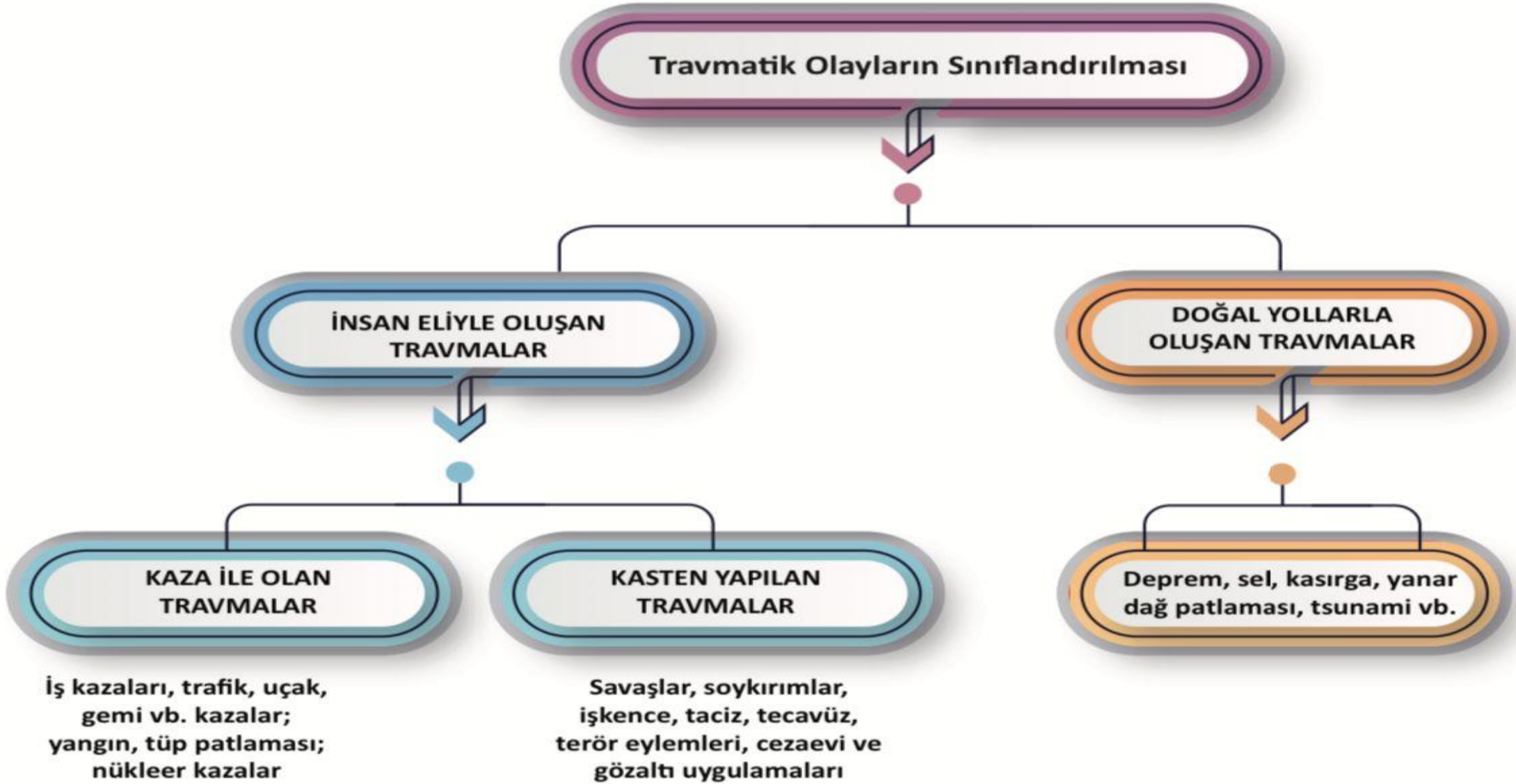


# ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI SONRASI ÖĞRETMEN PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

GELİNCİK ORTAOKULU  
ŞUBAT,2025

Travmatik olay; aşırı derecede örseleyici, başa çıkması zor olan, kişinin varlığını ve beden bütünlüğünü tehdit eden, değer sistemini ve temel inançlarını sarsan normal yaşamın dışındaki olay olarak tanımlanmaktadır.



Şema 1. Travmatik Olayların Sınıflandırılması (MEB, 2022)

Psikolojik travma olarak tanımlanması, zorlayıcı yaşam olayıyla karşılaşan kişinin olaya ilişkin **algısı ve değerlendirmesiyle** ilişkilidir. Zorlayıcı yaşam olayları ile karşılaşan bireyler aynı olaya farklı tepkiler gösterebilir veya aynı şekilde etkilenmeyebilirler. **Travmatik olay sonrası bireylerin nasıl tepki göstereceği, olayın ileride ruhsal bir soruna dönüşüp dönüşmeyeceği ise travmatik olayın şiddeti, kişinin aile öyküsü, genetik yatkınlığı, zorlayıcı olaylarla baş etme yöntemleri, sosyal destek kaynakları, önceki travmatik yaşantı deneyimleri gibi faktörler tarafından belirlenir (MEB, 2022).**

## TRAVMATİK OLAY ANINDA SIK GÖSTERİLEN TEPKİLER

### Fiziksel Tepkiler

- Bedenin harekete geçmesi
- Adrenalin/noradrenalin salgısında değişim
- Fiziksel harekete geçme
- Hızlı ve ani tepki verme
- Tehlikeyi bertaraf etmeye hazır olma
- Ağrıyı, acıyı engelleme veya azaltma



### Zihinsel Tepkiler

- Zihnin harekete geçmesi
- Faydalı olabilecek önceki tecrübelerin ve bilgilerin zihne çağırılması
- Duyusal farkındalığın artması
- Dikkatin odaklanması
- Zihnin ve hafızanın canlanması
- Bilgiyi hızlı işlemeye hazır olma
- Duyguları bastırma



Travmatik olay sonrası gösterilen tepkiler ise sosyal-davranışsal, duygusal, fiziksel ve bilişsel boyutlarda olabilir. Bireylerden bazıları bu tepkilerden bir ya da bir kaçını gösterebilirken bazıları da tamamına yakını gösterebilirler.

ANORMAL BİR  
OLAYA VERİLEN  
NORMAL  
TEPKİLER

**STRES  
TEPKİLERİ**



## Duygusal Tepkiler

- Tedirgin ya da panik olma
- Kendini güvende hissetmeme
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Kendine ya da sevdiklerine yönelik endişe, korku ve kaygılar
- Üzgün olma
- Kendini suçlama, utanç duyma
- Aşırı umursamazlık
- Kendini katı ve duygusuz hissetme
- Karamsarlık
- Değersizlik
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük



## Bedenssel Tepkiler

- Vücut kaslarının sürekli gergin olması
- Baş ve karın ağrısı gibi bedenssel şikâyetler
- Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik
- Uykusuzluk, uykuya dalmakta güçlük, uyanmakta güçlük, aşırı uyuma, uykuyu sürdürme isteği
- İştah sorunları
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- Sürekli baş dönmesi
- Sersemlik hissi
- Olayı yeniden yaşıyormuş gibi tepkiler gösterme
- Sık sık terleme, titreme ve ürperme



## Travmatik Yaşam Olaylarına Verilebilecek Ortak Stres Tepkileri



### Bilişsel Tepkiler

- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
- Ne olup bittiğini anlayamama
- Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme
- Dünyayı anlamsız ve boş görme
- Dikkat eksikliği, dikkatin dağınık olması
- Karar verme güçlüğü
- Hatırlama güçlüğü
- Organize olamama
- İstenmeyen anıları sürekli hatırlama
- Sorumlulukları hatırlamada güçlük
- İşleri tamamlamakta kararsızlık
- Yeni görevleri almakta güçlük



## Davranışsal Tepkiler

- İçe kapanma ve aşırı sessiz kalma
- Kendini toplumdandan uzak tutma
- Tetikte olma (Etrafı kontrol etme, ani bir ses veya ışıpta dikkatini ona yöneltme veya irkilme)
- İlişkilerde sürekli çatışma yaşama
- Kişilerarası ilişkilerde şüpheli olma
- Günlük aktivitelerini yapmama
- Çok az ya da aşırı yemek yeme
- Olayı hatırlatan kişi ve yerlerden kaçma ya da kaçınma
- Çok alıngan ya da sinirli davranma
- Tütün, alkol ya da madde kullanma

# AKUT TEPKİLER VE TSSB

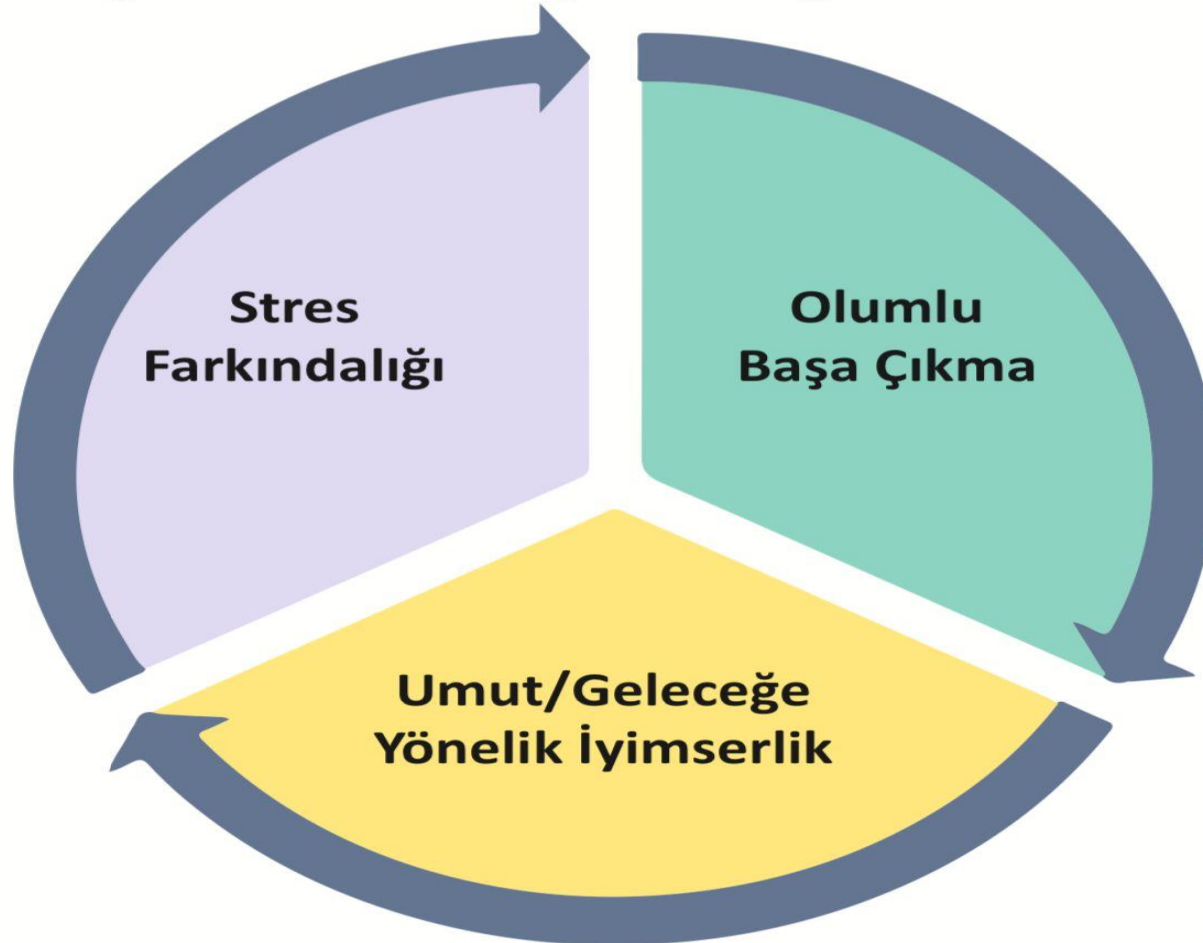
Korku ve stres, zorlayıcı yaşam olayları ile karşılaşan neredeyse herkeste görülebilecek evrensel tepkilerdir. Travmatik olay sonrası verilen akut tepkiler normal tepkilerdir. Travmatik olayı yaşayan bireylerin bu tepkileri neden yaşadığına dair bilgi edinmeleri, anlayış geliştirmeleri travma sonrası tepkilerle başa çıkmasına yardımcı olmaktadır. Akut dönemin ardından travmatik olay sonrası gösterilen tepkilerin azalmaması, sıklığının ve şiddetinin artarak devam etmesi Travma Sonrası Stres Bozukluğuna (TSSB) dönüşmesinde belirleyicidir. Böyle bir durumda ruh sağlığı uzmanından destek alınması gerekmektedir.

# PROGRAMIN GENEL AMAÇLARI

- Travmatik yaşam olayları sonrasında öğretmenleri travmanın psikolojik etkileri hakkında bilgilendirmek ve farkındalık kazandırmak.
- Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında gösterilen tepkileri normalleştirmelerine katkı sunmak.
  - Olumlu başa çıkma yöntemleri konusunda öğretmenleri güçlendirmek.
- Öğretmenlerin travmatik olaya ilişkin yaşantılarını paylaşmasını sağlayarak iletişimlerini güçlendirmek.
- Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendirerek iyi oluşlarına katkı sağlamak.

# TEMA VE KAZANIMLAR

Şekil 2 Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası  
Öğretmen Psikoeğitim Programı Temaları



## TEMA

## KONULAR



Stres Farkındalığı

Zorlayıcı Yaşam Olayları  
Kendini İfade Etme  
Stres Tepkileri



Olumlu Başa Çıkma

Bilişsel, Duygusal ve Bedensel Rahatlama Yolları  
Güçlü Yönler  
Sosyal Destek Kaynakları  
Olumlu Baş Etme Yolları  
Öz Bakım



Umut/Geleceğe  
Yönelik iyimserlik

Öz Şefkat  
Geleceğe İlişkin Olumlu Bakış Açısı

# NEFES EGZERSİZİ

Stresli durumlarda vücudumuz farklı tepkiler gösterir. Zihinsel, duygusal ve fiziksel açıdan kendimizi gergin hissedebiliriz. Bazen, kaygılandığımızda, korktuğumuzda, öfkelendiğimizde ya da çok üzgün olduğumuzda hızlı hızlı, kesik kesik ya da yetersiz nefes alıp verir ve soluksuz kalabiliriz. Bu durumda vücudumuza yeterli oksijen gitmez ve bedenimizde az önce konuştuğumuz çeşitli tepkiler meydana gelir. Sonrasında ise nefes alıp verişimiz daha da düzensizleşir ve kendimizi daha kaygılı ve korkmuş hissederiz. Vücudumuzun rahatlaması ve stresimizin azalması için **gevşeme egzersizlerini** kullanabiliriz. Bu egzersiz yaşanan zorlayıcı yaşam olayı sonrası kaybettiğimiz kontrol duygusunu tekrar ele almamıza yardımcı olabilir.”

# GÜVENLİ YER

“Bedenimizi ve zihnimizi rahatlatmanın birçok yolu vardır. Bunlardan birisi de kendimizi güvende, mutlu hissettiğimiz bir yeri düşünmek veya hayal etmektir.





# GÜÇLÜ YÖNLER

Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra toparlanmamız zaman alsa bile bu olaylar sonrasında ve sonrasında bizi hayata bağlayan, normale dönmemize destek olan yönlerimiz vardır.



Girişken



İyimser



Kolay İletişim  
Kuran



Adil



Merhametli



Sakin



Sabırlı



Soğukkanlı



İş birliğine  
Yatkın



Düzenli



Planlı



Kararlı



Tedbirli



Sorumluluk  
Sahibi



Duyarlı



İlgi Alanları  
Geniş



Yeniliğe Açık



Üretken



Meraklı



Cesur



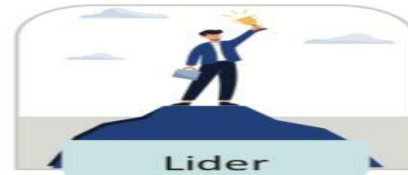
Dürüst



Yaşam Sevinci  
Yüksek



İyiliksever



Lider



Affedici



Alçakgönüllü



Şükran  
Duyan



Umutlu



Esprili



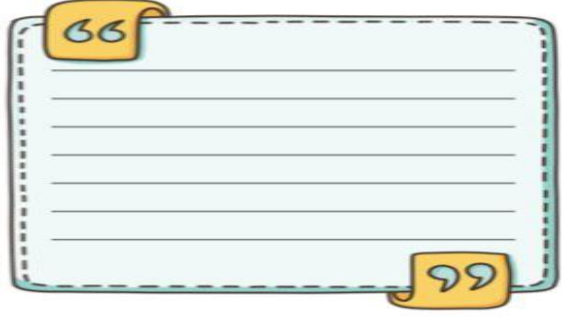
Maneviyatı  
Güçlü

# BAŞ ETME-BASIC-PH 6D

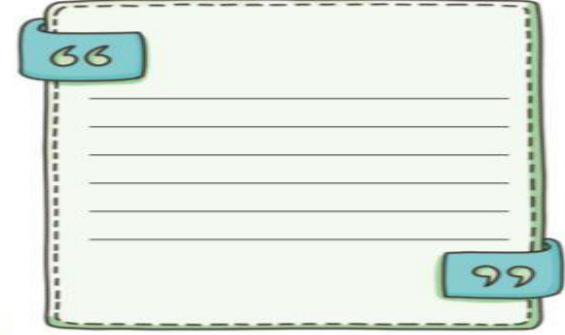
Baş etme; bireyin yaşamında karşılaştığı sıkıntı ve problemleri ele alma şeklini ve zorlayıcı yaşam olaylarında bireylerin başvurduğu yöntemleri kapsamaktadır. Baş etme kaynaklarını başarılı bir şekilde kullanabilen bireyler, günlük yaşamda karşılaşılan zorlayıcı durumlar karşısında baş etme becerilerini geliştirmektedir. (Geldard ve Geldard, 2013). Araştırmacılar zorlayıcı bir yaşam olayını deneyimlemiş olan bireylerin bu durumla nasıl baş edebildiklerini incelemişler ve bu bireylere zorlayıcı herhangi bir yaşam olayı ile nasıl baş edebildiklerini sorarak insanların sıklıkla başvurduğu baş etme becerilerini açıklayan modeller geliştirmişlerdir. Bu modeller arasında öne çıkanlardan biri de **BASIC –PH (6 D)** modelidir (Mooli Lahad ve ark., 1997).



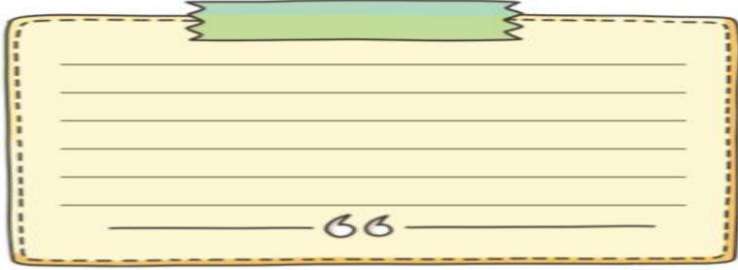
DEĞER



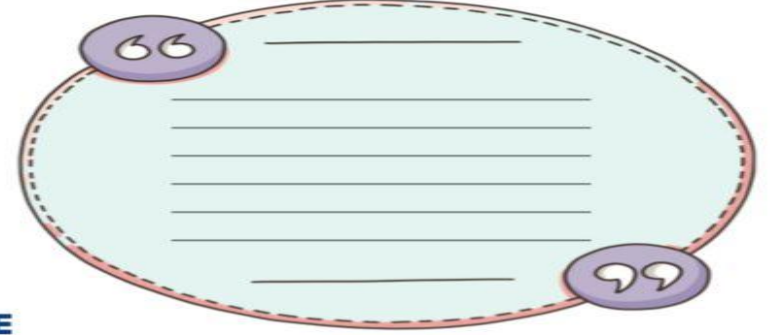
HAYAL GÜCÜ



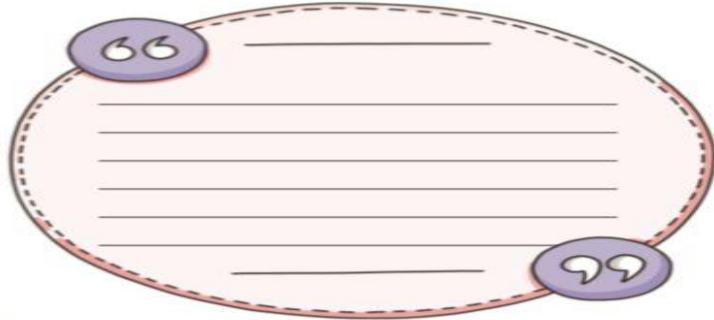
DUYGU



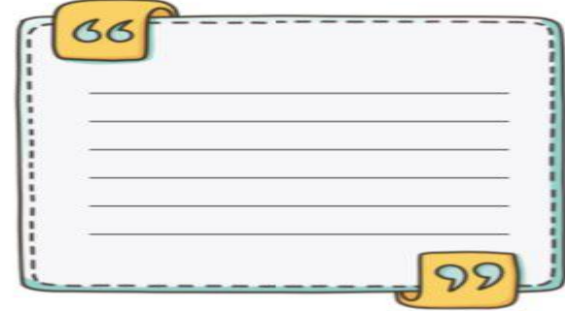
DÜŞÜNCE



DAYANIŞMA



DAVRANIŞ



# İNANÇ BOYUTU

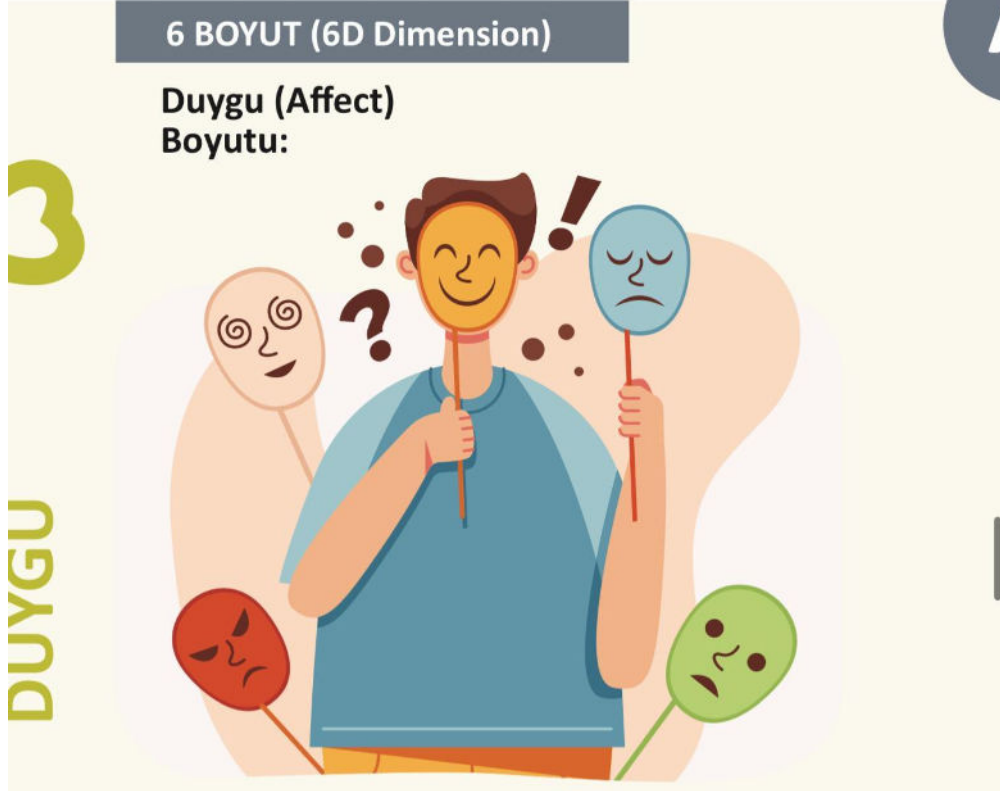
6 BOYUT (6D Dimension)

Değer/İnanç (Belief)  
Boyutu:



ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARINDAN SONRA  
HANGİ İNANÇLARINIZ YA DA DEĞERLERİNİZİ  
SİZE DESTEK OLUR?

# DUYGU BOYUTU



ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARINDAN SONRA  
DUYGULARINIZI NASIL İFADE EDERSİNİZ?

# DAYANIŞMA BOYUTU

## 6 BOYUT (6D Dimension)

Dayanışma (Social interaction) Boyutu:



ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI KARŞISINDA  
KİMLERDEN DESTEK ALIRSINIZ?

# HAYAL KURMAK

6 BOYUT (6D Dimension)

Düş/Hayal Kurmak  
(Imagination) Boyutu:



ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARINDAN  
SONRA HANGİ HAYALLERİNİZ  
TOPARLANMANIZI YARDIMCI  
OLUR?



# DÜŞÜNCE BOYUTU

6 BOYUT (6D Dimension)

Düşünce (Cognition)  
Boyutu:



ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI  
KARŞISINDA HANGİ DÜŞÜNCELER SİZE  
İYİ GELİR?

# DAVRANIŞ BOYUTU

## 6 BOYUT (6D Dimension)

Davranış (Physiology)  
Boyutu:



ZORLAYICI YAŞAM  
OLAYLARINDAN SONRA BEDEN  
VE RUH SAĞLIĞINIZI KORUMAK  
İÇİN HANGİ FİZİKSEL  
AKTİVİTELERİ YAPARSINIZ?

# RUTİNLER

“Toparlanmamıza katkı sağlayacak diğer bir nokta da mümkün olduğunca günlük rutinlerimize; işimize, evdeki düzenimize, sosyal aktivitelerimize devam ediyor olmamızdır. Okul, bu kapsamda önemli bir rutin sağlayıcıdır. Sosyal destek kaynaklarımızdan olan ailemiz, arkadaşlarımız, öğrencilerimiz ve velilerimiz ile birlikte olmak bize, hayatın olağan akışı içinde olduğumuzu hissettirecektir.

# SOSYAL DESTEK

Sosyal destek, bireylerin aile, arkadaş, akraba ve topluluk üyeleri dahil olmak üzere sosyal ağlarından aldıkları yardımı ifade etmektedir. (Aydın, 2023). Alanyazında yapılan çalışmalar sosyal desteğin bireylerin zorlayıcı yaşam olaylarına yönelik olumsuz deneyimlerini yargılanmadan açıkça ifade edebilmeleri için bir alan sağladığını göstermektedir. Bunun sonucu olarak bireylerin deneyimlediği duygusal onaylanma ve anlaşılmişlik hissi zorlayıcı yaşam olayları ile baş etme süreçlerini kolaylaştırmaktadır.

Sosyal destek; bir insanın gereksinim duyduğunda etrafındakilerden alabileceği sosyal, duygusal, bilgisel ve araçsal yardımların tümü olarak ifade edilebilir

## Öz Bakım Alanları



Fiziksel

## Öz Bakım Becerileri

- Yeterli uyku
- Yeterli beslenme
- Sağlık kontrolü
- Spor/egzersiz yapmak
- Yeterli su tüketimi

## Olası Çözümler

- Fiziksel rahatlama egzersizleri yapmak,
- Düzenli yürüyüş yapmak,
- Uyku rutini oluşturmaya dikkat etmek,
- Teknolojik cihazları sınırlı kullanmak (cep telefonu, tablet vb.),
- Uykudan önce teknolojik cihazlarla vakit geçirmemeye dikkat etmek,
- Yeterli beslenme ve su tüketimi için hatırlatıcılar kullanmak



Sosyal

- Sağlıklı ilişkiler
- Sosyal çevreye zaman ayırmak
- Sosyal destek almak
- Yardım etmek/ yardım istemek

- Farklı grup etkinliklerine katılmak,
- Sosyal faaliyetlerde yer almak,
- Hayır diyebilme becerisini geliştirmek,
- Yeni insanlar tanımak,
- Sosyal çevreyle nitelikli vakit geçirecek aktiviteler planlamak,
- Yardım alınabilecek kişi ve kurumları öğrenmek ve destek istemek



Duygusal

- Duyguları yönetmek
- Duyguları paylaşmak
- Öz saygı
- Öz şefkat
- Takdir etmek

- Günlük tutmak
- Kendini takdir etmek
- Duygularını ifade etmek
- Sahip olduğu değerleri fark etmek



Psikoloji

- Kendine zaman ayırmak
- Yeni ilgi alanları keşfetmek
- Yeni beceriler öğrenmek
- Psikolojik destek almak

- Hobilere vakit ayırmak
- Nefes ve gevşeme egzersizleri yapmak
- Şimdi ve burada olmak
- Üretken olacağı etkinliklere katılmak



Zihinsel

- Kendi düşünce ve davranışlarının farkında olmak
- Kendi düşünce ve davranışlarını izlemek ve yönetmek

- Zihinsel rahatlama egzersizleri yapmak,
- Negatif düşünceler yerine pozitif düşüncelere odaklanmak,
- Yeni etkinlikler denemek,
- Yaratıcı aktivitelerde bulunmak,
- Güçlü yönlerini belirleyerek günlük yaşamda öne çıkarmak



Profesyonel/Mesleki

- İş-yaşam dengesini sürdürmek
- Zaman yönetimi
- Düzenli molalar vermek

- Kariyer planı yapmak
- Zamanlayıcı kullanmak
- Uzman kişilerden destek almak

# ÖZŞEFKAT

Kişinin kendisine karşı destekleyici, kabul edici ve anlayışlı olmasıdır. Bireyin kendisine sabır ve nezaketle yaklaşması, başkalarına karşı da yargılayıcı olmadan davranabilmesini sağlar.

Özşevkat üzerine yapılan araştırmalar depresyon düzeyinin düşmesinde de önemli bir role sahip olduğunu gösterir.





# GELECEĞE YÖNELİK HAYALLER

## UMUT

Umut insan hayatına yön veren motivasyonel bir güçtür. Belirli hedefleri olan bireylerin, bu hedeflere ulaşmak için çeşitli çözüm yolları olduğuna inanması ve bu yolları denemek için inanca sahip olması olarak tanımlanır.

Umudun insan yaşamını sürdürmesi ve insanın iyilik halini sürdürmesini sağlayan önemli bir kavram olarak açıklanır.

HEDEF +YOLLAR+PLAN+ 'BUNU YAPABİLİRİM DÜŞÜNCESİ

# KAYIP-YAS

Yas hayattaki önemli kayıplar sonrasında deneyimlenen uyum sürecidir. Yas sonrası bireyler ortak tepkiler verseler de öznel bir deneyimdir. Kaçınılması değil yaşanması gereken bir durumdur.

ÖLÜM

BOŞANMA

EMEKLİLİK

TAŞINMA

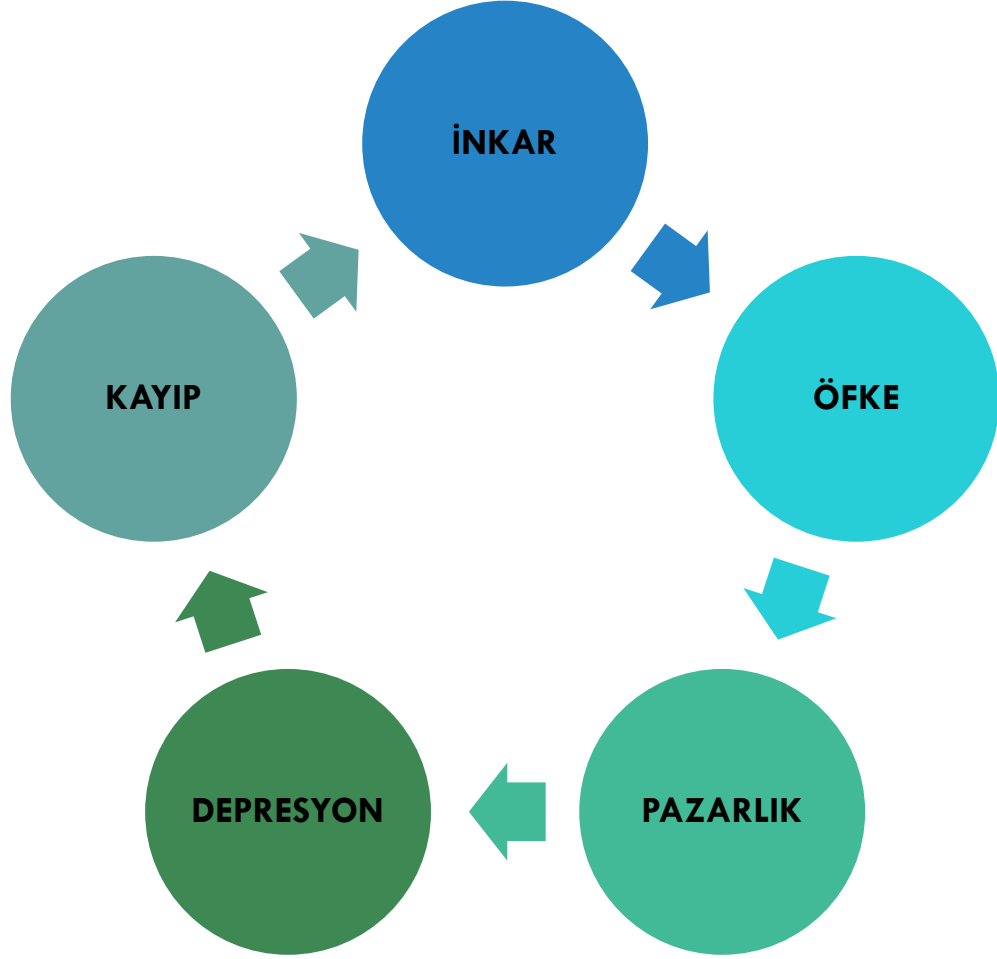
EVCİL HAYVANIN ÖLÜMÜ

EKONOMİK DURUMDA  
MEYDANA GELEN DEĞİŞİMLER

SAĞLIK SORUNLARI YAŞAMA

OKULA BAŞLAMA/MEZUN  
OLMA

# KAYIP-YAS



6 aydan 24 aya kadar devam eden yas süreci normal olarak kabul edilir. Patolojik yasta kayıpla yüzleşme gecikir. Hayatın anlamının sorgulandığı, yaşama da ölüme de anlam bulunamayan, boşluk hissinin olduğu, başkalarından uzaklaşılan süreçler yasin sağlıklı bir boyut aldığını gösterir.

# GÜÇLENDİRİCİ YÖNTEMLER

Kayıpla İlgili Öykünün Paylaşılması

Yaşanan Duyguların İfadesini Sağlama

Sağlıklı Baş Etme Becerileri Geliştirme

Aile İle Destekleyici İlişki Kurma

Kaybedilen Kişiyi Hatırlama ve Anma

Yas Tepkilerinin ve Yas Yaşantısının Anlamlandırılması

Travma Sonrası Gelişim

Profesyonel Destek İçin Yönlendirme

- Uygulamayı yapacak olan öğretmen psikoeğitim oturumlarına başlamadan önce etkinlikleri dikkatle okumalı ve gerekli araç-gereçleri etkinlik öncesinde hazırlamalıdır.
- Programa katılımda öğrencilerin gönüllülüğü esastır. Etkinlikler sırasında paylaşımda bulunmak istemeyen öğrenciler teşvik edilmeli fakat zorlanmamalıdır. ,
- Programda öğrencilerin duygu ve düşüncelerini rahat bir şekilde ifade etmeleri önemlidir. Bu nedenle etkinliklerde olabildiğince fazla kişiye söz hakkı verilmesi, zaman kaygısıyla paylaşımların eksik bırakılmaması faydalı olacaktır.
- Psikoeğitim programına dâhil olan öğrenciler, travmatik olay sonrası akut dönemde gösterdikleri tepkilerin azalmaması veya artarak devam etmesi durumunda yardım almaları konusunda bilgilendirilmeli ve ilgili kurumlara yönlendirilmelidir.
- Program oturumlarının, ardışık günlerde yapılmaması şartı ile üç oturum şeklinde uygun görülen en kısa sürede tamamlanması esastır.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, müşavirlik kapsamında programın içeriğine, yönergelere ve uygulamalara ilişkin sınıf rehber öğretmenlerine bilgi vermelidir.
- Psikoeğitim uygulamaları sırasında yapılan paylaşımlarla ilgili “gizlilik” ilkesi başta olmak üzere Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Etik Yönergesi dikkate alınmalıdır.

# ÖZEL EĞİTİM İHTİYACI OLAN ÖĞRENCİLER İÇİN EK BİLGİ VE UYARILAR

- Psikoeğitim programına dâhil olan öğrenciler arasında özel gereksinimli bireyler olması hâlinde, etkinliklerin uygulanmasında öğrencilerin özel gereksinimlerine uygun uyarlamalar yapılmalıdır.
- Etkinlikler, kazanımlar göz önünde bulundurularak görsel ve işitsel materyallerle desteklenebilir.
- Etkinlikleri anlamakta güçlük yaşayan öğrenciler için tekrar yapılabilir. • Öğrenciler, etkinliklere katılım konusunda teşvik edilmeli ancak bu bir baskı ve ısrar davranışı olmamalıdır.
- Etkinliklerin uygulanma sürecinde ihtiyaç halinde fiziksel yardım, model olma ve akran desteği alınabilir.
- Etkinlik içerisinde geçen ve öğrencinin bilmediği kavramlar açıklanmalıdır. Bu yüzden öğrencilere gerekli yerlerde anlaşılmayan bir şey olup olmadığı veya herhangi bir soruları olup olmadığı sorularak, anlaşılabilirlik kontrol edilmelidir.
- İmajinasyon uygulamaları için gerekli olan gözleri kapatarak imajinasyona katılma çalışmalarında, gözlerini kapatmak istemeyen öğrenci zorlanmamalıdır. Ayrıca herhangi bir etkinliğe katılmak istemeyen veya resim çizmek istemeyen öğrenciler zorlanmamalıdır.

## Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Öğrenci Psikoeğitim Programı Konularının Temaya Göre Dağılımı

| TEMA                                | KONULAR  |
|-------------------------------------|--|
| Stres Farkındalığı                  | Zorlayıcı Yaşam Olayları<br>Kendini İfade Etme<br>Stres Tepkileri  |
| Olumlu Baş Etme                     | Bilişsel, Duygusal ve Bedensel Rahatlama Yolları<br>Güçlü Yönler<br>Olumlu Baş Etme Yolları<br>Sosyal Destek Kaynakları<br>Yardım Arama ve Yardım İsteme |
| Umut/Geleceğe<br>Yönelik İyimserlik | Umut Besleme<br>Hedef Belirleme<br>Olumlu Bakış Açısı  |

| OTURUM | ETKİNLİKLER   | TEMA  | KAZANIMLAR   |
|--------|---|---|--|
| 1      | <p>Tepkilerimi Fark Ediyorum</p> <hr/> <p>Güvenli Yer</p>   | <p>Stres Farkındalığı</p> <hr/> <p>Olumlu Baş Etme</p>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında duygularını, düşüncelerini, davranışlarını ve bedensel tepkilerini ifade eder</li><li>Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında kendini ifade etmenin önemini fark eder.</li><li>Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında bilişsel, duygusal ve bedensel rahatlama yollarını bilir</li></ul>            |
| 2      | <p>İlk Uzay Yolculuğu</p> <hr/> <p>Takımyıldızı</p>         | <p>Olumlu Baş Etme</p> <hr/> <p>Olumlu Baş Etme</p>                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında güçlü yönlerini fark eder.</li><li>Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında olumlu baş etme yollarını fark eder.</li><li>Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında sosyal destek kaynaklarını bilir.</li><li>Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında yardım arama, yardım isteme yollarını bilir.</li></ul> |
| 3      | <p>Yeşeren Tohum'un Mektubu</p> <hr/> <p>Umut Yazıcılar</p> | <p>Umut/ Geleceğe Yönelik İyimserlik</p> <hr/> <p>Umut/ Geleceğe Yönelik İyimserlik</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmenin önemini fark eder.</li><li>Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında geleceğe yönelik hedef belirlemenin önemini fark eder.</li><li>Zorlayıcı yaşam olayları sonrası geleceğe yönelik umut beslemenin önemini fark eder.</li></ul>               |



# OTURUM 1

## ETKİNLİK 1

- “Dünyada ve ülkemizde zaman zaman bireyleri ve toplumları derinden etkileyen zorlayıcı yaşam olayları meydana gelebilir. **Sizce hangi olaylar zorlayıcı yaşam olayları olabilir?**” Travmatik Yaşam Olaylarına Verilebilecek Ortak Stres Tepkileri sorulur, üzerine konuşulur.

## ETKİNLİK 2

- Zorlayıcı yaşam olayları hakkında aileniz ya da arkadaşlarınızla **konuşmak istemediğiniz oluyor** mu? Oluyorsa sebepleri neler olabilir? Sorusu yöneltilir, sonrasında konuşmanın getirdiği yararlar vurgulanır. Ardından **güvenli yer etkinliği** yönergesi okunur.

# OTURUM 2

## ETKİNLİK 1

- “Senaryo okunur. **Güçlü yönler listesini** dağıtır. “Yaşadığınız bu olay sonrasında kendinizi daha iyi hissedebilmek, durumun olumsuz etkilerini en aza indirebilmek için başvurduğunuz işlevsel yöntemlere, ‘**olumlu baş etme yolları**’ denir.” listeden bakıp işaretlemeleri istenir.

## ETKİNLİK 2

- “Size destek olan kişilerle birlikte **bir takımyıldızı** olduğunuzu düşünün. Önce kendinizi ortada bir yıldız olarak çizin. Sonra da etrafınıza, size yakın, güvendiğiniz ve sizi destekleyen kişileri de çizin. İsterseniz takımyıldızınıza bir isim de verebilirsiniz. Şimdi kimlerden destek alabileceğinizi düşünerek takımyıldızınızı oluşturun diyerek çizim yaptırılır. Etkinliğin devamında yardım alabilecekleri kurumlar paylaşılır.

# OTURUM 3

## ETKİNLİK 1

- YEŞEREN TOHUM'UN MEKTUBU okunur. Sorular yöneltir.

## ETKİNLİK 2

- “Sizce **umut** ne demek? Umut deyince aklınıza neler geliyor?” der ve gönüllü öğrencilerden kendi umut tanımlarını alır. Üzerinde yeterince durulduktan sonra umudu konu alan bir internet sitesi için içerik hazırlamanızı istiyorum der. Sitey hazırlarken neler hissettikleri, Umudu besleyen şeyler ve hedefleri sorularak çalışma sonlandırılır.

# KAPANIŞ

Uygulayıcı, “Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle programımızın son oturumunu gerçekleştirdik. Süreçte, zorlayıcı yaşam olayları sonrasında deneyimlenen duygular, düşünceler, davranışlar ve bedensel tepkiler üzerinde durduk. Bununla birlikte bu olaylar sonrasında kendinizi ifade etmenin önemine değinerek bilişsel, duygusal ve bedensel rahatlama yollarını deneyimlediniz. Ayrıca, güçlü yanlarınız ve olumlu baş etme yollarınız üzerinde durduk. Program boyunca zorlayıcı yaşam olayları hakkında düşünme ve konuşma cesareti gösterdiniz. Göstermiş olduğunuz çaba ve cesaret için hepimizi tebrik ederim.” der ve **Ek-B Program Değerlendirme Formunu** uygulayarak formları alır ve programı sonlandırır.

ÇALIŞMANIZDA  
BAŞARILAR DİLERİM...