

PSİKOSOSYAL DESTEK DEPREM

Psikoeğitim alışması
Öğretmen Bilgilendirme Oturumu



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüđü



german
cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

KFW



unicef



OKUL PSİKOSOSYAL EĞİTİM TAKVİMİ

	TARİH	KİME YÖNELİK	SORUMLULUK
Deprem - Öğretmen Psikoeğitim Programı	20 Şubat 2023	Öğretmenler	Okul psikolojik danışmanı
Deprem - Aile Deprem Psikoeğitim Programı	22-24 Şubat 2023	Aileler	Okul psikolojik danışmanı
Deprem Sonrası Psikoeğitim Sınıf Programı	22 Şubat 2023 03 Mart 2023	Öğrenciler	Sınıf öğretmeni
Kayıp ve Yas - Aile Bilgilendirme Eğitimi		Aileler	Okul psikolojik danışmanı
Kayıp ve Yas - Öğretmen Bilgilendirme Eğitimi		Öğretmenler	Okul psikolojik danışmanı

SUNUM İÇERİĞİ

1. Travma/Zorlayıcı Yaşam Olayları
2. Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrasında Görülebilecek Tepkiler
3. Kendimize Nasıl Yardımcı Olabiliriz?
4. Ne Zaman Destek Almalıyız?
5. Nerelerden Destek Alabiliriz?
6. Yaş Gruplarına Göre Çocuklarda Görülebilecek Tepkiler
7. Zorlayıcı Yaşam Olaylarında Okulun Önemi
8. Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabiliriz?
9. Okullarda Çocuklara Uygulanacak Psikoeğitim Programı

Neden travmatik olaylardan herkes aynı düzeyde etkilenmez?

Travmatik olaydan etkilenme düzeyini belirleyen faktörler

Ortama İlişkin Etmenler

YAKINLIK:

- Kişinin olaya yakınlık derecesi (fiziksel yakınlık)
- Duygusal olarak yakınlık derecesi (psikolojik yakınlık)

SÜRE:

- Travma/zorlayıcı yaşam olaylarına maruz kalma süresi

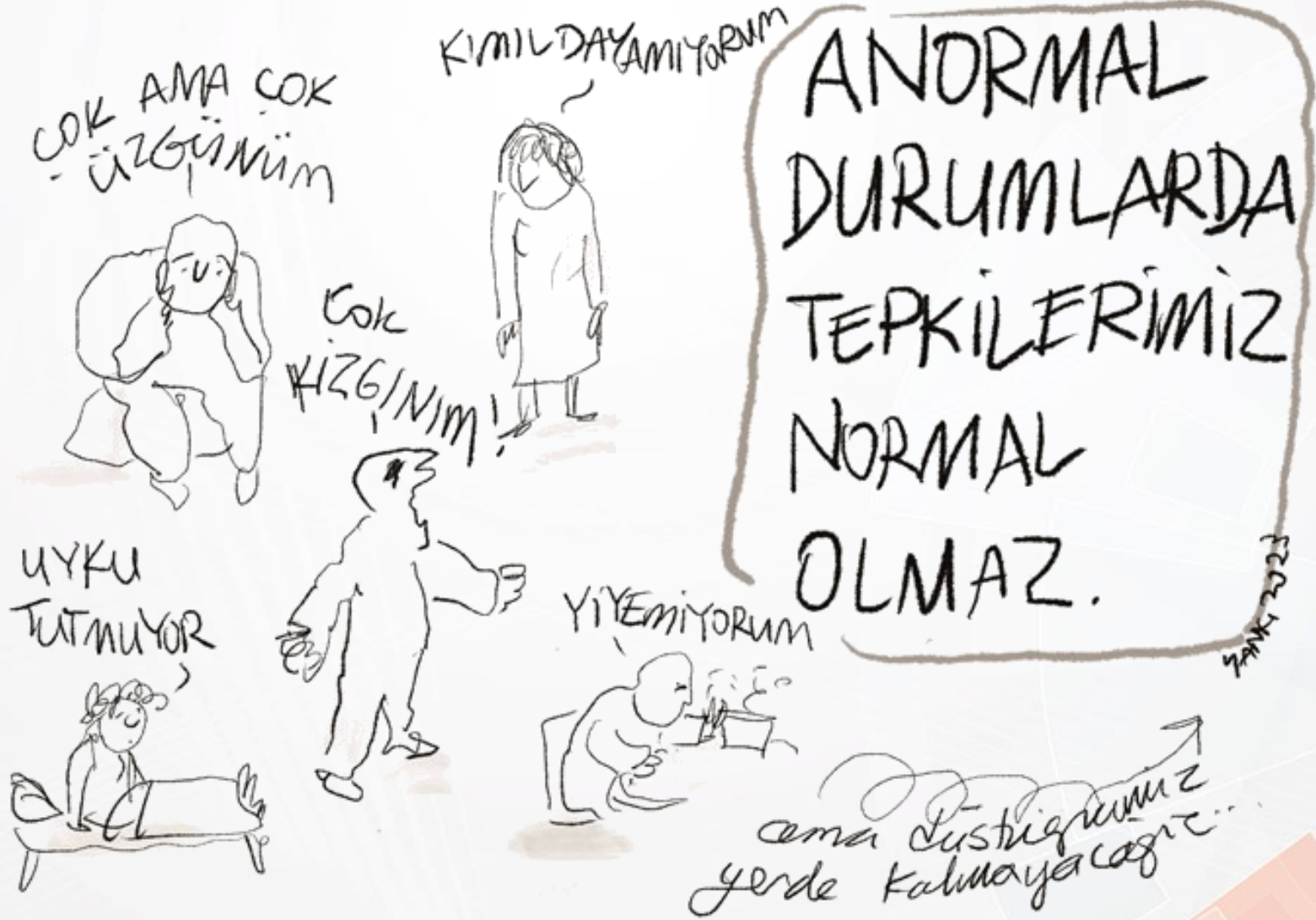
Neden travmatik olaylardan herkes aynı düzeyde etkilenmez?

Travmatik olaydan etkilenme düzeyini belirleyen faktörler

Bireye İlişkin Etmenler

- Baş etme becerilerinin zayıflığı
- Destek kaynaklarının niteliği
- Önceki deneyimleri (daha önce de travma/zorlayıcı yaşam olaylarına maruz kalmışsa)
- Anne babanın travmadan etkilenme düzeyleri

YETİŞKİNLERDE GÖRÜLEBİLECEK TRAVMA SONRASI TEPKİLER



Travmatik Olay Sonrası
Gösterilen Tepkiler

OLAĞANDIŞI BİR OLAYA
VERİLEN

**NORMAL
TEPKİLERDİR !**

Travmatik olaylardan sonra ne gibi deęişimler ve tepkiler gözlemlenebilir?

İNANÇ SİSTEMİNDEKİ DEĞİŞİKLİKLER

Temel Varsayımlar

Dünya güvenli bir yerdir.

İnsanlar adildir.

Annem/Babam beni korur. (çocuklarda)

Kötü olaylar benim başıma gelmez.

Benimle ilgilenirler. (çocuklarda)

Ben değerliyim.

Travma Sonrası

DEĞİLDİR.

DEĞİLDİR.

KORUMAZ.

GELİR.

İLGİLENMEZLER.

DEĞERSİZİM.

Travmatik olaylardan sonra yetişkinlerde ne tür fizyolojik tepkiler gözlemlenebilir?

- Yorgunluk ve bitkinlik
- Uyku düzensizliđi
- Tıbbi bir nedene dayanmayan bedensel yakınmalar
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- İřtahta artma veya azalma
- Aşırı uyarılmışlık (kalp atışında artış, nefes almada güçlük, terleme vb.)

Travmatik olaylardan sonra yetişkinlerde ne tür Duygusal tepkiler gözlemlenebilir?

- Şok
- Korku ve kaygılar (gelecek kaygısı)
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- Suçluluk, pişmanlık
- Duygusal hissizlik, donukluk
- Kontrolü kaybetme kaygısı
- Anlaşılamama
- Günlük aktivitelerden zevk alamama

Travmatik olaylardan sonra yetişkinlerde ne tür Bilişsel tepkiler gözlemlenebilir?

- Odaklanma güçlüğü
- Karar verme güçlüğü
- Hatırlama güçlüğü
- Aklın karışması
- Zaman kavramının algılanmasındaki değişiklikler
- Rahatsız edici ve tekrarlayıcı, takıntılı düşünceler/anılar
- Kendini suçlama

Travmatik olaylardan sonra kişiler arası ilişkilerde neler gözlemlenebilir?

- İçe kapanma, kendini toplumdan soyutlama
- İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması
- Mesleki sorunlar, performans düşüklüğü
- Akrabalık ve aile ilişkilerinde bozulmalar
- Okul sorunları, başarısızlık

Travmatik olaylardan sonra yetişkinlerde ne tür Sosyal etkiler gözlemlenebilir?

- Yer ve düzen deęişiklięi
- Ev, iş ve okul alışkanlıklarında değişiklikler/kayıplar
- Komşuluk ve arkadaşlık kaybı
- Maddi kayıplar
- Alışkanlıkların kaybı



KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

Kendinize nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Deprem gibi zorlayıcı bir yaşam olayı karşısında insanlar, kendilerini **güvende hissetmek** ve **her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister**. Bu dönemde kendimize ve sevdiklerimize iyi gelen etkinliklere odaklanmak psikolojik sağlamlığımızın güçlenmesine yardımcı olacaktır.

Kendinize nasıl yardımcı olabilirsiniz?

SAĞLIĞINIZI İHMAL ETMEYİN

- ❑ **Düzenli beslenmeye** (mümkün olduğunca) ve **yeterince dinlenmeye** (uyuyamasanız bile) özen gösterin.
- ❑ Mümkünse **spor yapın**. Unutmayın ki fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınızı da korur.
- ❑ Normal zamanda aldığınızdan daha fazla **çay, kahve, asitli içecekler, şeker ve nikotin** tüketmeyin çünkü bunlar bedeninizde var olan stresi, gerilimi ve kaygıyı artırır.

Kendinize nasıl yardımcı olabilirsiniz?

KENDİNİZE ZAMAN VERİN

- ❑ Stresli bir dönemden geçebilirsiniz ve bu süreçte yaşadıklarınıza yönelik yoğun duygusal tepkileriniz olabilir. Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin.
- ❑ **Duygularınızı bastırmayın**, aynı zamanda güçlü yanlarınızı da hatırlayın. Unutmayın ki zor şeyler yaşasanız da bunların üstesinden gelebilir ve çözüm bulabilirsiniz.

Kendinize nasıl yardımcı olabilirsiniz?

GÜNLÜK YAŞANTINIZA DEVAM ETMEYE ÇALIŞIN

Günlük rutin işlerinizde yaşadığınız değişikliklerden sonra günlük işlerinize dönebilmek için (çok acele etmeden) çaba harcamalısınız. Eskisi gibi aynı saatlerde yemeğinizi yemek ya da uyumak, çocukların okula gitmesini sağlamak ve işe gitmek gibi. **Günlük rutinlerinizin devam etmesi** normalleşme sürecinize katkı sağlayacaktır.

Kendinize nasıl yardımcı olabilirsiniz?

AİLENİZ VE ARKADAŞLARINIZLA ZAMAN GEÇİRİN

- ❑ Yakınlarınızla, arkadaşlarınızla ya da **sevdiklerinizle iletişim kurmak** oldukça yararlı ve önemlidir. Zaman zaman içinizden gelmese bile onlarla yaşadıklarınız hakkında konuşun.
- ❑ Bazen yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir ancak kendinizi sevdiklerinizden uzaklaştırıp izole etmeyin.

Kendinize nasıl yardımcı olabilirsiniz?

DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİZİ PAYLAŞIN

☐ İnsan insanın zehrini alır

☐ Sizi anlayabildiğini düşündüğünüz diğer insanlara **yaşadıklarınızı anlatın**. Yaşadıklarınız hakkında konuşurken olaylarla birlikte, izlenimlerinizden, düşüncelerinizden ve duygularınızdan da bahsedin. Birileriyle konuşmak, toparlanmaya ve olup biteni daha iyi anlamanıza yardımcı olur.

Kendinize nasıl yardımcı olabilirsiniz?

YAŞADIKLARINIZI YAZMAYI DENEYİN

Şayet yaşadıklarınızı birileriyle konuşmaya hazır değilseniz bunları **kaleme almanın** da oldukça yararlı olduğu bilinmektedir.

Yaşadıklarınızı yazarken sadece olayları değil, duygu ve düşüncelerinizi de yazmak size iyi gelecektir.

Kendinize nasıl yardımcı olabilirsiniz?

ANİ KARARLAR ALMAYIN

Dünyaya, yaşama, geleceğe, amaçlarımıza ve ilişkilerimize yönelik duygu ve düşüncelerimiz sarsılmış olabilir. Bu yüzden, yaşamınızı bütünüyle değiştirecek ani kararlar vermeyin.

Yaşadıklarınızı değerlendirirken sabırlı olun. Yaşamınızla ilgili ani bir karar vermeden önce mutlaka sevdiğiniz ve güvendiğiniz insanlarla konuşarak yaşadıklarınızı yeniden değerlendirmeye çalışın.

Kendinize nasıl yardımcı olabilirsiniz?

MEDYAYI SAĞLIKLI KULLANIN

Medya ya da sosyal medya üzerinden deprem sonrası ne olup bittiğini öğrenmek istemeniz oldukça doğaldır. Ancak ilgili haberleri aşırı şekilde takip etmekten, **sürekli tekrarlayan zorlayıcı görüntüleri izlemekten vb. kaçının.** Deprem ilgili görüntü, resim, haber ve tartışmalara gereğinden fazla odaklanmak tepkilerinizin artmasına neden olabilir.

Ne zaman destek almalıyız?

- Zamanla *travmatik stres tepkilerin yoğunluğunun azalması* beklenir.
- Ancak yaklaşık bir ay geçmesine rağmen bu tepkilerde herhangi bir azalma olmuyorsa ya da bu davranışların sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa zaman kaybetmeden mutlaka rehberlik ve psikolojik danışma servisine, rehberlik ve araştırma merkezine ya da bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.

Destek alma noktasında hangi kriterlere dikkat etmeliyim?

- Duygusal, fiziksel, bilişsel tepkilerinizde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa
- Bu tepkilerin sıklığı ve yoğunluğu giderek artıyorsa
- Bu tepkiler sizin günlük hayatınızı (ailenizi, işinizi ve arkadaşlık ilişkilerinizi) ciddi şekilde olumsuz etkiliyorsa
- Bir nedeni olmaksızın, çok yoğun korku ve endişe yaşıyorsanız
- Aşırı kaygı ve panik belirtileri gösteriyorsanız (nefessiz kalma, sürekli titreme ve baş dönmesi kalp atışının sürekli hızlanması, yüksek tansiyon, aşırı irkilme tepkileri vb.)
- Geleceğe ve sevdiklerinize dair yoğun endişe ve umutsuzluk hissediyorsanız

ÇOCUKLARDA GÖRÜLEBİLECEK TRAVMA SONRASI TEPKİLER

0-5 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ

- Ebeveynin yanından ayrılmak istememe
- Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma
- Huzursuzluk hissetme, huysuz ve sinirli olma
- Öfke nöbetleri geçirme
- **Karın ağrısı** ya da **baş ağrısı** gibi fiziksel şikâyetler

- Parmak emme ya da alt ıslatma
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayalet vb.)
- Oynarlarda sürekli depremi canlandırma/yaşama
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama

6-11 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ

- Ders başarısının düşmesi
- Herkesten uzaklaşma/içine kapanma
- Kâbus görme, uyumak istememe ya da **uyku problemleri**
- **Karın ağrısı** ya da **baş ağrısı** gibi fiziksel şikâyetler
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma

- Dikkatini toplamada güçlük çekme
- Korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- Sevdiği şeylerden artık zevk alamama
- Daha fazla ya da daha az yemek yeme
- Regresyon (Bebeksi davranışlar, çiş kaçıрма, parmak emme, anneden ayrılmama vb)

12-18 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ

- Uyku problemleri (uykusuzluk, kabus vb.) yaşama
- Depremi hatırlatıcı yerlerden ya da kişilerden kaçma
- Deprem hakkında konuşmaktan kaçınma
- Zararlı alışkanlıklara yönelme (tütün, alkol, madde vb.)

- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma isteği
- Aşırı alingan ya da öfkeli olma
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

Çocuklara nasıl yardımcı olabilirsiniz ?

DİNLEYİN

- ❑ Çocuklar öncelikle sizin nasıl tepkiler gösterdiğinize dikkat ederler. Bu nedenle çocuğunuzla sakin kalmaya çalışarak iletişimi kurun.
- ❑ Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları **dinlemektir**. Çocuğunuzu dinleyin, **soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin**. Çocuklarla karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak çocukların yaşadıkları bu zorlayıcı süreci atlatalmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.
- ❑ Çocuklarınızın kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları **size anlatmalarına izin verin**. Ancak onları özellikle yaşananlar hakkında **konuşmak için zorlamayın**. Sadece dinleyin ve anlayış gösterin. Uygun bir zamanda deprem sürecinde yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.

Çocuklara nasıl yardımcı olabilirsiniz ?

ANLAŞILDIĞINI YANSITIN

- ❑ Okul öncesi ya da ilkokul dönemi çocukları her zaman yaşadıkları duyguyu sözel olarak ifade edemeyebilir. Çocuğunuzun hissettiği duyguyu anlamak ve ona yansıtma ona yardımcı olacaktır. *Örneğin «Evleri yıkıldığı için / Oyuncakları zarar gördüğü için üzüldün.» diyebilirsiniz.*

Çocuklara nasıl yardımcı olabilirsiniz ?

RAHATLATIN

- ❑ Çocukların güvende olduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaçları var. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların toparlanmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz.
Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar.

Çocuklara nasıl yardımcı olabilirsiniz ?

GÜVEN VERİN

- ❑ Gerçekçi bir şekilde artık güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek bir tehlikeden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı hatırlatın.
- ❑ Çocuklar deprem sonrası aile üyelerini kaybetmekten duydukları korkuyla, anne ve babayla yatmak isteme, devamlı onların olduğu odada olma gibi bir takım davranışlar sergileyebilirler.
- ❑ Bu davranışların çocuğun *"güven ihtiyacından"* kaynaklandığının anlaşılması ve bir disiplin sorunu gibi görülmemesi önemlidir.

Çocuklara nasıl yardımcı olabilirsiniz ?

TAKDİR EDİN

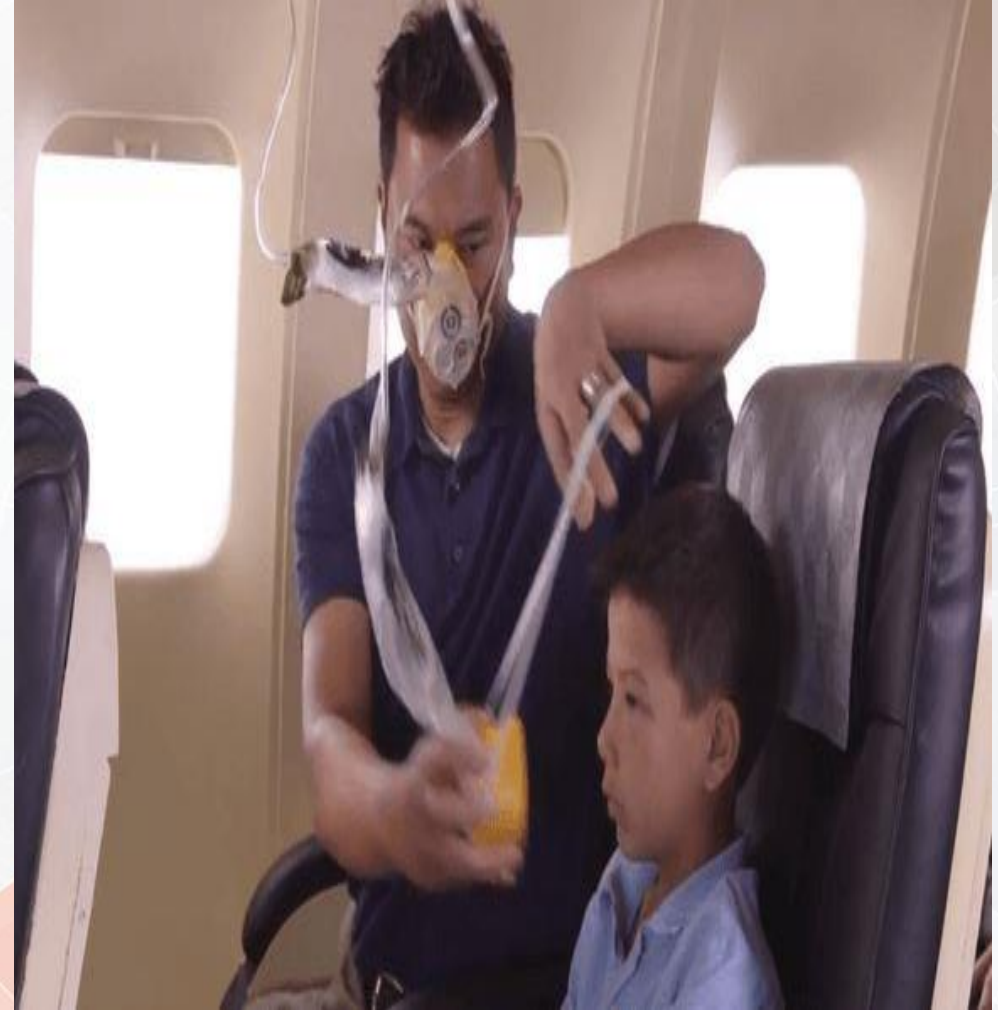
- ❑ Zorlayıcı süreçlerde çocuklar, dikkatli ve düşünceli davranma, cesaretli olma ve umut gibi güçlü yönlerini açığa çıkarırlar. Özellikle çocuklarınızın olumlu davranışlarını gördükçe bu davranışlar için onları takdir edin. Çocuklarınızı övmeniz, onları şımartmaz; tam tersine bu iyi ve olumlu davranışları yeniden yapmak için onları cesaretlendirir ve kendilerine olan güvenin artmasını sağlar.

**‘Daha
muayene
olmadım ki’**

Çocuklara nasıl yardımcı olabilirsiniz ?

BENMERKEZCİ DÜŞÜNCEYE DİKKAT EDİN

- ❑ Okul öncesi dönem çocukları henüz **ben merkezci düşünmenin (egosantrik dönem)** etkisi altında olduğu için **başlarına gelen faaliyetlerden kendilerini sorumlu tutabilirler**. Böyle bir durumda öğretmenlerin çocuklara depremin doğal bir afet olduğu ve neden oluştuğunu anlatması çocuğun kendi suçu olmadığını algılaması için önemlidir.



Çocuklara nasıl yardımcı olabilirsiniz ?

OYUN OYNAYIN

Çocuklarla birlikte **eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak** size öncelikli ihtiyaç olarak gelmeyebilir. Ancak çocukların (özellikle ergenlik çağındaki çocuklar daha isteksiz görünse de) yeniden toparlanmaları için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir:

- ❑ **Kum, kil gibi doğal materyallerle oynamak** çocuğunuzun duygularını oyun yoluyla dışa vurmasına katkı sağlayacaktır.
- ❑ **Resim çizdirme, heykel yapma gibi sanat temelli oyunlar** da çocukların yaşadıkları travmalarla baş etmelerine destek olabilmektedir.
- ❑ Ortaokul ve lise dönemindeki bazı çocuklar ise yaşadıkları hakkında **öykü yazmak ya da günlük tutmak** isteyebilirler.

Bir travma merkezinde terapistin elindeki parlak renkli deniz topunu bekleme odasındaki travma mağduru kızgın/donuk çocukların önünde «kazara» düşürmesi ve topu bu çocuklara itelemesi sonucu çocukların da topu geri itelemesi.

Çocuklara nasıl yardımcı olabilirsiniz ?

MODEL OLUN

- Deprem sonrası yaşadığınız duyguları çocuğunuza ifade etmemeniz sizin güçlü olduğunuz mesajını değil, duyguların saklanması gerektiği mesajını verir. Normalleştirmek için duygularınızla ilgili konuşabilirsiniz. Örneğin "*Deprem nedeniyle evlerin hasar görmesine üzüldüm.*" diyebilirsiniz.
- Ergen yaştaki çocuklarla esnek düşünebilme konusunda model olması ve onlarla farklı başa çıkma yolları hakkında da konuşması etkili olacaktır.
- Çocuklar için **günlük rutinleri korumak** çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun, ders, kurs ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin ve model olmak için rutinlerinizi koruyun.

Çocuklara nasıl yardımcı olabilirsiniz ?

SORUMLULUK ALMALARINA İZİN VERİN

- Çocukların size ve çevrenizdekilere, alınan önlemlere uyararak gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların “her şey kontrol altında” algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir.
- Sorumluluklarıyla ilgili farklılık olabileceğini de göz önünde bulundurun. Önceden oyuncaklarını kaldıran ya da odasını toplayan çocuğunuz aile içinde sorumluluk almak istemeyebilir ya da okul başarısında farklılıklar yaşanabilir.
- Özellikle ergenler deprem öncesi sahip oldukları hedefleri kaybedebilir ya da o hedefleri artık anlamsız bulabilir. Uzun vadeli hedeflerden ziyade beraber kısa vadeli hedefler belirleyebilir ve bunları gerçekleştirmesi yönünde çocuğunuzu destekleyebilirsiniz.

Çocuklara nasıl yardımcı olabilirsiniz ?

SOSYALLIĞI TEŞVİK EDİN

- ❑ Deprem sonrası yaşadığı olayları sindirmek için zamana ihtiyaç duyan çocuğunuza bu zamanı vermek ve yalnız kalma isteğine saygı duymanın yanı sıra bu durum uzun süre devam ederse çocuğunuzun sosyalleşme konusunda desteğe ihtiyaç duyabileceğini göz ardı etmemeniz gerekmektedir.
- ❑ Özellikle sizin sosyal hayata geri döndüğünüzü gözlemleyen çocuğunuz sizi **rol model alabilir**.
- ❑ Özellikle ergen çocuğunuz deprem sonrası **akranlarıyla görüşmek istemeyebilir**. Kendi içine kapanan ve sosyal izolasyon yaşayan çocuğunuza akranlarıyla görüşmesi için **fırsatlar yaratmanız önemlidir**.
- ❑ Çocuğunuz akran grubunu değiştirmek isteyebilir ve deprem sonrası yaşadığı bu deneyim onu risk alma davranışlarına itebilir. Bu dönemde çocuğunuzun ev ve okul saatleri dışında nerede ve kimlerle olduğunu izlemeniz, olası riskli davranışlara karşı önlem almanızı sağlayabilecektir.

Çocuklara nasıl yardımcı olabilirsiniz ?

BİLGİ EDİNİN

- Kendinize ve öğrencilerinize yardımcı olmak için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri de **doğru kaynaklardan bilgi almaktır.**

Çocuklara nasıl yardımcı olabilirsiniz ?

GELİŞİMİNE UYGUN DOĞRU BİLGİLENDİRİN

- Deprem sonrası çocuklar yaşadıkları olayı konuşmak istediklerinde iletişime açık olmanız, **doğru ve net bilgiler vermeniz gerekmektedir.**
- Depremin neden olduğu, neden onların başına geldiği, depremin tekrar olup olmayacağı ile ilgili bir çok soruları olabilir.
- Soruları çocuğunuzun anlayabileceği yaşına ve gelişimine uygun şekilde doğru bilgi vererek cevaplamanız gerekmektedir.

Çocuklara nasıl yardımcı olabilirsiniz ?

MEDYA KULLANIMINI GÖZLEMLEYİN / SINIRLAYIN

- ❑ Görsel ve sosyal medyada verilen haberlerin içeriği ruh sağlığı uzmanları tarafından kontrol edilmediği için hangi haber içeriğinin çocuğunuzun duymasında sakınca olmadığına **sorumluluğu sizlerdedir.**
- ❑ Deprem sonrası devamlı görsel medyada deprem haberleri, görüntüleri, depremden bahseden yayınların açılması çocukların **travmalarının uzamasına** yol açabilir ve **tetikleyici** unsur oynayabilir.
- ❑ Lise ve ortaokul dönemindeki çocukların sosyal medyaya çok kolay erişebilmesinden dolayı sosyal medyada maruz kaldıkları **içeriklerin de denetlenmesi** önemlidir.

Çocuklara nasıl yardımcı olabilirsiniz ?

KENDİNİZİ İHMAL ETMEYİN

- Öğrenciler için en önemli yardımlardan birinin öncelikle sizin toparlanmanız olduğunu unutmayın ve ihmal etmeyin. Yaşadıklarınızla baş etmek için mümkünse kendinize de zaman ayırın ve sağlığınıza dikkat edin
- Yaşadıklarınızı yakınlarınızla paylaşın ya da diğer yetişkinlerle konuşun, gerekirse bir uzmandan yardım alın.



Çocuklara nasıl yardımcı olabilirsiniz ?

UZMANA BAŞVURUN

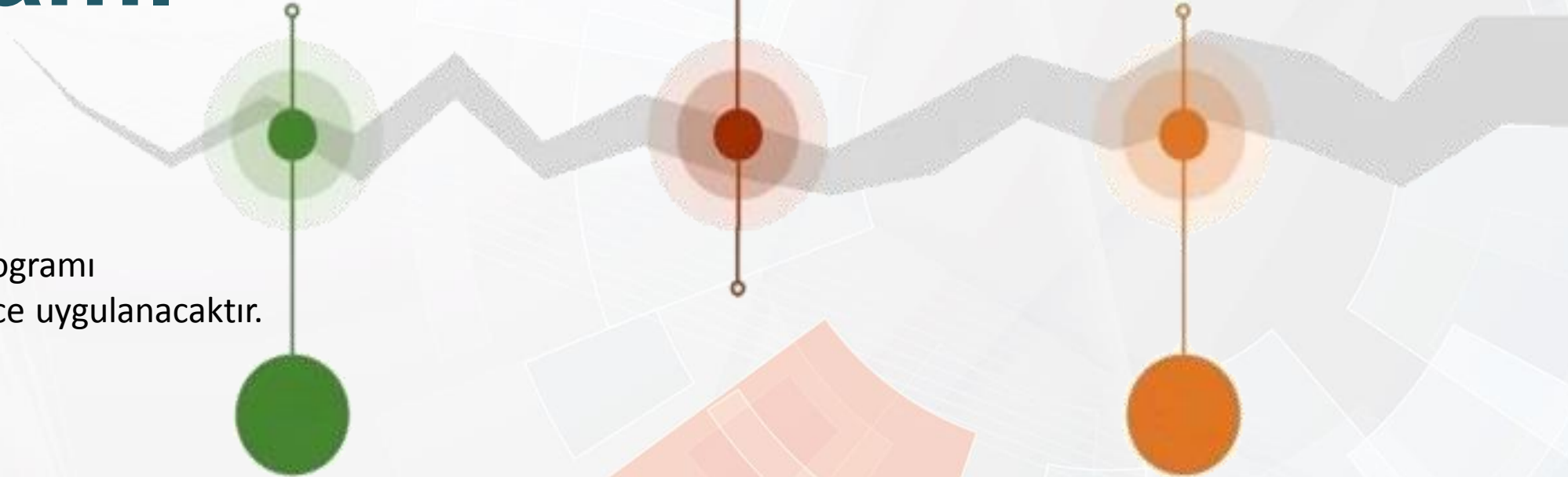
- Öğrencilerinizin aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa, bir ruh sağlığı uzmanına ihtiyacı olabilir.
- Bazı ergen öğrencilerin alkol kullanımı, sigara kullanımı ya da okul terki gibi riskli davranışlara yönelmesi deprem sonrasında yaşadığı travmatik olaylarla baş edemediği anlamına gelebilir. Bu durumda kesinlikle uzman desteği alınmalıdır.

Deprem Sonrası

Psikoeğitim

Okul & Sınıf Programı

*Psikoeğitim Sınıf Programı
Sınıf öğretmenlerince uygulanacaktır.



Konu başlıkları için lütfen yazıların üzerini tıklayınız

PSİKOEĞİTİM SINIF PROGRAMI

Deprem psikolojik etkileri

Program uygulayıcısı

Program

1. HAFTA

PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

1. oturum

01. Ve 02. Oturum -
Duygularımızı Tanıyalım

04. Oturum - Kaygıyla baş etme

2. oturum

03. Oturum - Korkuyla baş
etme

05. Oturum - Öfkeyle baş etme

2. HAFTA

1. oturum

06. Oturum - Üzüntüyle
baş etme

08. Oturum - İyimser
bakabilme

010. Oturum - Çevremdeki
bireyler

2. Oturum

07. Oturum - Güvenli
Yerim

09. Oturum - Ben Değerliyim

011. Oturum - Yardım
Kaynaklarım

Psikoeğitim Programı Genel Değerlendirme Formu

AÇIKLAMA:

- Öğrenci oturumları sınıf öğretmenlerince 22 Şubat 2023 tarihinde başlatılacaktır.
- Oturumların ardışık günlerde yapılmaması şartı ile iki hafta içerisinde tamamlanması, aynı gün yapılacak olan oturumların ardışık ders saatlerinde yapılması esastır.

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

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

Programa Katılan Öğrencilere İlişkin Bilgiler

S.No	Oturumlar	Oturum Tarihi	Kız	Erkek	Toplam
1	1. Oturum				
2	2. Oturum				
3	3. Oturum				
4	4. Oturum				
5	5. Oturum				
6	6. Oturum				
7	7. Oturum				
8	8. Oturum				
9	9. Oturum				
10	10. Oturum				
11	11. Oturum				
TOPLAM					

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

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

Zorlayıcı Yaşam Olayından İleri Düzeyde Etkilendiği Düşünülen Öğrenci Sayısı

Kız Öğrenci Sayısı	Erkek Öğrenci Sayısı	Toplam Öğrenci Sayısı
.....

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

* Bu bölümleri psikolojik danışman/rehber öğretmen dolduracaktır.

Okul Öncesi Psikoeğitim Programı Genel Değerlendirme Formu

Bu form öğretmenlerce doldurulup 6-7 mart 2023 tarihinde rehberlik servisine teslim edilecektir.