğunu bildirmiştir.

7. “Normal” davranışı yorumlamak:

Bu aşamada amaç, bireyin yas sürecindeki normal acı davranışlarını anlama ve yorumlamasını sağlamaktır. Önemli bir kaybın ardından birçok insan çıldırarak gibi hissedebilir. Bu his, genellikle yoğun acıya ilişkin dikkatin dağıttığı ve normalde hayatlarının bir parçası olmayan duyguları tecrübe ettikleri için yükselebilir. Eğer danışman normal acı davranışının ne olduğu ile ilgili net bir anlayışa sahip ise, bu yeni deneyimlerin normalliği hakkında bir güvence verebilir. Bir kişinin bir kayıp sonucu olarak kişilik ayrışması yaşaması ve psikotik olması nadirdir fakat istisnalar da olabilir. Bu durum bazen daha öncesinde psikotik dönem geçirmiş kişilerde ve borderline kişilik bozukluğu tanısı olanlar arasında görülebilir. Ancak psikoz olmamasına karşın özellikle daha önce büyük bir kayıp yaşamayan insanlar için çıldırdıklarını hissetmeleri oldukça yaygındır ve halüsinasyonlar, artan rahatsızlık ve ölen kişiyle meşgul olma yas sürecinde görülebilen normal davranışlardır.

8. Bireysel farklılıkları göz önüne almak:

Yas tutmaya yönelik bireyler çok çeşitli davranışsal tepkiler verilmektedir. Kederlenme, kişiler arası değişkenlik ve duygusal tepkilerin yoğunluğundaki güçlü bireysel farklılıklar, kişinin kaybın acı verici etkisini deneyimlediği sürenin uzunluğuna göre değişebilir. (Schwartzberg ve Halgin, 1991). Yasin tipi, yoğunluğu ve süresi kişiden kişiye farklılaşmakta ve bunu belirleyen birçok etmen bulunmaktadır. Bu etmenlerden bazıları; (a) yası yaşayan bireyin kişilik özellikleri, (b) ölen kişi ile arasındaki ilişki, (c) baş etme tarzı, (d) kültürel ve dinî inancı, (e) ruhsal hastalık öyküsü, (f) destek sistemi, (g) ekonomik durumu ve (h) ölümü algılama biçimidir (Bildik, 2013). Bununla birlikte, bu bazen ailelerin anlaması için zor bir durumdur. Bir aile üyesinin diğerlerinin davranışından saptığı durumlarda ya da ailenin geri kalanından farklı bir şey yaşayan bireyler kendi davranışları hakkında huzursuz olabilirler. Danışmanlar tarafından, bu değişkenliğin,

yas sürecini herkesin aynı şekilde yaşamamasından kaynaklandığı ile ilgili olarak aile üyelerine farkındalık kazandırması yararlı olabilir.

9. Bireylerin başa çıkma stillerinin incelenmesi:

Bu kısım, danışanların savunma mekanizmalarını, uygun olan ve olmayan baş etme tarzlarını incelemelerine yardımcı olmayı gerektirir. Genel olarak aktif duygusal başa çıkma, yas sürecinde yaşanan problemlerle baş etmenin en etkili yollarından biridir. Bu beceriler, zorlu bir durum karşısında mizahın kullanımını, duygu düzenleme becerilerini ve sosyal desteği kabullenmeyi, yeniden gözden geçirme veya yeniden kullanma yeteneğini kapsamaktadır. Kaçınan duygusal başa çıkma ise yas süreci ile baş etmede en az etkili yöntemdir. Suçlama, inkâr, sosyal geri çekilme ve madde bağımlılığı kişiyi kısa vadede daha iyi hissettirebilir ancak bunlar sorun çözme için etkili stratejiler değildir. Acıyla baş etmek için alkol ve uyuşturucu kullanımı gibi olumsuz başa çıkma yollarına başvuran bir kişi, muhtemelen kendisine verdiği zararın farkında olmamaktadır. Danışma sürecinde, bireylerin olumsuz başa çıkma davranışlarını fark ettirerek bunların yerine olumlu başa çıkma stratejilerinin tercih edilmesine yönelik farkındalık geliştirmek, önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

10. Patolojik durumları fark etme ve uzmana yönlendirme:

Yas danışmanlığı yapan kişilerin, kayıp ve daha sonraki yas tutmayla ilgili ciddi sorunları bulunanları fark ederek profesyonel bir uzmana yönlendirmeleri gerekebilir. Çevik (2000), sevilen kişinin kaybının kişinin benlik bütünlüğünü tehdit edecek derecede önemli olduğu durumlarda yas tutma sürecinin patolojik yasa dönüşebileceğini, buna ilaveten sevilen kişinin ölüm şeklinin intihar, terörizm ve kaza gibi durumlar aracılığıyla gerçekleşmesi hâlinde yasin patolojik bir hâl alabileceğini ifade etmiştir (Akt. Balcı Çelik, 2016). Yas süreci tepkileri bireyden bireye farklılık gösterebilir. Bu farklılıkların sağaltımı, özel teknikler ve müdahaleler ve psikodinamik anlayış gerektirdiğinden, onlarla ilgilenmek, yas danışmanının bilgisi ve becerisi içinde olmayabilir. Bu noktada yas danışmanlarının kısıtlılıklarını tanıması ve bir kimsenin yas terapisi veya başka bir psikoterapi için yönlendirilmesi gereken kurum ve kuruluşları bilmeleri gerekmektedir.

Humphrey (2009), bilişsel terapi yaklaşımıyla yas danışmanlığının danışanı üç yönden desteklediğini bildirmiştir. Bunlardan ilkinin bireyin düşünceleri, duyguları ve davranışları arasındaki ilişkinin anlaşılması; ikincisinin bireylerin işlevsel olan ve işlevsel olmayan düşünme biçimlerini fark etmelerine ve muhakeme etmelerine destek olunması ve sonuncusunun

da bireyin yas sürecini daha kolay atlmasına yarayacak alternatif düşünceler geliştirmesine yardımcı olunması şeklinde ifade etmiştir. Ayrıca bilişsel davranışçı terapilerin kayıp ve yas sürecinde kullanılırken psikolojik danışmanların dikkat etmesi gereken hususların şu şekilde olduğunu vurgulamıştır (Akt. Kurşuncu, 2017):

- a. Kayıp ve yas olayına ilişkin yaşananların tekrar detaylarıyla konuşulması için bireyin cesaretlendirilmesi,
- b. Yas sürecinde yaşanan acının dayanılmaz olduğuna dair kaygı oluşturan bilişlerin farkına varılması,
- c. Yas süreciyle ilişkili olarak bunalım, ümitsizlik ve yetersizlik duygularına ilişkin kontrol duygusunun tekrar elde edimine yardım edilmesi,
- d. Kayıp sonrasında bireyin ölen kişi veya kayıpla ilişkisini betimleyen bilişlerinin yas süreciyle tutarlılık durumunun incelenmesi,
- e. Bireyin kaçınma davranışlarının ve bu davranışları besleyen fikirlerin tetkik edilmesi.

Yas danışmanlığı sürecinde tekniklerin önemli bir yeri olup aşağıda, kullanılabilecek tekniklerden birkaçı özetlenmiştir (Bu teknikleri yas danışmanlığında sadece uzman kişilerin kullanması gerektiği hatırdan çıkarılmamalıdır.) (Worden, 2009):

- **Kışkırtıcı dil kullanma:** Bu teknikte danışman kayıp yaşayan bireye karşı kışkırtıcı bir dil kullanır. “Oğlunu kaybettin.” yerine “Oğlun öldü.” gibi ifadeler kullanılır. Süreçte konuşma dilinde geçmiş zaman kullanılır.

- **Sembollerin kullanımı:** Yas danışmanlığı sürecinde birey kaybettiği kişiye ait bir fotoğrafı getirir. Bunun yanında ölen kişi tarafından yazılan mektup, değerli eşyalar, video kaydı vs. gibi materyaller de seansa getirilebilir.

- **Mektup yazma:** Bu teknikte birey; ölen kişi ile ilgili olan hislerini ifade ettiği bir mektup ya da mektuplar yazar. Bu teknikte birey ölen kişiye daha önce söyleyemediği, ifade edemediği ve yarım kalan işleri ile ilgili konulardan bahsedebilir.

- **Resim çizme:** Bu teknikte de yazma tekniğinde olduğu gibi birey ölen kişi ile olan yaşantıları ve ona dair hisleri ile ilgilidir. Bu teknik yakını kaybetmiş çocuklarda oldukça kullanışlıdır ama aynı zamanda yetişkinler için de kullanılabilir.

- **Rol yapma:** Yakını kaybeden çocuklar korktukları ve kendilerini

kötü hissettikleri değişik durumlarla ilgili rol yapar. Süreçte danışmada rol yapmaya girebilir.

- **Bilişsel yeniden yapılandırma:** Bilişsel yeniden yapılandırma gerekli olabilir çünkü bireylerin sahip olduğu düşünceler duygularını etkiler. Burada süreç içerisinde danışana yardım edebilmek için bu düşünceler ile ilgili gerçeklik testi yapılabilir.

- **Hatıra kitabı:** Burada yakınına kaybetmiş olan aile, birlikte kaybedilen aile üyesi ile ilgili bir anı kitabı oluşturur. Bu kitap, aile olayları ile ilgili öyküleri, fotoğrafları, resimleri ve şiirleri kapsar.

- **Yönlendirilmiş imgeleme:** Bu teknikte danışan, boş bir sandalye karşısında oturup, gözlerini kapatarak ölen kişiyi hayal ederek söylemek istediği şeyleri söyler.

- **Metafor:** Metafor kullanımı, bireyler ölümle direkt olarak yüzleşemedikleri durumlarda kullanışlı bir tekniktir.

Kaybın etkisi çocuklar açısından da oldukça önemli olup bunun için aşağıda, yas durumundaki çocuklara hemen yapılabilecek yardımlar sıralanmıştır (Türk Psikologlar Derneği, 2014):

- Çocuğun olup bitenlere yönelik bireysel bir anlam oluşturmaya yardımcı olmak.

- Çocuğa ölüm ve kayıpla ilgili doğru ve yaşına uygun bilgiler vererek olup bitenleri tam olarak anlamasını sağlamak.

- Çocuğa olup bitenleri açıklamak, çocuğun anlatılanları nasıl anladığını görmek için onu dinlemek ve çocuğun duygu ve düşüncelerini ifade etmesine olanak sağlamak.

- Çocuğun olup bitenleri ifade etmesine, yeniden canlandırmasına ve oyunlar oynamasına uygun ortam yaratmak.

- Çocuğun olup bitenleri yanlış anlama, yanlış tanımlama ve sihir ile ilgili düşüncelerinin olup olmadığına dikkat etmek.

- Açıklığı, saydamlığı, tutarlılığı ve dürüstlüğü vurgulamak.

- Fiziksel açıdan çocuğa yakın olarak güvende olduğu hissini geliştirmesini sağlamak.

- Ebeveynler olarak çocuğun dile getirdiği ihtiyaçlara, isteklere ve tepkilere duyarlı olmak.

- Çocuğa bakılacağı ve önemseneyeceği mesajını vermek.

- Çocuğun önceden bu yana gelen evdeki ve okuldaki ya da kreşteki düzenini devam ettirmek.

- Kreş ya da okuldaki sorumlulara olup bitenler hakkında bilgilen-

dirme yaparak onların da çocuğa en iyi şekilde destek vermelerini sağlamak, çocuğun bu zor dönemi uygun olarak atlatmasında faydalı olabilecek yardımlardandır.

Çocuğa bir ölüm olayı anlatılacağı zaman aşağıdaki öneriler faydalı olabilir (Türk Psikologlar Derneği, 2014):

- Çocuğa ölümün anlatılması ertelenmemelidir. Bireyler ölümden çok etkilendiyse kendilerini toparlayıncaya kadar kısa bir süre bekleyebilirler ya da çocuğun güvendiği başka birisinden yardım istenebilir.

- Çocuğa ölümle ilgili açıklama yapılırken bireyler sakin olmalıdır ayrıca çocuğun kendisini rahat ve güvende hissettiği bir yer seçilmelidir.

- Çocuğa ölüm olayıyla ilgili açıklama yapılırken bilgiler açık ve doğru olmalı ve bunlar çocuğun yaşına uygun bir dille aktarılmalıdır. Bununla birlikte çocuğa açıklama yapmadan önce çocuk hazırlanmalıdır.

- Çocuğa açıklama yapıldıktan sonra onunla oturulmalı ve çocuğun istemesi durumunda soru sormasına izin verilmelidir. Çocukla birlikte otururken haberi duyar duymaz oyuncak oynamak, dışarı çıkıp oyun oynamak ya da televizyon seyretmek isteyebilir. Bu durumlar çocuklar için gayet normal davranışlardır.

- Çocuğa, yanında bulunduğu ve kendisine bir şey olmayacağı konusunda güvence verilmelidir.

- Çocuklar buldukları gelişim dönemlerinden dolayı ölümden ve olanlardan kendilerini sorumlu tutabilirler, bunun için çocuklara gelişen olayların; onların düşündükleri, söyledikleri ya da yaptıklarından kaynaklanmadığı vurgulanmalı ve bu noktayı anladıklarından emin olunmalıdır.

- Çocukların ölüm ve kayıpla ilgili somut fakat eksik bir anlayışları olduğundan, sordukları sorulara somut cevaplar verilmesi oldukça önemlidir.

KAYNAKÇA

- Alkan, A. T. (1999). *Bir düğün gecesi denemesi*. Ankara: Esin Sanat Felsefe Yayıncılık.
- Balcı-Çelik, S. (2016). Yas ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (25).
- Balk, D. E. (1981). *Sibling death during adolescence: Self-concept and bereavement reactions*.
- Bassett, J. F. (2007). Psychological defenses against death anxiety: Integrating terror management theory and Firestone's separation theory. *Death Studies*, 31, 727-750.
- Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52 (4), 223-229.
- Depaola, S. J., Griffin, M., Young, J. R., & Neimeyer, R. (2003). Death anxiety toward the elderly among older adults: the role of gender and ethnicity. *Death Studies*, 27, 335-354.
- Despelder, L. A., & Stricklander, A. L. (2005). *The last dance: Encountering death and dying* (7th ed.). Boston: McGraw Hill.
- Eke, S. (2003). *Farklı mesleklerde çalışanların ölüm kaygılarının karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Etiler, N., Çolak, B., & Demirbaş, İ. (2005). Kocaeli Üniversitesi Hastanesi'nde bildirilen ölüm nedenlerinin güvenilirliği. *Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 22 (2), 93-101.
- Frankl, V. (1994). *Duyulmayan anlam çığılığı psikoterapi ve hümanizm* (Çev. S. Budak). İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Furer, P., & Walker, J. R. (2008). Death anxiety: A cognitive-behavioral approach. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 22 (2), 167-182.
- Geçit, H. K. (2018). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar ve ölüm kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Geçtan, E. (2015). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Geçtan, E. (2016). *Varoluş ve psikiyatri*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Germain, A., Shear, K., Monk, T. H., Houck, P. R., Reynolds, III, C. F., Frank, E., & Buysse, D. J. (2006). Treating complicated grief: Effects on sleep quality. *Behavioral Sleep Medicine*, 4 (3), 152-163.
- Hazzard, A., Weston, J., & Gutterres, C. (1992). After a child's death: Factors related to parental bereavement. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*.
- Hökelekli, H. (1992). Ölümle ilgili tutumların dinî davranışla ilişkisi üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4, 57-98.
- Işık, A. F., Demirel, B., ve Şenol, E. (2004). Bildirilen ölüm nedenleri "Gerçek ölüm nedeni mi?" *Türkiye Kinikleri Adli Tıp ve Adli Bilimler*, 1 (1), 1-11.

- Jacobs, S. (1993). *Pathological grief: Maladaptation to loss*. Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Jung, C. G. (2006). *Analitik psikoloji* (Çev. E. Gürol). İstanbul: Payel Yayınevi.
- Karaca, F. (2000). *Ölüm psikolojisi*. İstanbul: Beyan Yayınları.
- Karakuş, G., Öztürk, Z., ve Tamam, L. (2012). Ölüm ve ölüm kaygısı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21 (1), 42-79.
- Keller, J. W., Sherry, D., & Piotrowski, C. (1984). Perspectives on death: A developmental study. *Journal of Psychology*, 116 (1), 137-142.
- Kesici, Ş., ve Baloğlu, M. (2017). Çocuklarda, ergenlerde ve yetişkinlerde yas danışmanlığı ve danışma teknikleri. M. Baloğlu, E. Göv & T. Bağrıaçık (Ed.). Geçici koruma statüsündeki bireylere yönelik rehberlik hizmetleri kılavuz kitabı içinde (s. 172-198). Ankara: MEB.
- Koyuncu, Ö. (2015). *Ebeveyn kaybı yaşayan kişilerde psikolojik esneklik tepkisinin psiko-sosyal belirleyicileri: Kaybın koşulları, kişinin kendine, dünyaya, geleceğe yönelik algısı, algılanan sosyal destek ve başa çıkma stratejileri*.
- Kurşuncu, M. A. (2017). Bilişsel davranışçı terapiler açısından yas. Ö.Erdur-Baker & İ. Aksöz-Efe (Ed.). *Yas danışmanlığı* içinde (s. 149-172). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kübler-Ross, E. (2010). *Ölüm ve ölmek üzerine* (Çev. E. Uşşaklı). Ankara: April Yayıncılık.
- Latham, A. E., & Prigerson, H. G. (2004). Suicidality and bereavement: complicated grief as psychiatric disorder presenting greatest risk for suicidality. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 34 (4), 350-362.
- Lehto, R. H., & Stein, K. F. (2009). Death anxiety: An analysis of an evolving concept. *Research and Theory for Nursing Practice*, 23 (1), 23-41.
- Maddocks, I. (2003). Grief and bereavement. *The Medical Journal of Australia*, 179 (6), 6-7.
- Malkinson, R. (2009). *Bilişsel yas terapisi* (Çev. S. K. Akbaş). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Murdock, N. L. (2014). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (Çev. Ed. F. Akkoyun). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Murphy, S. A. (1997). A bereavement intervention for parents following the sudden, violent deaths of their 12-28-year-old children: Description and applications to clinical practice. *Canadian Journal of Nursing Research*, 29, 51-72.
- Neimeyer, R. A., Wittkowski, J., & Moser, R. P. (2004). Psychological research on death attitudes: An overview and evaluation. *Death Studies*, 28, 309-340.
- Ott, C. H. (2003). The impact of complicated grief on mental and physical health at various points in the bereavement process. *Death Studies*, 27 (3), 249-272.
- Örnek, S. V. (1971). *Anadolu folklorunda ölüm*. Ankara: Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Yayınları.
- Parkes, C. M. (2001). Bereavement dissected are examination of the basic components influencing the reaction to loss.
- Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K.,

- ...& Bonanno, G. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS medicine*, 6 (8), e1000121.
- Raphael, B. (1983). *The anatomy of bereavement*. New York: Basic Books.
- Rosenblatt, P., & Elde, C. (1990). Shared reminiscence about a deceased parent: Implications for grief education and grief counseling. *Family Relations*, 206-210.
- Schwartzberg, S. S., & Halgin, R. P. (1991). Treating grieving clients: The importance of cognitive change. *Professional Psychology: Research and Practice*, 22 (3), 240-246.
- Sarıkaya, Y., & Baloğlu, M. (2016). The development and psychometric properties of the Turkish Death Anxiety Scale (TDAS). *Death Studies*, 40 (7), 419-431.
- Selçuk, Z., ve Güner, N. (2004). *Sınıf içi rehberlik uygulamaları*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Selvi, Y., Öztürk, R. İ., Ağargün, M. Y., Beşiroğlu, L., ve Çilli, A. S. (2011). Temel Yas Unsurları Ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 48 (2).
- Shear, M. K., & Skritskaya, N. A. (2012). Bereavement and anxiety. *Current Psychiatry Reports*, 14 (3), 169-175.
- Shuchter, S., & Zisook, S. (1993). The course of normal grief. M. Stroebe, W. Stroebe, & R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement: Theory, research and intervention* (s. 23-43). New York: Cambridge University Press.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.
- TÜİK. (2017). *Ölüm nedeni istatistikleri*, (2016). <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24572> adresinden 27.03.2018 tarihinde erişilmiştir.
- Türk Psikologlar Derneği. (2014). *Çocuklarda yas: Anne baba el kitabı*. Ankara.
- Wass, H. (2004). A perspective on the current state of death education. *Death Studies*, 28 (4), 289-308.
- Worden, J. W. (2009). *Grief counselling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (4th ed.). New York: Springer Publishing.
- Yalom, I. (2000). *Varoluşçu psikoterapi* (Çev. Z. İyidoğan-Babayiğit). İstanbul: Kambalçı Yayınları.
- Yıldız, A. G. D. A. (2004). Çocuk, ölüm ve kayıp. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1 (1), 125-144.
- Yıldız, M. (1998). *Dinî hayat ile ölüm kaygısı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma* (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Zisook, S., Shuchter, S. R., Irwin, M., Darko, D. F., Sledge, P., & Resovsky, K. (1994). Bereavement, depression, and immune function. *Psychiatry Research*, 52 (1), 1-10.



ÖLÜM-YAS TRAVMASI ÖNLEYİCİ ETKİNLİKLERİ*

* Bu bölümde yer alan etkinlikler Millî Eğitim Bakanlığı uzmanları ve öğretmenleri tarafından geliştirilmiştir/uyarlanmıştır.



A. OKUL ÖNCESİ - İLKOKUL ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ*

| Etkinlik Adı: | Kazanımlar: |
|---------------------|---|
| Çok Mutlu Olurum | <ul style="list-style-type: none">Olumsuz duygularla baş etme becerisi kazanır. |
| Beni Anla | <ul style="list-style-type: none">Davranışlarının ve tepkilerinin kaybı olan kişiler üzerindeki olası etkilerini fark eder. |
| Yardıms sever Çocuk | <ul style="list-style-type: none">Yardımlaşma ve dayanışma duygularını geliştirir. |
| Yolcu | <ul style="list-style-type: none">Ölümlle ilgili duygularına açıklık getirir. |

* Uygulayıcı, etkinlikleri uygulamadan önce gerek görürse grubun ve ortamın özelliklerine uygun bir ısınma etkinliği kullanmalıdır.

ETKİNLİK ADI

ÇOK MUTLU OLURUM

TRAVMA TÜRÜ

Ölüm-Yas

AMACI

Önleyici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRENCİ - Okul Öncesi, İlkokul

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

- Olumsuz duygularla baş etme becerisi kazanır.

ÖNERİLEN MATERYALLER**SÜRE**

1 ders saati

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

- **“Sevgili çocuklar, bugün sizlerle ‘Çok Mutlu Olurum’ adında bir etkinlik yapacağız. Olumsuz bir olay yaşadktan sonra hissettiğimiz üzüntü, öfke, umutsuzluk, yalnızlık gibi duyguları, hoşumuza giden etkinlikler yaparak mutluluk, neşe, sevinç, heyecan gibi duygulara dönüştürebiliriz. Şimdi size bazı sorular soracağım. Sorduğum soruların size ne hissettirdiğini düşünün.”** der.
- Daha sonra aşağıdaki soruları öğrencilere okur. Düşünmeleri için süre verir. Her bir soru için ayrı ayrı şu adımları izler:
- **“Okuduğum cümle ile ilgili güzel şeyler hissedenler parmak kaldırırsın? Duygusunu bizimle paylaşmak isteyen var mı?”** diyerek gönüllü birkaç öğrenciye söz verir. Ardından;
- **“Güzel şeyler hissettiği için parmak kaldıranlar şimdi hep bir ağızdan ‘Çok mutlu olurum!’ diye söyleyelim. 1-2-3... ‘Çok mutlu olurum!’”**
Okunacak Cümleler:
- **“Çok sevdiğin bir masalı arkadaşına anlattığın zaman kendini nasıl hissedersin?”**

- **“Sevdiğin bir hayvan gördüğün zaman kendini nasıl hissedersin?”**
- **“Oyun oynadığın zaman kendini nasıl hissedersin?”**
- **“Oyun hamuru ile oynadığın zaman kendini nasıl hissedersin?”** (Uygulama yapılan sınıfın düzeyine uygun olmadığı durumlarda bu soru sorulmaz.)
- **“Çok sevdiğin bir masal kahramanının resmini boyadığın zaman kendini nasıl hissedersin?”**
- **“Okula geldiğin zaman kendini nasıl hissedersin?”**
- **“Arkadaşlarınla oyun oynadığın zaman kendini nasıl hissedersin?”**
- **“Müzik dinlediğin zaman kendini nasıl hissedersin?”**
- **“Parka gittiğin zaman kendini nasıl hissedersin?”**
- **“Sevdiğin birine çiçek verdiğinde kendini nasıl hissedersin?”**
- **“Resim yaptığın zaman kendini nasıl hissedersin?”**
- Daha sonra **“Sevgili çocuklar, gördüğünüz gibi bizi üzen, umutsuz ya da yalnız hissettiren olaylar yaşadığımızda bunları neşe, mutluluk gibi güzel duygulara çevirmek mümkündür. Yani istersek kendimizi daha iyi hissetmek, mutlu olmak için az önce konuştuğumuz gibi etkinlikler yapabiliriz!”** der ve etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Rehberlik öğretmeni etkinliğin devamlılığı ve süreyi dikkate alarak soruların hepsini ya da bir bölümünü kullanabilir.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
 - ❖ Özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilerle bu etkinlik yapılırken öğrenci konuşmaktan çekinebilir öğrencinin kendisini daha rahat ifade edebilmesi için soruları cevaplarırken duygu kartları ile duygusunu gösterebilir. Uygulayıcı bu duygu kartlarını kendisi basit çizimlerle yapabilir veya hazır görsellerden faydalanabilir.
 - ❖ Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan öğrencilerle çalışılırken öğrencinin bireysel farklılığı göz önüne alınarak soru sayısı azaltılabilir, yönergeler basitleştirilebilir.
 - ❖ Uygulayıcı ihtiyaç duyarsa etkinliğin içindeki okunacak cümleleri görsellerle destekleyebilir.
 - ❖ Yönergede bulunan “Olumsuz bir olay yaşadıktan sonra...” ifadesinin anlaşılabilmesi için özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilere örnek olaylarla anlatılarak açıklanmalıdır.

| |
|---|
| ETKİNLİK ADI BENİ ANLA |
| TRAVMA TÜRÜ Ölüm-Yas |
| AMACI Önleyici |
| HEDEF KİTLE VE KADEME ÖĞRENCİ- Okul Öncesi, İlkokul |
| UYGULAYACAK KİŞİ Rehberlik Öğretmeni |
| KAZANIMLAR <ul style="list-style-type: none">• Davranışlarının ve tepkilerinin kaybı olan kişiler üzerindeki olası etkilerini fark eder. |
| ÖNERİLEN MATERYALLER <ul style="list-style-type: none">• Tahta• Tahta Kalem/Tebeşir• Kutu/torba• EK-1 (Olumlu Ve Olumsuz Sıfatlar) |
| SÜRE 1 ders saati |
| AKIŞ SÜRECİ <p>Rehberlik Öğretmeni;</p> <ul style="list-style-type: none">➤ <i>“Sevgili çocuklar, bugün sizlerle ‘Beni Anla’ adında bir etkinlik yapacağız. Hepimiz hayatımızda bizi üzen ya da mutlu eden olaylar yaşıyoruz. Bizi üzen olayların başında ise yaşadığımız kayıplar yani ölümler yer alıyor. Bu kayıplar, bir hayvanımız olabilir, ailemizden biri ya da arkadaşımız olabilir ve bu durum bizi çok üzebilir. Bu nedenle, kayıp yaşayan kişilere karşı anlayışlı olmak önemlidir.”</i> der.➤ EK-1 de yazılı olan olumlu-olumsuz sıfatları keserek ayrı ayrı kutulara/torbalara atar.➤ <i>“Sevgili çocuklar, şimdi sizlere elimdeki kutulardan/torbalardan birer tane kâğıt çektireceğim. Sonra, kaybı olan bir yakınınızı düşünerek, ona kâğıtlarda yazan sözcüklere göre davrandığımızı hayal edeceğiz.”</i> der ve➤ Öğrencilerden gönüllülük esasına dayalı olarak sırayla her iki kutudan da birer kâğıt seçmelerini ister ve kâğıtta yazan sıfatın anlamını öncelikle kâğıdı çeken öğrenciden açıklamasını ister. Bilmemesi durumunda, sınıftaki diğer öğrencilerden katkı alarak gerekli açıklamada bulunur. |

- Daha sonra, yazı tahtasını ikiye bölerek, öğrenciler tarafından çekilen her sıfatı tahtanın ilgili bölümüne yazar/yazdırır.
- Her bir öğrenciden kaybı olan bir yakınını düşünerek, çektiği kâğıtlarda yazan sözcüklere göre davrandığını hayal etmesini ister. Daha sonra;
- **“Peki, bu şekilde davrandığında kaybı olan yakının ne hissetmiş olabilir?”** diye sorar ve öğrenciden cevapları alır. Bu işlemi, kâğıdı çeken tüm öğrenciler için tekrar eder.
- **“Sevgili çocuklar, bu etkinlikle çevremizde kayıp yaşayan kişilerin bizim davranışlarımızdan etkilenebileceğini anladık. Yakını ölen birine ne kadar anlayışlı, sabırlı ve iyi davranırsak onun bu süreci daha kolay atlmasına yardımcı oluruz.”** der ve etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Rehberlik öğretmeni, kutuya/torbaya koyacağı EK-1'deki sıfatları sınıftaki öğrenci sayısı kadar çoğaltır. Etkinliğe uygun yeni sıfatlar da ekleyebilir.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
 - ❖ Etkinlikte kullanılan sıfatların sayısı öğrencinin bireysel farklılıkları göz önünde bulundurularak azaltılabilir ya da artırılabilir.
 - ❖ Okuma yazma bilmeyen veya görme yetersizliği olan öğrencilere torbadan çekilen sıfatı okuması için arkadaşından yardım istemesi sağlanır.

EK-1

Olumlu Ve Olumsuz Sifatlar

| OLUMLU SIFATLAR | OLUMSUZ SIFATLAR |
|-----------------|-------------------------------|
| İLGİLİ | VURDUMDUYMAZ |
| YARDIMSEVER | BENCİL |
| İYİMSER | KARAMSAR |
| SABIRLI | ÖFKELİ |
| UYUMLU | SALDIRGAN |
| BARIŞÇIL | KAVGACI |
| DÜRÜST | YALANCI (SÖZÜNDE DURMAYAN) |
| SAYGILI | ALAYCI |
| GÜLER YÜZLÜ | ASIK SURATLI |

| |
|--|
| ETKİNLİK ADI YARDIMSEVER ÇOCUK |
| TRAVMA TÜRÜ Ölüm-Yas |
| AMACI Önleyici |
| HEDEF KİTLE VE KADEME ÖĞRENCİ - Okul Öncesi, İlkokul |
| UYGULAYACAK KİŞİ Rehberlik Öğretmeni |
| KAZANIMLAR <ul style="list-style-type: none">• Yardımlaşma ve dayanışma duygularını geliştirir. |
| ÖNERİLEN MATERYALLER |
| SÜRE 1 ders saati |

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

- *“Sevgili çocuklar, bugün sizlerle yardımlaşma ve dayanışma duygularının önemi ile ilgili bir etkinlik yapacağız. Şimdi sizlere ‘Yardımsever Çocuk’ adında bir hikâye okuyacağım.”* der ve aşağıdaki hikâyeyi okur:
- *“Küçük bir çocuğun, gözleri bozuk olduğu için gözlük kullanması gerekmiş. Ancak gözlüğüne henüz alışamadığı için her zaman bir yerlerde unutmuş. Bir gün yine oyun oynarken gözlüklerini çıkarmış, nereye bıraktığını hatırlayamamış. Gözlüğünü kaybettiği için umutsuz ve üzgün bir şekilde evine gitmiş. Annesi, gözlüğünü kaybettiği için üzülmüş ve bir daha kaybetmemesini söyleyerek evdeki yedek gözlüğünü vermiş. Çocuk, tekrar sokağa oynamaya çıkmış, ancak gözlüğünü yine kaybetmekten korktuğu için çıkarmıyor, gözlüğüyle de oyun oynamak istemiyormuş. Oyun oynayan diğer arkadaşlarını üzgün bir şekilde izlerken arkadaşlarından birisi onu fark etmiş. Yanına gelerek neden üzgün olduğunu sormuş. Çocuk ‘Oyun oynamak istiyorum ama gözlüğümle oynamak istemiyorum. Çıkardığımda ise kaybetmekten korkuyorum.’ demiş. Arkadaşının aklına bir fikir gelmiş. ‘Benim dayım gözlükçü o bize yardımcı olabilir.’ demiş ve dayısına konuyu anlatmış. Ertesi gün elinde bir hediye paketiyle arkadaşına sürpriz yapmış. Küçük çocuk paketi açtığı anda lastikli bir gözlük ipiyle karşılaşmış ve çok sevinmiş. Arkadaşı, ‘Artık*

gözlüğünü kaybetmezsin. Bunu gözlüğüne takarsan, oyun oynarken gözlüğünü çıkarmak zorunda kalmazsın.’ demiş. Çocuk çok mutlu olmuş. Artık gözlüğünü kaybetme korkusu olmadan rahat bir şekilde oyun oynayabiliyormuş.”

- Aşağıdaki soruları sırasıyla sorarak grup etkileşimini başlatır. Cevapları alırken gönüllülüğe özen gösterir.
- ***“Çocuk, gözlüğünü kaybettiğinde neler hissetmiş olabilir?”***
- ***“Arkadaşı ona yardım ettiğinde neler hissetmiş olabilir?”***
- ***“Sizin arkadaşlarınızdan yardım aldığınız durumlar nelerdir?”***
- ***“Peki, siz daha önce kendisini çok üzgün ve mutsuz hisseden bir arkadaşınızı fark ederek ona yardımcı olmaya çalıştınız mı? Nasıl?”***
- ***“Sevgili çocuklar, bu etkinliğimizde günlük yaşantımızda yardımlaşmanın ne kadar önemli olduğunu gördük. Paylaşma ve yardımlaşma insanların arasındaki sevgiyi artırır. Mutluluklar paylaştıkça artar, üzüntüler ise paylaştıkça azalır. Çevremizde kendini çok üzgün ve mutsuz hisseden insanlara anlayışlı, ilgili ve yardımsever davranmak hem bizim hem de onların mutluluğunu artırır.”*** der ve etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Rehberlik öğretmeni, etkinliği uygularken çocuklardan gelen cevaplar doğrultusunda gerekli açıklamaları yapar ve uygun geri bildirimleri vererek süreci tamamlamaya çalışır.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
 - ❖ Hikâyede kullanılan materyal, öğrencinin özelliklerine uygun olarak değiştirilebilir. Örneğin sınıfta kulak arkası işitme cihazı kullanan öğrenci varsa gözlük ipi yerine işitme cihazına takılan ip kullanılabilir.

| ETKİNLİK ADI YOLCU |
|--|
| TRAVMA TÜRÜ Ölüm-Yas |
| AMACI Önleyici |
| HEDEF KİTLE VE KADEME ÖĞRENCİ - Okul Öncesi, ilkokul |
| UYGULAYACAK KİŞİ Rehberlik Öğretmeni |
| KAZANIMLAR <ul style="list-style-type: none">• Ölümle ilgili duygularına açıklık getirir. |
| ÖNERİLEN MATERYALLER <ul style="list-style-type: none">• Kâğıt• Boya Kalemleri |
| SÜRE 1 ders saati |
| AKIŞ SÜRECİ <p>Rehberlik Öğretmeni;</p> <ul style="list-style-type: none">➤ <i>“Sevgili çocuklar, bugün sizlerle resim çizeceğimiz bir etkinlik yapacağız. Sevdiğimiz birinin artık bizim yanımızda olmadığını düşünelim. Bizim gibi nefes almıyor, yiyip içmiyor, gezmiyor, konuşmuyor. Bütün canlılar doğar, yaşar ve ölür. Örneğin ilkbaharda tomurcuklanan çiçekler yazın açar ve güzel kokular saçarlar. Sonbahar geldiğinde yapraklar sararır. Kışınsa cansız, kuru ağaçlara dönerler. Bizler de bütün canlılar gibi yaşamaktayız. Şimdi sizlere boş kâğıtlar dağıtacağım. Bu anlattığımla ilgili bir resim yapalım.”</i> der.➤ Gönüllü olan öğrencilerin paylaşımları teşvik edilir. Kısa bir özetleme ile etkinliği sonlandırır. |
| İLAVE BİLGİ VE UYARILAR <ul style="list-style-type: none">✓ Ölüm kelimesi anlaşılmadığında açıklama yapılır.✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;<ul style="list-style-type: none">❖ Öğretmen etkinlikte anlattığı doğada gerçekleşen olayları görsellerle destekleyerek somut hale getirebilir.❖ Resim yapmak istemeyen öğrenciler etkinlik için zorlanmaz. |



B. ORTAOKUL - LİSE ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ*

| Etkinlik Adı: | Kazanımlar: |
|--------------------|--|
| Yaşam Kulvarı | <ul style="list-style-type: none">• Ölüm olgusunun ne olduğu ile ilgili farkındalık kazanır• Yaşamdaki güçlükler ve yaşamın devamlılığı ile ilgili farkındalık kazanır. |
| Öğreniyorum | <ul style="list-style-type: none">• Farklı yaş gruplarının ölüm kavramını nasıl algıladığını anlar.. |
| Şişedeki Mektuplar | <ul style="list-style-type: none">• Kayıp yaşayan kişilere sosyal destek sağlamanın önemini fark eder.• Ölümün doğal bir süreç olduğunu kavrar. |

* Uygulayıcı, etkinlikleri uygulamadan önce gerek görürse grubun ve ortamın özelliklerine uygun bir ısınma etkinliği kullanmalıdır.

| |
|--|
| ETKİNLİK ADI YAŞAM KULVARI |
| TRAVMA TÜRÜ Ölüm-Yas |
| AMACI Önleyici |
| HEDEF KİTLE VE KADEME ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise |
| UYGULAYACAK KİŞİ Rehberlik Öğretmeni |
| KAZANIMLAR <ul style="list-style-type: none">• Ölüm olgusunun ne olduğu ile ilgili farkındalık kazanır.• Yaşamdaki güçlükler ve yaşamın devamlılığı ile ilgili farkındalık kazanır. |
| ÖNERİLEN MATERYALLER <ul style="list-style-type: none">• Tahta/Pano• EK-1 (Koşu Parkurları Görselleri) |
| SÜRE 1 ders saati |
| AKIŞ SÜRECİ <p>Rehberlik Öğretmeni;</p> <ul style="list-style-type: none">➤ “Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle ‘Yaşam Kulvarı’ adında bir etkinlik yapacağız. Şimdi sizlerden bu resimleri incelemenizi istiyorum.” der (EK-1’i tahtaya yansıtılabilir ya da büyük boyutlarda çıktısını alarak tahtaya asabilir.).➤ Aşağıdaki soruları sırasıyla sorar ve cevaplarını alır:➤ “Resimlerde neler görüyorsunuz?”➤ “Evet, sizin de söylediğiniz gibi bu bir koşu pisti ve farklı kulvarda koşan farklı atletler görüyoruz. Aranızda koşu yapmış olan ya da koşu yapmayı seven var mı?”➤ “Şimdi söylediklerimi göz önünde bulundurarak bir koşu pisti düşünmenizi istiyorum. Pistte birçok atlet var. Atletler pist üzerinde kendilerine ait farklı kulvarlarda koşuyorlar. Burada 100 metre (kısa mesafe) koşanlar da var, 10 kilometre (uzun mesafe) koşanlar da var, 400 metre boyunca engellerden atlayanlar da var, 3 kilometrede sulara girip çıkan, hendekleri geçenler de var. Hatta özel sporcular (engelli) da var. Bazı yarışlar sırasında düşen, geride kalan ya da yardıma ihtiyacı, olan diğer sporculara diskalifiye olma pahasına kendi yarışlarını |

bırakıp geri dönerek destek olan yarışmacılar da var. Yaşam kulvarında da zorluklarla karşılaştığımız anlarda bize destek olanlar var.”

- *“Şimdi sizlerden hayatınızı bir koşuya benzetmenizi istiyorum. Siz hayatınızda nasıl bir koşu isterdiniz?”*
- *“Peki, sizce kısa mesafe koşan atletin koşusu bittiğinde, diğerlerinin de biter mi? Diğer atletler koşuya devam mı ederler, dururlar mı?”*
- *“Evet, kesinlikle koşuya devam etmeleri gerekir çünkü diğer atletlerin de ulaşmaları gereken bir hedef ve yaşamaları gereken bir süreç vardır. Hayatta kimse eşit şartlar içerisinde bulunmaz. Bazı insanlar etkinliğimizde 100 metre koşan atlet gibi erken yaşta hayattan ayrılır. Kimileri 1000 metrelik atletler gibi daha çok koşar ve daha geç ayrılır hayattan. Ancak bu süreçte bizlere kalan geride bırakılan hatıralardır. Önemli olan ne kadar koştuğumuz/yaşadığımız değil bu süreyi nasıl doldurduğumuzdur. Yine karşımıza çıkan engellerin büyüklüğü de üzüntülerimiz ve sevinçlerimizin boyutu gibi değişebilir. Yapmamız gereken koşumuz/yaşamımız boyunca hedeflerimizden ayrılmadan hayatımızdan zevk almak ve koşudan/yaşamdan kopmamaktır.”* der ve dönütleri alarak etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Etkinlik, sınıf seviyesine göre soyut kaldığı düşünülürse (5 ve 6. sınıf) somutlaştırılmalıdır.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
 - ❖ Etkinlikte kullanılan görsellerin sayısı azaltılıp değiştirilebilir.
 - ❖ Her görsel daha sade ifadeler ve kısa cümlelerle anlatılabilir.
 - ❖ Etkinlik sırasında uygulayıcı, öğrencinin katılım sağlayabileceği fırsatları artırır.
 - ❖ Görme yetersizliği olan öğrencilerde her bir görsel detaylı bir şekilde betimlenir.
 - ❖ Sınıfta bulunan özel eğitime ihtiyacı olan öğrencinin hikâyeye özdeşim kurabilmesi için özel eğitim ihtiyacına uygun olarak hikâyede yer alan yarış farklı bir yarışla değiştirilebilir. Örneğin bedensel yetersizliği olan bir öğrencinin olduğu sınıfta yüzme yarış olarak uyarlanabilir.
 - ❖ Öğrencilere paralimpik olimpiyat görselleri gösterilerek tüm farklılıklara rağmen herkesin hayatın içinde yer aldığı vurgusu yapılabilir.

EK-1

Koşu Parkurları Görselleri

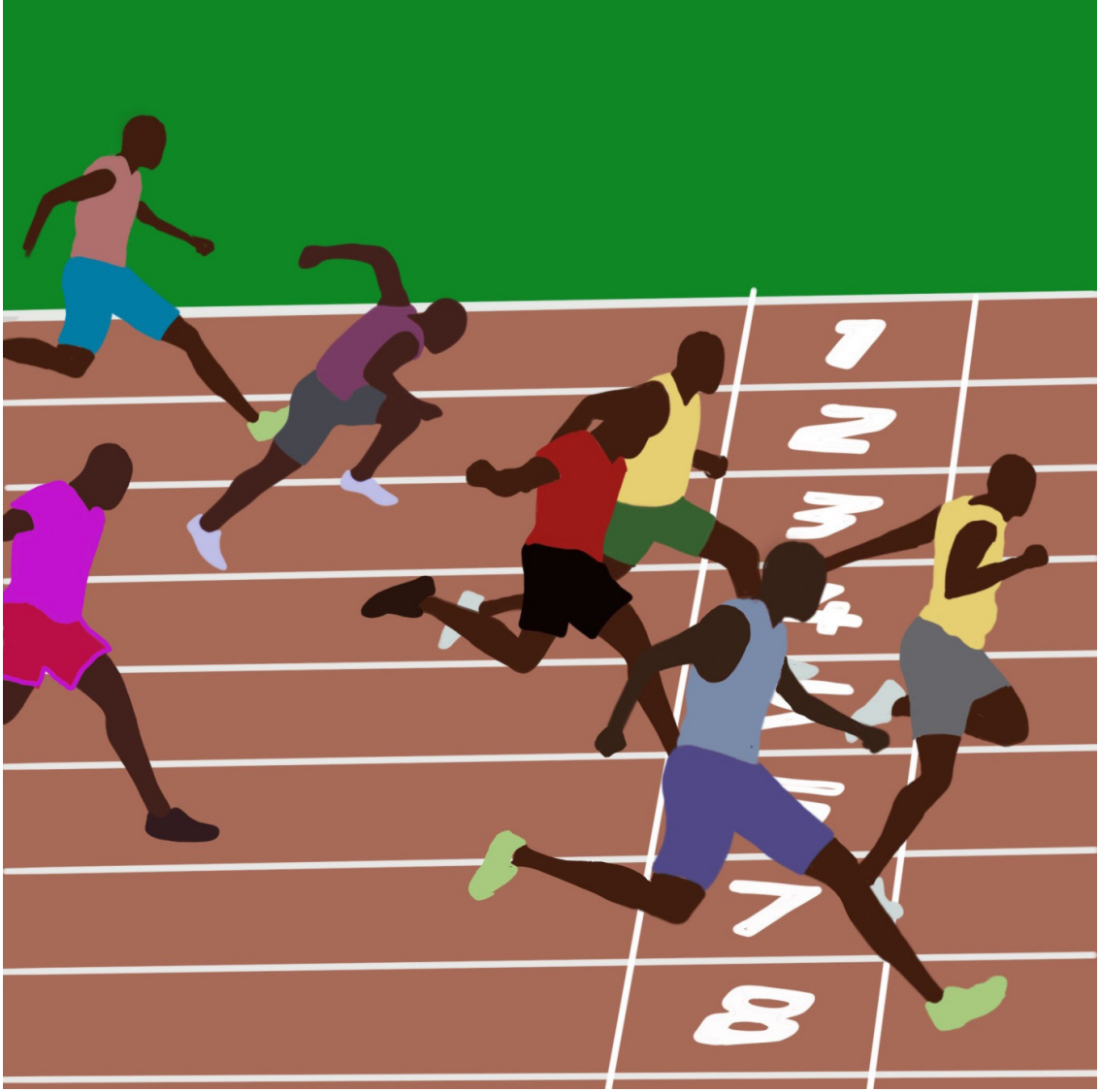
4x400 Bayrak Koşusu



100 Metre Bayrak Koşusu



100 Metre Sürat Koşusu



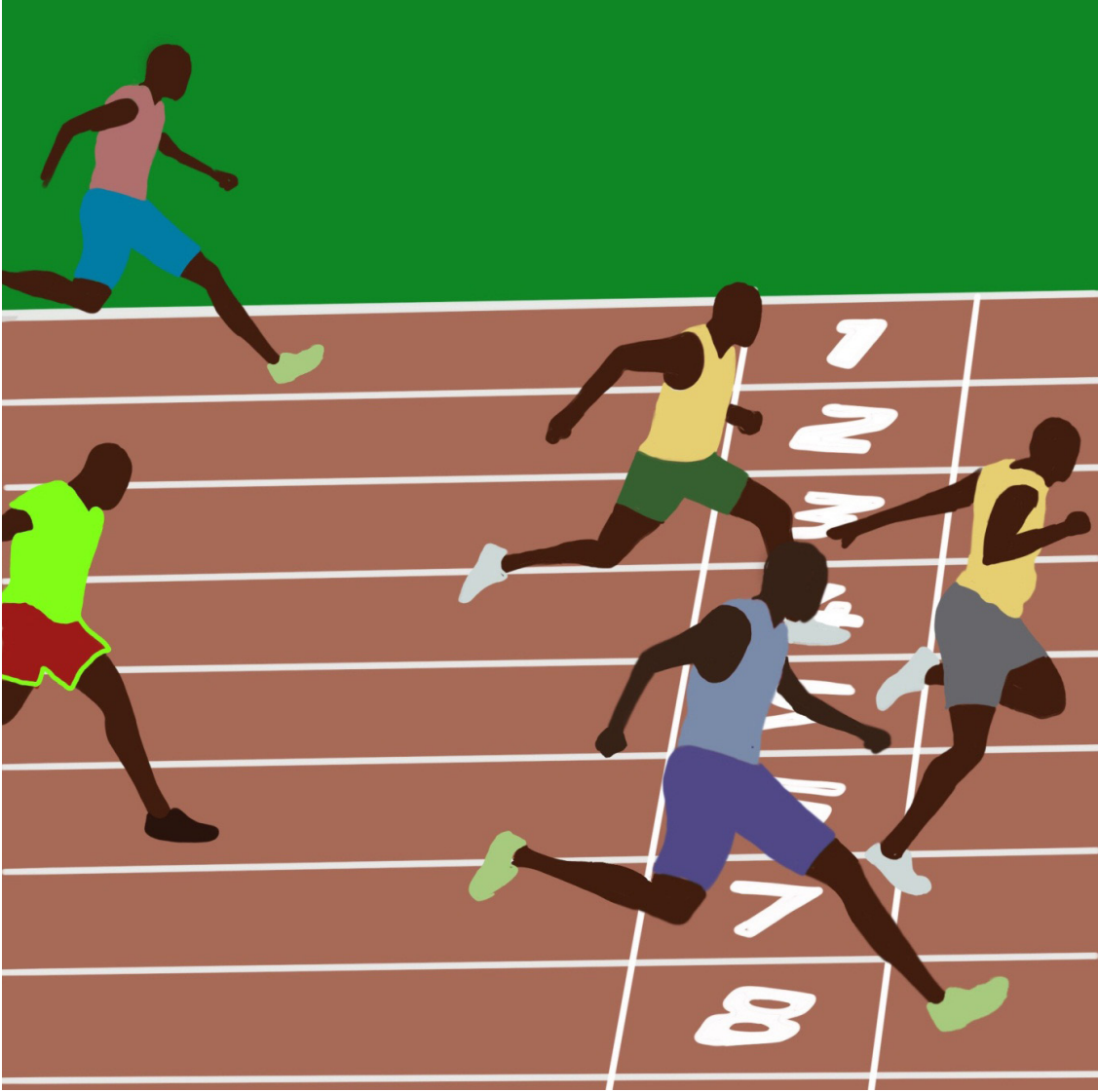
110 Metre Engelli Koşusu



200 Metre Engelli Koşusu



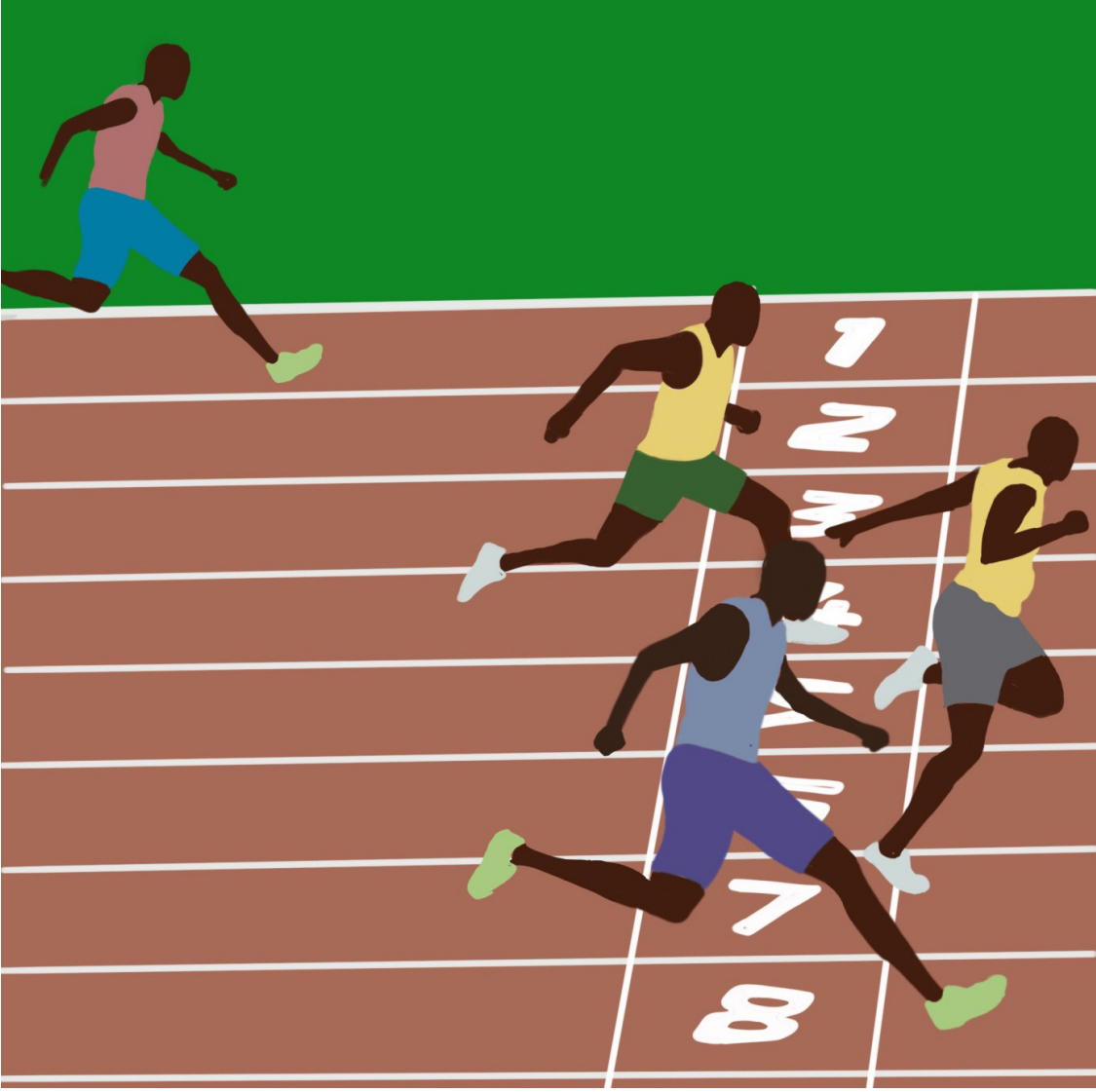
200 Metre Sürat Koşusu



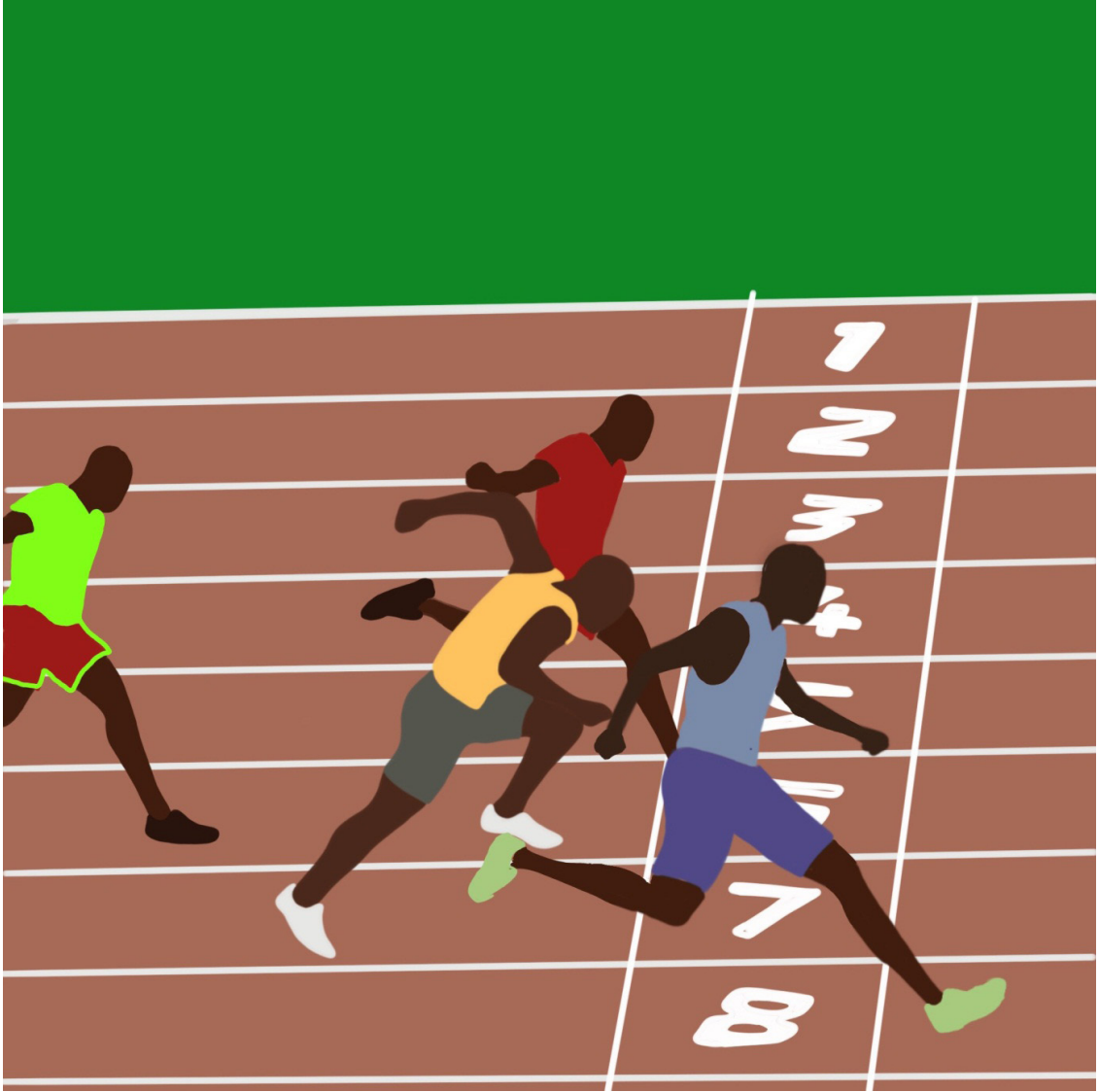
400 Metre Engelli Koşusu



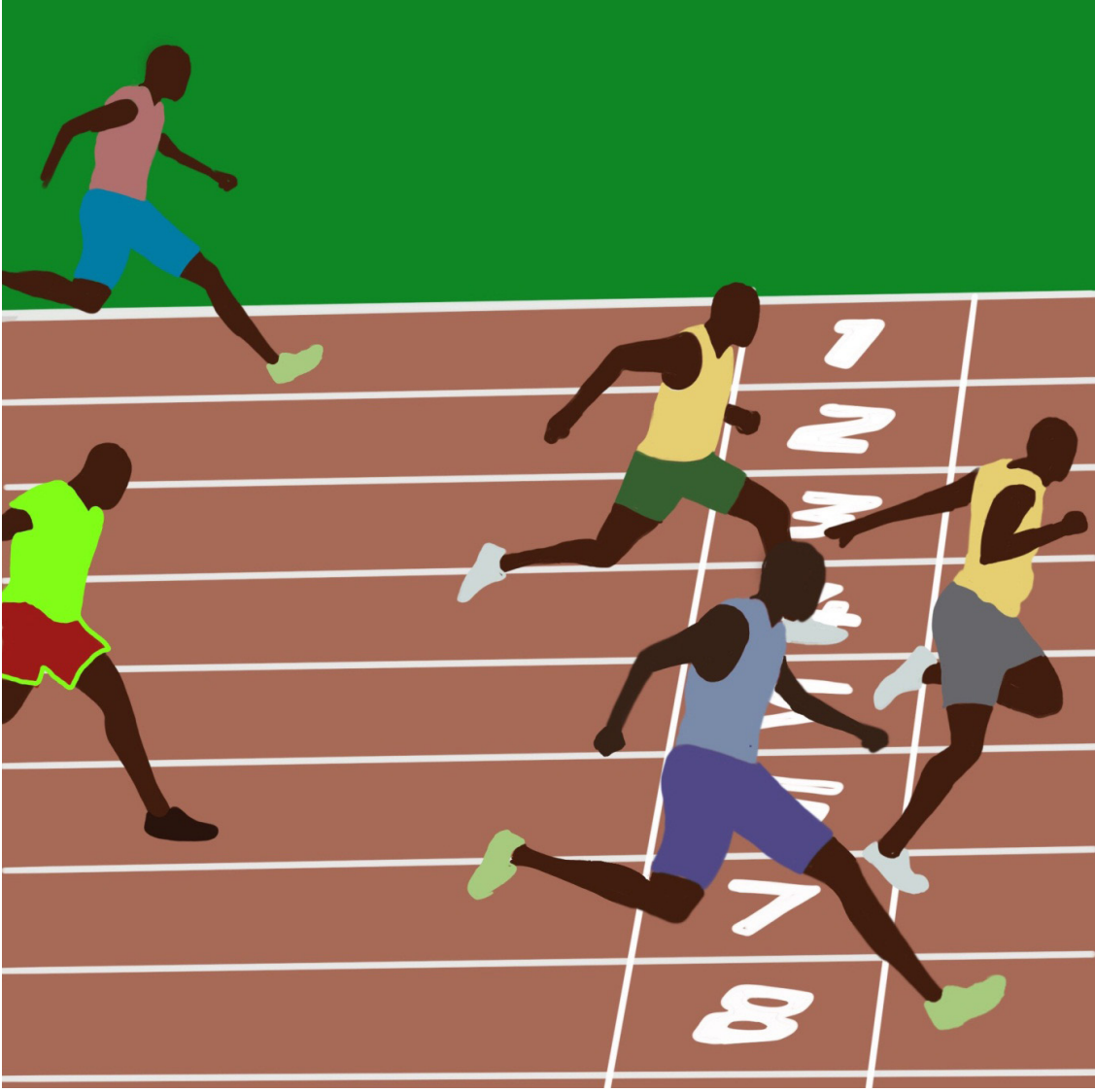
400 Metre Sürat Koşusu



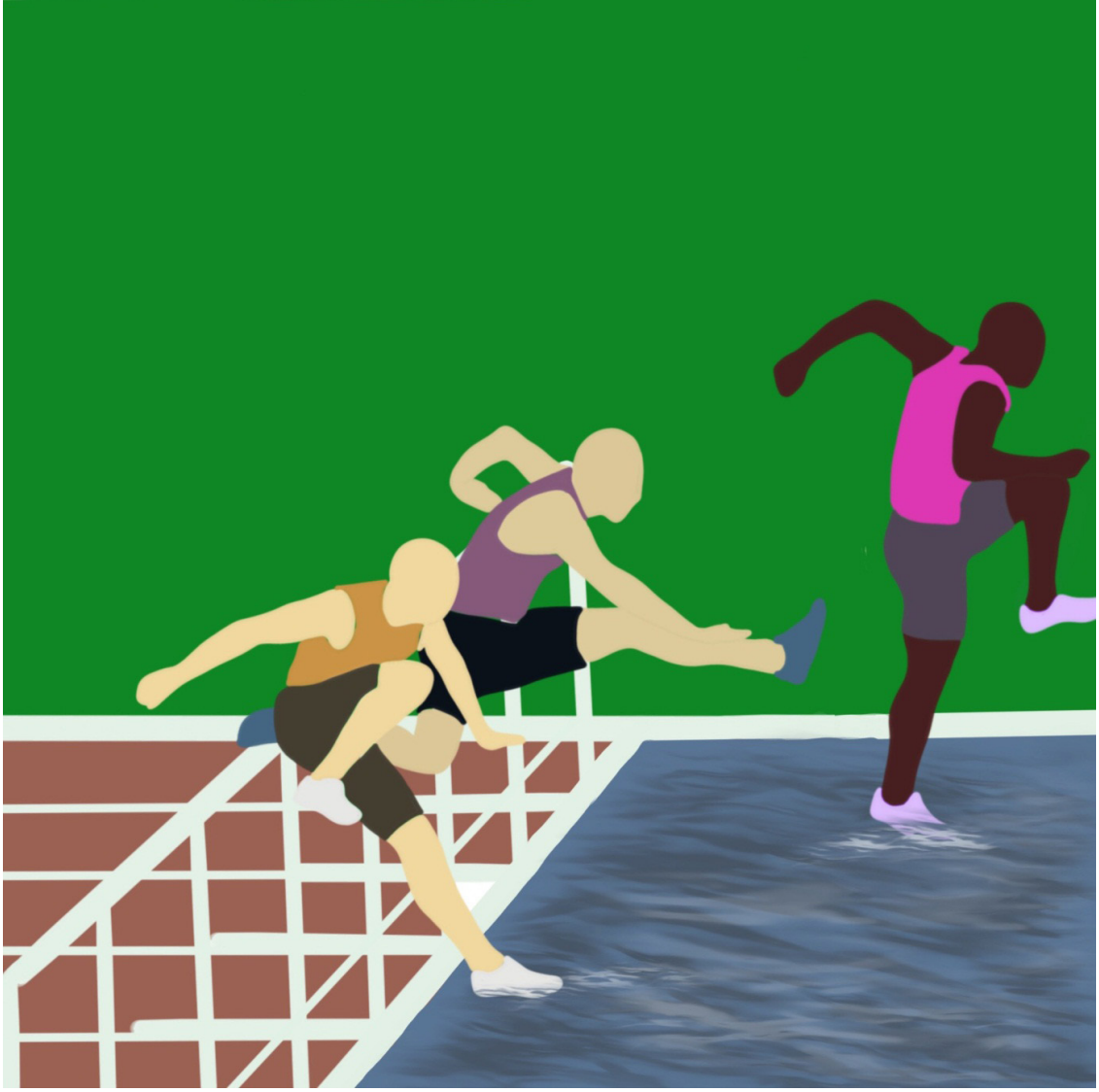
800 Metre Orta Mesafe Koşusu



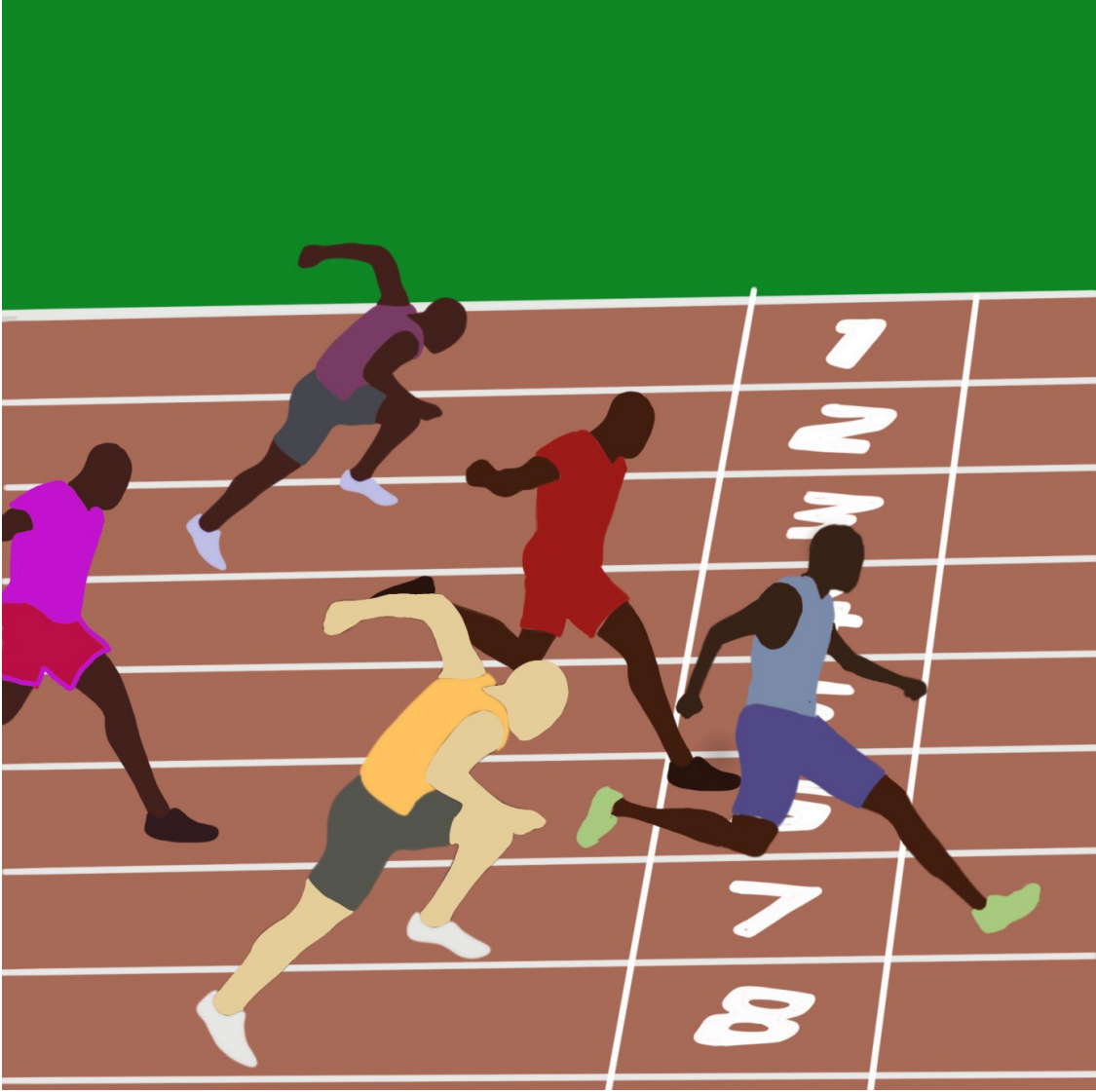
1500 Metre Orta Mesafe Koşusu



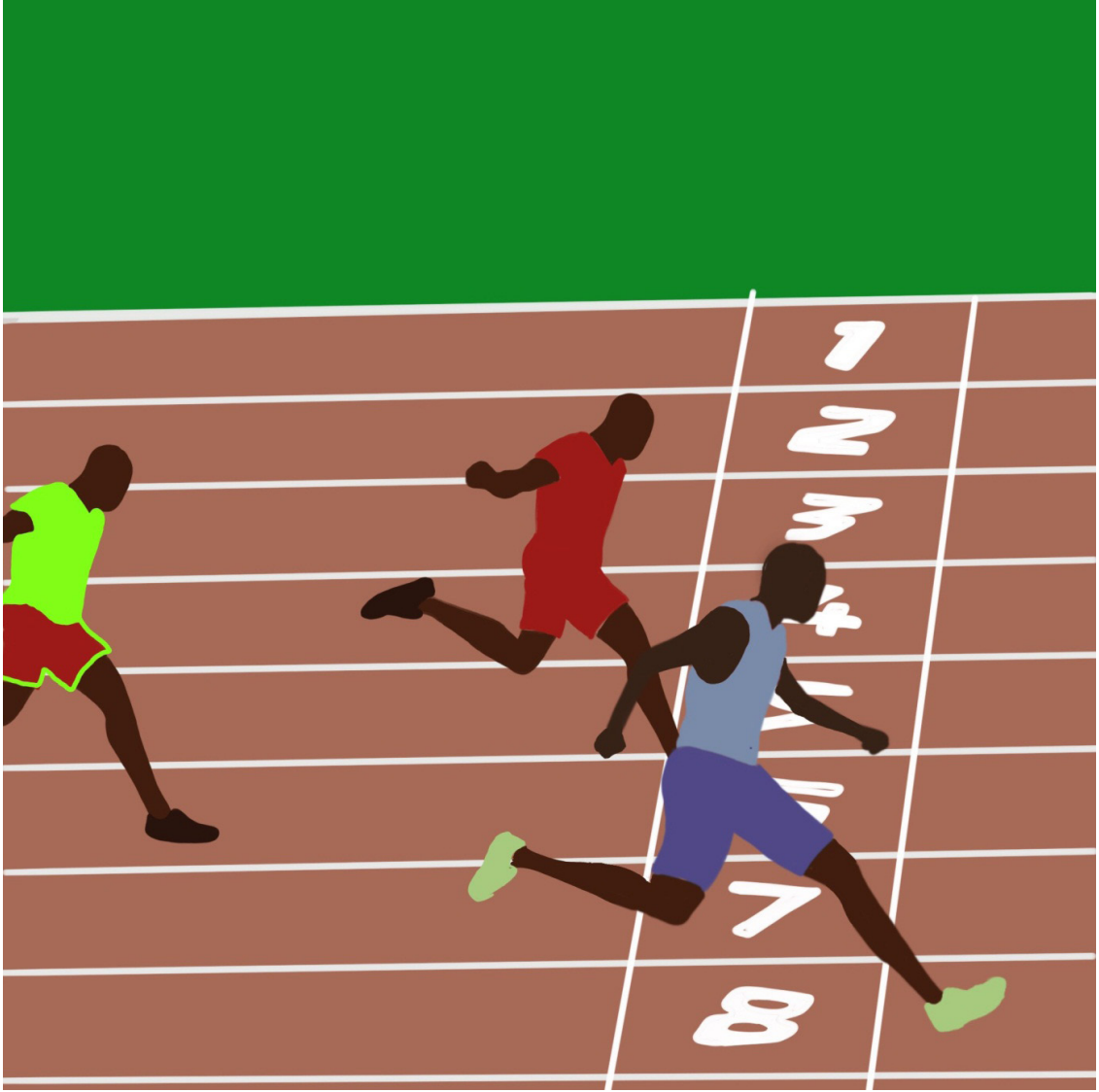
3000 Metre Su Engelli Hendek Koşusu



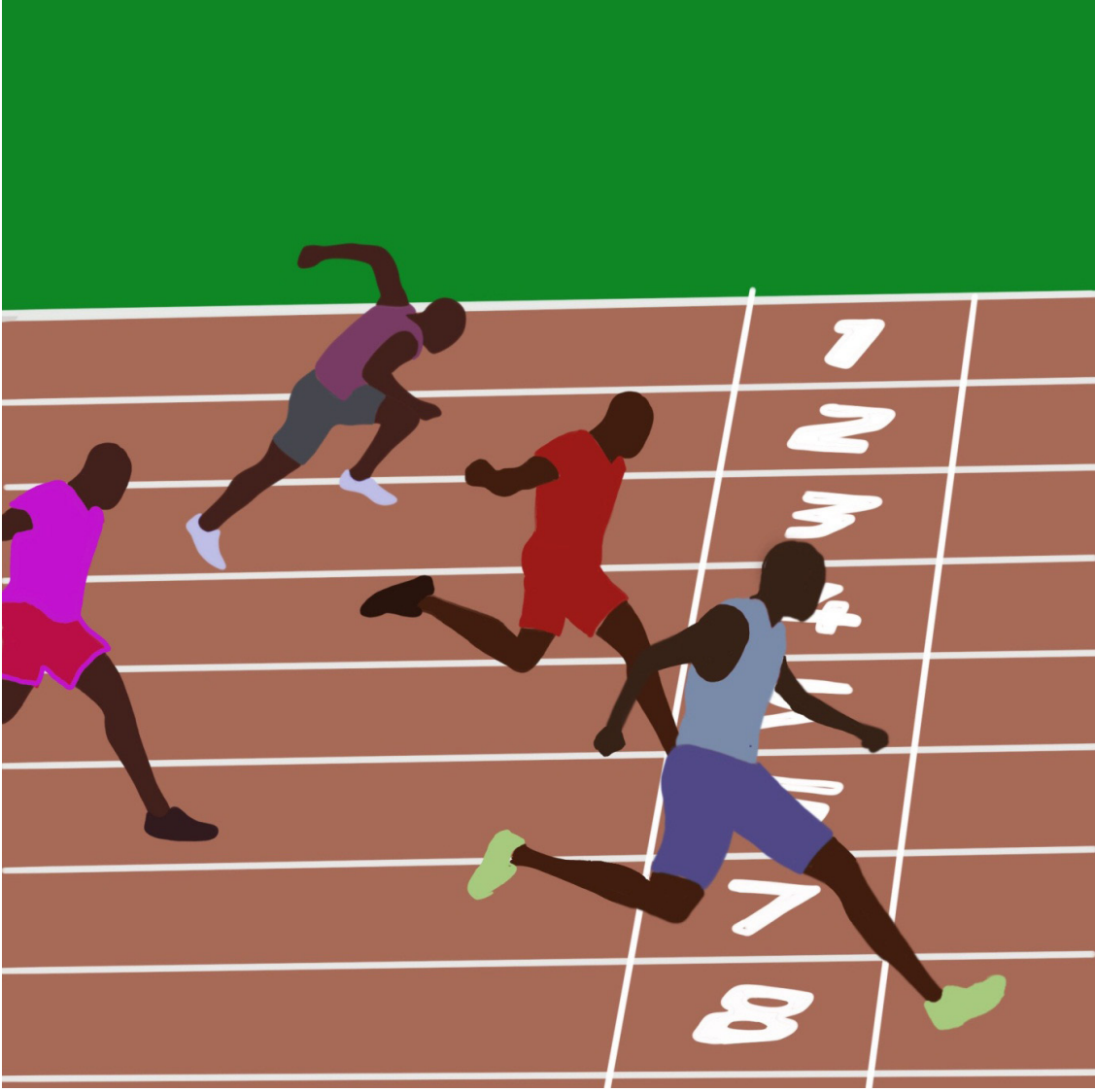
3000 Metre Uzun Mesafe Koşusu



5000 Metre Uzun Mesafe Koşusu



10000 Metre Uzun Mesafe Koşusu



ETKİNLİK ADI

ÖĞRENİYORUM

TRAVMA TÜRÜ

Ölüm-Yas

AMACI

Önleyici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

- Farklı yaş gruplarının ölüm kavramını nasıl algıladığını anlar.

ÖNERİLEN MATERYALLER

- EK-1 (Boş Bilgi Kartı - 1. Bölüm)
- EK-2 (Boş Bilgi Kartı - 2. Bölüm)
- EK-3 (Yaşa Göre Çocuklarda Ölüm Algısı Bilgi Kartı)

SÜRE

1 ders saati

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

- **“Sevgili öğrenciler, şimdi sizlerle ‘Öğreniyorum’ adında bir etkinlik yapacağız. Biliyoruz ki hayatımızda bazen üzücü olaylar yaşayabiliriz. Bunlardan birisi de hayatımızdaki kişileri kaybedebileceğimiz gerçeğidir. Ölümü yetişkinler anlayabilir; ama bebekler, çocuklar ve gençler nasıl algılıyor hiç bunu merak ettiniz mi?”** diye sorar ve EK-1’i öğrencilere dağıtır.
- **“Evet, şimdi sizden birinci bölümü bildiğiniz kadarıyla, doldurmanızı istiyorum. Sizce kartta gördüğünüz yaş aralıklarında ölüm algısı nasıl olur?”** diye sorarak öğrencilere EK-1’i doldurmaları için 10 dakika süre verir.
- Herkes yazdıktan sonra yazdıklarını paylaşmak isteyenlere söz hakkı verir. Paylaşımlar bittikten sonra EK-2’yi dağıtır. Yaş dönemlerine bağlı ölüm algısının doğru bilgilerini EK-3’ten yararlanarak öğrencilere yazdırır. Öğrencilerin konu ile ilgili sorularını cevaplar ve özetleme yaparak etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
- ❖ Öğrenme güçlüğü veya zihinsel yetersizliği olan öğrencilerde öğrencilerin bireysel farklılıklarına göre ihtiyaç duyulursa Boş Bilgi Kartları (EK: 1-2) yerine boş bir kâğıt verilerek sadece “Ölüm nedir?” sorusu sorularak cevaplaması istenir. Yaş gruplarındaki ölüm algısına vurgu yapılmadan öğrencinin genel ölüm algısı ortaya çıkarılmaya çalışılmalıdır. Sorular bu şekilde düzenlenmelidir. Etkinliğin son aşamasında uygulayıcı öğrenciye yalnızca kendi yaş grubu için ölüm algısını tekrarlatır.
- ❖ Yazmada güçlük çeken veya görme yetersizliği olan öğrencilerde bu etkinlik sadece sözel olarak soru-cevap şeklinde yapılabilir.
- ❖ Farklı yaş gruplarıyla ilgili ölüm algısı ifade edilirken gerek duyulursa daha sade ve kısa cümleler tercih edilebilir.

Boş Bilgi Kartı - 1. Bölüm

Yaşa Göre Çocuklarda Ölüm Algısı

0-5 Yaş:

5-12 Yaş:

12-18 Yaş:

Boş Bilgi Kartı - 2. Bölüm

| Yaşa Göre Çocuklarda Ölüm Algısı |
|----------------------------------|
| 0-5 Yaş: |
| 5-12 Yaş: |
| 12-18 Yaş: |

Yaşa Göre Çocuklarda Ölüm Algısı Bilgi Kartı

0-5 Yaş Ölüm Algısı:

- Bu dönemde çocuklar somut düşünme dönemindeyler.
- Ölüm bu yaş çocukları için geri dönüşümü olan bir olay gibi algılanmaktadır.
- Ölümü yaşamın sonu olarak algılayamazlar.
- Ölümü herkesin başına gelecek bir olay gibi kavrayamazlar.
- Ölen kişiyi geri getirebileceklerini düşünebilirler.
- Ölüm, çocuğa güvendiği birisi (öncelikle ailesinden birisi) tarafından açıklanmalıdır.

“O artık öldü. Bizim gibi yaşamıyor, biz artık göremeyeceğiz, bizim gibi nefes alıp bizim gibi yemek yemeyecek. O seni her zaman sevecek, sen de onu her zaman seveceksin. Onu çok özlediğin zaman bunu güvendiğin birine söyleyebilirsin ya da onun resmine bakıp ona istediklerini söyleyebilirsin.” gibi.

5-12 Yaş Ölüm Algısı:

- Bu yaş grubundaki çocuklar artık ölümün bir son olduğunu anlamaya başlamışlardır. Ölümün nedenlerine dair somut düşünceler halen devam etmektedir.
- Duygularını paylaşmak isteyebilirler.
- Ölümle ilgili gerçekçi açıklamalar yapılabilir.
- Ölümün Açıklanması: Ölümün nedeni çocuğun güvendiği bir yetişkin tarafından çocuğa açıklanır. Güvendiği yetişkinle beraber mezarını ziyaret edebilir. Ne zaman isterse ona olan duygularını ifade edebileceğini söyler. İsterse duygularını bir deftere yazabilir, isterse ölen kişinin resmi ile konuşabilir.

12-18 Yaş Ölüm Algısı:

- Ölümün herkesin başına gelen bir olay olduğunu anlar.
- Soyut konular, mistik inançlar, kader gibi kavramları ölümle ilişkilendirmeye başlarlar.
- Soyut düşünme gelişir.
- Sembolik olarak düşünce gelişir. Akran desteğine ihtiyaç duyulabilir.

ETKİNLİK ADI

ŞİŞEDEKİ MEKTUPLAR

TRAVMA TÜRÜ

Ölüm-Yas

AMACI

Önleyici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

- Kayıp yaşayan kişilere sosyal destek sağlamanın önemini fark eder.
- Ölümün doğal bir süreç olduğunu kavrar.

ÖNERİLEN MATERYALLER

- Kalem
- A4 Kâğıt
- Pet şişe
- Renkli boya kalemleri

SÜRE

1 ders saati

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

- **“Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle bir mektup etkinliği yapacağız. Biliyoruz ki hayatta her şey her zaman istediğimiz gibi gitmeyebilir. Zaman zaman bizleri çok zor durumda bırakabilecek, çok üzecek olaylar yaşayabiliriz. Bu olaylardan birisi de ölümdür. Ölümle karşılaşan insanlar kayıpla başa çıkmak ve hayata devam etmekle ilgili sosyal desteğe ihtiyaç duyabilirler. Şimdi bu durumu yaşamış birini düşünerek ona, teselli edici ve umut verici bir mektup yazmanızı istiyorum.”** der ve öğrencilere kâğıtları dağıtır.
- Mektubun yazılması için 15 dakika süre verir. Ardından gönüllü öğrencilerden yazdıklarını paylaşmalarını ister.
- **“Şimdi sizlerden yazdığınız mektupları getirdiğiniz şişelerin içine atmanızı istiyorum.”** der.
- **“Böyle bir mektup yazmak size neler hissettirdi?”** diye sorar.
- Cevapları aldıktan sonra, daha sonra geri dönüşüm kutusuna atmak üzere şişeleri toplar. Süreci özetler ve etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Rehberlik Öğretmeni, öğrencilerden derse gelmeden önce birer adet pet şişe getirmelerini ister.
- ✓ Hazırlanan şişedeki mektupların denize bırakılmaları çevre kirliliği yaratacağı için önerilmez.
- ✓ Mektuplarını şişeye koymak istemeyen öğrenciler olursa zorlanmaz. Mektupların kendilerinde kalmasına izin verilir.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
 - ❖ Mektup yazımı için verilen süre öğrencinin ihtiyacına uygun olarak uzatılabilir.
 - ❖ Yazmak istemeyen veya yazma güçlüğü çeken öğrencilere resim yapma seçeneği sunulabilir. Bu öğrencilerden daha sonra yaptığı resmi anlatması istenir.



C. ÖĞRETMEN ETKİNLİKLERİ*

| Etkinlik Adı: | Kazanımlar: |
|-----------------------|---|
| Tepkilerimi Anlıyorum | <ul style="list-style-type: none">Zorlu yaşam olaylarındaki tepkileri kavrar. |
| Dört Yapraklı Yonca | <ul style="list-style-type: none">Ölüm ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını fark eder.Travma sonrasında kimlerden yardım alabileceğini bilir. |
| Öğreniyorum | <ul style="list-style-type: none">Farklı yaş gruplarının ölüm kavramını nasıl algıladığını anlar. |
| Güvenli Kollar | <ul style="list-style-type: none">Yaşadığı bir kayıp sonrasında çocuğa, gerekli desteğin kendilerince verilmesinin önemini kavrar. |
| Benim Köklerim | <ul style="list-style-type: none">Kayıp sonrası normalleşme sürecinde ailenin etkisini fark eder. |

* Uygulayıcı, etkinlikleri uygulamadan önce gerek görürse grubun ve ortamın özelliklerine uygun bir ısınma etkinliği kullanılmalıdır.

ETKİNLİK ADI

TEPKİLERİMİ ANLIYORUM

TRAVMA TÜRÜ

Ölüm-Yas

AMACI

Önleyici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRETMEN

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

- Zorlu yaşam olaylarındaki tepkileri kavrar.

ÖNERİLEN MATERYALLER

- Tahta/Pano
- Tahta Kalem/Tebeşir
- 3 Ader Fon Karton
- Bant/Yapıştırıcı
- Kutu
- EK-1 (Duygusal, Düşünsel, Davranışsal Tepki Kartları)
- EK-2 (Duygusal, Düşünsel, Davranışsal Tepkiler ve Başa Çıkma Yöntemleri)

SÜRE

60-90 dakika

Rehberlik Öğretmeni;

- *“Değerli öğretmenler, bugün sizlerle ‘Tepkilerimi Anlıyorum’ adında bir etkinlik yapacağız. Hepimiz hayatımızda bazen zor dönemler (ölüm-yas, intihar) geçirmişizdir. Bu dönemlerden biri de sevdiğimiz birisini kaybettiğimiz zamanlardır. Böyle zamanlarda çeşitli tepkiler veririz. Bu tepkiler Duygusal, Düşünsel ve Davranışsal-Fizyolojik Tepkiler olarak gruplandırılabilir. Bir de bunlara ilave-ten vücudumuzdaki organlarda bu tepkilere ikincil fizyolojik değişimler ortaya çıkabilir. Örneğin söz dinlememe davranışsal, güvensiz düşünce düşünsel, panik duygusal bir tepkidir. Korku hissedince ortaya çıkan çarpıntı ise fizyolojik teğkidir. Bu tepkiler bizi zorlayabilir ancak bunlarla başa çıkmamız günlük yaşam akışımızın sağlıklı bir biçimde sürdürülebilmesi için gereklidir. Şimdi sizlerle bu*

tepkilerin neler olduğunu ve bu tepkilerle nasıl başa çıkmamız gerektiğini konuşacağız.” der.

- Duygusal, Düşünsel ve Davranışsal-Fizyolojik Tepkiler başlıklarında hazırlanan üç adet boş kartonu, bulunduğu ortamın uygun olan bölümüne asar.
- **“Şimdi kutudan bir kâğıt seçin ve sesli olarak gruba okuyun. Daha sonra elinizdeki kâğıdı tahtada/kartonda ilgili olduğunu düşündüğünüz başlığın altına yapıştırın.”** der (Doğru bölümde olup olmadığına dair EK-1'den yararlanarak geri bildirimde bulunur.) ve daha sonra;
- Öğretmenlerin EK-1'de yer alan tepkilerini yapıştırma işlemi sonlandıktan sonra her bir tepkinin üzerinde tek tek durarak **“Bununla nasıl baş edebiliriz?”** diye gruba sorar ve gönüllülerden cevapları alır (EK-2'den yararlanarak geri bildirimde bulunur, uygun tepkiyi söyler.).
- Tüm kâğıtlar bitip tepkiler ve başa çıkma yöntemleri tahtaya yazıldıktan sonra etkinlik ile ilgili geri bildirim verir. Katılımcıların soruları varsa cevaplandırarak etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Rehberlik öğretmeni, etkinliğe başlamadan önce bir kutu hazırlar. Kutunun içine EK-1'de yer alan tepkileri kesip katlayıp koyar.
- ✓ Rehberlik öğretmeni; Duygusal, Düşünsel ve Davranışsal-Fizyolojik Tepkilerin neler olduğu ile ilgili kısa açıklamalar yapar. Aynı şekilde bazı tepkilerin birden çok başlık altında olabileceğini yeri geldiğinde ifade eder.
- ✓ EK-2'deki bilgiler, tahtaya yazılmak yerine afiş boyutunda çıktı alınabilir ve tahtaya/panoya asılabilir.

EK-1

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

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

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

| DAVRANIŞSAL - FİZYOLOJİK TEPKİLER | BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ |
|--------------------------------------|--|
| YORGUNLUK, BİTKİNLİK | Sağlıklı beslenme, yeterli uyku |
| UYKUSUZLUK VE UYKU SORUNLARI | Uzman desteği |
| İŞTAH BOZUKLUKLARI | Uzman desteği |
| ÇARPINTI | Uzman desteği, kendini ifade etme, gevşeme egzersizleri |
| ANİ İRKİLMELER | Uzman desteği |
| ŞÜPHECİLİK | İlişkilerde sınırları belirleme ve koruma |
| KİŞİLER ARASI İLİŞKİLERDE ÇATIŞMALAR | Çatışma çözme stratejilerini (Ayıcık, Köpek balığı, Tilki, Baykuş Kaplumbağa) ve arabuluculuk becerilerini öğrenme |
| SALDIRGAN DAVRANIŞLAR | Öfkeyle baş etme, iletişim ve dürtü kontrolü becerilerini geliştirme |

ETKİNLİK ADI

DÖRT YAPRAKLI YONCA

TRAVMA TÜRÜ

Ölüm-Yas

AMACI

Önleyici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRETMEN

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

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

ÖNERİLEN MATERYALLER

- Tahta/Pano
- Dört farklı renkte yapışkanlı kâğıt/post-it (sarı, yeşil, pembe, turuncu)
- Kalem
- EK-1 (Dört Yapraklı Yonca Görseli)

SÜRE

60-90 dakika

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik öğretmeni;

- ***“Değerli öğretmenler, bugün sizlerle ‘Dört Yapraklı Yonca’ adında bir etkinlik yapacağız. Bildiğimiz gibi yaşamımız boyunca karşılaşılabileceğimiz en üzücü olaylardan birisi de ölümdür. Ölüm, hayatımızın bir parçasıdır. Doğmamız, büyümemiz gibi ölüm de doğal bir süreçtir. Bugün ölüm ile ilgili yaşayabileceğimiz duygu, düşünce ve davranışların neler olabileceği ve travma sonrası yardım alabileceğimiz kişilere ilişkin bir etkinlik yapacağız.”*** der ve büyük boyutta çıktısı alınmış EK-1’i tahtaya asar. ***“Hepimiz bu yaşımıza kadar bir ya da birden çok kayıp yaşamışızdır. Şimdi sizlerden yaşadığınız bu kayıpları düşünerek bazı sorulara cevap vermenizi isteyeceğim.”*** der ve sonra;

- **“Yaşadığınız kayıp sonrasında aklınızdan neler geçti?”** diye sorar (Düşünceler istenmektedir) ve yapıştırılabilir kâğıtların bir renginden birer tane dağıtır. Öğretmenlerden akıllarından geçenleri ellerindeki kâğıda yazmalarını, daha sonra yazım işlemini bitirenlerin elindeki kâğıdı, tahtada/panoda asılı olan yoncanın birinci (yapışkanlı kâğıt ile aynı renkte olan) yaprağına yapıştırmalarını ister. Yoncanın birinci yaprağındaki paylaşımları okur ve sonra;
- **“Hepimiz biliyoruz ki hayatımızda bazen zor dönemler geçirebiliriz. Bu dönemlerden birisi de sevdiğimiz birisini kaybettiğimiz zamanlardır. Böyle zamanlarda aklımızdan olumsuz düşünceler geçebilir, çeşitli tepkiler verebiliriz. Bu tepkiler bizi zorlayabilir ve bunlarla başa çıkmamız gerekebilir. Bu düşünce ve tepkiler herkesin yaşayabileceği olağan durumlardır.”** der ve sonra;
- **“Yaşadığınız kayıp sonrasında neler hissettiniz?”** diye sorar (Duygular istenmektedir.) ve yapıştırılabilir kâğıtların diğer bir renginden birer tane dağıtır. Hissettiklerini ellerindeki kâğıda yazmalarını ister. Yazım işlemini bitiren öğretmenlerden ellerindeki kâğıdı yoncanın ikinci (yapışkanlı kâğıt ile aynı renkte olan) yaprağına yapıştırmalarını ister. Yoncanın ikinci yaprağındaki paylaşımları okur ve sonra;
- **“Gördüğünüz gibi ölüm sonrasında üzüntü, kızgınlık, öfke, yalnızlık, korku gibi benzer duygular yaşayabiliriz. Önemli olan bu duyguların doğal bir süreç olduğunu bilerek hayatımıza kaldığımız yerden devam edebilmektir.”** der ve sonra;
- **“Bu olay sonrasında neler yaşadınız?”** diye sorar (Davranışlar istenmektedir.) ve yapıştırılabilir kâğıtların diğer bir renginden birer tane dağıtır. Kayıp sonrasında kendilerinde oluşan davranış değişikliklerini ellerindeki kâğıda yazmalarını ister. Yazım işlemini bitiren öğretmenlerden ellerindeki kâğıdı yoncanın üçüncü (yapışkanlı kâğıt ile aynı renkte olan) yaprağına yapıştırmalarını ister. Yoncanın üçüncü yaprağındaki paylaşımları okur ve sonra;
- **“Kaybedilen kişinin özlenmesi ve beraber yaşanan güzel anların zihinde canlanması son derece doğaldır. Kayıp sonrasında kapıldığımız düşünceler ve yaşadığımız duygular sonucunda bazı davranış değişikliklerinin oluşması (yeme-içme, uyku, iletişim sorunları, iče kapanma vb.) bir süre için normaldir. Ancak zaman içinde bu durumda kademe kademe düzelme olması ve kişinin kayıptan önceki hayatındaki işlevselliğine dönmesi beklenir.”** der ve sonra;

- ***“Yaşadığınız kayıp sonrasında zorlandığınız durumlarda kimlerden yardım aldınız veya alabilirsiniz?”*** diye sorar ve kimlerden yardım aldıklarını/alabileceklerini ellerindeki kâğıda yazmalarını ister. Yazım işlemini bitiren öğretmenlerden ellerindeki kâğıdı yoncanın dördüncü (yapışkanlı kâğıt ile aynı renkte olan) yaprağına yapıştırmalarını ister. Yoncanın dördüncü yaprağındaki paylaşımları okur ve sonra;
- ***“Kayıp sonrasında yaşadığımız zorlu durumlar uzun süre devam eder ve günlük yaşam kalitemizi ciddi bir şekilde bozarsa, bu zorlu süreçten kendi başımıza çıkmakta zorlanırsak yoncamızın dördüncü yaprağında belirttiğimiz kişi ve kurumlardan yardım almamız baş etme sürecimizi kolaylaştırır.”*** der ve sonra;
- ***“Yaşanılan yas sürecinin bitirilerek ölümün kabullenilmesi ve hayatın normal akışına dönülmesi gerekmektedir. Yas sürecinin olağan aşamalarını tamamladığı hâlde normal yaşam standartlarına dönemeyen bireylerin mutlaka psikolojik destek alması gereklidir.”*** der ve etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ EK-1, etkinlikten önce büyük boyutlarda renkli çıktı alınarak tahtaya/panoya ya da başka uygun bir yere yapıştırılır.
- ✓ Yapıştırılabilir kâğıtlar, yoncanın yaprakları ile aynı renkte olmalıdır ve yoncaya yapıştırılırken de aynı düzene dikkat edilmelidir.

EK-1



| |
|---|
| ETKİNLİK ADI ÖĞRENİYORUM |
| TRAVMA TÜRÜ Ölüm-Yas |
| AMACI Önleyici |
| HEDEF KİTLE VE KADEME ÖĞRETMEN |
| UYGULAYACAK KİŞİ Rehberlik Öğretmeni |
| KAZANIMLAR <ul style="list-style-type: none">Farklı yaş gruplarının ölüm kavramını nasıl algıladığını anlar. |
| ÖNERİLEN MATERYALLER <ul style="list-style-type: none">EK-1 (Boş Bilgi Kartı - 1. Bölüm)EK-2 (Boş Bilgi Kartı - 2. Bölüm)EK-3 (Yaşa Göre Çocuklarda Ölüm Algısı Bilgi Kartı) |
| SÜRE 60-90 dakika |
| AKIŞ SÜRECİ <p>Rehberlik Öğretmeni;</p> <ul style="list-style-type: none">➤ “Değerli öğretmenler, şimdi sizlerle ‘Öğreniyorum’ adında bir etkinlik yapacağız. Biliyoruz ki hayatımızda bazen üzücü olaylar yaşayabiliriz. Bunlardan birisi de hayatımızdaki kişileri kaybedebileceğimiz gerçeğidir. Ölümü yetişkinler anlayabilir ama bebekler, çocuklar ve gençler nasıl algılıyor, bunu hiç merak ettiniz mi?” diye sorar ve EK-1’i öğretmenlere dağıtır.➤ “Evet, şimdi sizden birinci bölümü bildiğiniz kadarıyla, doldurmanızı istiyorum. Sizce kartta gördüğünüz yaş aralıklarında ölüm algısı nasıl olur?” diye sorarak öğretmenlere EK-1’i doldurmaları için 10 dakika süre verir.➤ Herkes yazdıktan sonra yazdıklarını paylaşmak isteyenlere söz hakkı verir. Paylaşımlar bittikten sonra EK-2’yi dağıtır. Yaş dönemlerine bağlı ölüm algısının doğru bilgilerini EK-3’ten yararlanarak öğretmenlere aktarır ve öğretmenlerin bu bilgileri EK-2’ye yazmalarını ister. Öğretmenlerin konu ile ilgili sorularını cevaplar ve özetleme yaparak etkinliği sonlandırır. |
| İLAVE BİLGİ VE UYARILAR |

Boş Bilgi Kartı - 1. Bölüm

| Yaşa Göre Çocuklarda Ölüm Algısı |
|----------------------------------|
| 0-5 Yaş: |
| 5-12 Yaş: |
| 12-18 Yaş: |

Boş Bilgi Kartı - 2. Bölüm

| Yaşa Göre Çocuklarda Ölüm Algısı |
|----------------------------------|
| 0-5 Yaş: |
| 5-12 Yaş: |
| 12-18 Yaş: |

Yaşa Göre Çocuklarda Ölüm Algısı Bilgi Kartı

0-5 Yaş Ölüm Algısı:

- Bu dönemde çocuklar somut düşünme dönemindedirler.
- Ölüm bu yaş çocukları için geri dönüşümü olan bir olay gibi algılanmaktadır.
- Ölümü yaşamın sonu olarak algılayamazlar.
- Ölümü herkesin başına gelecek bir olay gibi kavrayamazlar.
- Ölen kişiyi geri getirebileceklerini düşünebilirler.
- Ölüm, çocuğa güvendiği birisi (öncelikle ailesinden birisi) tarafından açıklanmalıdır.

“O artık öldü. Bizim gibi yaşamıyor, biz artık göremeyeceğiz, bizim gibi nefes alıp bizim gibi yemek yemeyecek. O seni her zaman sevecek, sende onu her zaman seveceksin. Onu çok özlediğin zaman bunu güvendiğin birine söyleyebilirsin ya da onun resmine bakıp ona istediklerini söyleyebilirsin.” gibi.

5-12 Yaş Ölüm Algısı:

- Bu yaş grubundaki çocuklar artık ölümün bir son olduğunu anlamaya başlamışlardır. Ölümün nedenlerine dair somut düşünceler hâlen devam etmektedir.
- Duygularını paylaşmak isteyebilirler.
- Ölümle ilgili gerçekçi açıklamalar yapılabilir.
- Ölümün Açıklanması: Ölümün nedeni çocuğun güvendiği bir yetişkin tarafından çocuğa açıklanır. Güvendiği yetişkinle beraber mezarını ziyaret edebilir. Ne zaman isterse, ona olan duygularını ifade edebileceğini söyler. İsterse duygularını bir deftere yazabilir, isterse ölen kişinin resmi ile konuşabilir.

12-18 Yaş Ölüm Algısı:

- Ölümün herkesin başına gelen bir olay olduğunu anlar.
- Soyut konular, mistik inançlar, kader gibi kavramları ölümle ilişkilendirmeye başlarlar.
- Soyut düşünme gelişir.
- Sembolik olarak düşünce gelişir. Akran desteğine ihtiyaç duyulabilir.

ETKİNLİK ADI
GÜVENLİ KOLLAR**TRAVMA TÜRÜ**

Ölüm-Yas

AMACI

Önleyici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRETMEN

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

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

ÖNERİLEN MATERYALLER**SÜRE**

60-90 Dakika

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

- ***“Değerli öğretmenler, travma sonrası yetişkinlerin çocuklara gerekli desteği sağlayabilmesi, hem çocukların ebeveynlerine/öğretmenlerine olan güven ve inancını arttırmakta hem de iyileşme sürecini hızlandırarak desteklemektedir. Bu çalışmada travma sonrası desteğin ve karşılıklı güvenin önemini kavramaya çalışacağız.”*** der.
- Öncelikle öğretmenleri ikişer kişilik gruplara ayırır. Aralarında bir adım mesafe olacak şekilde yüz yüze durmalarını sağlar. Daha sonra bu ikili gruptaki kişilerden birinin sabit durmasını sağlar. Diğere ise, kendini boşluğa bırakır gibi, sabit olan arkadaşının üzerine eğilimli bir açıyla düşmesini söyler. Düşen kişinin kolları açık bir şekilde kendini bırakmasını, sabit duran kişinin ise onu koltuk altlarından kavramasını sağlar.

- Bu etkinliği eşleri yer değiştirerek tekrarlatır. Daha sonra ise gözleri kapalı olarak aynı işlemi tekrar yaptırır.
- Aşağıdaki soruları sırasıyla sorarak cevaplarını alır:
- **“Düşerken ne hissettiniz?”**
- **“Birini tutan kişi olarak ne hissettiniz?”**
- **“Gözleriniz açık düşerken ne hissettiniz?”**
- **“Gözleriniz kapalı düşerken ne hissettiniz?”**
- **“Sizi tutan olmasaydı, kendinizi boşluğa bırakabilir miydiniz?”**
- **“Tuttuğunuz kişi bir çocuk olsaydı ne hissederdiniz?”**
- **“Çocuğu tutamama durumunda çocuk ne hissedirdi?”**
- **“Yaşadığı kayıp sonrasında çocuklar kendilerini savunmasız ve güçsüz hissedebilirler. Kendilerine güç veren, yanında olduğunu hissettiren öğretmenlerin varlığı çocuğun baş etme becerisini artırır.”** der.

Daha sonra;

- Çocukların yaşadığı kayıp sonrasında verdikleri tepkilerin normal olduğunu,
- Çocukların yas sürecini yaşamasına izin verilmesi gerektiğini,
- En hızlı şekilde travma öncesindeki rutinlerine dönmelerinin sağlanması gerektiğini,
- Çocuğa, zaman zaman bizi üzen olayların olabileceğini, ancak bu olaylar karşısında yalnız olmadıklarını, kendilerini seven, koruyan insanların (anne, baba, öğretmen, polis, itfaiye vb.) olduğunu,
- Çocukların yaşanan olayla ilgili kendilerini suçlayabileceğini, çocukların bu düşüncelerini fark edip kendilerini suçlamalarının önlenmesi, duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine izin verilmesi gerektiğini; oyunun, çocukların kendilerini en iyi ifade etme şekli olduğunu, travma yaşayan çocuklara evde ve okulda oyun oynama olanağı sağlanması gerektiğini ayrıca çocukların yazarak, konuşarak ya da resim yoluyla kendilerini ifade etmelerinin sağlanması gerektiğini,
- Çocukların travmatik olaylarda yetişkinlerin tepkilerini model alabileceğini, bu yüzden yetişkinlerin tepkilerinde sakin davranmaları gerektiğini, yetişkinlerin hislerini çocuğu korkutmadan doğru sözcüklerle ifade etmeleri gerektiğini,
- Çocuğun, yaşanan olayı medyada tekrar izlemesine izin verilmemesinin sağlanmasını; bunun, çocuğun travmayı tekrar yaşamasına neden olabileceğini,

- Çocuğun, travmatik olayın etkileriyle baş etmesinin uzun zaman alabileceğini, bu yüzden yetişkinlerin sabırlı olması gerektiğini, ancak günlük faaliyetleri yerine getirmekte güçlük çektiğini; duygu, düşünce ve davranışlarında travmatik olayın etkilerinin devam ettiği fark edildiğinde profesyonel destek (rehberlik öğretmeni, rehberlik ve araştırma merkezleri, hastaneler) alınması gerektiğini belirtmelidir.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Kişiler eşleştirilirken gönüllülük esas alınır.
- ✓ Rehberlik öğretmeni, etkinliği tüm gruba uygulamak zorunda değildir. Grup içinden örneklem seçilebilir.
- ✓ Uygulama yapılırken etrafta tehlikeli ve sivri cisimler bulundurulmamalıdır.
- ✓ Güç dengesinden dolayı erkekler erkeklerle, kadınlar kadınlarla eşleştirilmelidir.
- ✓ Aynı cinsiyet içerisinde de güç dengesine dikkat edilmelidir.

ETKİNLİK ADI

BENİM KÖKLERİM

TRAVMA TÜRÜ

Ölüm-Yas

AMACI

Önleyici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRETMEN

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

- Kayıp sonrası normalleşme sürecinde ailenin etkisini fark eder.

ÖNERİLEN MATERYALLER

- Kalem
- EK-1 (Ağaç Görseli)

SÜRE

60-90 dakika

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

- ***“Değerli öğretmenler, bugün sizlerle ‘Benim Köklerim’ adında bir etkinlik yapacağız. Şimdi gözlerinizi kapatın ve bir ağaç hayal edin. Bu ağacın üst kısmındaki dalları anne, baba ve kardeşleriniz ile ilgili, gövdesi dedeniz ve anneanneniz/babaanneniz ile ilgili, kökleri ise onların anne ve babalarıyla ilgili özellikler. Şimdi gözlerinizi açın ve soracağım soruların yanıtlarını ağacın ilgili kısımlarına yazın.”*** der ve EK-1’deki resmi öğretmenlere dağıtır.
- ***“Aileden bireysel olarak aldığınız özellikler nelerdir?”*** (Genetik, fiziksel aktarımlar hedeflenir.).
- ***“Ailenizin kültürel ve sosyal özelliklerinin size kazandırdıkları nelerdir?”*** (Ailenin değerlere yönelik kazandırdıkları hedeflenir.).

- **“İyi ki bu ailenin bir ferdiyim dediğiniz neler var?”**
- **“Kız ya da erkek olarak dünyaya geldiğinizde en çok kimler sevinmiştir?”** (Ailenin cinsiyete yönelik tutumunu fark etmesi sağlamak.).
- **“Anne ve/veya babanızın size ve diğer aile üyelerine yönelik hangi tutumları her zaman sizi iyi hissettirmiştir?”**
- **“Aile içi etkileşimlerinizi düşündüğünüzde, size kazandırılan hangi becerilerin sizi geleceğe daha güçlü hazırladığını düşünüyorsunuz?”**
- **“Aile içi etkileşimleri düşündüğünüzde kayıplara karşı hangi baş etme becerinizin daha gelişmiş olduğunu düşünüyorsunuz?”**
- **“Anne babanıza sorsaydınız, onlar anne ve babalarından kayıplara karşı hangi baş etme becerilerini kazandıklarını söylerlerdi?”**
- **“Nineler ve dedelerinize sorsaydınız, onlar anne ve babalarından kayıplara karşı hangi baş etme becerilerini kazandıklarını söylerlerdi?”** (Bu soruya bütün katılımcılar cevap veremeyebilir. Sorunun amacı daha önceki kuşakta da ölümler olduğunu ve ölüme karşı ailelerinin tutumlarını fark ettirmektir.).
- **“Kayıplarla baş etme konusunda ailenizdeki en belirgin tutumlar nelerdir?”** sorularını sırayla tek tek sorar. Gönüllü öğretmenlerden cevapları alır. Ailelerinden getirdikleri özellikle güçlü yanlara vurgu yapar.
- **“Ölüm sonrasında yas süreci yaşanması ve hissedilen duygular normaldir. Ailemizin diğer aile üyelerine yönelik tutumları ve kayıplara verdiği tepkiler bizim de tepkilerimizi etkiler. Onlardan öğrendiğimiz, bizi güçlendiren baş etme becerilerini bizler de kullanabiliriz. Ayrıca biz de kayıplara karşı etkili baş etme becerileri geliştirerek ailemizden kazandıklarımızı zenginleştirebiliriz.”** der.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Bu etkinlik okulda bir kayıp yaşandıktan sonra il-ilçe krize müdahale ekibi tarafından yardım olarak yapılmalıdır.
- ✓ Rehberlik öğretmeni, soruları sorarken her sorudan sonra öğretmenlerin cevabı yazmaları için bir süre bekler ve daha sonra gönüllü öğretmenlerden o soruya ait cevapları alır.

EK-1





D. VELİ ETKİNLİKLERİ*

| Etkinlik Adı: | Kazanımlar: |
|----------------|--|
| Öğreniyorum | <ul style="list-style-type: none">Farklı yaş gruplarının ölüm kavramını nasıl algıladığını anlar. |
| Güvenli Kollar | <ul style="list-style-type: none">Yaşadığı bir kayıp sonrasında, çocuğa gerekli desteğin kendilerince verilmesinin önemini kavrar. |
| Benim Köklerim | <ul style="list-style-type: none">Kayıp sonrası normalleşme sürecinde ailenin etkisini fark eder. |

* Uygulayıcı, etkinlikleri uygulamadan önce gerek görürse grubun ve ortamın özelliklerine uygun bir ısınma etkinliği kullanmalıdır.

ETKİNLİK ADI

ÖĞRENİYORUM

TRAVMA TÜRÜ

Ölüm-Yas

AMACI

Önleyici

HEDEF KİTLE VE KADEME

VELİ

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

- Farklı yaş gruplarının ölüm kavramını nasıl algıladığını anlar.

ÖNERİLEN MATERYALLER

- EK-1 (Boş Bilgi Kartı - 1. Bölüm)
- EK-2 (Boş Bilgi Kartı - 2. Bölüm)
- EK-3 (Yaşa Göre Çocuklarda Ölüm Algısı Bilgi Kartı)

SÜRE

60-90 dakika

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

- **“Değerli veliler, şimdi sizlerle ‘Öğreniyorum’ adında bir etkinlik yapacağız. Biliyoruz ki hayatımızda bazen üzücü olaylar yaşayabiliriz. Bunlardan birisi de hayatımızdaki kişileri kaybedebileceğimiz gerçeğidir. Ölümü yetişkinler anlayabilir ama bebekler, çocuklar ve gençler nasıl algılıyor, bunu hiç merak ettiniz mi?”** diye sorar ve EK-1’i velilere dağıtır.
- **“Evet, şimdi sizden birinci bölümü bildiğiniz kadarıyla doldurmanızı istiyorum. Sizce kartta gördüğünüz yaş aralıklarında ölüm algısı nasıl olur?”** diye sorarak velilere EK-1’i doldurmaları için 10 dakika süre verir.
- Herkes yazdıktan sonra yazdıklarını paylaşmak isteyenlere söz hakkı verir. Paylaşımlar bittikten sonra EK-2’yi dağıtır. Yaş dönemlerine bağlı ölüm algısının doğru bilgilerini EK-3’ten yararlanarak velilere aktarır ve velilerin bu bilgileri EK-2’ye yazmalarını ister. Velilerin konu ile ilgili sorularını cevaplar ve özetleme yaparak etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

Boş Bilgi Kartı - 1. Bölüm

| Yaşa Göre Çocuklarda Ölüm Algısı |
|----------------------------------|
| 0-5 Yaş: |
| 5-12 Yaş: |
| 12-18 Yaş: |

Boş Bilgi Kartı - 2. Bölüm

Yaşa Göre Çocuklarda Ölüm Algısı

0-5 Yaş:

5-12 Yaş:

12-18 Yaş:

Yaşa Göre Çocuklarda Ölüm Algısı Bilgi Kartı

0-5 Yaş Ölüm Algısı:

- Bu dönemde çocuklar somut düşünme dönemindedirler.
- Ölüm bu yaş çocukları için geri dönüşümü olan bir olay gibi algılanmaktadır.
- Ölümü yaşamın sonu olarak algılayamazlar.
- Ölümü herkesin başına gelecek bir olay gibi kavrayamazlar.
- Ölen kişiyi geri getirebileceklerini düşünebilirler.
- Ölüm, çocuğa güvendiği birisi (öncelikle ailesinden birisi) tarafından açıklanmalıdır.

“O artık öldü. Bizim gibi yaşamıyor, biz artık göremeyeceğiz, bizim gibi nefes alıp bizim gibi yemek yemeyecek. O seni her zaman sevecek, sen de onu her zaman seveceksin. Onu çok özlediğin zaman bunu güvendiğin birine söyleyebilirsin ya da onun resmine bakıp ona istediklerini söyleyebilirsin.” gibi.

5-12 Yaş Ölüm Algısı:

- Bu yaş grubundaki çocuklar artık ölümün bir son olduğunu anlamaya başlamışlardır. Ölümün nedenlerine dair somut düşünceler hâlen devam etmektedir.
- Duygularını paylaşmak isteyebilirler.
- Ölümle ilgili gerçekçi açıklamalar yapılabilir.
- Ölümün Açıklanması: Ölümün nedeni çocuğun güvendiği bir yetişkin tarafından çocuğa açıklanır. Güvendiği yetişkinle beraber mezarını ziyaret edebilir. Ne zaman isterse, ona olan duygularını ifade edebileceğini söyler. İsterse duygularını bir deftere yazabilir, isterse ölen kişinin resmi ile konuşabilir.

12-18 Yaş Ölüm Algısı:

- Ölümün herkesin başına gelen bir olay olduğunu anlar.
- Soyut konular, mistik inançlar, kader gibi kavramları ölümle ilişkilendirmeye başlarlar.
- Soyut düşünme gelişir.
- Sembolik olarak düşünce gelişir. Akran desteğine ihtiyaç duyulabilir.

ETKİNLİK ADI

GÜVENLİ KOLLAR

TRAVMA TÜRÜ

Ölüm-Yas

AMACI

Önleyici

HEDEF KİTLE VE KADEME

VELİ

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

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

ÖNERİLEN MATERYALLER

SÜRE

60-90 dakika

AKIŞ SÜRECİ

- Rehberlik Öğretmeni;
- **“Değerli veliler, travma sonrası yetişkinlerin çocuklara gerekli desteği sağlayabilmesi, hem çocukların ebeveynlerine/öğretmenlerine olan güven ve inancını arttırmakta hem de iyileşme sürecini hızlandırarak desteklemektedir. Bu çalışmada travma sonrası desteğin ve karşılıklı güvenin önemini kavramaya çalışacağız.”** der.
 - Öncelikle velileri ikişer kişilik gruplara ayırır. Aralarında bir adım mesafe olacak şekilde yüz yüze durmalarını sağlar. Daha sonra bu ikili gruptaki kişilerden birinin sabit durmasını sağlar. Diğere ise, kendini boşluğa bırakır gibi, sabit olan arkadaşının üzerine eğilimli bir açıyla düşmesini söyler. Düşen kişinin kolları açık bir şekilde kendini bırakmasını, sabit duran kişinin ise onu koltuk altlarından kavramasını sağlar.

- Bu etkinliği eşleri yer değiştirerek tekrarlatır. Daha sonra ise gözleri kapalı olarak aynı işlemi tekrar yaptırır.
- Aşağıdaki soruları sırasıyla sorarak cevaplarını alır:
- **“Düşerken ne hissettiniz?”**
- **“Birini tutan kişi olarak ne hissettiniz?”**
- **“Gözleriniz açık düşerken ne hissettiniz?”**
- **“Gözleriniz kapalı düşerken ne hissettiniz?”**
- **“Sizi tutan olmasaydı kendinizi boşluğa bırakabilir miydiniz?”**
- **“Tuttuğunuz kişi bir çocuk olsaydı ne hissederdiniz?”**
- **“Çocuğu tutamama durumunda çocuk ne hissederdi?”**
- **“Yaşadığı kayıp sonrasında çocuklar kendilerini savunmasız ve güçsüz hissederler. Kendilerine güç veren, yanında olduğunu hissettiren ebeveynlerin varlığı çocuğun baş etme becerisini artırır.”** der.
- Daha sonra;
- Çocukların yaşadığı kayıp sonrasında verdikleri tepkilerin normal olduğunu,
- Çocukların yas sürecini yaşamasına izin verilmesi gerektiğini,
- En hızlı şekilde travma öncesindeki rutinlerine dönmelerinin sağlanması gerektiğini,
- Çocuğa, zaman zaman bizi üzen olayların olabileceğini, ancak bu olaylar karşısında yalnız olmadıklarını, kendilerini seven, koruyan insanların (anne, baba, öğretmen, polis, itfaiye vb.) olduğunu,
- Çocukların yaşanan olayla ilgili kendilerini suçlayabileceğini, çocukların bu düşüncelerini fark edip, kendilerini suçlamalarının önlenmesi, duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine izin verilmesi gerektiğini; oyunun, çocukların kendilerini en iyi ifade etme şekli olduğunu, travma yaşayan çocuklara evde ve okulda oyun oynama olanağı sağlanması gerektiğini ayrıca çocukların yazarak konuşarak ya da resim yoluyla kendilerini ifade etmelerinin sağlanması gerektiğini,
- Çocukların travmatik olaylarda yetişkinlerin tepkilerini model alabileceğini, Bu yüzden yetişkinlerin, tepkilerinde sakin davranmaları gerektiğini, yetişkinlerin hislerini çocuğu korkutmadan, doğru sözcüklerle ifade etmeleri gerektiğini,
- Çocuğun, yaşanan olayı medyada tekrar izlemesine izin verilmemesinin sağlanmasını; bunun, çocuğun travmayı tekrar yaşamasına neden olabileceğini,

- Çocuğun, travmatik olayın etkileriyle baş etmesinin uzun zaman alabileceğini, bu yüzden yetişkinlerin sabırlı olması gerektiğini, ancak günlük faaliyetleri yerine getirmekte güçlük çektiğini; duygu, düşünce ve davranışlarında travmatik olayın etkilerinin devam ettiği fark edildiğinde profesyonel destek (rehberlik öğretmeni, rehberlik ve araştırma merkezleri, hastaneler) alınması gerektiğini belirtmelidir.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Kişiler eşleştirilirken gönüllülük esas alınır.
- ✓ Rehberlik öğretmeni, etkinliği tüm gruba uygulamak zorunda değildir. Grup içinden örneklem seçilebilir.
- ✓ Uygulama yapılırken etrafta tehlikeli ve sivri cisimler bulundurulmamalıdır.
- ✓ Güç dengesinden dolayı erkekler erkeklerle, kadınlar kadınlarla eşleştirilmelidir.
- ✓ Aynı cinsiyet içerisinde de güç dengesine dikkat edilmelidir.

ETKİNLİK ADI
BENİM KÖKLERİM**TRAVMA TÜRÜ**

Ölüm-Yas

AMACI

Önleyici

HEDEF KİTLE VE KADEME

VELİ

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

- Kayıp sonrası normalleşme sürecinde ailenin etkisini fark eder.

ÖNERİLEN MATERYALLER

- EK-1 (Ağaç Görseli)

SÜRE

60-90 dakika

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

- **“Değerli veliler, bugün sizlerle ‘Benim Köklerim’ adında bir etkinlik yapacağız. Şimdi gözlerinizi kapatın ve bir ağaç hayal edin. Bu ağacın üst kısmındaki dalları anne, baba ve kardeşleriniz ile ilgili, gövdesi dedeniz ve anneniz/babaanneniz ile ilgili, kökleri ise onların anne ve babalarıyla ilgili özellikler. Şimdi gözlerinizi açın ve soracağım soruların yanıtlarını ağacın ilgili kısımlarına yazın.”** der ve EK-1’deki resmi velilere dağıtır.
- **“Aileden bireysel olarak aldığınız özellikler nelerdir?”** (Genetik, fiziksel aktarımlar hedeflenir).
- **“Ailenizin kültürel ve sosyal özelliklerinin size kazandırdıkları nelerdir?”** (Ailenin değerlere yönelik kazandırdıkları hedeflenir).

- **“İyi ki bu ailenin bir ferdiyim dediğiniz neler var?”**
- **“Kız ya da erkek olarak dünyaya geldiğinizde en çok kimler sevinmiştir?”** (Ailenin cinsiyete yönelik tutumunu fark etmesi sağlamak).
- **“Anne ve/veya babanızın size ve diğer aile üyelerine yönelik hangi tutumları her zaman sizi iyi hissettirmiştir?”**
- **“Aile içi etkileşimlerinizi düşündüğünüzde, size kazandırılan hangi becerilerin sizi geleceğe daha güçlü hazırladığını düşünüyorsunuz?”**
- **“Aile içi etkileşimleri düşündüğünüzde kayıplara karşı hangi baş etme becerinizin daha gelişmiş olduğunu düşünüyorsunuz?”**
- **“Anne babanıza sorsaydınız, onlar anne ve babalarından kayıplara karşı hangi baş etme becerilerini kazandıklarını söylerlerdi?”**
- **“Nineler ve dedelerinize sorsaydınız, onlar anne ve babalarından kayıplara karşı hangi baş etme becerilerini kazandıklarını söylerlerdi?”** (Bu soruya bütün katılımcılar cevap veremeyebilir. Sorunun amacı daha önceki kuşakta da ölümler olduğunu ve ölüme karşı ailelerinin tutumlarını fark ettirmektir.).
- **“Kayıplarla baş etme konusunda ailenizdeki en belirgin tutumlar nelerdir?”** sorularını sırayla tek tek sorar. Gönüllü velilerden cevapları alır. Ailelerinden getirdikleri özellikle güçlü yanlara vurgu yapılır.
- **“Ölüm sonrasında yas süreci yaşanması ve hissedilen duygular normaldir. Ailemizin diğer aile üyelerine yönelik tutumları ve kayıplara verdiği tepkiler bizim de tepkilerimizi etkiler. Onlardan öğrendiğimiz, bizi güçlendiren baş etme becerilerini bizlerde kullanabiliriz. Ayrıca biz de kayıplara karşı etkili baş etme becerileri geliştirerek ailemizden kazandıklarımızı zenginleştirebiliriz.”** der.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Bu etkinlik okulda bir kayıp yaşandıktan sonra il-ilçe krize müdahale ekibi tarafından yardım olarak yapılmalıdır.
- ✓ Rehberlik öğretmeni, soruları sorarken her sorudan sonra velilerin cevabı yazmaları için bir süre bekler ve daha sonra gönüllü velilerden o soruya ait cevapları alır.





ÖLÜM-YAS TRAVMASI GÜÇLENDİRİCİ ETKİNLİKLERİ*

* Bu bölümde yer alan etkinlikler Millî Eğitim Bakanlığı uzmanları ve öğretmenleri tarafından geliştirilmiştir/uyarlanmıştır.



A. OKUL ÖNCESİ - İLKOKUL ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ*

| Etkinlik Adı: | Kazanımlar: |
|---|--|
| Deve Kuşu Yavrularından Haber Var | <ul style="list-style-type: none">Bir yakınının ölmesi sonrasında kendisinde oluşabilecek duygusal tepkilerle ilgili farkındalık kazanır. |
| Küçük Kurbağa | <ul style="list-style-type: none">Travmatik yaşantı (ölüm/yakın kaybı) sonrasında kişilerin gelişim düzeyine göre ölüm sonrası yaşanan duygusal tepkilerle ilgili farkındalık kazanır. |
| Minik Sincap | <ul style="list-style-type: none">Ölüm olayından sonra geleceğe daha olumlu bakabilme gücü kazanır. |
| Arkadaşım için İki Dilek | <ul style="list-style-type: none">Travmaya maruz kalmış kişiler için umut dolu düşümenin yarattığı olumlu etkiyi fark eder. |
| Anne Kaz | <ul style="list-style-type: none">Ölüm olayından sonra suçluluk duygusuyla baş etme gücü kazanır. |
| Taziye Defteri | <ul style="list-style-type: none">Ölümü kabullenme süreci ile ilgili farkındalık kazanır. |

* Uygulayıcı, etkinlikleri uygulamadan önce gerek görürse grubun ve ortamın özelliklerine uygun bir ısınma etkinliği kullanmalıdır.

ETKİNLİK ADI

DEVE KUŞU YAVRULARINDAN HABER VAR

TRAVMA TÜRÜ

Ölüm-Yas

AMACI

Güçlendirici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRENCİ - Okul Öncesi, İlkokul

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

- Bir yakınının ölmesi sonrasında kendisinde oluşabilecek duygusal tepkilerle ilgili farkındalık kazanır.

ÖNERİLEN MATERYALLER

- EK-1 (Deve Kuşu Ailesi Görseli)
- EK-2 (Etkinlik Formu)
- Kalem
- Boya Kalemleri

SÜRE

1 ders saati

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

- **“Sevgili çocuklar, bugün sizlerle hikâye ile başlayacağımız bir etkinlik yapacağız.”** der ve aşağıdaki hikâyeyi okur (EK-1’i gösterir):
- **“Bir ormanda aslanlar, filler, sincaplar, kurbağalar, tavşanlar ve papağanlar gibi birçok canlı yaşarmış. Bu canlılardan birisi de deve kuşu ailesiymiş. Deve kuşu ailesi; anne, baba ve yavruları ile yaşarmış. Yavrular; sürekli bağırarak ve çığlık atarak ihtiyaçlarını -acıktıklarını, sevmek istediklerini- mutluluklarını, söylemek istediklerini, anne babalarına duyurmaya çalışırlarmış. Zaman böylece akıp geçiyormuş, deve kuşu yavrularının bize de bir haberi varmış: Biliyorsunuz ki**

ölmüştür. nedenle ölmüştür (Örneğin “Biliyorsunuz ki arkadaşımız Ahmet bir süre önce trafik kazası sonucunda ölmüştür.”). **Bu, hepimiz için üzücü bir olay, bu üzücü olay ile yaşayarak başa çıkmayı hep birlikte öğreneceğiz. Hepimizin başı sağ olsun.**” der (Çocuğun vereceği şok/ inkâr tepkileri kabul edilir).

- Çocuklara üzerinde kutucuklar çizili olan Etkinlik Formunu (EK-2) dağıtır.
- Aşağıda verilen soruları tek tek okuyarak çocuklardan, cevaplarını kutucuklara yazmalarını (okuma yazma bilmeyen gruplarda söylemelerini ya da resim çizmelerini ister.
- “ öldüğünü nerede, ne zaman, kim tarafından öğrendiniz?”
- “ öldüğünü duyduğunuzda ne/neler düşündünüz?”
- “ size ne/neleri hatırlatıyor?”
- “ ile birlikte neler yapardınız?”
- “ ile birlikte yaşadığınız en güzel anınız neydi?”
- “ hakkında başkalarından duyduğunuz en güzel şey neydi?”
- “**Şu an içinde bulunduğunuz durumdan çıkmak için ne yapabilirsiniz?**”
- “**Bu konuda kimden yardım isteyebiliriz?**”
- Bu sorular ile etkinlik formunu tamamlar.
- “**Sevgili çocuklar, yaşamımızda travmatik olaylar her zaman mümkündür. Bu tarz zorlu yaşantılar sonrasında hissettiklerimiz normaldir. Olumsuz duygular hissettiğimizde çevremizdekilerden yardım isteyebiliriz. Yaptığımız bu etkinlikte bu zor yaşantı sonrasında neler hissettiğimizi ve düşündüğümüzü paylaştık.**” der ve etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Son paragraftaki “travmatik” kavramı etkinliğin uygulandığı yaş grubuna göre açıklanabilir, somutlaştırılabilir.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
 - ❖ Öğrencilerin bireysel farklılıkları dikkate alınarak etkinlikteki yazı ve resim kısımları sözel olarak cevaplandırılabilir.
 - ❖ Soru sayısı öğrencinin özelliklerine uygun olarak azaltılabilir, ifadeler sadeleştirilebilir.



| | |
|--|--|
| <p>“ öldüğünü nerede, ne zaman, kim tarafından öğrendiniz?”</p> | |
| <p>“ öldüğünü duyduğunuzda ne/neler düşündünüz?”</p> | |
| <p>“ size ne/neleri hatırlatıyor?”</p> | |
| <p>“ ile birlikte neler yaptınız?”</p> | |

| | |
|--|--|
| <p><i>“ ile birlikte yaşadığınız en güzel anınız neydi?”</i></p> | |
| <p><i>“ hakkında başkalarından duyduğunuz en güzel şey neydi?”</i></p> | |
| <p><i>“Şu an içinde bulunduğunuz durumdan çıkmak için ne yapabilirsiniz?”</i></p> | |
| <p><i>“Bu konuda kimden yardım isteyebiliriz?”</i></p> | |

| |
|---|
| ETKİNLİK ADI KÜÇÜK KURBAĞA |
| TRAVMA TÜRÜ Ölüm-Yas |
| AMACI Güçlendirici |
| HEDEF KİTLE VE KADEME ÖĞRENCİ - Okul Öncesi, İlkokul |
| UYGULAYACAK KİŞİ Rehberlik Öğretmeni |
| KAZANIMLAR <ul style="list-style-type: none">• Travmatik yaşantı (ölüm/yakın kaybı) sonrasında kişilerin gelişim düzeyine göre ölüm sonrası yaşanan duygusal tepkilerle ilgili farkındalık kazanır. |
| ÖNERİLEN MATERYALLER <ul style="list-style-type: none">• Tahta kalemi/tebeşir• EK-1 (Küçük Kurbağa Görseli) |
| SÜRE 1 ders saati |
| AKIŞ SÜRECİ <p>Rehberlik Öğretmeni;</p> <ul style="list-style-type: none">➤ “Sevgili çocuklar, bugün sizlerle ‘Küçük Kurbağa’ adında bir etkinlik yapacağız.” der ve aşağıdaki hikâyeyi okur:➤ “Küçük Kurbağa her sabah erkenden kalkar, güzelce kahvaltısını yapar, okuluna gider ve arkadaşlarıyla bolca oyun oynayarak güzel vakit geçirirdi. Yemek yemeyi ve arkadaşlarıyla oyun oynamayı çok severdi. Bir gün babasıyla birlikte eve geldiğinde annesinin yerde yattığını gördüler. Kalkması için ona seslendiler ama annesinden hiçbir cevap gelmedi. Annesi nefes almadan sessizce yerde yatıyordu. Babası, annesini tutarak kaldırmaya çalıştı ama annesinde hiçbir hareket yoktu. Annesi artık hareket etmiyor, konuşmuyor, yemek yemiyor, su içmiyordu. Küçük Kurbağa, oturup annesinin başında ağlamaya başladı. |

Annesinin neden böyle davrandığını anlamaya çalışıyordu. Bu sırada babası, başka kurbağalara haber verdi. Küçük Kurbağa'nın annesini alıp götürdüler. Küçük Kurbağa bir daha annesini göremedi çünkü annesi ölmüştü. Acaba bütün oyuncaklarını arkadaşlarına verse, annesi yeniden nefes alıp onunla konuşur muydu, geri gelir miydi, diye düşündü."

- Aşağıdaki soruları sırasıyla sorar ve cevaplarını alır:
- *"Sevgili çocuklar, hayatımızda kontrol edemeyeceğimiz ve değiştiremeyeceğimiz olaylar vardır. Tıpkı küçük kurbağanın yaşadıkları gibi... Sizce Küçük Kurbağa oyuncaklarını arkadaşlarına verse, annesi tekrar nefes alıp küçük kurbağa ile konuşabilir miydi?"* (Beklenen ve olması gereken, gerçekçi yanıtları vurgular.)
- *"Küçük Kurbağa, annesinin ölümünden sonra neler hissetmiş olabilir?"*
- *"Annesinin ölümünden sonra Küçük Kurbağa'nın aklından neler geçmiş olabilir?"*
- *"Küçük Kurbağa bu yeni duruma alışmak için neler yapabilir?"* (Öncelikle annesinin ölümünü, artık geri gelmeyeceğini kabullenmekle işe başlanacağı vurgulanabilir.)
- *"Küçük Kurbağa'nın bundan sonra hayata iyi bir şekilde devam edebilmesi için ona yardımcı olabilecek bir cümle söyleyin."* der ve paylaşımları alır.
- Başa çıkma ile ilgili farklı öneriler vererek ve yaş gruplarına uygun eklemeler yaparak süreci tamamlar (Özlediğinde fotoğrafına bakmak, gelecekle ilgili plan yapmak, resim çizmek, duygularını güvendiği insanlarla paylaşmak, mektup yazmak, anı defteri tutmak vb.).

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Okuma yazma bilen gruplarda soruların cevapları alınırken rehberlik öğretmeni tarafından cevaplar tahtaya yazılır.
- ✓ Bu etkinlik ihtiyaca göre bireysel de uygulanabilir.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
 - ❖ Hikâyede geçen ifadelerden özel eğitime ihtiyacı olan öğrencinin bilmediği ifadeler açıklanır.
 - ❖ Etkinlik içinde yer alan sorular öğrencinin düzeyine uygun olarak sadeleştirilebilir.



ETKİNLİK ADI

MİNİK SİNCAP

TRAVMA TÜRÜ

Ölüm-Yas

AMACI

Güçlendirici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRENCİ - Okul Öncesi, İlkokul

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

HEDEFLenen KAZANIMLAR

- Ölüm olayından sonra geleceğe daha olumlu bakabilme gücü kazanır.

ÖNERİLEN MATERYALLER

- Kâğıt
- Kalem
- EK-1 (Minik Sincap Görseli)

SÜRE

1 ders saati

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

- **“Sevgili çocuklar, bugün sizlerle ‘Minik Sincap’ adında bir etkinlik yapacağız.”** der ve aşağıdaki hikâyeyi okur:
- **“Anne sincap, baba sincap ve yavruları olan Minik Sincap büyük bir ormanda birlikte yaşamaktaydı. Bir gün baba sincap çok hastalandı ve onu hastaneye kaldırdılar. Baba sincap uzun süre hastanede yatmak zorunda kaldı. Doktorlar, baba sincabı iyileştirmek için ellerinden geleni yapsalar da onu kurtaramadılar. Anne sincap eve geldiğinde çok üzgün görünüyordu. Minik Sincap’a ‘Sana söylemem gereken üzücü bir haber var yavrum. Biliyorsun baban bir süredir çok hastaydı. Doktorlar onu kurtarmak için her şeyi denediler ama baban öldü. Onu bir daha göremeyeceğiz.’ dedi. Minik Sincap ve annesi birbirlerine sarılarak ağladılar. Günler geçmeye başladı. Minik Sincap, önceden keyifle yaptığı işlerden ve oyunlardan artık keyif almıyordu. Ormandaki yavru hayvanların beraber yapmak istediği hiçbir etkinliğe katılmıyordu. Bazen ağlamaya da devam ediyordu. Artık kimseyle çok fazla konuşmuyordu. Bu durum, annesinin dikkatinden kaçmıyordu. Bir gün anne sincap minik sincabı yanına alıp babasının mezarına götürdü.**

Minik sincap, babasının mezarı başında iken anne sincap, ölümün hayatın içinde bir şey olduğunu, yaşamın devam ettiğini, kendilerinin de bundan sonra yaşamaya devam etmeleri gerektiğini söyledi. Babasının mezarının üstü ve etrafı çiçeklerle donatılmıştı. Minik Sincap, o çiçeklerden birkaç tanesini eve götürmek için aldı. Mezarın başında iken babasıyla birlikte geçirdikleri güzel zamanları hatırlayıp konuştular. Eve geldiklerinde anne sincap, 'Babanı bundan sonra da sevmeye devam edeceğiz. Onu her zaman hatırlayacağız. Babanın sevdiği şeyleri yaptığımızda onu mutlu ettiğimizi düşünüp bizler de mutlu olacağız.' dedi."

- *"Sevgili çocuklar, minik sincabın, babasının ölümüyle ilgili hikâyesini dinlediniz. Şimdi sizlere okuyacağım cümlelerle ilgili düşüncelerinizi Minik Sincap'ın hikâyesini dikkate alarak kâğıtlara yazmanızı istiyorum."* der ve kâğıtları dağıtır.
- *"Minik sincabın, hikâyesinde aklınızda kalan en önemli cümleyi yazınız."*
- *"Minik sincabın babasının ölümünden sonra acısını azaltması, hayata iyi bir şekilde devam edebilmesi için ona yardımcı olacak bir cümle yazınız."*
- *"Minik sincabı mutlu etmek için ona bir hediye verecek olsaydınız, ne vermek isterdiniz? Neden bu hediyeyi verirdiniz?"*
- *"Sevgili çocuklar, ölen kişinin özlenmesi ve beraber yaşanan güzel zamanların hatırlanması son derece doğaldır. Sevdiğimiz birisi öldüğünde onu bir daha göremeyeceğimiz için çok üzgün oluruz. Bundan sonra onsuz nasıl yaparız diye düşünebiliriz. Önceden yapmaktan zevk aldığımız şeyleri artık yapmak istemeyebiliriz. Ancak zaman içinde bu durumda düzelme olur, onsuz da yaşamayı öğreniriz. Sevdiğimiz kişinin öldüğünü kabullenip hayatımızı mümkün olan en güzel şekilde devam ettirmeye çalışırız."* der ve etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Okuma yazma bilmeyen gruplarda etkinlik uygulanırken cevaplar sözlü olarak alınır.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
 - ❖ Gerek duyulması hâlinde hikâye birkaç defa okunur.
 - ❖ "Minik sincabın hikâyesinde aklınızda kalan en önemli cümleyi yazınız." yönergesi "Hikâyeyle ilgili aklında kalanı bana söyle." olarak değiştirilebilir.
 - ❖ Hikâyenin anlaşılır olması ve dikkat süresini artırması için kuklalardan yararlanılabilir.
 - ❖ Hikâye okunurken görsellerden faydalanılabilir.



ETKİNLİK ADI

ARKADAŞIM İÇİN İKİ DİLEK

TRAMA TÜRÜ

Ölüm - Yas

AMACI

Güçlendirici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRENCİ - Okul Öncesi, İlkokul

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

- Travmaya maruz kalmış kişiler için umut dolu düşünmenin yarattığı olumlu etkiyi fark eder.

ÖNERİLEN MATERYALLER

- Kalem
- Kâğıt

SÜRE

1 ders saati

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

- ***“Sevgili çocuklar, bugün sizlerle ‘Arkadaşım İçin İki Dilek’ adında bir etkinlik yapacağız. Bunun için sizlere birer tane kâğıt dağıtacağım. Herkesin yanındaki arkadaşıyla eş olmasını istiyorum.”*** der ve kâğıtları dağıtır.
- Eşler belli olduktan sonra ***“Şimdi herkes arkadaşıyla ilgili olumlu iki dilek düşünsün ve arkadaş görmeden elindeki kâğıda yazsın. Sonra bu güzel dilekleri arkadaşımıza söyleyeceğiz.”*** der.
- Gönüllü öğrencilerden başlanarak her bir öğrenci grubunun güzel dileklerini karşılıklı olarak sırayla yüksek sesle okumasını sağlar. Daha sonra aşağıdaki soruları sırayla sorarak gönüllü olanlardan cevapları alır:
- ***“Arkadaşınızın söylediği güzel dilekler karşısında ne düşündünüz?”*** (Çocuklardan beklenen cümle örnekleri; “Beni önemseydiğini düşündüm.”, “Bana değer verdiğini düşündüm.” gibi...).
- ***“Arkadaşınızın söylediği güzel dilekler karşısında kendinizi nasıl hissettiniz?”***
- ***“Arkadaşlarınızdan duyduğunuz güzel dilekler, gelecekle ilgili planlarınızı nasıl etkiler?”***

- *“Sevgili çocuklar, birbirimiz ile ilgili güzel düşüncelerin bizleri ne kadar mutlu ettiğini, kendimizi iyi hissetmemizi sağladığını fark ettik. Grup içerisinde hakkımızda güzel ve iyi düşüncelerin olduğunu görmek, burada kendimizi daha değerli hissetmemizi sağladı. Arkadaşlarımızdan olumlu geri bildirim almanın geleceğe yönelik planlarımızı nasıl etkilediğini gördük. Zorlu olaylar yaşamış kişiler, bu durum ile başa çıkabilmek için kendilerini güvende, rahat ve değerli hissetmeye ihtiyaç duyarlar. Kendilerini güvende ve değerli hisseden kişiler daha güçlü olurlar.”* der ve etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
- ❖ Yapılacak eşleştirmelerde özel eğitime ihtiyacı olan öğrenci ile eşleşecek öğrencinin yardımsever, saygılı öğrencilerden seçilmesine dikkat edilmelidir.
- ❖ Bu etkinlikte özel eğitime ihtiyacı olan öğrenci dileklerini yazmakta veya ifade etmekte zorlanırsa uygulayıcı sözel ve fiziksel yardımda bulunabilir.

ETKİNLİK ADI

ANNE KAZ

TRAVMA TÜRÜ

Ölüm-Yas

AMACI

Güçlendirici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRENCİ - Okul Öncesi, İlkokul

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

- Ölüm olayından sonra oluşabilecek suçluluk duygusuyla baş etme gücü kazanır.

ÖNERİLEN MATERYALLER

- Kalem
- Kâğıt
- EK-1 (Anne Kaz Ve Yavru Kaz Görseli)

SÜRE

1 ders saati

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

- ***“Sevgili çocuklar, bugün sizlerle ‘Anne Kaz’ adında bir etkinlik yapacağız.”*** der ve aşağıdaki hikâyeyi okur.
- ***“Anne kaz ve baba kaz, yavrusu ile birlikte büyük bir kaz sürüsünün içinde yaşamaktaydı. Yavru kaz, sürü içinde olsalar da hiçbir zaman annelerinin peşinden ayrılmazdı. Bir gün anne kaz ve yavrusu yol kenarında gezintiye çıktıklarında anne kaza bir araba çarptı. Yavru kaz hemen babasına ve sürüye haber verdi. Baba kaz ve sürüdeki diğer kazlar gelip anne kazı oradan***

alıp tedavi etmeye çalışsalar da bir süre sonra anne kaz öldü. Babası ve sürüdeki diğer kazların ağlamasını duyan yavru kaz, annesinin öldüğünü anladı. Babası, yavru kazın yanına gelerek annesinin öldüğünü söyledi. Kendisi de ağladı. Kaz sürüsündekiler yavru kazın annesi için cenaze töreni düzenledi. Yavru kaz cenaze törenine babasının yanında katıldı. Annesinin tabutu başında ona veda etti. Günler geçtikçe, yavru kaz daha da fazla üzölmeye başladı. Önceden keyifle yaptığı işlerden ve oyunlardan artık keyif almıyordu. Arkadaşları oyunlar oynarken gruptan ayrılıp kenarda sessizce düşüncelere dalıyordu. Bazen ağlamaya da devam ediyordu. Artık kimseyle çok fazla konuşmuyordu. Bu durumu babası da fark ediyordu. Bir gün baba kaz, yavru kazı yanına aldı ve konuşmaya başladı. Babası annesinin öldüğünden beri kendisinde gözlemlediği davranışları yavru kaza anlattı. Yavru kaz 'Annem benim yüzümden öldü. O gün yol kenarında gezmeye ben gitmek istemiştim. Annem beni mutlu etmek için benimle oraya geldi. Kaza, benim yüzümden oldu. Annem ölmeyi hak etmedi.' dedi. Babası ona 'Hayatımızı ne kadar planlarsak planlayalım, hayatın bir akışı vardır. Biz de hayatımızı buna göre devam ettiririz. Hayatta her şey bizim kontrolümüzde değildir. Bazen hiç istemediğimiz ve çok üzöldüğümüz olaylar da olabilir. O gün orada olmanız ve annene araba çarpması senin hatan değildi. Annem senin yüzünden ölmedi bu senin suçun değil.' dedi".

- *"Sevgili öğrenciler, yavru kazın annesinin ölümüyle ilgili düşüncelerini dinlediniz. Şimdi sizlere soracağım soruları, yavru kazın hikâyesini hatırlayarak cevaplamanızı istiyorum. Bunun için sizlere birer tane kâğıt dağıtacağım."* der ve aşağıdaki soruları sırayla çocuklara sorarak cevaplarını ellerindeki kâğıda yazmalarını ister. Her sorudan sonra gönüllü öğrencilerin cevaplarını okumalarını sağlar.
- 1- *"Yavru kazın hikâyesinde aklınızda kalan en önemli olay nedir?"*
- 2- *"Yavru kazın annesinin ölümüyle ilgili suçunun olmadığını, babası, yavru kaza anlatmıştı. Şimdi yavru kaza yardımcı olacak bir cümle yazın."*
- *"Sevgili çocuklar, gördüğünüz gibi bazen hayatımızda olan üzücü olaylar için yavru kaz gibi, kendimizi suçlu hissettiğimiz durumlar olabilir. Ancak, yaşamımızdaki her durumu ve olayı kontrol etmemiz mümkün değildir. Bazı şeyler bizim isteğimiz dışında gerçekleşebilir. Bu, bizim suçumuz değildir. Önemli olan bunu bilmemizdir. Böylece bizi üzen durumlarla daha kolay baş edebiliriz."* der etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Soruların cevapları alınırken okuma yazma bilmeyenler için cevaplar sözel olarak alınır.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
 - ❖ “Anne Kaz” hikâyesi görsellerle desteklenir ve birkaç defa okunarak anlaşılması kolaylaştırılır.
 - ❖ Hikâye öğrencilerin bireysel farklılıklarına uygun olarak ihtiyaç duyulması halinde cümleler kısaltılarak sadeleştirilebilir.
 - ❖ Hikâye kahramanı “kaz”, öğrencinin ilgileri dikkate alınarak farklı bir hayvanla değiştirilebilir.
 - ❖ Hikâyeye ilgili sorular kısa ve anlaşılır hâlde sorulur ve sorular gerekirse tekrarlanır.



ETKİNLİK ADI

TAZİYE DEFTERİ

TRAVMA TÜRÜ

Ölüm-Yas

AMACI

Güçlendirici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRENCİ - Okul Öncesi, İlkokul

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

- Ölümü kabullenme süreciyle ilgili farkındalık kazanır.

ÖNERİLEN MATERYALLER

- Kâğıt
- Kalem

SÜRE

1 ders saati

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

- **“Sevgili çocuklar, bugün sizlerle yaşadığımız üzücü olaylardan sonraki duygu ve düşüncelerimizle ilgili bir etkinlik yapacağız. Sizlerin de bildiği üzere çok üzücü bir olay yaşadık, bir arkadaşımızı kaybettik. Hepimizin başı sağ olsun. Bu olay sonrası hepimiz etkilendik. Çeşitli duygular yaşadık. Şimdi sizlerle birlikte, arkadaşınız için bir defter oluşturacağız. Bunun için sizlere birer tane kâğıt dağıtacağım. Ölen arkadaşınızla ilgili duygu ve düşüncelerinizi, onunla ilgili güzel anılarınızı bu kâğıtlara yazmanızı istiyorum. Daha sonra, sizlerle birlikte bu kâğıtları birleştirip bir defter hâline getireceğiz.”** der ve kâğıtları çocuklara dağıtır.
- Öğrenciler yazarken aralarında dolaşır. Yazmakta zorlananlara yardımcı olur, yazmak istemeyenleri ise zorlamaz.
- Herkesin yazılarını tamamlamasından sonra gönüllü öğrencilerin yazdıklarını sınıfla paylaşabileceğini söyler. Paylaşmak isteyenler, kendi yazdıklarını okur. Paylaşımların tamamlanmasından sonra yazıları toplayarak “Taziye Defteri”ni tamamlar.

- ***“Sevgili çocuklar, bugün ölen arkadaşımızla ilgili duygu ve düşüncelerimizi, güzel anılarımızı hatırladık ve paylaştık. Arkadaşımız artık bizimle olmasa da onu her zaman hatırlayacağız.”*** gibi bir açıklama ile etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Etkinlik, okuma yazma bilmeyen gruplarda sözel olarak uygulanır. Rehberlik öğretmeni, çocukların ifadelerini kâğıda yazar ve deftere dönüştürür.
- ✓ Taziye defteri belirli bir süre sınıfta tutulur (1-2 hafta) ve daha sonra, ölen öğrencinin ailesine teslim edilir.
- ✓ Etkinlik sürecinde duygu ve düşüncenin ne demek olduğu somut örnekler verilerek açıklanmalıdır. “Anı” sözcüğünün de açıklanması gerekebilir.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
 - ❖ Ölen arkadaşıyla ilgili anılarını yazabilir, yazmak istemezse resim de yapabilir. Yaptığı resmi isterse anlatabilir.



B. ORTAOKUL - LİSE ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ*

| Etkinlik Adı: | Kazanımlar: |
|--------------------------|---|
| Benim Adımlarım | <ul style="list-style-type: none">Hayata yeniden uyum sağlamanın gerekliliğini fark eder. |
| Dört Yapraklı Yonca | <ul style="list-style-type: none">Ölüm ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını fark eder.Travma sonrasında kimlerden yardım alabileceğini bilir. |
| Taziye Defteri | <ul style="list-style-type: none">Ölümü kabullenme süreciyle ilgili farkındalık kazanır. |
| Güvenli Limanlarım | <ul style="list-style-type: none">Koruyucu faktörlerin, travmatik yaşantılarla baş etme sürecindeki önemini fark eder. |
| İyi Dilekler | <ul style="list-style-type: none">Ölümü kabullenme sürecini kolaylaştırır. |
| Arkadaşım İçin İki Dilek | <ul style="list-style-type: none">Travmaya maruz kalmış kişiler için umut dolu düşünmenin yarattığı olumlu etkiyi fark eder. |
| Üçgen Denge | <ul style="list-style-type: none">Travmatik yaşantıların sonuçları ile başa çıkabilmede psikolojik sağlamlığın önemini fark eder. |
| Haber Bülteni | <ul style="list-style-type: none">Ölüm sonrası yas sürecini anlamlandırma becerisi kazanır. |

* Uygulayıcı, etkinlikleri uygulamadan önce gerek görürse grubun ve ortamın özelliklerine uygun bir ısınma etkinliği kullanmalıdır.

| |
|--|
| ETKİNLİK ADI BENİM ADIMLARIM |
| TRAMA TÜRÜ Ölüm-Yas |
| AMACI Güçlendirici |
| HEDEF KİTLE VE KADEME ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise |
| UYGULAYACAK KİŞİ Rehberlik Öğretmeni |
| KAZANIMLAR <ul style="list-style-type: none">• Hayata yeniden uyum sağlamanın gerekliliğini fark eder. |
| ÖNERİLEN MATERYALLER <ul style="list-style-type: none">• Kalem• Renkli A4 Kâğıt |
| SÜRE 1 ders saati |
| AKIŞ SÜRECİ <p>Rehberlik Öğretmeni;</p> <ul style="list-style-type: none">➤ “Sevgili öğrenciler, biliyorsunuz, hayatımızda zaman zaman bizi çok üzen olaylar yaşayabiliyoruz ya da çevremizde yaşanan üzücü olaylara tanık olabiliyoruz. Yaşadığımız kaybın ardından, bugün sizlerle bu konuyla ilgili bir etkinlik yapacağız. Bu kayıp sonrasında neler yaşadınız?” diye sorar ve cevapları alır. Gönüllülük paylaşımlar için çok önemlidir.➤ Paylaşımlar bitince gruptaki bireylere birer renkli A4 kâğıt dağıtır.➤ “Şimdi sizlerden ilerleyen bir zaman diliminde (bugünden 5 yıl, 10 yıl ya da 15 yıl sonra) nerede, ne yapıyor, kimlerle görüşüyor, sosyal hayata nasıl katkı sağlıyor, hobi olarak neler yapıyor olduğunuzu hayal etmenizi ve bunları kâğıtlara yazmanızı istiyorum.” der.➤ Yazım işlemi için 10 dakika süre verir. Grup bu işlemi bitirince gönüllü öğrencilerden paylaşımda bulunmalarını ister, öğrencilere olumlu geri bildirimler verir.➤ “Şimdi sizden yazdıklarınızı katlayıp bana ya da aile büyüklerinizden en güvendiğiniz kişiye vermenizi istiyorum.” der. |

- *“Sevgili öğrenciler, yaşamımız boyunca hepimiz, zaman zaman çaresizliğe düşer, kendimizi çıkmazda hissedebiliriz. Hayatımızda her şey, her zaman istediğimiz şekilde gitmeyebilir. ‘Keşke her şey bizim kontrolümüzde olsaydı.’ diye düşünebiliriz ancak bazen böyle olmayabilir. Gördüğünüz gibi, sizlerin geleceğe yönelik hayalleri, umutları, hedefleri var. Bunların peşinden koşmak, geleceğe umutla bakmak, yaşama sevincimizi kaybetmemek bizi güçlendirir ve bizi sağlıklı kılar.”* der ve etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Etkinlik sınıfta bir kayıp olduğu durumlarda uygulanmalıdır.
- ✓ Bu etkinlik uygulanırken hayal kurdurulan zaman dilimi yaş grubuna göre uyarlanabilir.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
 - ❖ “Şimdi, sizlerden ilerleyen bir zaman diliminde (bugünden 5 yıl, 10 yıl ya da 15 yıl sonra) nerede, ne yapıyor, kimlerle görüşüyor, sosyal hayata nasıl katkı sağlıyor, hobi olarak neler yapıyor olduğunuzu hayal etmenizi ve bunları kâğıtlara yazmanızı istiyorum” yönergesi “Gelecekte neler yapmak istersin bana anlat.” Gibi kısa bir cümleyle sadeleştirilebilir.
 - ❖ Yazmakta güçlük çeken öğrenci olursa öğrencinin cevabı uygulayıcı tarafından yazıya dökülür.

ETKİNLİK ADI

DÖRT YAPRAKLI YONCA

TRAVMA TÜRÜ

Ölüm-Yas

AMACI

Güçlendirici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

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

ÖNERİLEN MATERYALLER

- Tahta/Pano
- Dört farklı renkte yapışkanlı kâğıt/post-it (sarı, yeşil, pembe, turuncu)
- Kalem
- EK-1 (Dört Yapraklı Yonca Görseli)

SÜRE

1 ders saati

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik öğretmeni;

- *“Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle ‘Dört Yapraklı Yonca’ adında bir etkinlik yapacağız. Bildiğimiz gibi yaşamımız boyunca karşılaşılabileceğimiz en üzücü olaylardan birisi de ölümdür. Ölüm, hayatımızın bir parçasıdır. Doğmamız, büyümemiz gibi ölüm de doğal bir süreçtir. Bugün ölüm ile ilgili yaşayabileceğimiz duygu, düşünce ve davranışların neler olabileceği ve travma sonrası yardım alabileceğimiz kişilere ilişkin bir etkinlik yapacağız.”* der ve büyük boyutta çıktısı alınmış EK-1’i tahtaya asar ve *“Birçoğumuz bir ya da birden çok kayıp yaşamışız olabiliriz. Şimdi, sizlerden yaşadığınız bu kayıpları düşünerek bazı sorulara cevap vermenizi isteyeceğim.”* der ve daha sonra;

- **“Yaşadığınız kayıp sonrasında aklınızdan neler geçti?”** diye sorar (Düşünceler istenmektedir.) ve yapıştırılabilir kâğıtların bir renginden birer tane dağıtır. Öğrencilerden akıllarından geçenleri ellerindeki kâğıda yazmalarını, daha sonra yazım işlemini bitirenlerin elindeki kâğıdı, tahtada/panoda asılı olan yoncanın birinci (yapışkanlı kâğıt ile aynı renkte olan) yaprağına yapıştırmalarını ister. Yoncanın birinci yaprağındaki paylaşımları okur ve sonra;
- **“Hepimiz biliyoruz ki hayatımızda bazen zor dönemler geçirebiliriz. Bu dönemlerden birisi de sevdiğimiz birisini kaybettiğimiz zamanlardır. Böyle zamanlarda aklımızdan olumsuz düşünceler geçebilir, çeşitli tepkiler verebiliriz. Bu tepkiler bizi zorlayabilir ve bunlarla başa çıkmamız gerekebilir. Bu düşünce ve tepkiler herkesin yaşayabileceği olağan durumlardır.”** der ve sonra;
- **“Yaşadığınız kayıp sonrasında neler hissettiniz?”** diye sorar (Duygular istenmektedir.) ve yapıştırılabilir kâğıtların diğer bir renginden birer tane dağıtır. Hissettiklerini ellerindeki kâğıda yazmalarını ister. Yazım işlemini bitiren öğrencilerden ellerindeki kâğıdı yoncanın ikinci (yapışkanlı kâğıt ile aynı renkte olan) yaprağına yapıştırmalarını ister. Yoncanın ikinci yaprağındaki paylaşımları okur ve sonra;
- **“Gördüğünüz gibi ölüm sonrasında üzüntü, kızgınlık, öfke, yalnızlık, korku gibi benzer duygular yaşayabiliriz. Önemli olan bu duyguların doğal bir süreç olduğunu bilerek hayatımıza kaldığımız yerden devam edebilmektir.”** der ve sonra;
- **“Bu olay sonrasında neler yaşadınız?”** diye sorar (Davranışlar istenmektedir.) ve yapıştırılabilir kâğıtların diğer bir renginden birer tane dağıtır. Kayıp sonrasında kendilerinde oluşan davranış değişikliklerini ellerindeki kâğıda yazmalarını ister. Yazım işlemini bitiren öğrencilerden ellerindeki kâğıdı yoncanın üçüncü (yapışkanlı kâğıt ile aynı renkte olan) yaprağına yapıştırmalarını ister. Yoncanın üçüncü yaprağındaki paylaşımları okur ve sonra;
- **“Kaybedilen kişinin özlenmesi ve beraber yaşanan güzel anların zihinde canlanması son derece doğaldır. Kayıp sonrasında kapıldığımız düşünceler ve yaşadığımız duygular sonucunda bazı davranış değişikliklerinin oluşması (yeme-içme, uyku, iletişim sorunları, içe kapanma vb.) bir süre için normaldir. Ancak zaman içinde bu durumda kademe kademe düzelme olması ve kişinin kayıptan önceki hayatındaki işlevselliğine dönmesi beklenir.”** der ve sonra;
- **“Yaşadığınız kayıp sonrasında zorlandığınız durumlarda kimlerden yardım aldınız ya da alabilirsiniz?”** diye sorar ve kimlerden yardım aldıklarını/alabileceklerini ellerindeki kâğıda yazmalarını ister. Yazım işlemini bitiren öğrencilerden ellerindeki kâğıdı yoncanın dördüncü (yapışkanlı kâğıt ile aynı renkte olan) yaprağına yapıştırmalarını ister. Yoncanın dördüncü yaprağındaki paylaşımları okur ve sonra;

- *“Kayıp sonrasında yaşadığımız zorlu durumlar uzun süre devam eder ve günlük yaşam kalitemizi ciddi bir şekilde bozarsa, bu zorlu süreçten kendi başımıza çıkmakta zorlanırsak yoncamızın dördüncü yaprağında belirttiğimiz kişi ve kurumlardan yardım almamız baş etme sürecimizi kolaylaştırır.”* der ve sonra;
- *“Yaşanılan yas sürecinin bitirilerek ölümün kabullenilmesi, hazmedilmesi ve hayatın normal akışına dönmesi gerekmektedir. Yas sürecinin olağan aşamalarını tamamladığı hâlde normal yaşam standartlarına dönemeyen bireylerin mutlaka psikolojik destek alması gereklidir.”* der ve etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ EK-1, etkinlikten önce büyük boyutlarda renkli çıktı alınarak tahtaya/panoya ya da başka uygun bir yere yapıştırılır.
- ✓ Yapıştırılabilir kâğıtlar, yoncanın yaprakları ile aynı renkte olmalıdır ve yoncaya yapıştırılırken de aynı düzene dikkat edilmelidir.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
- ❖ Özel eğitime ihtiyacı olan öğrencinin ölüm sonrası duygularını ifade ederken yazmanın yanı sıra görsellerle ifade etmesine imkân sağlanabilir.



ETKİNLİK ADI

TAZİYE DEFTERİ

TRAVMA TÜRÜ

Ölüm-Yas

AMACI

Güçlendirici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

- Ölümü kabullenme süreciyle ilgili farkındalık kazanır.

ÖNERİLEN MATERYALLER

- Kâğıt
- Kalem

SÜRE

1 ders saati

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

- **“Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle yaşadığımız üzücü olaylardan sonraki duygu ve düşüncelerimizle ilgili bir etkinlik yapacağız. Sizlerin de bildiği üzere çok üzücü bir olay yaşadık, öğrencilerimizden biri olan arkadaşınız öldü. Hepimizin başı sağ olsun. Bu olay sonrası hepimiz etkilendik. Çeşitli duygular yaşadık. Şimdi sizlerle birlikte, arkadaşınız için bir defter oluşturacağız. Bunun için sizlere birer tane kâğıt dağıtacağım. Ölen arkadaşınızla ilgili duygu ve düşüncelerinizi, onunla ilgili güzel anılarınızı bu kâğıtlara yazmanızı istiyorum. Daha sonra, sizlerle birlikte bu kâğıtları birleştirip bir defter hâline getireceğiz.”** der ve kâğıtları dağıtır.
- Öğrenciler yazarken aralarında dolaşır. Yazmakta zorlananlara yardımcı olur, yazmak istemeyenleri ise zorlamaz.
- Herkesin yazılarını tamamlamasından sonra gönüllü öğrencilerin yazdıklarını sınıfla paylaşabileceğini söyler. Paylaşmak isteyenler, kendi yazdıklarını okur. Paylaşımların tamamlanmasından sonra yazıları toplayarak “Taziye Defteri” ni tamamlar.
- **“Sevgili öğrenciler, bugün ölen arkadaşımızla ilgili duygu ve düşüncelerimizi, güzel anılarımızı hatırladık ve paylaştık. Arkadaşımız artık bizimle olmasa da onu her zaman hatırlayacağız.”** gibi bir açıklama ile etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Taziye defteri belirli bir süre sınıfta tutulur (1-2 hafta) ve daha sonra, ölen öğrencinin ailesine teslim edilir.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
 - ❖ Ölen arkadaşıyla ilgili anılarını yazabilir yazmak istemezse resim de yapabilir. Yaptığı resmi isterse anlatabilir.

ETKİNLİK ADI**GÜVENLİ LİMANLARIM****TRAVMA TÜRÜ**

Ölüm-Yas

AMACI

Güçlendirici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRENCİ - Ortaokul, lise

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

- Koruyucu faktörlerin, travmatik yaşantılarla baş etme sürecindeki önemini fark eder.

ÖNERİLEN MATERYALLER

- Kâğıt
- Kalem

SÜRE

1 ders saati

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

- *“Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle ‘Güvenli Limanlarım’ adında bir etkinlik yapacağız. Hayatımızda zaman zaman bizleri zor durumda bırakabilen çok üzücü olaylar yaşayabiliyoruz. Karşılaştığımız bu olaylar sonrasında toparlanmak ve yeniden günlük yaşam düzenimize dönmek zaman alabiliyor. Toparlanma gücümüzü destekleyen bazı faktörler ise bu süreci (olumsuz olaylarla baş etme sürecimizi) bizim için kolaylaştırabilir. İşte bugün, olumsuz yaşantılar sonrasında bizleri güçlü tutan koruyucu faktörlerle ilgili bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlikte, bir gemi seyahatinde olduğunuzu düşünmenizi isteyeceğim. Denize açılıp güzel yolculuklar yapıyorsunuz. Ancak kimi zaman denizde fırtınalar çıkıyor. Bu dönemlerde limana dönüp kendinizi güvende hissetmek adına bazı kişileri, değerleri ve anıları yanınızda gemiye götürebiliyorsunuz.”* der.
- 1- *“Şimdi gözlerinizi kapatın... Gemi ile deniz yolculuğuna çıktığınızı düşünün... Birkaç gün sonra havanın bozulmaya başladığını gördünüz ve limana dönmeye karar verdiniz. Sığınacağınız ilk limanda ailenizi, akrabalarınızı ve arkadaşlarınızı*

gördünüz... Şimdi gözlerinizi açın.” der.

- **“İlk kimleri gördünüz?”** diye sorar ve cevapları alır.
- **“Ne hissettiniz?”** diye sorar ve cevapları alır.
- 2- **“Şimdi tekrar yola çıkma zamanı, gözlerinizi kapatın... Ve limandan yanınızda sevdiklerinizle birlikte ayrıldığınızı düşünün... Güvertede sevdiklerinizle birlikte olduğunuz sırada, denizin sesini dinleyin ve denizin kokusunu fark edin... Güneşli ve sakin günler böyle geçerken, bir gün gökyüzünde tekrar karabulutların görünmeye başladığını gördünüz... Limana dönün. Limanda bu sefer size ait olan beceriler, başarılar ve olumlu kişilik özellikleriniz var... Bunları fark edin... Şimdi gözlerinizi açın.”** der.
- **“Sizce olumlu yönleriniz nelerdir?”** diye sorar ve cevapları alır.
- **“Limandan size ait olan bu olumlu özelliklerinizle ayrılacaksınız. Ayrılırken neler hissederdiniz?”** diye sorar ve cevapları alır.
- 3- **“Tekrar gözlerinizi kapatın... Gemi yolculuğunuz kaldığı yerden devam ediyor... Sevdiklerinizi ve olumlu yönlerinizi düşünerek kendinize olan güveniniz iyice artıyor... Seyahat devam ederken denizin dalgalarının yükselmeye başladığını görüyor ve tekrar limana dönüyorsunuz... Burada kasalar içinde kendi manevi ihtiyaçlarınızı ve değerlerinizi görüyorsunuz... Kasanın içinde manevi yatınızı ve değerlerinizi güçlendirmek için ihtiyacınız olan çeşitli materyaller var. Evrensel değerler... dinî kitaplar... ya da yoga, meditasyon gibi bilgi kitaplarınız var... Manevi özelliklerinizi ve değerlerinizi anımsayıp güçlenmeye ve rahatlamaya başladınız... Şimdi gözlerinizi açın.”** der.
- **“Manevi özelliklerinizin ya da değerlerinizin korktuğunuz bir anda size yardımcı olduğu zamanlar oldu mu?”** diye sorar ve cevapları alır.
- 4- **“Şimdi yeniden gözlerinizi kapatın... Tekrar gemidesiniz, yolculuk günlerdir devam ediyor... Geminizin yakıtı bitmeye başladı. Tekrar bir limana uğramaya karar veriyorsunuz. Bu limanda güzel anılarınız bulunuyor... Bu anılar gözleminizin önünde akıp gidiyor, hayata daha da bağlandığınızı hissediyorsunuz... ‘Ne olursa olsun, bu güzel anılar yaşandı ve çok daha güzellerini yaşayabilirim.’ diye düşünerek heyecanlanıyorsunuz... Şimdi gözlerinizi açın... Hangi güzel anılarınız aklınıza geldi, paylaşın.”** der ve cevapları alır.
- **“Etkinlik boyunca hangi duyguları hissettiniz?”** diye sorar ve cevapları alır.
- **“Size kendinizi iyi hissettirecek başka ne gibi limanlar olabilir?”** diye sorar ve cevapları alır.

- *“Sevgili öğrenciler, bugünkü etkinliğimizde travmatik yaşantılar sonrasında ailemiz, yakınlarımız ve sevdiklerimizin, olumlu özelliklerimizin, ahlaki ve manevi değerlerimizin, güzel anılarımızın vb. başka faktörlerin yaşadığımız zorlu süreçle baş etmemize sağladığı desteğin farkına vardık. Bundan sonraki yaşamımızda karşılaşacağımız zorlu durumlarda bu ve buna benzer faktörleri göz önünde bulundurmamız önemlidir.”* der ve etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Etkinlik, yas evrelerinden “kabullenme” evresinde kullanılır.
- ✓ Öğrencilerin hikâyeyi imgeleyebilmesi için denizde ve limanda geçen süre uzatılabilir.
- ✓ Öğrencilerden deniz korkusu, boğulma vb. korkuları olanlar varsa etkinliğe katılması için zorlanmamalıdır.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
 - ❖ *“Şimdi gözlerinizi kapatın... Gemi ile deniz yolculuğuna çıktığınızı düşünün... Birkaç gün sonra havanın bozulmaya başladığını gördünüz ve limana dönmeye karar verdiniz. Sığınacağınız ilk limanda ailenizi, akrabalarınızı ve arkadaşlarınızı gördünüz... Şimdi gözlerinizi açın.”* yönergesi öğrencinin yaşadığı bölgenin özelliklerine uygun olarak uyarlanabilir. Örneğin denize kıyısı olmayan şehirlerde yaşayan öğrenciler için tren, otobüs vb. gibi yolculuklar olabilir. Gözlerini kapatmaktan rahatsız olan öğrenciye gözleri açık şekilde yalnızca “Yolculuğu hayal et.” yönergesi verilir.
 - ❖ Yukarıdaki etkinlikte yer alan dört maddenin yalnızca aşağıda uyarlanmış üç maddesi uygulanabilir: 1- “Yanında kimler vardı?” sorusu sorulur. 2- “Neleri severek yaparsın, nelerde başarılısın? (resim yapmak, müzik dinlemek, kitap okumak gibi) Yolculukta bunlardan hangisini yapmak istersin? 3- “Üzgün, kaygılı, korkutucu zamanlarda neler yapmak seni rahatlatır/kendini iyi hissettirir?”

ETKİNLİK ADI

İYİ DİLEKLER

TRAVMA TÜRÜ

Ölüm-Yas

AMACI

Güçlendirici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

- Ölümü kabullenme sürecini kolaylaştırır.

ÖNERİLEN MATERYALLER

- Büyük boy renkli fon kartonu
- Renkli yapışkanlı not kâğıtları (post-it)

SÜRE

1 ders saati

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

- **“Sevgili öğrenciler, bildiğiniz gibi hepimizi üzen bir kayıp yaşadık. Bu olay hepimizi derinden yaraladı ve üzdü. Böyle durumlarda kendimizi ifade etmekte zorlanabileceğimiz için sizlerle bir etkinlik yapacağız. Yapacağımız bu etkinliğe hepinizin katılımını bekliyorum. Umuyorum ki bu hepimize iyi gelecek.”** der.
- **“Şimdi tahtaya bir karton asıyorum. Kaybettiğimiz arkadaşımız için yazacağımız iyi dileklerimizi, duygularımızı ve düşüncelerimizi bu kartonun üzerine yapıştıracamız.”** der ve renkli post-itleri öğrencilere dağıtır.
- Her bir öğrencinin sırayla tahtaya çıkmasını ve yazdığı iyi dileği seslendirerek tahtadaki kartonun üzerine yapıştırmasını sağlar. Hazırlanan kartonu sınıfta üç gün süreyle tutar. Üçüncü günün sonunda kartonu indirir ve öğrencilere;
- **“Bu şekilde arkadaşımıza olan güzel duygularımızı, düşüncelerimizi, dileklerimizi paylaşmış olduk.”** der ve etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Oluşturulan karton, adına hazırlanan kişinin ailesine verilir.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
 - ❖ Yazmayı bilmeyen, görme yetersizliği olan ya da yazmayı reddeden öğrenci dileklerini sözel olarak söyler ve uygulayıcı da yazabilir.
 - ❖ İstekli öğrenci yazmak yerine küçük resimler yapabilir ve yaptığı resmi anlatabilir.

| |
|---|
| ETKİNLİK ADI ARKADAŞIM İÇİN İKİ DİLEK |
| TRAVMA TÜRÜ Ölüm-Yas |
| AMACI Güçlendirici |
| HEDEF KİTLE VE KADEME ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise |
| UYGULAYACAK KİŞİ Rehberlik Öğretmeni |
| KAZANIMLAR <ul style="list-style-type: none"> • Travmaya maruz kalmış kişiler için umut dolu düşünmenin yarattığı olumlu etkiyi fark eder. |
| ÖNERİLEN MATERYALLER <ul style="list-style-type: none"> • Kalem • Kâğıt |
| SÜRE 1 ders saati |
| AKIŞ SÜRECİ |
| <p>Rehberlik Öğretmeni;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ “Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle ‘Arkadaşım İçin İki Dilek’ adında bir etkinlik yapacağız. Bunun için sizlere birer tane kâğıt dağıtacağım. Herkesin yanında ki arkadaşıyla eş olmasını istiyorum.” der ve kâğıtları dağıtır. ➤ Eşler belli olduktan sonra “Şimdi herkes arkadaşıyla ilgili olumlu iki dilek düşünün ve arkadaşını görmeden elindeki kâğıda yazsın. Sonra bu güzel dilekleri arkadaşımıza söyleyeceğiz.” der. ➤ Gönüllü öğrencilerden başlanarak her bir öğrenci grubunun güzel dileklerini karşılıklı olarak sırayla yüksek sesle okumasını sağlar. Daha sonra aşağıdaki soruları sırayla sorarak gönüllü olanlardan cevapları alır: ➤ “Arkadaşınızın söylediği güzel dilekler karşısında ne düşündünüz? (Çocuklardan beklenen cümle örnekleri; “Beni önemseydiğini düşündüm.”, “Bana değer verdiğini düşündüm.” gibi...). ➤ “Arkadaşınızın söylediği güzel dilekler karşısında kendinizi nasıl hissettiniz?” ➤ “Arkadaşlarınızdan duyduğunuz güzel dilekler, gelecekle ilgili planlarınızı nasıl etkiler?” |

- *“Sevgili öğrenciler, birbirimiz ile ilgili güzel düşüncelerin bizleri ne kadar mutlu ettiğini, kendimizi iyi hissetmemizi sağladığını fark ettik. Grup içerisinde hakkımızda güzel ve iyi düşüncelerin olduğunu görmek, burada kendimizi daha değerli hissetmemizi sağladı. Arkadaşlarımızdan olumlu geri bildirim almanın geleceğe yönelik planlarımızı nasıl etkilediğini gördük. Zorlu olaylar yaşamış kişiler, bu durum ile başa çıkabilmek için kendilerini güvende, rahat ve değerli hissetmeye ihtiyaç duyarlar. Kendilerini güvende ve değerli hisseden kişiler daha güçlü olurlar.”* der ve etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Gerçekleşmemiş intihar durumunda sınıfta kullanılacak bir etkinliktir.
- ✓ Bu etkinlik sınıfta olumlu atmosfer oluşturmak için, intihar girişiminde bulunan öğrenci sınıfa geldikten sonra uygulanır.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
 - ❖ Görme yetersizliği olan, yazamayan ya da yazmayı reddeden öğrencinin yazmasını istediğiniz dilekleri sözel olarak ifade etmesi istenebilir ve bu dilekleri uygulayıcı yazabilir.

ETKİNLİK ADI

ÜÇGEN DENGE

TRAVMA TÜRÜ

Ölüm-Yas

AMACI

Güçlendirici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

- Travmatik yaşantıların sonuçları ile başa çıkabilmede psikolojik sağlamlığın önemini fark eder.

ÖNERİLEN MATERYALLER

- Tahta
- Tahta Kalemi/Tebeşir
- Kâğıt
- Kalem
- Yapışkanlı Not Kâğıdı (Post-it)

SÜRE

1 ders saati

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

- *"Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle travmatik yaşantıların sonuçları hakkında farkındalığımızı artırmak için bir etkinlik yapacağız. Sahip olduğumuz bir nesne, eşya, evcil hayvanımız ya da yakınımızda bulunan insanları kaybettiğimizde doğal olarak olumsuz birtakım duygular yaşayabilir, normalde olduğundan daha farklı davranışlar sergileyebiliriz. Sevdiğimiz insanların kaybının ardından her birimiz değişken olmakla birlikte normal yas sürecini yaşarız. Bazen sahip olduğumuz şeyleri yitirebiliriz. Örneğin küçük bir eşyamızı kaybettiğimizde bile şöyle bir etrafımıza bakırız. İnsanız nihayetinde... Doğamız gereği sahip olduğumuz nesnelere kaybettiğimizde dahi süresi değişken olmak üzere "yas" sürecini yaşarız. Tabii ki normal yas sürecini yaşamamız gerekir. Zorlu yaşantılarda, kayıplarda bazen kendimizi tanıma ile ilgili sorgulamalar yaparız. Yoğun sorgulama sürecinde kendimizi suçlayabiliriz, pişmanlıklar yaşayabiliriz. Bunların zaman içerisinde*

azalmasını bekleriz. Zorlu yaşantılardan önce kendimizi ne kadar iyi tanıyabilirsek sonraki süreç de o kadar kolaylaşacaktır.” der.

- Bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmesinde önemli bir yeri olan psikolojik sağlamlığının (yılmazlık) önemini vurgular. Psikolojik sağlamlığı aşağıdaki üç madde ile değerlendirir. Her bir maddenin eşkenar üçgenin bir kenarı olduğunu, dengenin korunması gerekliliğini vurgular.
- Tahtaya bir eşkenar üçgen çizer. Birinci kenara ‘Kendini Tanıma’, ikinci kenara ‘Duyguları Anlamlandırma’, üçüncü kenara ‘Hayatı Anlamlandırma’ (Hedef Belirleme) ifadelerini yazar.
- **“Bu üç olgu sağlıklı işletilmediğinde herhangi bir basamakta yaşanacak olumsuzluk, üçgenin dengesinin bozulmasına neden olacaktır. Bu nedenle bu olguların yaşam içerisinde desteklenerek gelişimlerinin sağlanması çok önemlidir.”** der.
- Süreci aşağıdaki soruları sırasıyla sorarak devam ettirir. Yanıtları sözlü alır. Gerekli geri bildirimlerle cevabı destekleyip öğrencinin cevabı netleştirmesini sağladıktan sonra, öğrencinin cevabını post-ite yazmasını ve yazı tahtasındaki üçgenin uygun kenarına yapıştırmasını ister. Her basamak için bu işlemi yaptırır.
- **“Kendini Tanıma” ifadesinden ne anlıyorsunuz?”**
- Gelen cevapları, bireyin korkularının, yeterli ve geliştirilmesi gereken yönlerinin, sevdiği şeylerin farkında olması çerçevesinde toparlar.
- **“Duyguları Anlamlandırma” ifadesinden ne anlıyorsunuz?**
- Gelen cevapları, şu açıklamalar doğrultusunda toparlar: Duyguların ifade edilebilmesi için öncelikle bireyin duygularını tanıması, duyguları birbirinden ayırt edebilmesi ve doğru isimlendirebilmesi gerekir. Duygu ve düşüncelerini bir bütün olarak tanıyabilen bireyler zorlu yaşantılar (ölüm, tamamlanmış intihar vb.) karşısında hangi duygusunu ne kadar yoğunlukta yaşayabileceğinin farkına varır. Birey bu duygularını yaşarken farkında olduğu için duygularını kontrol becerisini de geliştirir.
- **“Hayatı Anlamlandırma (Hedef Belirleme)” ifadesinden ne anlıyorsunuz?**
- Gelen cevapları, şu açıklamalar doğrultusunda toparlar: Hayatı anlamlandırma yaşanan bütün zorluklardan daha güçlü çıkabilme becerisidir. Hayatımız boyunca birçok zorlu yaşantı ile karşılaşabiliriz. Bu durumları yok saymak mümkün değildir. Zorlu yaşantılar (ölüm, tamamlanmış intihar vb.) ile sağlıklı olarak başa çıkabilmesi için bireyin hayatını anlamlandırması, hayatına anlam yüklemesi yaşamsal hedeflerinin olması önem arz eder. Bunların başarılabilmesi için kendisini ve çevresini mutlu edebilecek uğraşlar ve eylemlerde bulunması, doğaya, çevreye duyarlı olması, kültürel özelliklere sahip çıkması, insanlar ile etkileşerek yaşaması, huzur bul-

duğu dinî ritüelleri yerine getirmesi önemlidir. Bireyin kendine güveninin desteklenebilmesinde yakın, orta, nihai hedefler belirleyerek ve bu konularda düşüncelerini netleştirerek yaşam planlamasını yapması yarar sağlar.

- **“Sevgili öğrenciler, ele aldığımız üç başlığın hayatın dengesi olduğunun ve yaşamımızdaki öneminin farkına vardık. Şimdi ise sizlerle bahsettiğimiz bu üç beceriyi geliştirmek için neler yapabiliriz, bunu konuşacağız.”** der.
- **“Kendimizi doğru ifade edebilmek için neler yapabiliriz?”** diye sorar ve cevapları alır.
- Söyleyeceklerimizi önceden tasarlamak, duygularımızı tanımak, jest ve mimiklerimizin ifade etmek istediklerimiz ile uyumlu olması doğrultusunda öğrenciden alınan cevapları toparlar.
- **“Kendimizi değerli hissetmek için neler yapabiliriz?”** diye sorar ve cevapları alır.
- Kendimizi doğru tanımaya çalışmak, güçlü güçsüz yönlerimizin farkında olmak, güçsüz yönlerimizi geliştirmek için çaba harcamak, öz saygı ve kendimize güven ile ilgili becerimizi arttırmak, hayata olumlu bakabilmek, ilgilerimizi, hobilerimizi, yeteneklerimizi, başarılarımızı desteklemek, hayat amacımızı canlı tutmak çerçevesinde öğrenciden gelen cevapları toparlar.
- **“Yılmazlık (psikolojik sağlamlık) becerisini geliştirmek için neler yapabiliriz?”** diye sorar ve cevapları alır.
- Hayatımızda yaşadığımız zorlukların beklenmedik ve ani olabileceği, bunları her zaman kontrol edebilme gücümüzün olmadığı, bu nedenle zorlu yaşamlarla mücadelede gücümüzü en üst düzeyde kullanmamız gerektiğini vurgulayarak bu çerçevede öğrenciden gelen cevapları toparlar.
- **“Ulu çamlar fırtınalı diyarlarda yetişir.” (Cemil MERİÇ)** sözünde olduğu gibi zorluklardan güçlenerek çıkmanın önemini vurgulayarak etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Rehberlik öğretmeni, akışta geçen sorularda ne demek istenildiğinin tam anlaşılmaması durumunda, sorunun altındaki açıklamalardan yararlanarak öğrencileri yönlendirir.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
 - ❖ Bu etkinlik özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler için uygulanırken mümkün olduğunca cümleler kısaltılmalı, soru sayısı azaltılmalı veya öğrencinin ihtiyacına uygun olarak sadece temel kavramlar verilmelidir (Kendini Tanıma, Duyguları Anlamlandırma, Hayatı anlamlandırma).

ETKİNLİK ADI

HABER BÜLTENİ

TRAVMA TÜRÜ

Ölüm-Yas

AMACI

Güçlendirici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

- Ölüm sonrası yas sürecini anlamlandırma becerisi kazanır.

ÖNERİLEN MATERYALLER

- Mikrofon (Temsili bir nesne)

SÜRE

1 ders saati

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

- **“Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle hayatımızın bazı dönemlerinde yaşayabileceğimiz kayıplar ile ilgili bir etkinlik yapacağız. Bu etkinliğimizde kayıpla ilgili bir hikâye ve bu hikâye ile bağlantılı olarak yas sürecinin olağan/normal/beklendik aşamalarını birlikte öğreneceğiz. Bu hikâyeleri okumak için bir haber bülteni sunucusuna ihtiyacımız olacak.”** der ve gönüllü bir öğrenciyi görevlendirir.

1. BÖLÜM: İNKÂR-ŞOK

- Sunucu: **“Sıradaki haberimiz Ahmet’in, annesinin ölümünden sonraki hikâyesi!”** der ve hikâyeyi okur.
- **“Ahmet, 12 yaşında ortaokul öğrencisidir. Annesinin yaşadığı sağlık sorunlarından dolayı ameliyat olması için babası ile birlikte annesini hastaneye yatırır. Ameliyat günü annesi ameliyata alındığında babasıyla birlikte beklemeye başlarlar. Doktor bir süre sonra ameliyathaneden çıkıp babasına ve Ahmet’e ameliyat sırasında gelişen bir sorundan dolayı hastayı kaybettiklerini söyler.”**

- *“Ahmet bu dakikadan itibaren bu habere inanamaz. Annesinin girdiği ameliyathane kapısından çıkacağını düşünerek uzun süre ameliyathane kapısında bekler. Sonra annesinin hastanede bir odada saklandığını düşünerek her gün hastaneye gelip odaları dolaşarak annesini aramaya ve evde her gün yemek masasına annesi için de tabak koymaya devam eder.”*

Rehberlik Öğretmeni;

- *“Sizce bu hikâyede Ahmet’in, annesinin ölümünden sonraki davranışlarının nedeni ne olabilir?”* diye sorar ve gönüllü öğrencilerden cevapları alır.
- *“Ahmet’in bu durumdan kurtarılması için neler yapılması gerekir?”* diye sorar ve gönüllü öğrencilerden cevapları alır. Daha sonra;
- *“Hayatımız boyunca kontrol edemediğimiz olaylarla beraber kontrolümüz dışında olan ve bizi derinden etkileyen olaylara da maruz kalabiliriz. Kontrol edemediğimiz olayların başında ölüm gelir. Yakın ve sevilen birinin ölümü sonrasında ondan yoksun kalma durumunda yas tutarız. Yas, bir kayıp karşısında verilebilecek en doğal tepkidir. Bu doğal tepkiye kaybın yaşandığı ilk zamanlarda müdahale edilmemesi gerekir. Kişinin yası yaşaması gerekir. Ahmet’in bu davranışları yas sürecinin ‘inkâr-şok’ evresini ifade ediyor. Yas sürecinde ilk aşama olan inkâr-şok aşamasında genellikle olay ya da durum yok sayılır, kendi başına gelmiş olarak kabul edilmez, bir yanlışlık olduğu ve böyle bir şeyin olmaması gerektiği düşünülür. Bu evrenin etkilerini kolay atlatmak için Ahmet’in, eğer isterse cenaze töreninden önce annesini son bir kez görmesi, cenaze törenine katılması, zaman zaman mezarlık ziyaretinde bulunması, Ahmet’e sosyal destek sağlanması, telkin ve tesellide bulunması yardımcı olacaktır.”* der.

2. BÖLÜM: KIZGINLIK-ÖFKE

- Sunucu: *“Sıradaki haberimiz Ahmet’in, annesinin ölümünden sonraki hikâyesi.”* der ve hikâyeyi okur.
- *“Ahmet, 12 yaşında ortaokul öğrencisidir. Annesinin yaşadığı sağlık sorunlarından dolayı ameliyat olması için babası ile birlikte annesini hastaneye yatırır. Ameliyat günü annesi ameliyata alındığında babasıyla birlikte beklemeye başlarlar. Doktor bir süre sonra ameliyathaneden çıkıp babasına ve Ahmet’e ameliyat sırasında gelişen bir sorundan dolayı hastayı kaybettiklerini söyler.”*

- *“Ahmet, annesinin ölümünden sonra böyle bir şeyin neden kendisinin başına geldiğini tüm yakınlarına sormaya başlar. Okulda çocuklar annelerinden bahsettiğinde sinirlenir ve arkadaşlarıyla kavga eder. Daha sonra annesinin ameliyat olmasına karşı çıkmadığı için kendisine ve babasına kızmaya başlar çünkü bu ameliyat ona göre çok da gerekli değildir.”*

Rehberlik Öğretmeni;

- *“Sizce bu hikâyede Ahmet’in, annesinin ölümünden sonraki davranışlarının nedeni ne olabilir?”* diye sorar ve gönüllü öğrencilerden cevapları alır.
- *“Ahmet’in bu durumdan kurtarılması için neler yapılması gerekir?”* diye sorar ve gönüllü öğrencilerden cevapları alır. Daha sonra;
- *“Ahmet’in içinde bulunduğu durum bize yasın ‘kızgınlık-öfke’ evresinde olduğunu gösteriyor. Yas sürecinde kızgınlık-öfke aşaması, sorgulamaların devreye girmesi ile başlar, üst üste gelen sorgulamalar neticesinde kızgınlık-öfke duyguları kişiyi ele geçirir. En bilinen soru “Neden ben?” “Neden benim başıma geldi?” sorularıdır. Kişinin kullanabileceği gevşeme egzersizleri, geleceğe dönük olumlu bakış açısı geliştirme, çevrenin bu tepkileri yok saymaması ve kabul etmesi, bu tepkileri sonlandırmaya çalışmaması, yaşamın akışı ile ilgili pozitif değerlendirmeler yapmak kişiye yardımcı olacaktır.”* der.

3. BÖLÜM: PAZARLIK

- *Sunucu: “Sıradaki haberimiz Ahmet’in, annesinin ölümünden sonraki hikâyesi.”* der ve hikâyeyi okur.
- *“Ahmet, 12 yaşında ortaokul öğrencisidir. Annesinin yaşadığı sağlık sorunlarından dolayı ameliyat olması için babası ile birlikte annesini hastaneye yatırırlar. Ameliyat günü annesi ameliyata alındığında babasıyla birlikte beklemeye başlarlar. Doktor bir süre sonra ameliyathaneden çıkıp babasına ve Ahmet’e ameliyat sırasında gelişen bir sorundan dolayı hastayı kaybettiklerini söyler.”*
- *“Ahmet’in üzüntüleri annesinin ölümünden sonra da devam eder. Durumu kabul etmez ve her gün Allah’a yalvarıp ‘Allah’ım, annemi bana geri ver, bundan sonra her şeyi onun istediği gibi yapacağım, onu üzmeyeceğim.’* der. Her gün doktorlara gidip *‘Annem için bir şeyler yapın, onu tekrar hayata döndürün.’* der.”

Rehberlik öğretmeni;

- *“Sizce bu hikâyede Ahmet’in, annesinin ölümünden sonraki davranışlarının nedeni ne olabilir?”* diye sorar ve gönüllü öğrencilerden cevapları alır.

- **“Ahmet’in bu durumdan kurtarılması için neler yapılması gerekir?”** diye sorar ve gönüllü öğrencilerden cevapları alır. Daha sonra;
- **“Ahmet’in içinde bulunduğu durum bize yasin ‘pazarlık’ evresinde olduğunu gösteriyor. Pazarlık aşaması, durumu kabul edilebilir seviyeye indirmek ya da çıkarmak için girilen bir safhadır. Bu aşamada ‘Madem olmuş, bari şöyle yapayım da durum, biraz olsun iyiye döner.’, ‘Olan olmuş ama bir çıkış yolu belki vardır.’ tarzı düşünceler ve eylemler insana eşlik eder. Normal yaşamı sürdürmeye başlaması, günlük normal alışkanlıklarını devam ettirmek kişiye bu evrede yardımcı olacaktır. Onun normal yaşama devam etmesi için ailesinin desteğini alması, ev içindeki eski rutin işlerin devam ettirilmesi yarar sağlayacaktır. Bir ‘güven kişisinin’ (güvendiği bir kişinin) bu evrede kişinin yanında olması, pazarlık cümlelerinin yok sayılmaması, ikna edilmeye çalışılmaması, annesini özlediğinde yapmak istediklerinin yapılması yine yararlı olacaktır.”** der.

4. BÖLÜM: DEPRESYON

- Sunucu: **“Sıradaki haberimiz Ahmet’in, annesinin ölümünden sonraki hikâyesi.”** der ve hikâyeyi okur.
- **“Ahmet, 12 yaşında ortaokul öğrencisidir. Annesinin yaşadığı sağlık sorunlarından dolayı ameliyat olması için babası ile birlikte annesini hastaneye yatırır. Ameliyat günü annesi ameliyata alındığında babasıyla birlikte beklemeye başladılar. Doktor bir süre sonra ameliyathaneden çıkıp babasına ve Ahmet’e ameliyat sırasında gelişen bir sorundan dolayı hastayı kaybettiklerini söyler.”**
- **“Cenaze töreninden sonraki günlerde Ahmet, sevdiği şeylerden artık zevk almamaya, uyuyamamaya, yemek yiyememeye ve daha sık ağlamaya başlar. Okula gitmek istemez ve üzüntülü hâlimden bir türlü çıkamaz. Normal hayatını artık sürdüremez hâle gelir.”**
Rehberlik Öğretmeni;
- **“Sizce bu hikâyede Ahmet’in, annesinin ölümünden sonraki davranışlarının nedeni ne olabilir?”** diye sorar ve gönüllü öğrencilerden cevapları alır.
- **“Ahmet’in bu durumdan kurtarılması için neler yapılması gerekir?”** diye sorar ve gönüllü öğrencilerden cevapları alır. Daha sonra;
- **“Ahmet’in içinde bulunduğu durum bize yasin ‘depresyon’ evresinde olduğunu gösteriyor. Bu aşamada kişi bütün durumun farkına varmıştır. Bundan ötürü kişide büyük bir mutsuzluk hâkim olmaya başlar. Hayattan soyutlanma, hiçbir**

şey yapmak istememe, kayıtsızlık hâli gibi belirtiler görülür. Bu evrede kişi sosyal desteğe çok ihtiyaç duyar. Mezar ziyareti, ölen kişinin sevdiği işleri yapmak, ölen kişinin sevdiği şarkıları söylemek ya da mırıldanmak, birlikte geçirilen güzel zamanları hatırlamak ve konuşmak gibi etkinlikler kişiye yardımcı olacaktır. Sürecin uzaması durumunda psikolojik yardım alması yararlı olacaktır.” der.

5. BÖLÜM: KABUL ETME-UMUT AŞILAMA

- Sunucu: *“Sıradaki haberimiz Ahmet’in, annesinin ölümünden sonraki hikâyesi.”* der ve hikâyeyi okur.
- *“Ahmet, 12 yaşında ortaokul öğrencisidir. Annesinin yaşadığı sağlık sorunlarından dolayı ameliyat olması için babası ile birlikte annesini hastaneye yatırırlar. Ameliyat günü annesi ameliyata alındığında babasıyla birlikte beklemeye başlarlar. Doktor bir süre sonra ameliyathaneden çıkıp babasına ve Ahmet’e ameliyat sırasında gelişen bir sorundan dolayı hastayı kaybettiklerini söyler.”*
- *“Cenaze töreninden sonra geçen günlerde Ahmet’in annesine özlemi gittikçe artar, zihninde hep annesi ile ilgili güzel anılar canlanır. Onu çok özler ancak normal yaşamına da devam eder. Annesinin sevdiği şeyleri yapmaya çalışır.”* Rehberlik Öğretmeni;
- *“Sizce bu hikâyede Ahmet’in, annesinin ölümünden sonraki davranışlarının nedeni ne olabilir?”* diye sorar ve gönüllü öğrencilerden cevapları alır.
- *“Ahmet’in içinde bulunduğu durum yas evrelerinin en son basamağı olan ‘kabullenme-umut aşılama’ aşamasıdır. Durumun hazmedilmesi ve hayatın normal akışına dönmesi gerçekleşir. Kişiler yas tuttuğu zaman sosyal ortamı da bundan etkilenir. Haftalarca işine devamsızlık yapabilir, arkadaşlarıyla bağlantısını koparabilir. Ancak zaman içinde bu durumda kademe kademe düzelme olması ve kişinin kayıptan önceki hayatındaki işlevselliğine dönmesi beklenir. Bu, kişinin kaybettiği insanı özlemeyeceği anlamına gelmez. Kaybedilen kişinin özlenmesi ve beraber yaşanan güzel anların zihinde canlanması son derece doğaldır.”* der.
- *“Sevgili öğrenciler, ölüm sonrası yas sürecinin olağan aşamalarının nasıl olabileceğini hep beraber gördük. Yas sürecinin olağan aşamalarını tamamladığı hâlde normal yaşam standartlarına dönemeyen bireylerin mutlaka psikolojik destek alması gereklidir.”* der ve etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Etkinliğin yapılacağı gruptaki öğrencilerin aynı yas aşamasında olmasına dikkat edilmelidir (örneğin hepsi öfke aşamasında). Hangi yas aşamasında iseler haber bültenindeki o bölüm grupta işlenmelidir. Gerek görülürse, öğrencilerle sonrasında bireysel çalışılmalıdır.
- ✓ Etkinliğin akış sürecine katılımında gönüllülük esasına dikkat edilmelidir.
- ✓ Öğrencilerin sıkılmasına engel olmak amacıyla, sınıfın seviyesine göre de uygunsa hikâyenin tüm aşamalarında yer alan 'ilk paragraf' her seferinde okunmayabilir.
- ✓ Dikkatin dağılmaması ve daha çok öğrencinin görev alması amacıyla her bölümü başka öğrencinin okuması da sağlanabilir.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
 - ❖ Etkinliğin süresi öğrencinin ihtiyacına göre düzenlenebilir.
 - ❖ Hikâyenin giriş bölümü sınıfta dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan öğrenciye okutulabilir (Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan öğrencilerin dikkat süreleri kısa olduğundan etkinliği sonuna kadar takip edememe durumları göz önüne alınarak bu öğrencilere sorumluluk verilmesi öğrencilerin dikkatini artıracaktır.).



PSİKOSOSYAL DESTEK PROGRAMI ISINMA ETKİNLİKLERİ*

* Bu bölümde yer alan etkinlikler anonimdir ve Millî Eğitim Bakanlığı uzmanları ve öğretmenleri tarafından derlenmiştir.



ETKİNLİK ADLARI

SAYI TUZAĞI

FENER OYUNU

PATLIYOR PATLADI

EKİP ÇEMBERİ

SIRAYLA SÖYLE

KAP KAP

SESLİ DÖNÜŞÜM

TAVŞAN OL TAZI OL

GEÇİCİ EV

GÜVENLİ KOLLAR

DÜŞÜRME DEĞİŞTİR

HEDEF DANSI

KAÇAN BALON

ISINMA ETKİNLİKLERİ UYGULANIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

- ✓ Isınma etkinlikleri anonimdir ve Millî Eğitim Bakanlığı uzmanları ve öğretmenleri tarafından derlenmiştir.
- ✓ Isınma etkinliklerinin kullanılması zorunlu değildir. Uygulayıcı bu yönde bir ihtiyaç hissettiğinde kullanabilir.
- ✓ Isınma etkinliklerinin amacı, grup üyeleri arasındaki iletişimin artırılması ve uygulanacak etkinliğe hazır oluşlarının sağlanmasıdır. Isınma etkinliklerinin hangi etkinliklerin öncesinde kullanılabileceğine uygulayıcı tarafından dikkat edilmelidir. Kayıp travmalarında ısınma etkinlikleri yerine duygusal paylaşımı arttıracak başka etkinlikler tercih edilebilir.
- ✓ Süre, uygulayıcı tarafından grubun dinamiğine ve uygulanacak diğer etkinliğin süresine göre belirlenmelidir.
- ✓ Isınma etkinlikleri bütün yaş gruplarında ve farklı hedef kitlelerde (öğretmen, veli vb.) uygulanabilir.
- ✓ Etkinliklerin amacı, bir kişinin ya da grubun galip gelmesi değildir. Bu nedenle grup üyelerinin arasında bir rekabet ortamının oluşmamasına mümkün olduğunca dikkat edilmelidir. Uygulayıcı tarafından gruba bu etkinliklerin bir yarışma olmadığı sadece eğlenmek için yapıldığı vurgulanmalıdır. Etkinliklerin sonunda bütün grup üyelerine olumlu geri bildirimler verilmelidir.
- ✓ Fiziksel temas içeren etkinliklerde grup üyelerinin birbirlerine zarar vermelerini önlemek için gerekli hatırlatmalar yapılmalı ve önlem alınmalıdır.
- ✓ Grubun cinsiyet konusundaki hassasiyetleri dikkate alınarak eğer karşı cinsiyetle fiziksel temastan kaçınıldığı fark edilirse bu tür etkinlikler tercih edilmemelidir.
- ✓ Eğer grup üyelerinden biri ya da bir kaç etkinliğin tamamına ya da bir bölümüne katılmak konusunda isteksiz olursa teşvik edilmeli ama kesinlikle zorlanmamalıdır.
- ✓ Özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler etkinliklere katıldığında gerekli uyarlamalar yapılmalıdır.

ETKİNLİK ADI

SAYI TUZAĞI

AKIŞ SÜRECİ

- Grup halka olur.
- Ayakta ya da oturarak oynanabilir.
- Hedef, grupta kaç kişi varsa bu sayıya ulaşana kadar ardışık bir biçimde saymaktır. Örneğin grupta 20 kişi varsa amaç 1'den 20'ye kadar saymaktır.
- Kimin hangi sayıyı söyleyeceği bilinmeden, önceden anlaşılmadan, işaret vb. kullanılmadan karışık olarak sayılmalıdır.
- Uygulayıcının "Başla." komutuyla saymaya başlanır.
- Her katılımcı sadece bir sayı söyleyecektir. Örneğin 3 diyen kişi tekrar bir sayı söyleyemez.
- Bir sayı birden fazla kişi tarafından söylendiğinde ya da ardışıklık bozulduğunda başa dönülür.
- Hedeflenen sayıya ulaşıldığında oyun bitirilir.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Hedeflenen sayıya ulaşılmasının uzun süreceği düşünülürse, hedef sayı küçültülebilir ya da etkinlik belli bir süre sonra sonlandırılabilir.

ETKİNLİK ADI

FENER OYUNU

AKIŞ SÜRECİ

- Şaşırtmacalı bir oyundur.
- Grup takiler, çember oluşturacak biçimde ayakta dururlar ya da yere otururlar.
- Oyun, bir oyuncunun ellerini birbirine yaklaştırarak "Büyük Fener" demesiyle başlar. Yanındaki oyuncu sırayla ellerini açarak "Küçük Fener" der ve oyun bu biçimde söz ve davranış zıtlığı ile devam eder.
- Hızlı oynandığında daha da eğlenceli hale gelen bu oyunda yanlış yaparak sırayı bozan oyundan çıkar.
- Kalan oyuncular tek kişi kalana kadar hızlı bir biçimde ellerini açarak ve kapatarak oyuna devam ederler.
- Tek kalan oyunu kazanır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Uzun süre bekleyen, çok düşünen, yanlış el hareketini yapan ya da yanlış ifade de bulunan oyuncular elenir.
- ✓ Uygulayıcı, elenen oyuncuların, sıkılmamaları için oyuna devam eden diğer oyunculara destek vermelerini sağlayabilir.

ETKİNLİK ADI
PATLIYOR PATLADI**ÖNERİLEN MATERYALLER**

- 3 adet küçük plastik top
- Göz bandı

AKIŞ SÜRECİ

- Grup halka olur. Ortada bir ebe olur. Ebenin gözleri bağlanır ya da gözlerini kapatıp açmaması istenir.
- 3 küçük top halkadaki kişilerin her iki elinden de geçmek üzere elden ele dolaşır. Bu sırada ebe, gözleri kapalı olarak topların kimde olduğunu görmeden PATLIYOR - PATLIYOR - PATLIYOR diye bağırır (grubun tahmin edemeyeceği biçimde ses uzatarak ya da birden söyleyerek).
- Ne zaman ki ebe PATLADI derse top kimin hangi elinde ise o el yanar (Top iki üyenin eli arasında kalırsa, eli altta olan yanmış sayılır).
- İki eli de yanan çıkar. Ebe değişebilir, yanan ebe olabilir. Oyun bu biçimde son kişi kalıp kazanana dek sürer.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ETKİNLİK ADI**EKİP ÇEMBERİ****AKIŞ SÜRECİ**

- Grup, ayakta bir halka oluşturur.
- Ardından gruptakiler sağ ayaklarını çemberin merkezinde bir araya getirirler.
- Hep birlikte “bir-iki-üç-biz-e-ki-biz-bir-iki-üç” diye bağırırlar.
- “Üç” der demez gruptakiler bir tercihte bulunmak durumunda kalırlar. Ya sağ ayaklarını çemberin merkezinde tutarlar ya da sağ ayaklarını sol ayaklarının yanına çekerler.
- Sonra grup donar ve sayım yapılır.
- Hangi grupta daha fazla kişi varsa onlar elenir, az sayıda olanlar bir tur daha oynarlar.
- Eğer eşitlik olursa hep beraber bir kez daha oynanır.
- Kalan kişiler “bir-iki-üç-biz-e-ki-biz-bir-iki-üç” diyerek oyuna devam ederler. Son kalan oyunu kazanır. Sona iki kişi kalırsa ikisinin de kazandığı kabul edilir.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ETKİNLİK ADI
SIRAYLA SÖYLE**AKIŞ SÜRECİ**

- Grup halka şeklinde ayakta durur.
- Her katılımcıdan, adlarının baş harfiyle başlayan bir sıfat bulmaları istenir.
- İlk olarak uygulayıcı, kendi adının baş harfiyle başlayan bir sıfatla birlikte kendi adını söyler (Sabırlı Seda gibi...).
- Daha sonra uygulayıcının yanındaki kişi önce, uygulayıcının söylediklerini (sıfatı ve adı) tekrar eder. Sonra kendi sıfatını ve adını söyler.
- Sıradaki katılımcı da aynı biçimde baştan başlayarak önce uygulayıcının, sonra da uygulayıcının yanındaki kişinin sıfat ve adlarını söyledikten/tekrar ettikten sonra kendi sıfatını ve adını söyler.
- Oyun bu biçimde dairenin en sonundaki kişi de (hepsini ve ardından kendininkini) söyleyince kadar devam eder.
- Oyun, yardım etmeden ve ipucu vermeden oynanır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Birbirlerini daha önceden tanımayan kişilerle oynanırken (örneğin velilerle), isimleri hatırlamakta çok güçlük yaşanırsa üzerinde herkesin kendi isminin bulunduğu yaka kartları takılı olarak oyun oynanabilir.
- ✓ Kendi isminin baş harfiyle sıfat bulmada güçlük yaşandığı durumlarda ise kişilerin harf kısıtlaması olmadan, herhangi bir harfle başlayan ve kendilerini en iyi ifade eden/temsil eden sıfatı seçmeleriyle de oyun oynanabilir.

ETKİNLİK ADI

KAP KAP

ÖNERİLEN MATERYALLER

- Kişi sayısı kadar sandalye

AKIŞ SÜRECİ

- Salonda tüm sandalyeler grup sayısından bir eksik olacak biçimde çember şeklinde yerleştirilir.
- Gruptan gönüllü biri ebe olur. Grupta gönüllü çıkmazsa uygulayıcı, gruptan bir kişiyi ebe olarak tayin eder.
- Ebe dışında herkes sandalyede oturur.
- Ebe, gruptaki kişilerin yer değiştirmesi ve kendine yer kapması amacıyla, kendine göre bir ölçüt belirler (Kızı olanlar, oğlu olanlar, ebeveyn olanlar, öğretmen olanlar, siyah giyinenler, gözlüğü olanlar gibi...).
- Belirlenen ölçütü gruptaki herkesin duyacağı biçimde söyler.
- Söylenen ölçüte uyanların kalkıp hızlı bir biçimde yer değiştirmesi istenir.
- Bu arada ebe kendine bir sandalye kaparak oturur.
- Ayakta kalan ebe olur ve kendisinin belirleyeceği farklı bir ölçüt söyleyip kendine yer kapmasıyla oyun devam eder.
- Oyun, gruptaki herkes ebe olduktan ya da herkesin yer değiştirdiğinden emin olunduktan sonra, uygulayıcı tarafından sonlandırılır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Ölçüt belirlenirken, gruptaki kişileri tanıma adına özelliklerin söylenmesi, grubun birbirini daha iyi tanımasını sağlayabilir.
- ✓ Herkesin mümkün olduğunca uzak yerlerdeki sandalyeleri tercih etmesi konusunda uyarıda bulunulması oyunu daha eğlenceli hâle getirmektedir.
- ✓ Ölçüt, grubun çoğunluğunu kapsayacak biçimde belirlenirse, grubun çoğunluğunun yer değiştirmesi ve hareket etmesi sağlanır.

ETKİNLİK ADI
SESİLİ DÖNÜŞÜM**AKIŞ SÜRECİ**

- Oyun ayakta, oturarak, halka biçiminde ya da klasik oturma düzeninde oynanabilir.
- Gruptaki herkesten “a, e, ı, i, o, ö, u, ü” sesli harflerinden birini seçmesi istenir. Her sesli harfin en az bir kişi tarafından seçilmesi sağlanmalıdır.
- Herkes bir sesli harfi seçtikten sonra oyuna 1. sıradakiyle başlanır ve sırayla devam edilir.
- Sırası gelen kişi sadece seçtiği sesli harfi kullanarak günleri saymaya başlar. Örneğin “e” harfini seçen kişi günleri “PEZERTESE, SELE, ÇERŞEMBE, PERŞEMBE, CEME, CEMERTESE, PEZER” şeklinde saymalıdır (Günler yerine ardışık devam eden başka seriler de kullanılabilir. Örneğin aylar, sayılar gibi...).
- Günleri sayarken hata yapan kişi elenir.
- Bir kişi kalana kadar oyun tekrarlanabilir ya da uygulayıcı, sürecin işleyişine göre oyunu sonlandırabilir.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ETKİNLİK ADI**TAVŞAN OL TAZI OL****AKIŞ SÜRECİ**

- Grup uygun, geniş bir alana götürülür ve ikili eş olarak kol kola girmeleri istenir.
- Oyun alanı içerisinde birbirinden uzak 2 farklı köşe belirlenir. Köşelerden biri tavşan diğeri de tazi köşesi olarak belirlenir.
- Uygulayıcı tarafından bir çift bozularak biri tavşan biri tazi olur ve köşelerine gönderilerek oyun başlar.
- Tavşan kaçar ve tazi onu kovalar.
- Her çift bir tavşan yuvasıdır ve koşan tavşan bu yuvalardan birine girer. Girdiğinde diğerk taraftaki kişi yuvanın dışında kalır ve tazıdan kaçmaya başlar (Örneğın kaçan tavşan, tavşan yuvasındaki kişilerden sağ taraftakinin koluna girerse yuvanın sol tarafındaki kişi yeni tavşan olur. Tazi, bu yeni tavşanı yakalamaya çalışır.).
- Tazi, tavşanı bir yuvaya girmeden yakalarsa yakalanan tavşan tazi olur, yakalayan tazi da tavşan olur ve uygulayıcı tarafından başlangıç köşelerine gönderilerek oyun tekrar başlatılır.
- Uygulayıcı bitirene kadar oyun devam eder.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Eğer sayı tek ise uygulayıcı da oyuna dâhil olmalıdır.

ETKİNLİK ADI

GEÇİCİ EV

AKIŞ SÜRECİ

- Grup uygun, geniş bir alana götürülür.
- 3'lü küçük gruplar oluşturulur.
- 3'lü grupların dışında kalan bir ya da iki kişi ebe olarak kalır.
- 3 kişiden 2'si birbirine dönük biçimde elleriyle çatı şekli oluşturur. Bu iki kişi ev sahibi olur.
- Bir kişi de aralarına girerek o evin kiracısı olur.
- Uygulayıcı, "KİRACI" diye bağırdığında kiracılar evlerinden çıkıp başka evler bulmaya çalışır.
- Bu arada ebe olanlar boşalan evlerden birine girerek kiracı olmaya çalışırlar.
- Uygulayıcı, "EV SAHİBİ" diye bağırdığında tüm grup dağılır ve başkalarıyla yeni ev sahipleri ve kiracılar oluşur.
- Boşta kalan kişi ya da kiracısı olmayan ev sahipleri ebe olur (Kiracılar ev sahibi olabilir, ev sahipleri de kiracı olabilir.).
- Oyunda kazanan olmaz, oyun uygulayıcı tarafından sonlandırılır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ETKİNLİK ADI

GÜVENLİ KOLLAR

AKIŞ SÜRECİ

- Gruptan çift olmaları istenir.
- Çiftlerden biri diğerine arkasını döner, gözlerini kapatır ve kendini eşinin kollarına bırakır (Diğer eşe tutması söylenmelidir.). Kimse eşinin düşmesine izin vermemelidir.
- Çiftlerin her ikisi de bunu yaptıktan sonra grup eşit olarak ikiye bölünür ve birbirlerine yakın durarak daire oluşturmaları istenir.
- Aralarından gönüllü olan biri ortaya geçerek kollarını bağlar ve kendini daire üyelerine bırakır ve grup üyeleri onu düşürmemeye çalışarak destekler.
- Gönüllü üyelerin bunu tekrarlamaları istenir.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Sınıf mevcudu fazla ise sınıf birkaç gruba bölünebilir.
- ✓ Özellikle uzun süreli gruplarda yapılan bir uygulamadır.
- ✓ Grup üyeleri arasındaki güven duygusunun oluşup oluşmadığını anlamaya yardımcı olur.
- ✓ Çiftler oluşturulurken fiziksel güç açısından birbirine yakın kişilerin eşleşmesi sağlanabilir.
- ✓ Etkinlik yapılırken ortamda sivri, sert vb. cisimler olmamasına dikkat edilmelidir.

ETKİNLİK ADI

DÜŞÜRME DEĞİŞTİR

ÖNERİLEN MATERYALLER

- Grup sayısı kadar A4 kâğıdı

AKIŞ SÜRECİ

- Grup en az 4 kişilik olmak üzere beşe ayrılır.
- Her 4 kişilik grup bir köşeye geçer. Bir grup ortada kalır.
- Uygulayıcı, 4 kişilik grup üyelerinin omuzlarının arasına bir A4 kâğıdı (Plastik top, balon vb. bir materyal de tercih edilebilir.) yerleştirir.
- Uygulayıcının "DEĞİŞTİR!" talimatıyla, gruplar bu kâğıtları düşürmeden yer değiştirmeye çalışırlar.
- Ortadaki grup, bu değiştirme esnasında kendine köşe kapmaya çalışır.
- Boşta kalan grup, ebe olur.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Gruplar yer değiştirirken, omuzları arasındaki kâğıdı 2 defa düşüren grup başlangıç noktasına dönerek yeniden hareket etmeye başlar. Eğer bu grup başlangıç noktasına döndüğünde kendi köşeleri dışında köşe kalmazsa yerinde kalmaz, ebe grup olur.

ETKİNLİK ADI

HEDEF DANSI

AKIŞ SÜRECİ

- Gruptan gönüllü bir ebe seçilir.
- Ebe, sınıfın bir duvarında arkası gruba dönük biçimde durur.
- Gruptaki her bir üye, sınıfın diğer duvarından ebenin bulunduğu duvara dans ederek ulaşmaya çalışır.
- Ebe "1-2-3 DUR!" diye bağırır ve arkasına döner.
- Ebe döndüğü anda hareket hâlinde olan grup üyesi, bir sonraki turda başlangıç noktasından başlayarak devam eder.
- Duvara kadar gelen oyunu kazanır.
- Oyunu kazanan ile ebe yer değiştirirler ve oyun bu biçimde devam eder.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Etkinliğin uygulanabilmesi için duvarlar arasında herhangi bir engel olmamalıdır (sıra, dolap vb.).
- ✓ Oyunu hareketlendirmek için grup üyeleri ebenin bulunduğu duvara ulaşmaya çalışırken müzik açılarak katılımcıların dans etmeleri istenebilir.

ETKİNLİK ADI
KAÇAN BALON**ÖNERİLEN MATERYALLER**

- Grup üyesi sayısının 2 katı sayıda balon ve ip

AKIŞ SÜRECİ

- Grup üyelerine ikişer balon ve 2 parça ip verilir.
- Balonları şişirmeleri ve ipleri kullanarak iki ayaklarına da bağlamaları söylenir.
- Üyeler kendi balonlarını koruyarak diğerlerinin balonlarını ayaklarıyla patlatmaya çalışırlar.
- Balonu patlayan, oyundan çıkmaz.
- Balonlarını en sonuna kadar koruyabilen oyunu kazanır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

