

# PSİKOSOSYAL DESTEK DEPREM

PSİKOEĞİTİM  
ÇALIŞMASI  
**AİLE**  
BİLGİLENDİRME  
OTURUMU



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



german  
cooperation  
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

supported by  
**KFW**



# DEPREM TRAVMASI AİLE BİLGİLENDİRME OTURUMLARI

## EĞİTİMCİ:

Hüseyin SİNAN  
Psikolojik Danışman



## BİLGİLENDİRME TAKVİMİ

## SINIFLARA GÖRE VELİ OTURUM SAATLERİ

10.00 - 11.30

13.00 - 14.30

23.02.2023  
**PERŞEMBE**

5/E MENEKŞELER  
5-G NİLÜFERLER  
4-C NERGİSLER  
3-B LALELER  
4-E PAPTİYALAR

5-C MENEKŞELER  
5-F NİLÜFERLER  
5-D NERGİSLER  
4-B LALELER  
3-A GÜLLER  
4-A PAPTİYALAR

24.02.2023  
**CUMA**

4-D SÜMBÜLLER  
5-A KARANFİLLER  
5-B KARDELENLER

# MEB OKUL PSİKOSOSYAL EĞİTİM TAKVİMİ

	TARİH	KİME YÖNELİK	SORUMLULUK
<b>Deprem - Öğretmen</b> Psikoeğitim Programı	20 Şubat2023	<b>Öğretmenlere yönelik</b>	Okul psikolojik danışmanı
<b>Deprem - Aile</b> Deprem Psikoeğitim Programı	21-22 Şubat 2023	<b>Ailelere yönelik</b>	Okul psikolojik danışmanı
<b>Deprem Sonrası</b> Psikoeğitim Sınıf Programı	22 Şubat 2023 03 Mart 2023	<b>Öğrencilere yönelik</b>	Sınıf öğretmeni
<b>Kayıp ve Yas - Aile</b> Bilgilendirme Eğitimi		<b>Ailelere yönelik</b>	Okul psikolojik danışmanı
<b>Kayıp ve Yas - Öğretmen</b> Bilgilendirme Eğitimi		<b>Öğretmenlere yönelik</b>	Okul psikolojik danışmanı

# OKUL PSİKOEĞİTİM SINIF PROGRAMI

Depremi 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

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.

# TEMEL HATIRLATMA:

Travmatik Olay Sonrası Gösterilen Tepkiler

**OLAĞANDIŐI BİR OLAYA VERİLEN**

**NORMAL TEPKİLERDİR !**

**SORU:**

**Depreme direkt ya da dolaylı olarak maruz kalan çocuk ve yetişkinlerde hangi tepkiler beklenebilir?**

# 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.



## FİZYOLOJİK TEPKİLER

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

## DUYGUSAL TEPKİLER

- 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



## SOSYAL ETKİLER

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

## BİLİŞSEL TEPKİLER

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

## KİŞİLER ARASI İLİŞKİLERE ETKİLERİ

- İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması
- Mesleki sorunlar, performans düşüklüğü
- Akrabalık ve aile ilişkilerinde bozulmalar
- Okul sorunları, başarısızlık



# 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

### 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

# SORU:

## *Ne zaman destek almalıyız?*

- Yaklaşık **1ay** geçmesine rağmen;
- Tepkilerde herhangi bir azalma olmuyorsa
- Bu davranışların sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa

Ruh sağlığı uzmanına başvurun. (Yetişkin psikiyatrist, klinik psikolog, psikolojik danışman)

## **SORU:**

Travmatik yaşantılar sonrasında ***kendimize nasıl yardımcı olabiliriz?***

- Sağlığınızı ihmal etmeyerek (Beslenme, spor, egzersiz vb)
- Kendimize zaman vererek
- Günlük yaşantımıza devam etmeye çalışarak
- Aile ve arkadaşlarımızla zaman geçirerek
- Duygu ve düřüncelerimizi paylařarak
- Yaşadıklarımızı yazmayı deneyerek
- Medyayı sağlıklı kullanarak

**SORU:**

**Çocuklarda**

**travma sonrası hangi tepkiler  
gözlemlenir?**

# 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.)
- **Oyunlarda 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 alıngan ya da öfkeli olma
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- **İntihar düşünceleri**

**SORU:**

**Çocuklara**

**Nasıl Yardımcı**

**Olabilirsiniz?**

# *Çocuklara nasıl yardımcı olabilirsiniz ?*

## **KENDİNİZİ İHMAL ETMEYİN**

- Öğrenciler için en önemli yardımlardan birinin öncelikle sizin toparlanmanız olduğunu unutmayın ve ihmal etmeyin. **ÖNCE SİZ SAKİNLEŞİN.**  
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 ?

## DİNLEYİN, ZAMAN AYIRIN

- ❑ Çocuklar öncelikle sizin nasıl tepkiler gösterdiğinizize dikkat ederler. Bu nedenle çocuğunuzla sakin kalmaya çalışarak iletişimi kurun.
- ❑ Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çocuğunuzdu 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 atlatmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.

# *Çocuklara nasıl yardımcı olabilirsiniz ?*

## **SORULARINA CEVAP VERİN**

- 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 ?

## DUYGULARINI İFADE ETMELERİNİ SAĞLAYIN

- ❑ 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.
- ❑ **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 "**Oyuncakların zarar gördüğü için üzüldün**" diyebilirsiniz.



# 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 evimizin hasar görmesine üzüldüm.**" diyebilirsiniz.
- Ayrıca yetişkinlerin ergen yaştaki çocuklarla esnek düşünebilme konusunda model olması ve onlarla farklı başa çıkma yolları hakkında da konuşması etkili olacaktır.

# *Çocuklara nasıl yardımcı olabilirsiniz ?*

## **RAHATLATIN, GÜVENLİK HİSSİ İNŞA EDİN.**

- ❑ 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 ?*

## **RUTİNLERİ KORUYUN**

- 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 ?*

## **SOSYALLIĞI TEŞVİK EDİN**

- ❑ Kendi içine kapanan ve sosyal izolasyon yaşayan çocuğunuza **akranlarıyla görüşmesi için fırsatlar yaratmanız önemlidir.**
- ❑ Özellikle sizin sosyal hayata geri döndüğünüzü gözlemleyen çocuğunuz sizi rol model alabilir.

# *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 olmadığı sorumluluğu sizlerdedir.
- ❑ Deprem sonrası devamlı görsel medyada deprem haberleri, görüntüleri, depremden bahseden yayınların açılması çocukların travmalarının uzamasına yol açabilir ve tetikleyici unsur oynayabilir.

# *Çocuklara nasıl yardımcı olabilirsiniz ?*

## **UZMANA BAŞVURUN**

- Aşırı panik olma,
- Ağlama nöbetleri
- Sürekli uyku sorunları
- Yoğun davranış sorunları
- Ergenlerde alkol kullanımı, sigara kullanımı ya da okul terki gibi riskli davranışlar

Bu durumda kesinlikle **uzman desteği** alınmalıdır.