Okul Psikolojik Danışmanı e-Bülteni

Sayı 3 – Ekim 2014

Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
İzmir Şubesi'nin Katkıları ile Hazırlanmıştır

PDR
1989
Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association
Genel Merkez / Central Office

TÜRK PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK DERNEĞİ
OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI E- BÜLTENİ

Turkish Psychological Counseling and Guidance Association
School Counselor e-Bulletin

Sahibi Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Adına
Prof. Dr. Filiz BİLGE

SAYI 3, EKİM 2014 (Number 3, October 2014)

EDİTÖR
TÜRK PDR DERNEĞİ İZMİR ŞUBESİ BAŞKANI Prof. Dr. Ragıp ÖZYÜREK
ragip.ozyurek@ege.edu.tr

TASARIM & DÜZENLEME
TÜRK PDR DERNEĞİ İZMİR ŞUBESİ Psk. Dan. Halil İbrahim DURAN
halil.ibrahim.duran@hotmail.com

TÜRK PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK DERNEĞİ YÖNETİM KURULU

Genel Başkan	Prof. Dr. Filiz BİLGE
Genel Bşk. Yrd	Psikolojik Danışman Hakkı EKEN
Genel Sekreter	Psikolojik Danışman Ali ERDOĞAN
Genel Eğitim Sekreteri	Uzm.Psikolojik Danışman Ülkü YÜKSEL
Genel Örgüt. Sekreteri	Psikolojik Danışman Şakir CANÖZ
Genel Bas. Yay. Sekreteri	Psikolojik Danışman Hayal DEMİRCİ
Genel Mali Sekreter	Yrd. Doç. Dr. Hasan EŞİCİ

SOSYAL MEDYA ADRESİ
http://www.pdr.org.tr
https://www.facebook.com/turkpdrdernegi
https://www.facebook.com/groups/7275166362/

DERNEK ADRESİ
Öncebeci Mah. Umut Sk. No:50/4 Kolej/ANKARA
internet adresi: www.pdr.org.tr * e-posta: pdrder@yahoo.com
Tel&Faks: 312 430 36 74 * 505 731 02 90

BASIM SORUMLUSU
Makromedya Halkla İlişkiler Ltd.Şti Tel : 0312 431 85 64

BASIM TARİHİ VE YERİ
Ankara 2014 - Atalay Matbaacılık Ltd. Şti. Tel : 0312 384 41 82

TÜRK PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK DERNEĞİ
İZMİR ŞUBESİ'NİN KATKILARI İLE HAZIRLANMIŞTIR.
Prepared with the contribution of Turkish Psychological Counseling and Gudance Association İzmir Branch

Bültende Yer Alan Yazıların Sorumluluğu Yazarlarına Aittir.

Türk PDR Derneği Okul Psikolojik Danışmanı E-Bülteni Ücretsizdir.

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI E-BÜLTENİ
YAZARLAR-YAZILAR

İÇİNDEKİLER

Sayfa

Türk PDR-DER İzmir Şubesi Soma Kömür Madeni Faciası Sonrası Yapılan Çalışmalar 1

Felaketlerden Sonra Çocuk *Doç. Dr. Özlem KARAIRMAK* 2-7

Soma Maden Faciası ve Yapılan Çalışmalar *Türk PDR-DER Manisa Şubesi*..... 8-16

Soma Madencilerinin Aileleriyle Yürütülen Çalışmalara Dair *Uzm. Psk. Dan. Ahmet YİĞİT* 17-24

Okul Kriz Yönetimi *Psikolog Şenel KARAMAN* 25-27

Travma Perspektifinden Psikopatoloji ve EMDR *Uzm. Kln. Psikolog Emre KONUK*..... 28-30

Travmadan Etkilenen Çocuklara Psikolojik Destek *Prof Dr. Ümran KORKMAZLAR*..... 31-32

Okul Öncesi Çocuklarla Yas Psikolojik Danışmanlığı *Uzm.Psk. Dan. Mahmut BEKTAŞ* 33-40

Yas Tutan Okul Dönemi Çocuklarıyla Uygulanabilecek Bir Program Örneği *Uzm. Psk. Dan. Yelda ATAN, Psk. Dan. Hadiye BOSTANCI, Psk. Dan. Veli ÜSTÜNER*..... 41-43

Travma Örnekleri *Psk. Dan. Orhan AKÇAY*..... 44-45

Afet Sonrası Psikososyal Çalışmalarda Psikolojik Danışmanların Güçlenmesi *Doç. Dr. Özlem KARAIRMAK* 46-47

Bağımsız Anaokullarından Rehberlik Alanı Normunun Kaldırılması Haklı Gerekçelere Dayalı Mıdır? *Uzm.Psk. Dan. Mahmut BEKTAŞ* 48-51

ÖNSÖZ

Sevgili Psikolojik Danışmanlar,

Derneğimiz adına bir gelişme daha yaşanıyor. İlk iki sayısı İzmir Şubemiz tarafından elektronik olarak yayınlanan Okul Psikolojik Danışmanı Bülteni'nin 3. sayısından itibaren fiziksel olarak da basılması ve yayımlanması sorumluluğunu Genel Merkezimiz üstlenmiştir. Bu sayı ile birlikte, Okul Psikolojik Danışmanı Bülteni'nin fiziksel olarak basılması konusunda gerekli destek sağlanacaktır. Üyelerimizin büyük bir kısmının okul psikolojik danışmanlığı görevini yürüttüğü derneğimizde, böyle bir açılım başlatmanın heyecanını paylaştığım ve bu Bültenin yayın hayatına başlatılmasında emeği geçen Prof. Dr. Ragıp Özyürek'e, İzmir Şubesi Yönetim Kurulu'na ve destek sağlayan diğer tüm meslektaşlarıma Derneğimiz Yönetim Kurulu adına teşekkür ederim. Ayrıca, bültene yazı yazan meslektaşlarımızın da emeğine sağlık. Bültenimizin bu sayısının konusu "Travma ve Kriz" dir. Bültenimizin hayırlı olması dileğiyle tüm meslektaşlarımızın katkılarını bekliyor, alanımızda nice olumlu gelişmeleri sizlerle paylaşabilmeyi umut ediyorum.

Prof. Dr. Filiz BİLGE

Türk PDR-DER Genel Başkanı

13 MAYIS 2014 SOMA KÖMÜR MADENİ FACİASI SONRASI
TÜRK PDR DERNEĞİ İZMİR ŞUBESİ TARAFINDAN YAPILAN ÇALIŞMALAR

14 Mayıs 2014 tarihinde Türk PDR-DER İzmir Şubesi Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Ragıp Özyürek, Ege Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı öğretim üyelerinden Doç. Dr. Yelda Kağnıcı ve Yrd. Doç. Dr. Mine Aladağ ile Soma'ya giderek, Türk PDR-DER Manisa Şubesi Yönetim Kurulu Başkanı Psk. Dan. Zehra Doğruoğlu, kurul üyelerinden Psk. Dan. Esin Türkoğlu ve okul psikolojik danışmanları ile görüşülmüş, önce Soma Rehberlik Araştırma Merkezi'nde ve sonra da Afet ve Acil Durum Yönetimi'nin (AFAD) organizasyonu ile Soma Madeni Eğitim Salonu'nda toplantılara katılmışlardır.

Türk PDR-DER İzmir Şubesi Yönetim Kurulu Eğitim Sekreteri Doç. Dr. F. Ebru İkiz, 16-19 Mayıs 2014 tarihleri arasında Kınık Elmadere, Köseler, Kalem, Yayla, Örtülü, Mustaklar Köyleri ile Balıkesir Savaştepe Köyünde cenazelere katılmış, kaybı olan ailelere taziyelerde bulunmuş, ihtiyaç analizi ve gözlem yapmıştır.

İhtiyaç duyulması halinde sahada çalışabilecek, travma konusunda eğitimi olan 54 psikolojik danışmandan oluşan gönüllü listesi ilgililere ve Türk PDR-DER Genel Merkezi'ne gönderilmiştir.

Türk PDR-DER İzmir Şubesi Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Doç. Dr. Diğdem Siyez, Amerikan Psikolojik Danışmanlar Derneği tarafından "Travma" konusunda yayınlanan "Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri" ile "Ebeveynlere ve Çocuklara Yönelik Tanılama ve Uygun Yaklaşımlar" konularını içeren bilgilendirme broşürlerini Türkçeye çevirerek dernek üyelerine, PDR öğrencilerine mail yoluyla göndermiş, bilgilerini tazelemelerine destek olmuştur. Bu bilgilendirme metinleri şubemiz Facebook sayfasında yer almaktadır.

Türk PDR-DER İzmir Şubesi Yönetim Kurulu Mali Sekreteri Veli Üstüner tarafından "Travma sonrası Çocuk, Aile ve Öğretmenler için Öneriler" konusunda bilgilendirme metni hazırlanarak dernek üyelerine, PDR öğrencilerine mail yoluyla göndermiş, bilgilerini tazelemelerine destek olmuştur. Bu bilgilendirme metni şubemiz Facebook sayfasında yer almaktadır.

Türk PDR-DER İzmir Şubesi Yönetim Kurulu Örgütlenme Sekreteri Hayal Demirci'nin girişimleri sonucu, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ümran Korkmazlar "Travmada Aile ve Çocukla Çalışmadan Önce Bilgilerin Tazelenmesi" konusunda eğitim vermek üzere İzmir'e gelmiştir. Söz konusu eğitim 19 Mayıs 2014 tarihinde Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Konferans Salonu'nda 15.00-17.00 saatleri arasında dernek üyeleri, psikologlar ve PDR öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir.

Türk PDR-DER İzmir Şubesi Yönetim Kurulumuzdan Başkan Prof. Dr. Ragıp Özyürek, Başkan Yardımcısı Doç. Dr. Diğdem M. Siyez, Eğitim Sekreteri Doç. Dr. F. Ebru İkiz ve Mali Sekreteri Veli Üstüner, 20.05.2014 tarihinde İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Birimi Müdürü Sayın Abdulkadir Yıldız'ı ziyaret ederek, görüş alışverişinde bulunmuşlardır. Yönetim Kurulu üyelerimiz, önümüzdeki günlerde yapılabilecek çalışmalarla ilgili önerilerini iletmiş ve yapılacak çalışmalarda destek olmak için hazır olduklarını ifade etmişlerdir.

Temmuz ve Ağustos aylarında, yedişer günlük dilimlerle ve üçer kişilik ekipler halinde Soma ve civarındaki sahada çalışabilecek gönüllü listesi Türk PDR-DER Genel Merkezi'ne gönderilmiştir. Gönüllülerimiz halen çalışmalarını sürdürmektedirler.

FELAKETLERDEN SONRA ÇOCUK

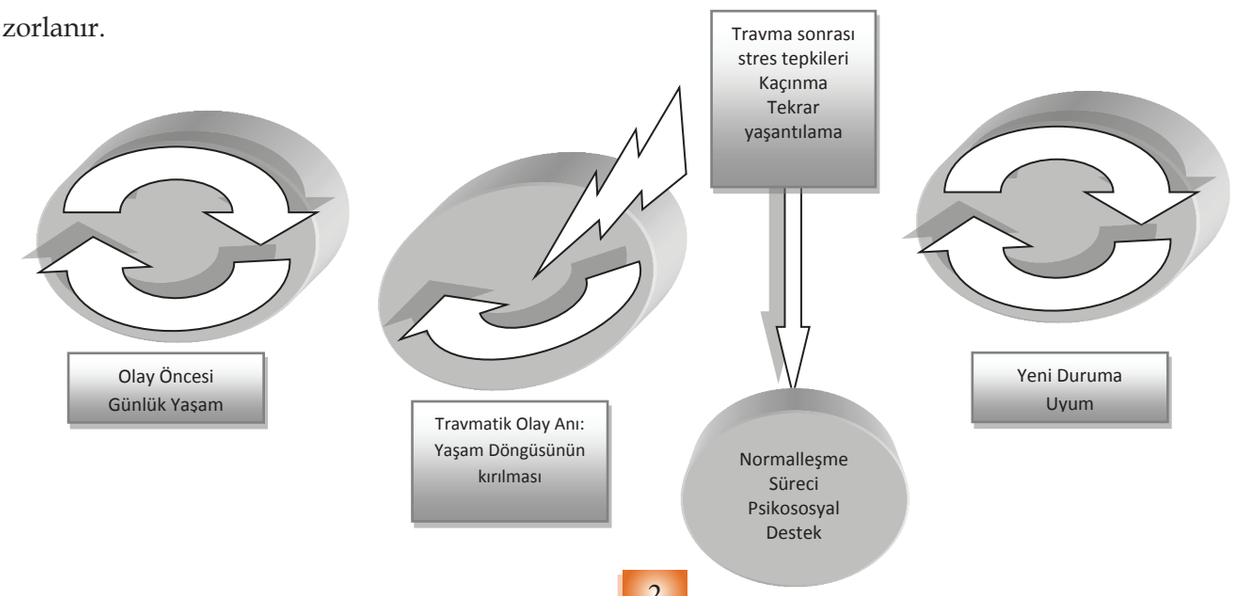
Doç. Dr. Özlem KARAIRMAK

Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul

Travmatik olay, ani ve beklenmedik bir şekilde günlük yaşam döngüsünü kırarak hem yetişkinler hem çocuklar üzerinde sarsıcı etki yaratır. Travmatik olay anına kadar günlük normal seyrinde devam eden yaşam, birden bire alt-üst olur ve devam edemez hale gelir. Travmatik olayın kendisi ve yarattığı etkiler sonucunda, temel psikolojik ihtiyaçlarımızdan güvende olmak artık karşılanamaz duruma gelir. Ani ve tehdit edici olayın sonrasında, gelişim dönemlerine göre hem yetişkinlerde hem çocuklarda normal görünmeyen, ancak ortaya çıkması son derece normal olan tepkiler gözlenebilir. Travmatik olaya bağlı olarak yaşanan çok sayıda ölümlerin olması ve yaşanan felaketin insan eliyle yaşanan bir afet durumu olması, travmatik tepkilerin yoğunluğunu ve görülme sıklığını artırabilir. Travmatik olayın geniş bir grubu ve coğrafyayı etkilemesi ve tekrar etme olasılığının olması genel olarak toplumun güven duygusunu sarsar. Travmatik olayın tekrar etme olasılığının güçlü olması ve olası bir felaketin etkilerini azaltıcı ve hafifletici hazırlıkların yapılmaması, toplumsal olarak yaşanan öfkeyi artırabilir ve güven hissi kaybolabilir. Bu durumlarda, yaşanan tepkiler daha karmaşık ve anlaşılmaz hale gelir. Durumun çözüme kavuşmaması, adalete olan inancın sarsılması ve yoğun öfke sonucunda yaşanan öç alma ya da çaresizlik duyguları, travma ve yas tepkilerinin karmaşıklığını artırır.

Olağanüstü olaya doğrudan maruz kalınmamış bile olsa, medya ve kitle iletişim araçları yoluyla travmaya dolaylı olarak, maruz kalmak toplum ruh sağlığı üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilir.

Doğası gereği, ani ve beklenmedik olması travmatik olayın anlamlandırılmasını zorlaştırır. Bireyin zihinsel şemaları travmatik olayı ve etkilerini anlamlandırmada yetersiz kalır. Güvenlik ile ilgili inanç ve varsayımlar işlevselliğini yitirdiği için kişi travmanın yarattığı yeni duruma uyum sağlamakta zorlanır.



Travma sonrası stres tepkileri her ne kadar benzerlik gösteriyor olsa da; travmaya maruz kalmış gruplarla çalışırken bireysel farklılıklar ve gelişim dönemleri dikkate alınmalıdır. Özellikle zihinsel gelişimi ve düşünce şekilleri yetişkinlerden farklı olan çocuklar, travmatik olayı ve sonrasındaki yas sürecini anlamlandırmakta zorlanır. Sözel becerilerinin yetersiz kaldığı bu durumlarda, çocukların kendilerini ifade etmelerine –zorlamadan- yardım edecek ortamların hazırlanması ve güvendikleri yetişkinlerle zaman geçirmeleri önemlidir. Çocuğun yas sürecindeki iki önemli noktayı anlamlandırabilmesi önemlidir: (a)Gerçek olayı zihinsel olarak işleyebilmek ve (b) ölen kişinin yokluğuyla başaçıkabilmek. Aşağıda bu konuda psikolojik danışmanların kullanabilecekleri ifadelere yardımcı olabilecek iki örnek verilmiştir.

GERÇEK OLAY: Maden Kazası

"*Madende bir patlama oldu. Yeraltında patlama olduğunda yollar kapanır ve çıkış çok zorlaşır. Patlama sonrasında baban yollar kapandığı için çıkamadı ve öldü*."

KAYIPLA BAŞAÇIKMA: Babanın Yokluğu ve Geri Gelmeyecek Olması

"*Eğer baban yapabilecek olsaydı, seni okula götürürdü. Ama ne yazık ki baban artık geri gelmeyecek*."

"*Eminim baban da seninle okula gelmeyi çok isterdi, ama baban artık öldü ve bunu yapamaz*."

Travmatik olay sonrasında yakınlarını kaybeden çocuklar;

- **Hiçbir şey olmamış gibi davranabilirler**: Günlük yaşamlarında gülüp eğlenerek oyun oynamaya devam edebilirler. Hiç üzgün değilmiş; hiçbir şey hissetmiyormuş gibi görünebilirler. Bu durum aslında yaşadıkları acıyla nasıl başaçıkacaklarını bilemedikleri için bir tür kendini koruma yolu olarak görülebilir. Hissettiği duygulardan uzaklaşmak, o an için ürettiği en iyi çözümdür. Ölen kişi hakkında konuşmak istemeyebilirler. Henüz hazır hissetmiyor olabilirler ya da konuşabilecek kadar güvende hissettikleri bir ortam sağlanamamış olabilir.

- **Regresif davranışlar gösterebilirler:** Çocuk kendini koruyan, seven ve hep sevecek olan anne ya da babasının ölümü sonrasında, zihinsel karmaşalar yaşar. O güne kadar oluşturmuş olduğu aile kavramı yıkılır; güven ve güç atfettiği babası ya da annesinin olmayışı ile en güvenli ortamı olan aile eksilmiştir. Kültürel olarak, dışarıda çalışıp ailenin geçimini sağlayarak güçlü ve koruyucu rolünü pekiştiren babanın artık olmaması, çocuğun güven duygusunu zedeler. Güvende hissetmekte zorlanan çocuk kaygılanır ve kaygıyla başaçıkabilmek için regresif davranışlar gösterebilir. Kalan ebeveynden ayrılmak istemeyebilir. Yalnız uyumakta zorlandığı için bir yetişkinle uyumak isteyebilir. Altını ıslatma problemi görülebilir.

- **Öfke patlamaları ve davranış sorunları yaşayabilirler:** Çocuk iç dünyasındaki öfke, hayal kırıklığı ve çaresizlik gibi duygular sonucunda, ani öfke patlamaları ve ağlama krizleri yaşayabilir. Hissettiği yoğun duygularla nasıl başaçıkacağını bilmediğinden ve dışa vurmakta zorlandığından öfke ve saldırganlık gözlenebilir. Çevredeki yetişkinlerin "yaramazlık" olarak adlandırdığı davranış problemleri, kaybettiği kontrol duygusunu geri kazanma çabası olarak yorumlanabilir. Mümkün olan durumlarda, çocuklara seçim hakkı tanımak, kaybettikleri kontrol duygusunu yeniden kazanmalarına yardım edebilir.

Kayıp yaşayan çocuklara yardım etmek:

- **Duygu ve düşünceleri paylaşmak yas sürecinin en önemli parçasıdır.** Ölen kişiyle ilgili konuşmak ve duyguları paylaşmak yetişkinler için de iyileştiricidir. Ölüm ve kayıp hakkında konuşmaktan korkmayın. Yetişkinlerin duygularını ifade etmeleri ve çocuklarla paylaşmaları aynı zamanda çocuklar için önemli bir model olma sürecidir. Unutulmaması gerekir ki yas sürecinde çocuk başaçıkma tepkilerini, yetişkinleri gözlemleyerek ortaya çıkarır. Yas döneminde yaşanan duyguların yetişkinler tarafından yapıcı yollarla ifade edilmesi, çocuk için bir öğrenme sürecidir. Eğer çocuk etrafındaki yetişkinlerin çok üzgün olduğunu düşünürse, onları daha fazla üzmekten korkacağı için konuşmaktan kaçınabilir. Çocuğun ihtiyacı olan "*ne kadar üzgün olursam olayım, seni sevmeye ve sana bakmaya devam edeceğim*" mesajıdır. Bu noktada çocuğun çevresindeki yetişkinleri ağlarken ve üzülürken görmesi önemlidir, ancak çocukla açık bir iletişim kurmak ve samimi duyguları paylaşmak asıl öğretici olan süreçtir. Etrafındaki yetişkinleri model alan çocuk, duyguları paylaşmanın, üzgün olmanın, ölen kişiyi özlemenin normal olduğunu öğrenerek, değerli bir yaşam deneyimi kazanabilir.

- **Yas tutmak zor bir yaşam görevidir:** Yas süreci çocuklar için de yetişkinler için de kolay değildir. Zaman zaman çöküşler ve geri dönüşler yaşanabilir. Çocukların üzgün olması normaldir. Yas süreci doğrusal bir çizgide ilerlemez. Yas tutmanın tek bir doğrusu yoktur. Her birey kendi yoluyla yas tutar. Ölen kişiyle olan ilişkinin doğası, yas sürecindeki en önemli etmenlerdendir. Ölen kişiyle yaşanan ilişkiyi anlamak ve yeniden düzenlemek gerekir. Çocuğun yas sürecini yaşarken, yalnız olduğunu hissetmemesi gerekir. Ölen kişiyle ilgili iyi ve kötü anılarını anlatmasına izin vermek, eğer isterse zaman zaman mezar ziyaretlerinde bulunmak, yas sürecinin normalleşmesine yardım edecektir.

- **Çocuk, ölüm hakkında soru sormak ve konuşmak ister:** Yetişkinler her sorunun yanıtını bulmak zorunda olmadıklarına inanırlarsa, çocuklarıyla ölüm hakkında daha rahat konuşabilirler. "*Çocuğumun her sorusuna yanıt vermeliyim*" inancı yetişkinlerin kaygılarını artırır ve konuşmaktan kaçınmalarına yol açar. Çocuğun genel olarak ölümü nasıl algıladığı hakkında konuşmak işe yarayabilir.

- **Ölüm hakkında çocuğa yalan söylemek işe yaramaz:** Çocuklar çok iyi gözlem yaparlar ve genelde yetişkinlerin ne kadar dürüst olduğunu rahatlıkla anlayabilirler. Yanlış bilgi vermek ya da yalan söylemek sadece yetişkinlerin işine gelir. Çünkü genelde doğruyu söylemek daha zor gelir ya da yetişkinler nasıl söyleyeceğini bilemez. Yalan söylemeyi çocuk bir başetme mekanizması olarak da algılayabilir ve daha sonraki yaşantılarında kullanabilir. Ölümle başetmek çocukların çevrelerindeki yetişkinleri gözlemleyerek öğrendikleri bir beceridir. Ölüm hakkında gerçekleri saklamak, etkili ve çocuğun ilerde işine yarayacak bir yol değildir. Çocuğa ölümle ilgili gerçekler söylenmiş bile olsa, yaşanan yoğun stresten dolayı zaman zaman bu bilgileri çocukla tekrar tekrar paylaşmak gerekebilir. Çocuğun bilgiyi işlemesi ve ölümü anlamlandırabilmesi için tekrarlamalara ihtiyaç vardır.
- **Yaş grubu aynı bile olsa her çocuk yas sürecinde aynı tepkileri göstermez:** Her çocuk ölümü aynı şekilde algılamaz ve aynı duyguları yaşamaz. Ölümü algılamada dünya görüşü, aile yapısı, kültürel özellikler ve diğer yetişkinlerin ölümü algılayışları önemlidir. Bireysel farklılıklar her zaman farklı tepkilere yol açabilir. Bazı çocuklar tekrar tekrar konuşmaya ihtiyaç duyarken, bazı çocuklar yalnız kalmayı tercih edebilirler. Bireysel ihtiyaçlara saygı duymak gerekir. Gözden

kaçırılmaması gereken çocuğun yalnız olduğunu hissetmemesi ve istediğinde gelip konuşacağı birilerini olduğunu bilmesidir. Çocuğun zihni, ölümden sonra aşağıdaki sorularla meşguldür:

- ***"Bundan sonra bana kim bakacak?" "Benimle kim ilgilenecek?"***
  - Çocuk geriye kalan ebeveyn tarafından bakılacağından emin olmak, sevdiği ve güvendiği yetişkinlerin onu korumaya ve bakmaya devam edeceğine inanmak ister.
- ***"Yaşanan olaya ben mi sebep oldum? Ben kötü bir çocuğum; o yüzden babam öldü."***
  - Çocuk, yaşanan ölümün onun yaptıklarıyla hiçbir ilgisi olmadığını duyma gereksinimindedir.
- ***"Şimdi kim ölecek? Annem de ölecek mi? Ben ne zaman öleceğim?"***
  - Ölüm kavramını anlamlandırmakta zorlandığı için endişelidir.

    "*Ölüm artık vücudun çalışmamasıdır. Kalp çalışmaz. Nefes alamayız. Artık yaşarken yaptıklarımıza hiçbirine ihtiyacımız olmaz. Karnımız acıkmaz. Üşümeyiz."* Örneğin, kurumuş kahverengi bir yaprak ve canlı yeşil bir yaprak alarak ölüm kavramı anlatılabilir. *"Kahverengi yaprağın suya ihtiyacı yok. Su versek de yaşama dönmeyecek. Oysa yaşayan yeşil yaprak nefes alıyor. Suya ve güneş ışığına ihtiyacı var."*

    "*Ben senin yanındayım. Kimin ne zaman öleceğini bilmiyoruz. Şu an ikimiz de hayattayız.*"

- **Yas süreci zaman alır:** Yas tutmak bir süreçtir ve bir hastalık ya da bozukluk değildir. Kayıptan sonra her yaştan bireyin acı çekmesi normaldir. Acısını yaşayabilmesi için çocuğa zaman tanımak gerekir. Çocuğu günlük etkinliklerini yapması için zorlamak, başka sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir. Yaşadığı üzüntü ve depresif duygulardan dolayı çocuğun canı hiçbir şey yapmak istemeyebilir ya da önceden keyif aldığı şeylerden keyif almayabilir. Çocuğun isteklerine ve ihtiyaçlarına anlayışla yaklaşılmalıdır. Çocuklar yetişkinlerin kendi duygularını paylaşmasını, çoğu zaman bir davet olarak alır ve bu durumu "*ölüm ve ölen kişi hakkında konuşulabilir*" olarak yorumlar. Çocuğun istediği zaman konuşabileceği bir yetişkin olduğunu bilmesi kendini güvende hissetmesine yardım eder.

  "Üzgün olduğunu ve babanı özlediğini biliyorum. Canın hiçbir şey yapmak istemiyorsa, yapmak zorunda değilsin."
  "Çok üzgün görünüyorsun. Ben de öyleyim. Konuşmak istersen içerdeyim."
  "Yapmak istediğin bir şey olursa, lütfen bana söyle."

  Çocuğa üzülmemesini ve ağlamamasını söylemek normal yas sürecini erteler ve daha karmaşık bir hal almasını sağlar. Kayıp yaşayan bir çocuğa "*ağlama*" demek ya da üzülmesinin önüne geçmek için sürekli meşgul etmek yapılmaması gerekenler arasındadır.

  Neden çocuklara ölüm hakkında konuşmak zorundayız?

  <u>Eğer konuşursak,</u>

  - Çocuğun neyi bildiğini, neyi bilmediğini anlayabiliriz.
  - Çocuğun çarpıtılmış düşüncelerini değiştirebiliriz.
  - Çocuğun korkuve endişelerini azaltabiliriz.
  - Çocuğun ihtiyaç duyduğu bilgiyi verebiliriz.
  - Başaçıkma becerilerini pekiştiririz.
  - Destekleyici ilişkileri güçlendirebiliriz.
  - Çocuğa tehlikede olmadığını, güvende olduğunu gösterebiliriz.
  - Çocuk, yas ve ölümün yaşamın döngüsünün bir parçası olduğunu öğrenir ve bu öğreti onu yaşam boyunca destekler.

Eğer konuşmazsak,

- Çocuğa kaçma, kaçınma, konuşmama mesajını iletiriz.
- Kaçınma sağlıksız ve işlevsel olmayan duyguların ortaya çıkmasını sağlar.
- Çözülmemiş endişe ve korku,
- Yüksek kaygı, evham, kuruntu ve
- Küskünlük, kırgınlık ve güvensizliğin temelleri atılır.
- Yaşam boyu sürecek sağlıksız davranış örüntüleri oluşur.

Çocuklarla Ölüm Hakkında Konuşmak

- Ani çıkışlara hazır olun.
- Hazır olduğunda size sorular sormaya başlayacaktır.
- Sorularına uygun kısa ve basit yanıtlar vermeye çalışın.
- Gereğinden fazla bilgi vererek onları yormayın.
- Dinleyin ve duygularını kabul edin.
- Konuşmaya izin verilen bir aile ortamı yaratın.
- Dürüst, basit, doğrudan anlaşılır açıklamalar yapın.
- Somut kelimeler kullanın; ölmek, ölüm, cenaze gibi…
- Çocuklar güvende ve emniyette hissetmeye ihtiyaç duyarlar; sizinle konuşma çalıştıklarını fark edin,
- Konuşma çabalarını engellemeyin.

Çocuklarda Normal Yas Tepkileri

DUYGUSAL TEPKİLER	FİZİKSEL /DAVRANIŞSAL TEPKİLER	BİLİŞSEL TEPKİLER
Şok, hissizlik, Kendini suçlama, Suçluluk, Korku, Umutsuzluk, Öfke, Yüksek kaygı , İçe çekilme, Gelecek korkusu, Bilinmeyenden korkma, Duygu durumlarının hızlı değişmesi, Umutsuzluk, Çaresizlik, Terk edilmiş hissetme.	İştahta değişim, Uyku sorunları, Kabuslar, Regresif davranışlar, Fiziksel olarak zarar verme, Yüksek enerji / hiperaktivite, Saldırgan tepkiler, Bağırarak konuşma, Kısa konuşmalar, içe dönüklük, edilgenlik, Yapışma, ayrılamama, Baş ve karın ağrıları, Halsizlik, Başarının düşmesi, Ölen kişi ile ilgili rüyalar.	İnkar, Dikkat toplamada zorlanma, Dikkat süresinin kısalması, Öğrenme güçlükleri, Ölümle ilgili tekrar eden düşünceler, Unutkanlık, Zihnin ölen kişiyle meşgul olması.

Tehlike Sinyalleri

- Uzayan depresyon
- Uyuyamama
- İştahsızlık
- Uzayan korku
- Öfke patlamaları
- Daha genç gibi davranma
- Davranış değişiklikleri
- Aşırı hayaller
- Ölen kişiye katılma isteği
- Geri çekilme
- Okul başarısında düşüş ve okula devam etmeyi reddetme
- Uygunsuz başa çıkma becerileri
- Artan saldırganlık

KAYNAKÇA

http://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/Children_And_Grief_08.aspx

http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/griefwar.pdf

http://www.dougy.org/grief-resources/how-to-help-a-grieving-child/

http://www.grief.org.au/grief_and_bereavement_support/understanding_grief/supporting_children

http://childrengrieve.org/about-childhood-grief

mira
Eğitimde Psikolojik Hizmetler
Danışma Merkezi

➢ Aile Danışmanlığı ➢ Çocuk ve Ergen Danışmanlığı
➢ Sınav Yolculuğunda Eğitim Danışmanlığı
➢ Ders, Okul ve Meslek Seçimi
➢ Lise ve Üniversite Tercih Danışmanlığı
➢ Çocuk ve ergenlerde uyum sorunları
➢ Okula Uyum Sağlama ➢ Kariyer Danışmanlığı
➢ Sınav Kaygısıyla Başetme
➢ Okul Olgunluğunu Belirleme - 1. Sınıfa Hazır Olma Durumu
➢ Profesyonel Velilik
➢ Çocuk ve Öğrenciyi Tanımaya Yönelik Psikolojik Test ve Ölçekler

Arifiye Mahallesi Yenigün Sk. 14/2 Tel: 0222 231 56 26 ESKİŞEHİR
miraegitim@gmail.com

TÜRKİYE'DE TRAVMA VE TRAVMAYA MÜDAHALE SORUNSALI SOMA MADENCİLERİNİN ÇOCUK VE AİLELERİYLE YÜRÜTÜLEN ÇALIŞMALARA DAİR

Uzm. Psk. Dan. ve Md. Yrd. Ahmet YİĞİT

Mert Öztüre Özel Eğitim Meslek Lisesi, Kınık, İzmir

Travmaya karşı hazırlıklı olmayı, travmaya müdahale edecek ekiplerin yetiştirilmesi ve travma sonrası müdahalenin planlanması olarak görmek yetersiz bir bakış açısıdır. Travmayı ve travmanın birey üzerindeki etkilerini değerlendirirken travma ve sonrası olarak düşünmek de yeterli değildir. Bireyin yaşam deneyimleri, kişilik yapısı, değerleri, inançları, kültürü ve başaçıkma becerileri travmayı algılama şeklini, travmadan etkilenme düzeyini ve travma ile başaçıkma becerilerini etkilemektedir. Bir başka ifadeyle bireyin travma öncesindeki niteliklerinin travmayla başaçıkmasında çok önemli bir yeri vardır. Travmayla mücadelede, travma meydana geldikten sonra yapılacaklar kadar travma öncesi bireylerin travmatik yaşam olaylarına hazırlanması da önemlidir. Bazen travma sonrası yapılan psikolojik yardım maalesef geç kalınmış bir yardım olarak kalmaktadır. Travma sonrası bazı vakalarda o kadar ağır sorunlar ortaya çıkmaktadır ki birey yıllarca bu travmanın etkileriyle başaçıkma zorunda kalmaktadır. Bu vakalar uzun süreli psikiyatrik ve psikolojik destek almaktadır. Travmatik yaşantılarla karşılaşmadan önce yaşamı boyunca en az bir travmatik olayla karşılaşma ihtimali olan bireyi travmaya karşı güçlendirmek yararlı olacaktır.

Ülkemizde yılda 130 bin trafik kazası meydana gelmektedir ve 3 bin 800 kişi hayatını kaybederken 220 bin kişi de yaralanmaktadır (''Trafik Kazası,'' 2014). Kuzeyi, güneyi, doğusu ve batısıyla kilometrelerce fay hattıyla kuşatılmış olan ülkemizde depremler on binlerce can almaktadır. Türkiye'de 17 Ağustos 1999'da Marmara'da gerçekleşen 7,5 Mw büyüklüğündeki depremde resmi rakamlara göre 17.480 insanımız hayatını kaybederken 23.781 kişi ise yaralanmış, 505 kişi ise sakat kalmıştır. Resmi olmayan bilgilere göre ise yaklaşık 50.000 ölüm, ağır-hafif 100.000'e yakın yaralı olmuştur. Ayrıca, 133.683 çöken bina ile yaklaşık 600.000 kişiyi evsiz bırakmıştır. Özetleyecek olursak yaklaşık 16 milyon insan, depremden değişik düzeylerde etkilenmiştir (''Gölcük Depremi,'' 2014). Yine 23 Ekim 2011 tarihinde Van'da meydana gelen 7.2 M_w büyüklüğündeki depremde ise 601 insanımız hayatını kaybederken 4152 kişi ise yaralanmıştır (''Van Depremi,'' 2014). Yıkıntılardan yaralanmadan sağ kurtulan ve depremi yaşayıp da etkilenmiş insanların sayısını düşündüğümüzde sayının ne kadar büyük olduğunu söylemeye gerek yoktur.

Türkiye'nin önemli sorunlarından bir başkası da iş kazalarıdır. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı'nın verilerine göre günde yaklaşık 190 iş kazası meydana gelmektedir. Bu kazalarda her gün 4 kişi hayatını kaybetmektedir. İşçi Sağlığı ve İş Güvenliği Meclisine göre ise 2013 yılında 1235 işçi

çalışırken hayatını kaybetmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) verileri de dikkat çekmektedir. TÜİK tarafından Aralık 2013'te yayınlanan İş Kazaları ve İşe Bağlı Sağlık Problemleri Araştırma Sonuçlarına göre son 12 ay içerisinde çalışanların %2,3'ü bir iş kazası geçirmiştir. TÜİK'in verilerine göre iş kazaları sektörel olarak incelendiğinde ise madencilik ve taş ocakçılığı sektörü ilk sırada gelmektedir. Madencilik ve taş ocakçılığı sektöründe iş kazası geçirenlerin oranı %10,4'e kadar yükselmektedir (''İş Kazası,'' 2014). Manisa İli Soma İlçesindeki maden ocağında 13.05.2014 tarihinde hayatını kaybeden 301 madenci bu oranları yükseltirken tüm Türkiye'yi yasa boğmuştur.

Kadına yönelik şiddet Türkiye'nin önemli sorunlarından bir diğeri olup aile içi şiddetten dolayı her yıl yüzlerce kadın hayatını kaybetmektedir. Birçok ülkede yapılan araştırmalar, aile içinde kadına yönelik şiddetin oldukça yaygın olduğunu ortaya koymaktadır. Farklı kaynaklar kadına yönelik aile içi şiddetin dünyadaki sıklığının %10 - %69 arasında olduğunu belirtmektedir. Türkiye'de de Kadın Statüsü Genel Müdürlüğü tarafından 2008 yılında yaptırılan "Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması" bulgularına göre, ülkemizde, yaşamının bir döneminde şiddete maruz kalan kadınların oranı %39 olup, bu oran kentsel alanda %38, kırsal alanda %43 dolaylarındadır. Kısaca yaşamı boyunca her 10 kadından 4'ü fiziksel şiddete maruz kalmaktadır (''Kadına Yönelik Şiddet,'' 2014). 2013 yılında 28 bin kadın şiddete maruz kalmıştır. Son beş yılda 802 kadın aile içi şiddet sonucu yaşamını kaybederken 4 bin 500'ü için de koruyucu ve önleyici tedbir alınmıştır (''Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet,'' 2014).

Travmatik yaşam olayları psikiyatrik rahatsızlıkların görünürdeki en önemli nedenlerindendir. Travmatik yaşam olayları, kişinin anne-babasından, sevgilisinden, eşinden, arkadaşından ayrılması, doğup büyüdüğü yerlerden ayrılması veya koparılması; çok sevdiği kişileri kaybetmesi; ruhsal veya bedensel herhangi bir hastalığa yakalanması; savaş-işkence-cinsel taciz ve tecavüz gibi şiddet olaylarını yaşaması; deprem, sel, toprak kayması, yangın gibi doğal felaketler yaşaması; ekonomik kayıplar; mesleki, akademik ve ticari başarısızlık gibi durumları kapsamaktadır. Travmatik yaşam olayları kişinin ruhsal dengesini bozarak dayanıklılığını azaltmakta ve kişiyi/bireyi psikiyatrik rahatsızlıklara daha yatkın hale getirmektedir (Eskin, Akoğlu ve Uygur, 2006). Terörle, doğal afetlerle ve insan eliyle yaratılan afetlerle birçok insanımızın hayatını kaybettiği ülkemizde aslında travmayla iç içe yaşamaktayız. Travmanın kimlerin, nerede ve ne zaman karşısına çıkacağını kestirmek ise mümkün değildir.

İnsan yaşamında bu kadar geniş yer tutan travma konusunda ülkemizde son zamanlarda bir takım yapılandırmalar gerçekleştirilmektedir. Bu amaçla atılan önemli adımlardan biri de 2013 yılında Afet ve Acil Durum Müdahale Hizmetleri Yönetmeliğinin yürürlüğe konulmasıdır (''Afet ve Acil Durum,'' 2013). Bu yönetmeliğin amacı, afet ve acil durumlara müdahalede ihtiyaç duyulacak tüm güç ve kaynakları ulusal ve yerel düzeyde planlamak, bu güç ve kaynakların olay bölgesine hızlı ve etkin bir şekilde ulaştırılmasını sağlamak, müdahale hizmetlerini ve bu hizmetlerin koordinasyonundan sorumlu

ana ve destek çözüm odaklarının ve yerel düzeyde sorumlu birimlerin görev ve sorumlulukları ile planlama esaslarını belirlemek olarak tanımlanmaktadır.

Travma çalışmalarını iki boyutta sınıflandırmak yararlı olabilir: Bunlar; travma meydana gelmeden gerçekleştirilecek koruyucu ve önleyici çalışmalar ve travma sonrası gerçekleştirilecek çalışmalardır. Birinci kısım geniş kitleleri kapsayan, uzun zaman alan, yapılandırılmış psikoeğitim ve yaşam becerilerini geliştirme programlarını kapsayan çalışmaları gerektirmektedir. Bu çalışmalar politik ve ekonomik tedbirlerin yanı sıra köklü devlet politikalarını da gerektirmektedir. Aynı zamanda eğitim programlarıyla bütünleştirilmiş bir dizi çalışmayı da gerekli kılmaktadır. Bu çalışmaların amacı bireyin gelişimsel özelliklerini dikkate alarak bireyi güçlendirmek ve yaşam becerileri bakımından donanımlı hale getirmek olmalıdır. Bireyi güçlendirmek aynı zamanda aileyi, okulları, öğretmenleri, eğitim programlarını, okul psikolojik danışma ve rehberlik programlarını her yönüyle nitelikli hale getirmekle mümkün olabilir.

İkinci kısım ise travma sonrası gerçekleştirilecek çalışmaları kapsamaktadır. Travmatik bir olay meydana geldiğinde müdahaleyi gerçekleştirecek, travma konusunda uzman ekiplere ve bu ekiplerin uygulayacağı bilimsel ve işlevsel müdahale yöntem ve tekniklerine ihtiyaç duyulmaktadır. Ülkemizde 1999 depreminden sonra uygulanan MEB ve UNICEF işbirliğiyle hazırlanan (2001) ''Psikososyal Okul Projesi Travma Sonrası Normal Tepkiler Psikoeğitim programı'' (Milli Eğitim Bakanlığı/UNICEF, 2001) deprem gibi kentsel yıkımlara neden olan afetler için kullanılan yöntemlerden birkaçıdır. Ancak, Psikososyal Okul Projesinin revizyonuna ihtiyaç duyulmaktadır. Söz konusu revizyonun gelişim dönemi özelliklerini dikkate alarak yaş gruplarına göre gerçekleştirilmesi programın etkililiğini artıracaktır. Geliştirilecek psikoeğitim programlarının okul öncesi dönemi, okul çağını, çocuk, ergen ve yetişkin gruplarını ve özellikle engelli bireyleri dikkate alarak hazırlanmasında fayda vardır. Ülkemizde engellilerin travmatik yaşantılarla başaçıkma konusunda yeterli çalışmalar bulunmamaktadır. Engel türlerine göre çeşitli psikoeğitim programlarının ve travmaya müdahale tekniklerinin geliştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Geliştirilecek veya uyarlanacak psikoeğitim ve müdahale tekniklerinin işitme, görme ve zihinsel engelli bireylere ve diğer engel gruplarına göre hazırlanması gerekmektedir. Travmaya müdahale programlarının ve tekniklerinin geliştirilmesinde ve uyarlanmasında bilimsel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Uygulanan yöntem ve tekniklerin etkililiği yönündeki bilimsel araştırmalar gelecekteki travma çalışmalarının planlanmasında ve geliştirilmesinde büyük öneme sahip olacaktır. Bu yöndeki çalışmaların artırılması gerekmektedir.

EMDR'ın (Eye Movement Desensitization and Reprocessing/Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) geliştiricisi olan Francine Shapiro, yöntemin Travma Sonrası Stres Bozukluğunda travmatik anıları duyarsızlaştırmada son derece etkili olduğunu tespit etmiştir (Shapiro, 1989). EMDR Derneğinin web sayfasında (http://www.emdr-tr.org) belirtildiği gibi EMDR güçlü bir psikoterapi-yaklaşımı olup bugüne kadar her yaştan yaklaşık iki milyon kişinin farklı

tiplerde psikolojik rahatsızlıklarının başarıyla tedavi edilmesini sağlamış bir yaklaşımdır. Sayıları 20'ye yakın kontrollü araştırma sonucunda EMDR'nin danışanların çoğunluğunun travma sonrası stres semptomlarını etkili bir biçimde azalttığı veya yok ettiği, genellikle psikolojik sorunları ile bağlantılı olan semptomlarda da (endişe gibi) azalma sağladığı görülmüştür. EMDR birçok uluslararası sağlık ve devlet kurumu tarafından da etkili bulunmaktadır. Bunlardan bazıları: Dünya Sağlık Teşkilatı (World Health Organization)-Amerikan Psikiyatri-Birliği (American Psychiatric Association)-Uluslararası Travmatik Stres Çalışmaları Birliği (International Society for Traumatic Stres Studies)-Amerika Savaş Gazileri Bakanlığı (U.S. Department of Veterans Affairs)-Amerika Savunma Bakanlığı (U.S. Department of Defense)-Birleşik Krallık Sağlık Bakanlığı (United Kingdom Department of Health) ve Ulusal İsrail Akıl Sağlığı Kurulu'dur (Israeli National Council for Mental Health) (http://www.emdr-tr.org).

Psikolojik İlk Yardım (PİY) yeni bir kavram olup travmanın gerçekleştiği andan itibaren sahada uzmanların çalışmasına imkân veren bir yaklaşımdır. Psikolojik İlk Yardım konusundaki bilgiler Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği'nce 2014'te çevirisi yapılarak yayınlanan ''Psikolojik İlk Yardım: Saha Çalışanları İçin Rehber'' adlı eserden (Dünya Sağlık Örgütü, 2014) alınmıştır. Travma sonrası psikososyal müdahale için beklenen 20 günlük boşluğu dolduran, travmadan doğrudan ve dolaylı olarak etkilenenlerin ihtiyaçlarını tespit ederek karşılanmasına yardım eden, onlara psikolojik destek veren bir süreç olarak tanımlanabilir. Bu kitapçıkta ifade edildiği gibi psikolojik ilk yardım, aralarında Inter-Agency Standing Committee (IASC) ve The Sphere Project'in de bulunduğu birçok ulusal ve uluslararası uzman grup tarafından önerilmiştir. Psikolojik ilk yardım, "Psikolojik Anlamlandırma" (Psychological Debriefing) yaklaşımına alternatiftir. 2009 yılında Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) Guidelines Development Group'u (GAP) psikolojik ilk yardım ve psikolojik anlamlandırma yaklaşımlarını değerlendirerek yakın bir zamanda travmatik bir olay yaşayan insanlar için psikolojik ilk yardım yaklaşımının daha faydalı olduğu sonucuna varmıştır.

Sphere (2011) ve IASC'e (2007) göre, psikolojik ilk yardım, acı çeken ya da desteğe ve yardıma ihtiyaç duyan kişiye sunulan insani ve destekleyici müdahale olarak tanımlanmaktadır (Sphere ve IASC'den aktaran Dünya Sağlık Örgütü, 2014, s.4). PİY aşağıdaki konuları içermektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 2014, s.4):

- Kişileri zorlamayan pratik bakım ve destek sağlamak,
- İhtiyaç ve kaygıları belirlemek,
- İnsanların temel ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olmak (gıda, su, bilgi alma gibi),
- İnsanları konuşmaya zorlamadan dinlemek,
- Rahatlatıp sakinleşmelerine yardımcı olmak,
- İnsanların bilgi edinmesi, hizmetlere ve sosyal desteklere ulaşmaları için yardım sağlamak,
- Kişileri gelecekteki olası zararlardan korumak.

PİY'in ne olduğunu daha iyi anlayabilmek için ne olmadığından da bahsetmekte fayda vardır (Dünya Sağlık Örgütü, 2014, s.4). Psikolojik ilk Yardım:

- Sadece profesyonellerin yapabileceği bir şey değildir.
- Profesyonel psikolojik danışmanlık değildir.
- PİY, strese neden olan olayın detaylı bir şekilde tartışılmasını içermediği için "psikolojik anlamlandırma (debriefing)" değildir.
- Kişilere başlarına ne geldiğini analiz etmelerini ya da zaman ve olayları sıralamalarını istemek değildir.
- PİY, insanların hikâyelerini dinlemek için hazır bulunmayı içermesine rağmen, onlara olaydaki duygu ve tepkilerini anlatmaları için baskı yapmak değildir.
- PİY, psikolojik anlamlandırma müdahalesinin daha etkili bir alternatifidir.

Bununla birlikte, PİY uzun dönemli iyileşmede en yararlı faktörleri içermektedir (çeşitli akademik çalışmalara ve birçok kriz çalışmalarındaki yardımcıların görüş birliğine göre) (Dünya Sağlık Örgütü, 2014, s.5):

- Güvende hissetme, başkalarıyla bağlantı kurma, sakin ve umutlu olma,
- Sosyal, fiziksel ve duygusal desteğe erişme ve
- Gerek birey gerekse topluluk olarak kendilerine yardımcı olabileceklerini hissetmedir.

Travma, uzmanlaşmış ekipleri, etkililiği kanıtlanmış bilimsel ve kültüre duyarlı müdahale programlarını gerekli kılmaktadır. Çeşitli kurumlarda ve STK'larda travma konusunda uzmanlaşmış ekipler bulunmaktadır. Bir travma meydana geldiğinde bu ekiplerin koordinasyonunun ve işbirliğinin sağlanması önemlidir. Ekiplerin travma eğitimlerinin niteliği önemli olup travmaya müdahale konusunda deneyimli olması önemlidir. Travma eğitimi alan ekiplerin süpervizyondan geçmesi niteliği artıracaktır.

İzmir İli Kınık ve Bergama İlçelerinde Soma Faciası Sonrasında Yürütülen Çalışmalar

Bu kısımda İzmir'in Kınık ve Bergama İlçelerinin merkez ve köylerinde Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğünce yürütülen çalışmalardan bahsedilmiştir. 13.05.2014 tarihinde Manisa İli Soma İlçesindeki maden ocağında hayatını kaybeden, yaralanan ve ocaktan sağ olarak kurtarılan Kınık'ta yaşayan maden işçilerinin ailelerine ve çocuklarına psikolojik destek vermek ve psikososyal müdahale faaliyetlerini gerçekleştirmek üzere Bergama Rehberlik Araştırma Merkezi eşgüdümünde 14.05.2014 tarihinde ivedi olarak travma ekipleri oluşturularak çalışmalar planlanmış ve yürütülmüştür.

Çalışmalar kaybın yoğun olduğu Kınık İlçe merkezi, köylerinde ve Bergama'da yürütülmüştür. İlk gün (14.05.2014) planlama ve eşgüdüm toplantısı Kınık'ta gerçekleştirilerek yapılacak çalışmalar hakkında ekiplere bilgiler verilmiştir. Aynı gün 1. ve 2. dereceden yakınlarını kaybeden öğrencilerin tespiti gerçekleştirilmiş ve veri dosyası oluşturulmuştur. Etkilenen öğrencilere ilişkin bilgiler her günün

sonunda okul müdürleriyle görüşülerek güncellenmiştir. Bu aşamada sağlıklı veri toplamanın önemi büyük olduğundan sadece bu iş için bir ekip çalışmıştır. Bu bakımdan travmaya müdahale edecek ekipler arasında iş bölümünün yapılması önemlidir. Tabi ki bu iş bölümünde ekip liderlerinin ve raportörlerinin önceden belirlenmesi yeteri kadar karmaşık ve kaotik bir doğaya sahip olan travmaya müdahalede birçok işleyişi kolaylaştırmaktadır. Organize olamamış ekipler travmadan başka organizasyon ve işbirliği sorunlarıyla da başaçıkmaya çalışmaktadırlar. Bu durum zaman, emek, işgücü ve motivasyon kaynağının iyi kullanılamaması anlamına gelmektedir. Travma meydana geldiğinde hızlı bir müdahale refleksi gelişir. Kamu kuruluşları, yetkili birimler ve kişiler, STK'lar, profesyoneller, gönüllüler, mağdurların yakınları ve meraklılar olay yerine en hızlı bir şekilde intikal ederler. Aslında herkes bir şeyler yapma ve yardımcı olma ihtiyacı içindedir. Burada müdahaleyi ve eşgüdümü Devlet birimlerine ve profesyonellere bırakmak önemlidir. Yapılacak her türlü yardımın ve müdahalenin profesyonellerin denetimiyle ve eşgüdümüyle gerçekleştirilmesi karmaşayı önlemenin yanında travmadan etkilenen kişilere zarar vermenin de önüne geçecektir. Bu anlamda Devletin profesyonel birimleriyle işbirliğine girilmesi ve onların organizasyonundaki çalışmalara entegre olunması önemlidir. Bu noktada STK'ların, derneklerin, üniversitelerin ve profesyonellerin kurumsal kimliklerini bir kenara bırakarak, tanıtım ve reklam kaygısı duymadan yetkili birimlere entegre olarak sahada yardım bekleyen insanlara ulaşılmasında fayda vardır. "*Biz ordaydık*" reklamının kaygısını duymadan insani bir görevi yerine getirmek amacıyla yardım çalışmalarına katılmalıdırlar. Soma ve civarında yapılan çalışmalarda Devletin yetkili birimleri uzmanlarıyla ilk günden beri sahada faaliyet göstermiş ve yapılması gereken çalışmaları yürütmüşlerdir. Özellikle travma eğitimi almış deneyimli okul psikolojik danışmanları (rehber öğretmen) bölgede çocuklarla etkili çalışmalar yürütmüş olup faaliyetleri hala devam etmektedir. Yetkili birimlerle işbirliğine girmeyen ve bağımsız hareket etmek isteyen kişi ve STK'lar faydadan çok karmaşa ve mağdurlarda güvensizlik yaratmışlardır.

Bölgede ilk hafta PİY boyutunda çalışmalar gerçekleştirilmiş olup travma ekipleri cenaze törenlerine katılmış ve taziye ziyaretlerini gerçekleştirmiştir. Bu ziyaretlerde pasif bilgi toplama, ailelerin ihtiyaçlarını tespit etme, ailelerin çocuklarını tespit etme ve aileleri gözlemleme fırsatı bulunmuştur. Kınık İlçesi'nin köyleri uzak ve farklı güzergahlarda olduğundan sahadaki ihtiyaçları görmek ve gerektiğinde müdahale yapmak için travma ekipleri sık sık - 2 veya 3 günde bir - köylere ziyaretler gerçekleştirmişlerdir. Sahadaki çalışmalarda gecikmelere sebebiyet vermemek için ve işleyişin aksamaması için gönüllü psikolojik danışmanlar çalışmalarını kesintisiz sürdürmüşlerdir. Bu ziyaretler yakınlarını kaybeden ailelere, okullara, okulun öğretmenlerine, öğrencilere, muhtarlara ve köy kahvehanelerindeki kişilere gerçekleştirilmiştir. Ekipler kendilerini tanıtarak varlıklarından ve amaçlarından insanları haberdar etmişlerdir. Aynı zamanda daha sonra yapılacak psikolojik destek ve profesyonel yardımlar hakkında kısa bilgiler verilmiş ve iletişim bilgileri bırakılmıştır. "Biz buradayız ve ihtiyacınız olduğunda en kısa zamanda yanınızdayız" mesajı verilmek istenmiştir. Sık sık

gerçekleştirilen ziyaretler ve köy kahvehane sohbetleri insanlara travma ekipleri konusunda güven duygusu geliştirmiş ve tanışıklık sağlamıştır. Bu sayede yapılacak çalışmalara insanların katılımları ve ekiplere güven duymaları sağlanmıştır. Güven duygusunda Kınık ve Bergama İlçelerinde görev yapan ve burada yaşayan okul psikolojik danışmanlarının katkısı büyük olmuştur. Tanıdık yüzleri ve çocuklarının rehber öğretmenlerini yanlarında görmeleri paylaşımlarını ve katılımlarını artırmıştır.

Bu süreçte psikolojik danışmanlara MEB travma ekiplerince Psikososyal Okul Projesi Travma Sonrası Normal Tepkiler Eğitimi tekrarlanmıştır. Bu eğitime Kınık, Bergama ve Dikili'den 54 psikolojik danışman katılmıştır. Yine aynı gruba Sayın Doç. Dr. Özgür Erdur Baker yeni bir yaklaşım olan PİY konusunda bilgilendirme eğitimi vermiştir. Kınık ve Bergama'da görev yapan psikolojik danışmanlara ise yine MEB travma ekiplerince Grupla Psikolojik Danışma-Toparlanma Teknikleri Eğitimi verilmiştir. Travmanın ilk haftalarında PİY çalışmaları yürütülürken 20 gün sonra Sınıf Temelli Psikososyal Müdahale çalışmalarına başlanmıştır. Bu çalışmalarda ve ziyaretlerde tespit edilen ve acil psikolojik destek alması gereken öğrenci, öğretmen ve velilere bireysel psikolojik danışma ile müdahale edilmiştir. Aynı zamanda gerekli görülen öğrenci, öğretmen ve velilere psikiyatrik destek almaları için sevk ve konsültasyon işlemleri gerçekleştirilmiştir.

Çalışmalar her sabah saat 08.30'da başlayıp 09.00'da sahada (köy ve merkezlerde) hazır olunacak şekilde planlanmıştır. Bu süreçte zaman mefhumu gözetmeksizin çalışılmıştır. Akşam ve hafta sonları da gerektiğinde küçük ekiplerle köy ziyaretleri gerçekleştirilmiştir. Her çalışma gününün sonunda ekipler Kınık Öğretmenevi'nde toplanarak değerlendirme yapmış ve değerlendirme raporlarını sunmuşlardır. Veriler toplanarak Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlı (AFAD) Soma Bürosu'na ve MEB'e gönderilmiştir. Çalışmalarda 3679 öğrenci, 373 öğretmen ve 167 veliye ulaşılarak toplamda 4219 kişiye psikoeğitim verilmiştir. Sevk edilenlerle birlikte kısa bir sürede 4266 kişiye psikolojik destek ve yardım sağlanmıştır. Ekipler bölgede travmaya müdahalenin yanında çeşitli yardımlarla gelen kişi ve kuruluşlarla, basın ekipleriyle de görüşerek travma, yas ve çocuklar konusunda bilinçlendirme faaliyetleri gerçekleştirmiş olup nasıl davranmaları gerektiği konusunda gelenleri bilgilendirmişlerdir. Özellikle çocukların fotoğraflarının çekilmemesi, ailelere yapacakları taziye ziyaretlerinde hassas davranmaları, getirdikleri yardımların nasıl ve hangi birimler üzerinden ihtiyaç sahiplerine ulaştırılabilecekleri gibi birçok konuda bilgilendirilmişlerdir. Bu bakımdan yardım için gelen insanların bilinçlendirilmesi bir diğer önemli konu haline gelmiştir. Bilinçli yapılan yardımlar insanların ihtiyaçlarını bir nebze karşılarken bilinçsizce yapılan yardımlar farkında olmadan insanları incitebilmektedir. Her türlü eğitim, psikolojik destek faaliyeti, travmaya müdahale programı geliştirilirken ve insani yardımlar planlanırken kültürel özellikler, inançsal değerler mutlaka dikkate alınmalıdır. Deprem gibi bir afet olmamasına rağmen ilk anda deprem olmuş gibi bir algıyla her türlü yardımların ailelere ve köylere gönderilmeye çalışılması veya yas döneminde et yemeyen insanlara et gibi gıda yardımı yapmak istenmesi gibi dikkatsizce yapılan girişimler konusunda hayırseverler

bilinçlendirilmeye çalışılmıştır. Şüphesiz her yardımsever iyi niyetli olarak yola çıkmaktadır. Ancak, travmanın ve yasın iyi algılanması ve yapılacak insani yardımların iyi analiz edilerek planlanması önemlidir. Bu konuda Devlet birimlerinin ve yetkililerinin yönlendirmelerine göre hareket etmekte fayda vardır. Aynı zamanda basının travma konusunda ve travma sonrasında da önemli sorumlulukları bulunmaktadır. Bilinçli çalışmaların kitleler üzerindeki yararı tartışılamaz. Ancak, çocuğunuzun sizden habersiz ve izinsiz bir şekilde çekilmiş fotoğrafının gazetelerde ya da internette yazılmış dramatik bir hikayenin içinde yer alması ne kadar ahlaki ve ne kadar etiktir? Bu bağlamda herkesin travma ve yas konusunda bilinçlendirilmesinin önemli olduğunu vurgulamalıyım.

Ayrıca MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nce planlanan yaz kampları Balıkesir ve Manisa İlleri'nin birçok yerinde olduğu gibi İzmir'in Kınık İlçesinde de gerçekleştirilmiştir. Kınık'taki yaz kampı çalışmaları Kınık İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nce koordine edilmiş ve yürütülmüştür. Yaz kampları kaybın fazla olduğu Kınık Köseler Köyü, Kınık Elmadere Köyü ve Kınık Merkezde olmak üzere üç yerde, yapılandırılmış bir program dahilinde iki hafta olarak gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalara Kınık'ta görev yapan psikolojik danışmanlar, okul öncesi öğretmenleri, beden eğitimi öğretmenleri, müzik öğretmenleri, görsel sanatlar öğretmenleri ve yaratıcı drama eğitimi almış öğretmenler katılmıştır. Çeşitli eğitici, sportif, sanatsal etkinliklerin yürütüldüğü yaz kampı faaliyetleri çocukların yaşadığı köylerde gerçekleştirilmiş olup yas döneminde ailelerine yakın olmaları sağlanmıştır. Bu çalışmalarda çocukların duygu ve düşüncelerinin çeşitli etkinliklerle ve sağlıklı yollarla dışavurumları sağlanmaya çalışılmış böylece güçlü bir destek sistemi oluşturulmuştur. MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nce geçici ve kısa süreli faaliyetler yerine uzun süreli ve devamlılığı olan profesyonel bir çalışma süreci planlanmıştır. Yapılan çalışmalara ve etkinliklere çocukların gönüllü olarak katıldığı, ailelerin çocukların katılımını desteklediği ve teşvik ettiği, etkinlikler süresince ve sonrasında çocukların neşeli ve mutlu olduğu, ailelerinden ve öğretmenlerinden alınan olumlu geribildirimlerle ve yapılan gözlemlerle tespit edilmiştir.

KAYNAKÇA

Afet ve acil durum müdahale hizmetleri yönetmeliği. (2013). *Resmi Gazete,* Sayı: 28855.http://www.resmigazete.gov.tr/main.aspx?home=http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2013/12/20131218.htm&main=http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2013/12/20131218.htm, 18.12.2013 Tarihinde İndirilmiştir.

Dünya Sağlık Örgütü (2014). *Psikolojik İlk Yardım: Saha Çalışanları İçin Rehber*. Çev. Özgür Erdur-Baker, Türkan Doğan, İdil Aksöz, Gökçe Sancak-Aydın. Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.

EMDR Derneği. (2014). http://www.emdr-tr.org/tr-TR/Content/Default.aspx 25.07.2014 Tarihinde İndirilmiştir.

Eskin, M., Akoğlu, A. ve Uygur, B. (2006) Ayaktan tedavi edilen psikiyatri hastalarında travmatik yaşam olayları ve sorun çözme becerileri: intihar davranışıyla ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 266-275.

Gölcük Depremi. (2014). gunhttp://tr.wikipedia.org/wiki/1999_G%C3%B6lc%C3%BCk_depremi jly, 25.07.2014 Tarihinde İndirilmiştir.

İş Kazası. (2014). http://mobil.zaman.com.tr/ekonomi_is-kazalarında-her-gun-4-isci-oluyor_2209880.html 25.07.2014 Tarihinde İndirilmiştir.

Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet. (2014). http://www.ntvmsnbc.com/id/25481763/ 27.08.2014 Tarihinde İndirilmiştir.

Kadına Yönelik Şiddet. (2014). http://eydb.aile.gov.tr/upload/Node/21533/files/koza_brosur.pdf, 27.08.2014 Tarihinde İndirilmiştir.

Milli Eğitim Bakanlığı/UNICEF. (2001). *Psikososyal okul projesi. Travma sonrası normal tepkiler psikoeğitim el kitabı* (2. Baskı). Ankara: MEB/UNICEF.

Shapiro, F. (1989) Eye Movement Desensitization: A New Treatment For Post-Traumatic Stress Disorder. 1. *Behav. Ther. & Exp. Psychiat.* 20(3). 211-217.

Trafik Kazası. (2014). http://mobil.zaman.com.tr/gundem_yilda-130-bin-trafik-kazasi-oluyor-3-bin-800-kişi-de-oluyor_2141044.html 25.07.2014 Tarihinde İndirilmiştir.

Van Depremi. (2014). http://tr.wikipedia.org/wiki/Ekim_2011_Van_depremi, 25.07.2014 Tarihinde İndirilmiştir.

SOMA MADEN FACİASI VE YAPILAN ÇALIŞMALAR
Türk PDR Derneği Manisa Şubesi

Psk. Dan. Esin TÜRKOĞLU
Türk PDR-DER Manisa Şubesi Yönetim Kurulu Baş. Yard.

Psk. Dan. Zehra DOĞRUOĞLU
Türk PDR-DER Manisa Şubesi Yönetim Kurulu Başkanı

Maden Faciasına Genel Bakış

13 Mayıs 2014 tarihinde Manisa'nın Soma İlçesi'nde meydana gelen kazada 301 kişi hayatını kaybetmiş, 486 işçi de kazadan etkilenmiştir. Yaşanan kaybın büyük olması, bölgede çalışan işçi ailelerinin, çalışanların hatta bölge halkının etkilenmesi kaçınılmaz olmuştur. T.C. Başbakanlık Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD) verilerine göre; yaşanan afetin odak noktası Soma olmakla birlikte toplam 25 ilçeye yayılan geniş bir kayıp tablosu olduğunu biliyoruz. Kınık ilçesi 50 kayıp ile en fazla kaybı olan ilçe konumunda. Soma, Savaştepe, İvrindi ve Bergama çok sayıda kaybı olan diğer ilçeler. Yaşanan felaketten Manisa, İzmir, Balıkesir ve Kütahya illerinin farklı ilçeleri etkilenmiş olduğundan, birbirine yakın ilçelerden oluşan ancak geniş bir sahaya yayılmış bir kayıp tablosu görülüyor. Maden ocağı bölgesi, Soma ilçesine 20 km mesafede ve yerleşim alanlarına da uzak bir yerde bulunuyor (Hayata Destek İnsani Yardım Derneği Haftalık Durum Değerlendirme Raporu, 20 Mayıs 2014)

Olayın Ardından Yapılan Çalışmalar

13 Mayıs 2014'te meydana gelen Maden Faciasının ardından 14 Mayıs 2014 Çarşamba günü sabah saatlerinde Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde Manisa İl Merkezinde görev yapan 4, Soma'da görev yapan 3 psikolojik danışmanın yer aldığı İl Krize Müdahale Ekibi oluşturulduktan sonra derhal Soma'ya hareket edilmiştir. Bu ekibe Türk PDR DER Manisa Şubesi'ni temsilen Şube Yönetim Kurulu Başkanı Zehra Doğruoğlu, Şube Başkan Yardımcısı Esin Türkoğlu ve Şube Eğitim Sekreteri Sümeyye Derin katılmışlardır. Soma'da çalışan psikolojik danışmanlarla toplantı düzenlenerek yapılabilecek çalışmalar hakkında değerlendirme yapılmıştır. Travma Eğitimi almış meslektaşlarımızla görev paylaşımı ve organizasyon çalışmaları yapılmıştır. İlk gün Soma'ya gelen İzmir Türk PDR-DER Şube Başkanı Prof. Dr. Ragıp Özyürek ve Ege Üniversitesi öğretim üyeleri Yrd. Doç. Dr. Mine Aladağ ve Doç. Dr. Yelda Kağnıcı'nın katılımlarıyla yapılabilecek çalışmalar hakkında görüş alışverişinde bulunarak Maden Bölgesinde incelemelerde bulunulmuştur. Maden bölgesinde Kızılay Psikososyal ekibiyle toplantı yaparak nasıl bir strateji ve destek sunulabileceği üzerinde konuşulmuştur. Gene ilk gün Ankara'dan Soma'ya Hacettepe Üniversitesi Psikososyal ve Travma Birimi ile birlikte gelen Türk PDR DER Genel Başkanı ve Hacettepe Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Filiz Bilge ve ekipteki arkadaşlarıyla toplantı yapılarak, Maden bölgesinde, İl Krize Müdahale Ekibi ile birlikte incelemelerde bulunulmuştur.

Maden bölgesinde yapılan çalışmalarda kaza bölgesinde inceleme ve gözlemlerde bulunulmuş, Afetlerde Psikososyal Hizmet Birliği (APHB) ile toplantı yapılarak, APHB temsilcileri, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı temsilcileri ile psikolojik ilk yardım ve psikososyal destek çalışmalarının planlanması ve sürdürülmesi konularını görüşülmüştür. Bu toplantının ardından Türk PDR DER bünyesinde gönüllü listesi oluşturulmuş ve sonraki haftalarda yapılacak psikososyal müdahale çalışmaları için altyapı oluşturulmaya çalışılmıştır.

15 Mayıs 2014'te Özel Eğitim ve Rehberlik Genel Müdürü Yurdagül Aydoğan, Daire Başkanı Necati Bilgiç ve Milli Eğitim Bakanlığı Krize Müdahale Ekibinin de katılımlarıyla Soma'da 13 Eylül İlköğretim Okulu'nda planlama ve koordinasyon çalışmaları gerçekleştirildi. Bakanlık Krize Müdahale ekibinin çalışmalara dahil olmasının ardından çalışmalar eşgüdüm halinde devam etmiştir. Bergama, Kınık, Savaştepe gibi ilçelerdeki çalışmalar da Bakanlık Krize Müdahale Ekibinin koordinasyonunda yürütülmüş, Soma Rehberlik ve Araştırma Merkezi (RAM) Kriz Yönetim Merkezi olarak belirlenmiş ve tüm çalışmalar buradan yürütülmüştür.

Akhisar, Salihli ve Manisa RAM personeli ile gönüllü meslektaşlarımızın katıldığı çalışmayla, ekipler oluşturularak okullar ziyaret edilmiştir. Mezarlık, Hastane, Kırkağaç İlçesi ve faciadan etkilenen köyler ziyaret edilmiştir. Bakanlıktan gelen uzman ekiple; meslektaşlarımıza verilecek eğitim programları, uygulanacak müdahale programları, gönüllülerin nasıl değerlendirileceği konuları ele alınmıştır.

Öğretmen, Öğrenci ve Velilere Yönelik Psikoeğitim Programı

Manisa İli'nde psikoeğitim, DeBriefing ve grupla psikolojik danışma eğitimleri almış psikolojik danışmanların, 02-06 Haziran tarihleri arasında Soma ve Kırkağaç İlçelerinde görevlendirilmeleri sağlanmıştır. Bir haftalık çalışmada 02-03 Haziran tarihleri arasında, çalışma yapılacak okullardaki öğretmenlerin eğitimi, 04-05 Haziran tarihleri arasında hedef okullardaki öğrencilerin psikoeğitim programından geçmeleri, 06 Haziranda ise velilere yönelik çalışmaların yapılması sağlanmıştır. Uygulanan bu programla tüm öğretmen, öğrenci ve velilerin psikoeğitim programından geçmeleri sağlanmıştır.

Öğrencilere Yönelik Yaz Okulları

Milli Eğitim Bakanlığı Maden Faciasından etkilenen çocuklara yönelik Soma merkez, Avdan, Cenkyeri ,Kınık merkez, Köseler, Elmadere, Savaştepe ve İvrindi'de yaz okulları projesi başlatılmıştır. Öğrenciler, 16-27 Haziran tarihleri arasındaki yaz okulunda, günde 3 saat etkinlik çalışmalarına katılmışlardır.

Çocukların yaş düzeyleri de göz önüne alınarak yaz okulu ve yaz kampı şeklinde iki tür planlama yapılmıştır. Yaz okulu, travmadan birincil ve ikincil derecede etkilenen 6-10 yaş arası çocuğa yönelik 16 Haziran tarihinde başlamış ve iki hafta sürmüştür.

Yaz okulunda öğrenciler, aralarında drama, jimnastik, parmak ve yüz boyaması, çamur seramik atölyesi, maske atölyesi, satranç, dama ve domino, köyün yaşlılarından masal ve hikayeler, geleneksel çocuk oyunları, uçurtma yapımı, açık hava sinemasının bulunduğu etkinliklere katılmıştır.

Yaz okulu çalışmalarında beden eğitimi öğretmeni, rehber öğretmen, müzik öğretmeni, okul öncesi öğretmeni, resim öğretmeni ve psikososyal alanda uzman eğiticiler görev almıştır.

MEB ile Gençlik ve Spor Bakanlığı işbirliğinde düzenlenen yaz kampları ise haziran ve temmuz ayında birer hafta sürmüştür. Yaz kampları tüm çocuklara yönelik gerçekleştirilmiş, bu kamplarda Gençlik ve Spor Bakanlığınca görevlendirilen lider öğretmenler ile MEB öğretmenleri görev almıştır.

Psikolojik Danışmanlara Verilen Eğitimler

Tüm bu çalışmaların yanı sıra, bölgedeki psikolojik danışmaların güçlendirilmesi adına gönüllü akademisyenler tarafından eğitim organizasyonları planlanmıştır. Bu kapsamda da Nevin Dölek ve

Nazan Ürkmez tarafından Terapötik Kartlar ve Yas, Tarık Yılmaz tarafından Yas ve Krize Müdahale Eğitimi, Özgür Erdur Baker tarafından Psikolojik İlkyardım ve Travma konulu eğitimler organize edilmiştir. Gönüllü akademisyenlerimizin bu çok değerli katkıları için teşekkür ederiz. Aynı zamanda Bakanlık tarafından görevlendirilen Krize Müdahale Ekibi tarafından da Soma ve Kırkağaç Bölgesinde görev yapan psikolojik danışmanlara psikososyal eğitim verilmiştir.

Maden Kazası Hakkında Öğretmenlere Yapılan Anket Çalışması

02-06 Haziran tarihleri arasında yapılan psikoeğitim çalışmaları sırasında, Esin Türkoğlu ve Ayşegül Karakaya tarafından yapılan bir araştırma yürütülmüştür. Aşağıda bu araştırma hakkında bilgiler verilmiştir: Okullardaki öğrencilerin % 55'i kazada en az bir yakınını kaybetmiştir. Bu maddede sadece birinci derece akrabalarını kaybeden öğrenciler değil, enişte, amca gibi ikinci derece akrabalarını kaybeden öğrenciler de yer almaktadır. Öğrencilerin kaza sonrası en çok ortaya çıkan tepkileri okula devamsızlık olmuştur. Öğretmenlerin % 15'inden azı mesleki yaşantısında ve eğitim yaşantısında travma ile ilgili herhangi bir eğitim almıştır. Ancak % 33'ü travma konusundaki bilgi düzeyinin yeterli olduğunu düşünmektedir. Araştırmada dikkat çeken diğer önemli nokta ise öğretmenlerin % 37'si travmayla baş edebilmek için BASICPH modelindeki (Lahad, (1997)) inanç kanalını kullanmaktadır. En yüksek oran % 38 ile sosyal destek olarak çıkmıştır.

YÖNTEM

1.Araştırma Modeli

Bu araştırma betimsel bir çalışmadır. Araştırmada nitel model kullanılmıştır. Psikoeğitim programına katılan Soma İlçesinde görevli sınıf ve branş öğretmenlerine yönelik biri Kişisel Bilgi Formu, biri de Travmayla Baş Etme Eğitsel Değerlendirme Anketi olmak üzere iki anket formu kullanılmıştır.

2.Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Manisa İli Soma İlçesinde görev yapan öğretmenlerdir. Örneklemi ise psikoeğitim programı uygulanan çeşitli kademelerdeki 55 okulda çalışan 437 öğretmen oluşturmaktadır. Öğretmenlerin 226'sı kadın, 211'i erkektir.

3.Veri Toplama Araçları

a)Kişisel Bilgi Formu: Yedi sorudan oluşan bu formda ankete katılan öğretmenlerin eğitim durumları, mesleki deneyimleri, çalıştıkları okulun özellikleri ve kişisel bazı özellikleri hakkında bilgiler alınmaya çalışılmıştır.

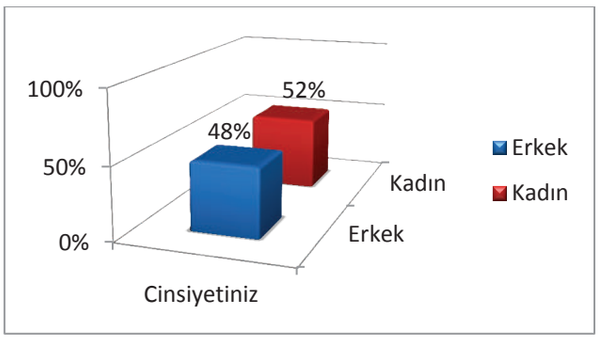
b)Travmayla Başetme Eğitsel Değerlendirme Anketi: On bir sorudan oluşan bu formda Maden Faciasından etkilenen öğrenci ve öğretmenlerin bilgileri ile bu olaydan etkilenme düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır. Öğretmenlerin daha önce travma eğitimi alıp almadıkları ve maden kazası sonrası yapılabilecek çalışmalara ilişkin görüşleri de öğrenilmeye çalışılmıştır.

4.İşlem

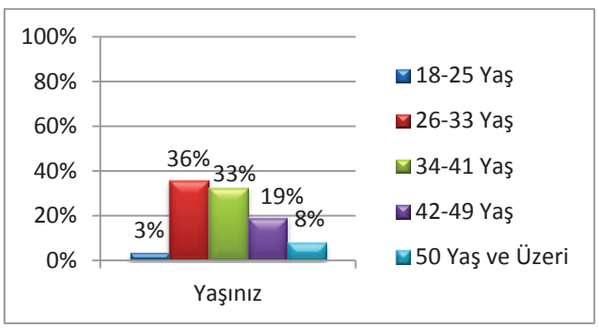
Veriler, iki form bir arada olacak şekilde öğretmenlere uygulanmıştır. Anketler, okullarda psikoeğitim programını uygulamakla görevli psikolojik danışmanlar tarafından öğretmenlere bir ders saati süresince uygulanmıştır. Ankete gönüllü öğretmenlerin katılımı sağlanmış, öğretmenlerin büyük bir çoğunluğu ankete katılmışlardır.

FORM A – KİŞİSEL BİLGİLER FORMU

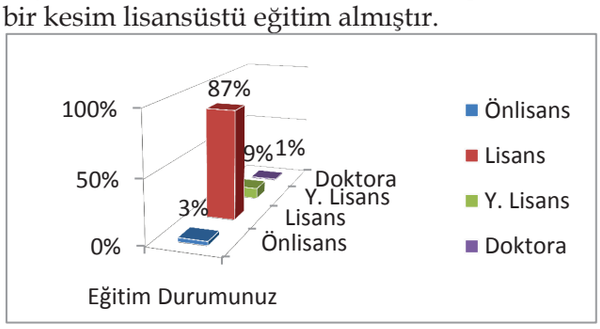
Soru 1: Cinsiyetiniz: Ankete katılanların 211'i erkek 226'sı kadındır. Bu da katılımcıların %48'inin erkek, %52'sinin kadın olduğu sonucunu vermektedir.



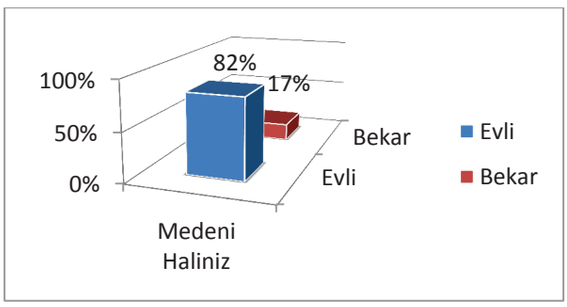
Soru 2: Yaşınız: Ankete katılan öğretmenlerin yaş aralığı 26-41 yaş arasında yoğunlaşmış olup genç bir yaş grubunda oldukları söylenebilir.



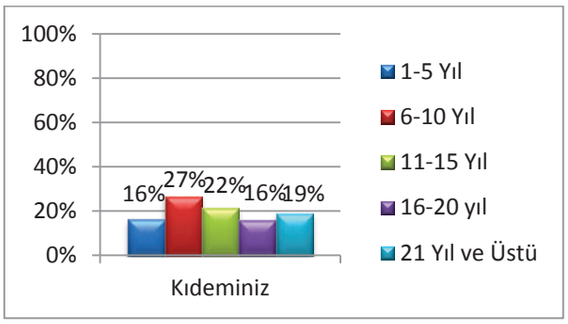
Soru 3: Eğitim Durumunuz: Öğretmenlerin büyük bir bölümü Lisans mezunu olup %10'luk bir kesim lisansüstü eğitim almıştır.



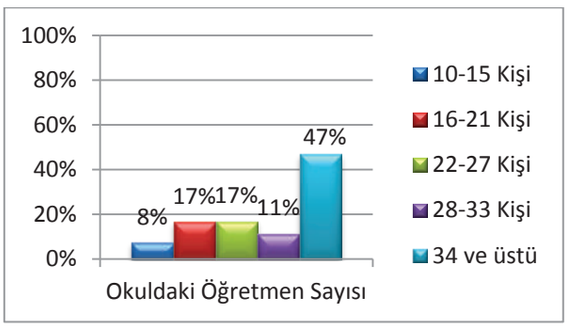
Soru 4: Medeni Haliniz: Katılımcıların büyük bir çoğunluğu evlidir.



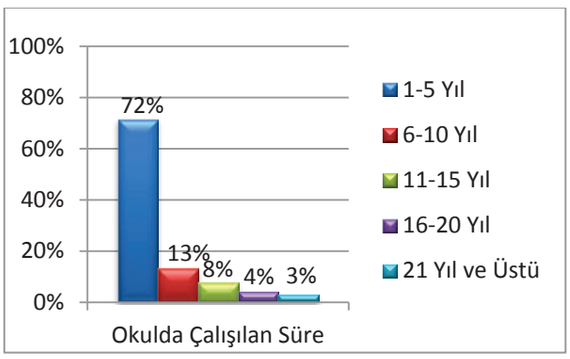
Soru 5: Kıdeminiz: %60'ın üzerinde bir kesim 10 yılın üzerinde görev süresiyle tecrübeli olarak değerlendirilebilir.



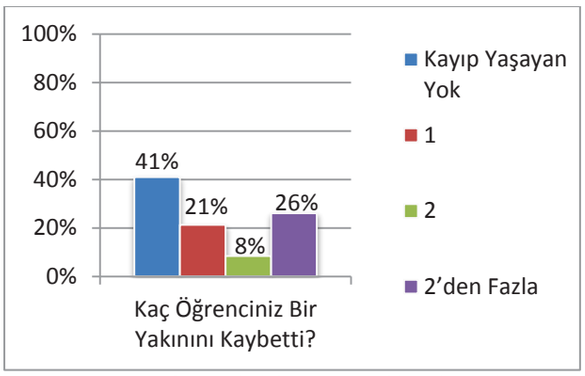
Soru 6: Okuldaki Öğretmen Sayısı: %50'nin üzerindeki katılımcı 30'dan fazla öğretmenin görev yaptığı okullarda çalışmaktadır.



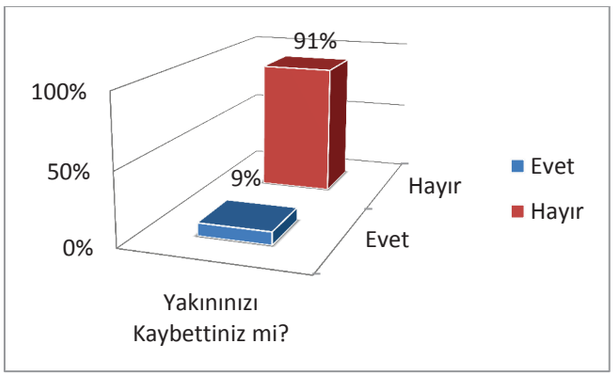
Soru 7: Okulda Çalışılan Süre: Öğretmenlerin % 72'si 6 yıldan az bir süredir okullarında görev yapmaktadır.



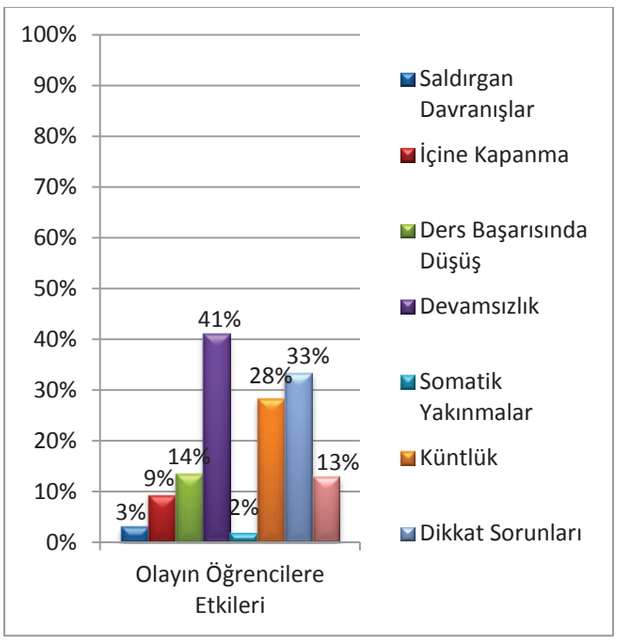
FORM B – TRAVMAYLA BAŞETME EĞİTSEL DEĞERLENDİRME ANKETİ



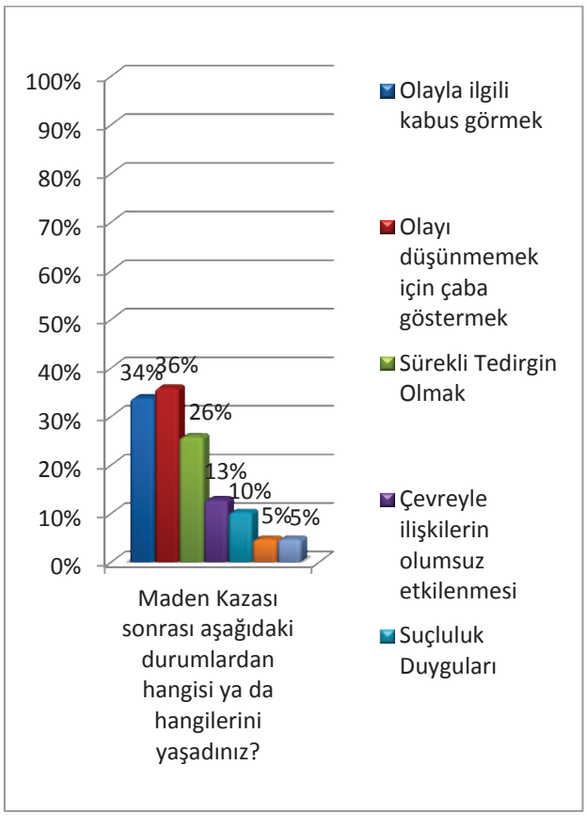
Soru 1: Sınıfınızdaki öğrencilerden kaçı Soma Maden Kazasında bir yakınını kaybetti?: Sınıfların % 55'inde kayıp yaşayan öğrenci mevcuttur.



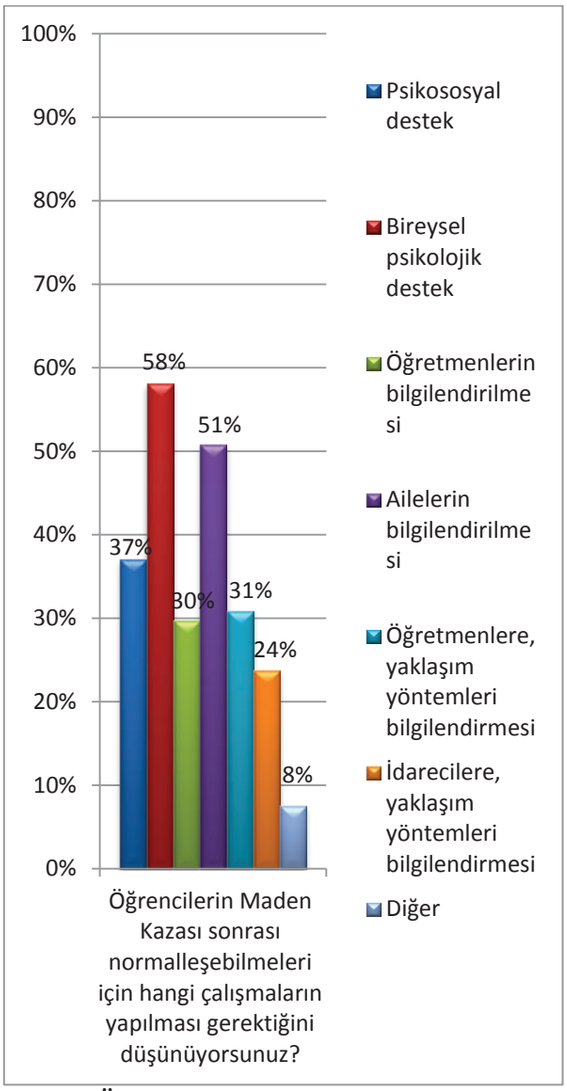
Soru 3: Maden Kazasında bir yakınınızı kaybettiniz mi? Öğretmenlerin % 9'u maden kazasında bir yakınını kaybetmiştir.



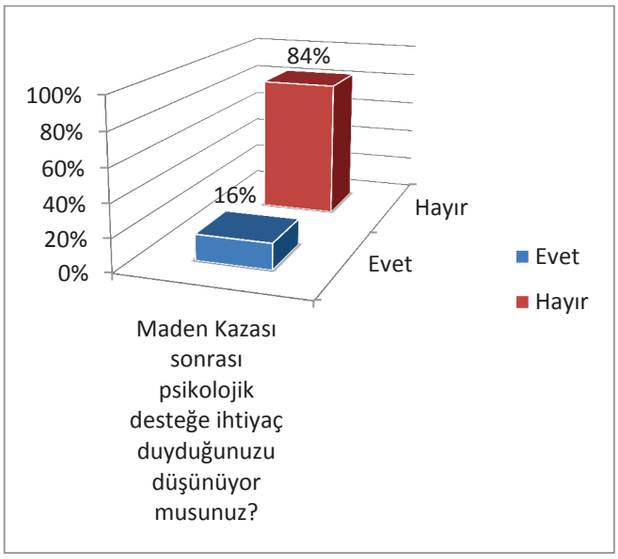
Soru 2: <u>Maden kazasından sonra</u> sınıfınızdaki öğrencilerde aşağıdaki davranışlardan hangilerini gözlemlediniz?: Olay sonrası öğrencilerde en çok okula devamsızlık, dikkat sorunları ve duygusal küntlük yaşandığı gözlenmiştir.



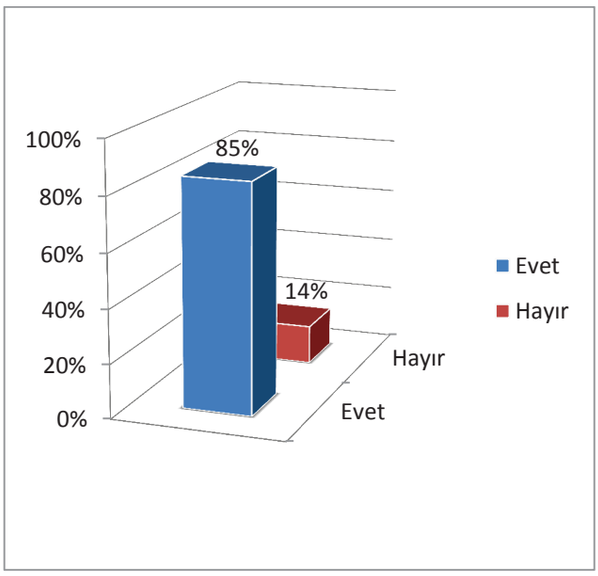
Soru 4: Maden Kazası sonrası aşağıdaki durumlardan hangisi ya da hangilerini yaşadınız?: Öğretmenlerin kaza sonrası yaşamış oldukları durumlar; Kabus görme, olayın etkilerini bastırmaya çalışma ve sürekli tedirgin olma şeklinde öne çıkmaktadır.



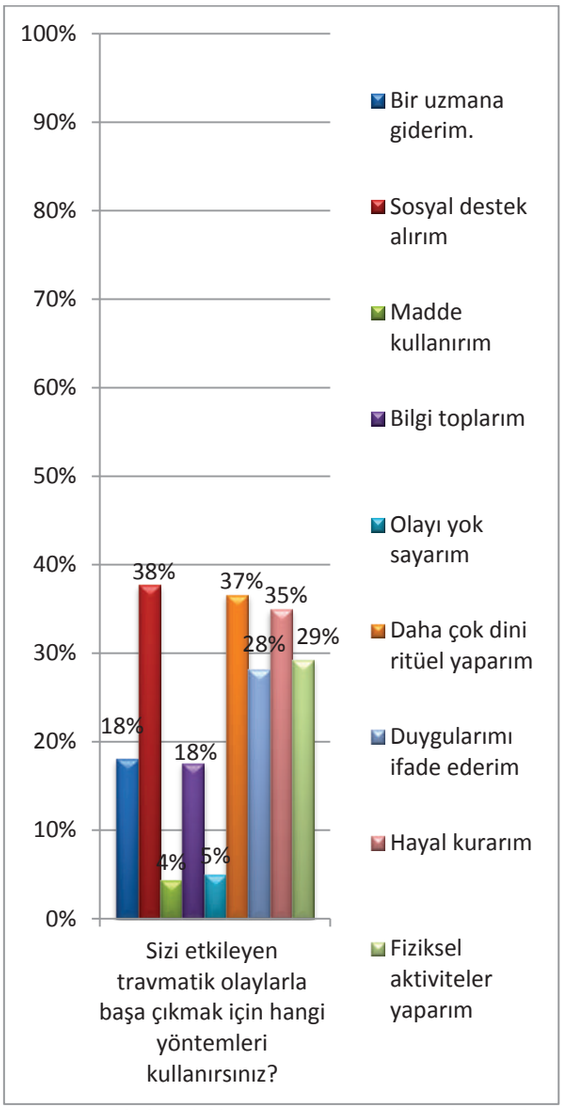
Soru 5: Öğrencilerin Maden Kazası sonrası normalleşebilmeleri için hangi çalışmaların yapılması gerektiğini düşünüyorsunuz?: Öğretmenlerin yarısından fazlası öğrencilere bireysel psikolojik destek verilmesinin ve ailelerin bilgilendirilmesinin yararlı olacağına inanıyor. % 30'dan fazlası da Psikoeğitim uygulamalarının, öğretmenlerin bilgilendirilmesinin ve çocuklara yaklaşım yöntemleri konusunda öğretmen eğitimlerinin yararlı olacağını düşünüyor.



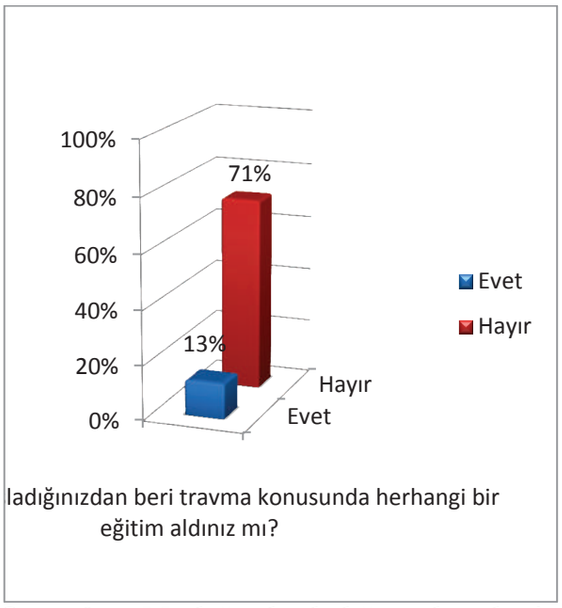
Soru 6: Maden Kazası sonrası psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunuzu düşünüyor musunuz?: Öğretmenlerin % 16'sı olay sonrası psikolojik desteğe ihtiyaç duyduklarını belirtmişlerdir.



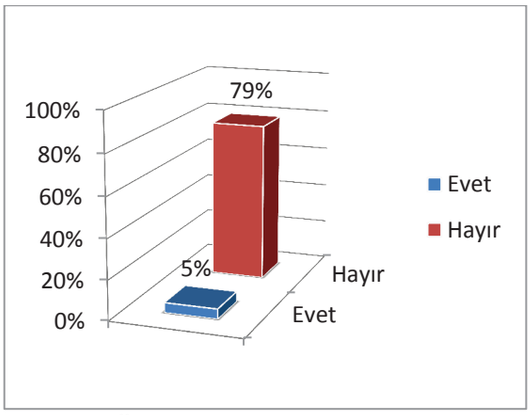
Soru 7: Yaz okulları (Resim, Müzik, Spor Kursları vb.) açılmasının öğrencilerin normalleşmelerine katkı sağlayacağını düşünüyor musunuz?: Öğretmenlerin % 85'i yaz okullarının yararlı olacağını ifade etmişlerdir.



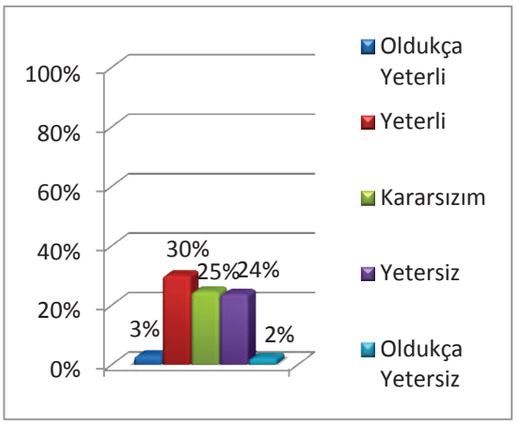
Soru 8: Sizi etkileyen travmatik olaylarla başaçıkmak için hangi yöntemleri kullanırsınız?: Ankete katılan öğretmenlerin % 38'i travmayla başetmede sosyal destek arayışında olduğunu ifade ederken; % 37'si dini ibadetlerin daha iyi geldiğini ifade etmektedir. % 35'i de hayal kurarak kendilerini rahatlattıklarını belirtmişlerdir.



Soru 9 : Mesleğe başladığınızdan beri travma konusunda herhangi bir eğitim aldınız mı?: Öğretmenlerin sadece % 13'ü travma eğitimi almıştır.



Soru 10: Öğrencilik yıllarınızda travma ile baş etme konusunda bir derse/kursa katıldınız mı?: Ankete katılan öğretmenlerin sadece % 5'i üniversite öğrenimleri boyunca travma ile ilgili bir eğitim almamışlardır.



Soru 11: Travma konusundaki bilgi düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz?: Öğretmenlerin yaklaşık olarak yarıya yakını travma hakkındaki bilgi düzeylerini yeterli görürken yarısı da yetersiz görmektedir. Bu maddede dikkat çeken nokta da, öğretmenlerin travma konusunda herhangi bir eğitim almadıklarını ifade etmelerine rağmen travma konusundaki bilgi düzeylerini yeterli görmeleridir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Anket sonuçlarına genel olarak baktığımızda; ankete katılan öğretmenlerin büyük bir çoğunluğu genç yaş grubundadır ve %10'u lisansüstü eğitim yapmıştır. Soma İlçesi'nde anket uygulanan sınıflardaki öğrencilerin yarısından fazlası travmadan doğrudan ya da dolaylı olarak etkilenmişlerdir. Maden faciası sonrasında öğrencilerde görülen davranışsal tepkiler çoğunlukla okula devamsızlık, dikkat sorunları ve duygusal küntlük olarak belirtilmiştir. Gerek anket sonuçları, gerekse okullarda yapılan çalışmalarda yapılan gözlemlerden öğretmenlerin de maden faciasından olumsuz etkilendiği anlaşılmıştır. Öğretmenlerin yarısından fazlası öğrencilere bireysel psikolojik destek verilmesi ve ailelerin bilgilendirilmesinin yararlı olacağına inanmaktadır. %30'dan fazlası da psikoeğitim uygulamalarının, öğretmenlerin bilgilendirilmesinin ve çocuklara yaklaşım yöntemleri konusunda öğretmen eğitimlerinin yararlı olacağını düşünmektedir. Ankete katılan öğretmenlerin % 38'i travmayla başetmede sosyal destek arayışında olduğunu belirtirken; %37'si dini ibadetlerin daha iyi geldiğini ifade etmektedir. Öğretmenlerin sadece %13'ünün travma eğitimi almış olması, sadece %5'inin de lisans eğitimi boyunca travma eğitimi almış olmaları, eğitim kurumlarının aniden ve beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan travmatik olaylara hazırlıksız olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlara bakarak, üniversitelerin eğitim fakültelerinde travma ve başa çıkma becerileri konularında eğitim programlarına yer verilmesinin elzem olduğunu söyleyebiliriz.

SONUÇ

13 Mayıs 2014 tarihinde meydana gelen Maden Faciası, değişik il ve yerleşim bölgelerinden yüzlerce aileyi etkilemiştir. Manisa İli Soma İlçesi'ndeki maden ocağında, sadece Soma İlçesi'nde ikamet edenler değil, Balıkesir'in Savaştepe ve İvrindi İlçeleriyle İzmir'in Kınık ve Bergama İlçelerinde ikamet edenler de çalışmaktadır. Maden faciasındaki kaybın yüzlerce kişiyi bulması, olayın toplumsal bir travmaya dönüşmesine neden olmuştur. Olayın ardından yurdun her yerinden destek mesajları gelmiş, gönüllü olarak çalışmak isteyen meslektaşlarımız telefon ve eposta yoluyla hem derneğimize hem de İl Krize Müdahale Ekibine ulaşarak destek mesajlarını iletmişlerdir. Bu durum da meslektaşlarımızın ne kadar duyarlı olduğunu göstermesi açısından sevindiricidir.

KAYNAKÇA

Lahad, M. (1997). *BASIC Ph: The story of coping resources,* In M. Lahad & A. Cohen, Community stress prevention, volumes 1 and 2 (pp. 117-145). Kiryat Shmona, Israel: Community Stress Prevention Centre.

OKUL KRİZ YÖNETİMİ

Psikolog Şenel KARAMAN

EMDR HAP Türkiye Koordinatörü

Liman Psikoloji, İzmir

Kriz Yönetimi okul güvenliğinin önemli bir parçasıdır. Sınırlı bir zaman diliminde, problem odaklı ve etkilenilen dar alana özgü müdahalelerin yer aldığı bir dizi eylemi içerir.

1. Bir okulun, öğrenci veya okul personelinin geçirdiği bir kaza, intihar, madde kullanımı, bir yakının ölümü gibi birçok duruma müdahale edebilecek bir Kriz Yönetim Ekibine sahip olması gerekir.

2. Kriz Yönetim Ekibi, kritik olaylar öncesi, sırası ve sonrasında kapsamlı önlemler alabilecek donanıma sahip olması gerekir.

3. Her durum için önceden hazırlanmış "uygulanabilir" ve "kabul edilebilir" planları ve tanımlanmış prosüdürleri olmalıdır.

Kriz Yönetim Ekibi

A. **Ekip Üyelerinin Belirlenmesi**: Hızlı hareket edebilen, inisiyatif sahibi, herhangi bir acil müdahaleye çekingenlik göstermeyecek, öfke kontrol sorunu olmayan, güvenli bağlanması olan, okul popülasyonu tarafından önemsenen, herhangi bir hizip üyesi olmayan kişilerden seçilmelidir. Ekibin okul yönetiminden, öğretmenlerden ve psikolojik danışmanlardan seçilmiş kişilerden oluşması gerekir. Zorla verilmiş bir görev olumlu sonuçlar doğurmaz.

B. **Amacı:** Kritik olaylara uygun eylem geliştirebilmek ve kriz öncesi denge durumuna dönmeyi sağlamaktır.

C. **Krize Müdahale Planı:** Okullar sistem teorisi açısından yarı açık, geçirgen, içeriden ve dışarıdan değişime zorlanan yerlerdir. Bu nedenle, olası kritik olaylara karşı ön plan hazırlanmalıdır. Bu planda:

1. Ekip üyelerinin isimleri, iletişim bilgileri, yedekleri belirtilmelidir.
2. Ekibin sınırları nedir? Hangi olaylara müdahale edebilecektir? Hangi olaylarda etkili olabilir? Hangi olaylara dışarıdan ekip desteği isteyecektir? Bu soruların yanıtları açıkca belirtilmelidir.
3. Kim yönetecek? Yöneticinin olmadığında kim lider olacak? Kim ne yapacak? gibi görev tanımları belirlenmelidir.
4. Her durum için ayrı, açıkça belirtilmiş prosedürler yer almalıdır. Örneğin; kim öğrencilerle konuşacak? Kim medyaya ve üst yönetime bilgi verecek? Kim emniyet yetkililerine ulaşacak? Kim ailelerle çalışacak gibi ayrıntılar her bir kriz durumu için ayrı ayrı hazırlanmalıdır.
5. Ekibin birbiriyle süratli haberleşmesini sağlayacak 7/24 aranabilecek telefon zinciri oluşturulmalıdır.
6. Hangi teknikler, kimler tarafından kullanılacak? Örneğin:
    - Travmatik Olay Sonrası: Debrifing----RAM uzmanları
    - Sınıf içi bilgilendirme---- Psikolojik Danışman
    - Psikoeğitim----- Psikolojik Danışman
    - vb.
7. Kritik olay sonrası destek alınacak kişi ve kurumlar önceden belirlenmeli ve güncellenmelidir. Örneğin:

- Cinsel İstismar: MEM, Şube Müdürü:..... Telefon:.....
- Psikolog: .....Üniversitesi, Psikiyatri Kliniği, Telefon:.....
- Sosyal Hizmet Uzmanı: ..... Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü, Telefon:.....
- vb.

8. Çalışılacak mekanlar belirlenmelidir. Kriz Yönetim Ekibi nerede toplanacak? Misafir uzmanlar nerede çalışacak? Kimlerle kim nerede görüşme yapacak? gibi.
9. Önceden her duruma uygun örnek raporlar ve tutanaklar hazırlayın.
10. Asla laf olsun diye plan yapmayın. Zaman zaman ekip üyeleri ile toplanın, ekip kültürü oluşmasını sağlayın.
11. Eğitim: Krize müdahalede yer alacak üyelerin, olabildiğince Travma ve Krize Müdahale, Kriz durumlarında ailelerle çalışma, Psikolojik İlk Yardım, Debrifing, Sınıf Temelli Müdahale, EMDR gibi eğitimler almasını sağlayın.

Krize Müdahale Konusunda Genel Bilgiler

1. Ekip olarak toplanın ve okulunuzda olabilecek olası krizleri önceden tahmin etmeye çalışın. Bu okulda hangi kritik olaylar olabilir?

2. Krize müdahalenin zaman sınırlı ve problem odaklı bir anlayışı gerektirdiğini unutmayın. Asla nedenle değil, sürece ve çıkan problemi çözmeye odaklanın.

3. Okul Krize Müdahale Ekibi olarak aşağıdaki prosedürleri tamamlayın:

- Kritik olaylar çıkmadan önce, okulun genel durumu hakkında bilgi edinin. Ailelerin sosyo-kültürel özellikleri, problem çözme yaklaşımları, önem verdikleri, öncelikli değerleri ne gibi konularda gözlem yapın ve bilgi edinin. Bu okulda güveni ne sağlar? Güçlü yanı nedir? Tüm okul popülasyonunu ne bir araya getirir? Kimler çok seviliyor, önemseniyor? Okulun gizli kahramanları kimler?
- Ekip üye, plan ve prosedürlerinin okul yönetimi tarafından onaylanmasını sağlayın. Okul yönetimine brifing verin ve tüm süreçleri tanımalarını sağlayın.
- Kriz olumlu sonuçlanırsa, yaşayanlar güçlenmiş ve yeni beceriler, deneyimler geliştirmişlerdir. Olumsuz sonuçlanırsa, etkilenen kişilerde psikolojik rahatsızlıkları tetikler ya da zemin hazırlar.
- Krizin yaşananlarca nasıl algılandığı önemlidir. Etkilenenler bir "Kayıp" veya "Yoksunluk" olarak algılıyorlarsa, daha depresif bir ruh haline girerler. Eğer "Tehdit" olarak algılıyorlarsa, içsel enerjileri devreye girer ve harekete geçerler. Bazı durumlarda saldırganlık başgösterebilir.
- Krize müdahale, kısa süreli ve bir sistemi ayakta tutabilmek için geliştirilmiş teknikleri içerir, psikoterapi değildir, ancak terapötik etkileri olabilir.
- Krize Müdahalede bulunanların kahramanlık göstermeleri, tamiri zor sonuçlara yol açabilir. Yapabileceğiniz işlere müdahale edin, gerektiğinde bir başkasından destek istemeyi unutmayın.
- İnsanların zor durumlardan çıkmalarını sağlayacak içsel ve dışsal kaynaklara sahip olduklarını ve bunları tetiklemek gerektiğini unutmayın.

- Duruma göre tavır almak gerekir:
  - ⇨ Şiddeti az olan, danışanın rasyonel hareket ettiği durumlarda "yönlendirici olmayan" teknikler kullanılır. Danışan aktifleşemiyorsa, "işbirlikçi teknikler" kullanılır. İşbirlikçi durumlarda "biz", yönlendirici olunmayan durumlarda "sen", "siz" kelimeleri kullanılır.

⇨ Sorunla başetmede yetersiz, isteksiz, hareketsiz danışanlarda "yönlendirici tutum" sergilenir. "Ben" kelimesi ile başlayan cümleler kullanılır, direktifler verilir, yol gösterilir.

- Önceliklerin iyi belirlenmesi gerekir. Hayati tehlike veya tehditler öncelikli olur. Kendinizin ve mağdurların güvenliğini önemseyin.
- Temel görgü kurallarına uyulması gerekir. Örneğin ölen öğrencinin ailesinin yanında olmakla, rahatsız etmek arasındaki çizgiyi iyi ayarlayın.
- Söylentilerle başetme yöntemlerini kullanın. Okul popülasyonunda kimlerin, ne bilmeleri gerektiğini iyi belirleyin. Tüm okulu ilgilendiriyorsa, tepeden aşağıya doğru bilgi akışını sağlayın. Örneğin okul müdürü öğretmenlere, öğretmenler sınıflarına bilgi verebilirler. Aileler okula geldiklerinde, bir yerde toplanmalarını sağlayabilir, bilgilendirebilir ve onlardan beklentilerinizi söyleyebilirsiniz. Spekülasyonların çoğu yetersiz bilgilendirmeden kaynaklanır.
- Krize müdahalede aktif çalışmış, destek olmuş kişilerin ödüllendirilmelerini sağlayın.

TRAVMA PERSPEKTİFİNDEN
PSİKOPATOLOJİ, FİZİK HASTALIKLAR ve EMDR

Uzm. Klinik Psikolog Emre KONUK
EMDR Derneği Yönetim Kurulu Başkanı
Davranış Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Tüm terapi yaklaşımlarında ortak iki unsur öne çıkar. Tamamında sorunların nasıl ortaya çıktığının açıklandığını görürüz. Bu, o yaklaşımın etiyolojik görüşüdür. İkincisi; her yaklaşım etiyolojik görüşünden kalkarak, sorunların nasıl ortadan kalkacağına dair bir dizi teknik geliştirir. Bu da o yaklaşımın tekniğini ya da yöntemini oluşturur. Etiyolojik görüş, yöntemi belirler.

Bunun dışında terapi yaklaşımları odaklandıkları alanlarda da farklılık gösterir. Örneğin; bazı yaklaşımlar 'derinin altına' odaklanır. Etiyolojik görüş içimizde yer alan fenomene dayanır. Bunlar; beynimiz, hormonlar, fizyoloji, karakter ve kişilik yapımız, geçmiş anılarımız olabilir. Psikanaliz ve EMDR örnek gösterilebilir. Müdahale (yöntem-kullanılan teknikler) de ister istemez 'derinin dışına', yani ilişkilere odaklanır. Davranışçı Terapi ve Aile Terapisi buna örnek gösterilebilir.

EMDR ve Travma Perspektifi

EMDR Terapisinin ortaya çıkışına baktığımızda, ilk metinlerin ağırlıklı olarak travmaya ve TSSB'ye odaklandığını görürüz. Buradan kalkarak EMDR'ın yalnızca 'travmayla uğraştığı' izlenimi çok yaygındır. Bu inanışa göre, psikolojik/psikiyatrik sorunları travmaya bağlı olanlar ve olmayanlar diye ayırabiliriz. Oysa EMDR Terapisine göre tüm psikopatolojinin temelinde travma, başka türlü ifade edecek olursak, olumsuz yaşam olayları yatar. Bu görüşün iddialı bir görüş olduğu muhakkak. Bakmamız gereken nokta, psikopatolojiye, yani klinik fenomene travma perspektifinden yaklaştığımızda, vaka formülasyonunu tutarlı bir şekilde yapabiliyor muyuz, yapıyorsak buna uygun bir müdahale planı oluşturabiliyor muyuz? Evet, her ikisini de yapabiliyoruz. Ayrıca bu yaklaşımı destekleyen ciddi bir literatür de oluşmuş durumda.

EMDR ve Vaka Formülasyonu

Önce travma sözünden ne anladığımızı netleştirmemiz gerekiyor. DSM V'de travma denince, hayati tehlike oluşturan olaylar anlaşılır. Örneğin; şiddet, kaza, doğal felaket, tecavüz gibi. EMDR'ın dilinde travma her türlü olumsuz yaşam olaylarını kapsar. Bunlara; kayıp, ihmal, terk, önemsenmeme, dışlanma, aşağılanma, aldatılma da dahildir. Bu olaylar, erken dönemlerde yer almışsa ve zamana da yayılmışsa, terapist olarak bizleri en çok yoran sorun alanlarını oluşturur.

Eşi kendisine dokunan kadının midesinin bulanmasını, yıllar önce dayısının cinsel taciziyle ilgili anıya bağlayabiliyoruz. Yani, kadının tacizle ilgili yaşantısının (anısının) zaman içinde nötr hale gelmediğini ve tetiklendiğinde kadının tepkilerini belirlediğini düşünüyoruz. Kısacası EMDR anılarla çalışır. Olumsuz anılar işlendiğinde (nötr hale geldiğinde), yani artık rahatsız etmediğinde, olumsuz duygular ve beden duyumları ortaya çıkmadığında sorunun büyük ölçüde aşıldığını görürüz. İşlenmemiş anılar ve bu anıların belli temalar etrafında (yetersizim, değersizim, sevilmem gibi) oluşturduğu "anı ağları"

klinik semptomların ve ruh sağlığının temelidir. **Anıların oluşturduğu ağlar algıların, tutumların ve davranışların temelidir.**

ACE Araştırması: Travma ve Hastalıklar

Travma ya da olumsuz yaşam olaylarının psikiyatrik sorunlara yol açtığını hep biliriz. TSSB, panik bozukluk, korkular ve daha birçok tanının etiyolojisinde travmatik yaşantıyı görürüz. **Tahmin edilen, ama bilinmeyen; çocukluk ve gençlik döneminde yaşanan travmatik süreçlerin, aynı zamanda tıbbi sorunlara/hastalıklara da yol açtığı idi.**

ACE Araştırması 1995-1997 yılları arasında Amerika'da 17.000'in üzerinde yetişkinle yapılmıştır ve travmatik yaşam olayları ile psikiyatrik ve tıbbi hastalıklar arasındaki ilişkiyi sistematik bir şekilde incelemiştir. ACE Araştırması'nda kişinin travmatik yaşantılarını analiz etmek için 10 soruluk bir anket uygulanmıştır. Olumsuz Çocukluk Olayları Anketi, tekrar eden fiziksel ve duygusal istismar, cinsel istismar, ev halkında alkol ve/veya uyuşturucu madde kullanan bir kimsenin varlığı, fiziksel ve duygusal ihmal gibi durumları içerir. Bu ankete verilen yanıtlardan Travma Puanı elde edilir. Buna göre kişinin bir tane travması varsa, travma puanı "bir", 10 adet travma varsa puan 10'dur.

Araştırma sonuçlarında travmatik yaşantıların psikolojik sorunlara ve psikiyatrik hastalıklara sebep olması beklenilebilir bir sonuçken, burada şaşırtıcı olan; **çocuklukta yaşanan travmatik stresin sıklığı ve seviyesi ile ileriki yaşamda görülen fiziksel-tıbbi sorunlar arasında güçlü ve doğru orantılı bir nedensellik ilişkisinin görülmesidir.** Örneğin, bu yaşantılara bağlı olarak bir kişide maruz kaldığı çocukluk travma seviyesine göre; **kalp ve damar hastalıkları, kanser, kalp krizleri, yüksek tansiyon, diyabet, obezite, migren ve artirit gibi fiziksel hastalıkların görülme riski artar.** Yalnızca hastalıklar değil **nikotin, alkol ve madde bağımlılığı** gibi konularda da etkisi büyüktür.

Rakamlarla birkaç örnek verelim: Çocukluğunda 4 ya da daha fazla travmatik deneyim yaşayan birisinin travma puanı sıfır olan birine göre yetişkinlikte:

- eklem iltihabı olma riski %236,
- astım hastası olma riski %231,
- kanser hastası olma riski %157,
- kronik akciğer tıkanıklığı hastalığına yakalanma riski %399,
- diyabet hastası olma riski %201,
- kalp krizi geçirme riski %232,
- kalp hastası olma riski %285,
- böbrek hastası olma riski %263,
- felç geçirme riski %281,
- görme problemi yaşama riski %354,
- damardan alınan uyuşturucu (örn: eroin) kullanma olasılığı %4600,
- aşırı alkol tüketme olasılığı %500 fazladır.

Önleyici Tıp

Dikkat edilirse, bu sonuçlar 0-18 yaş arası çocukların aile içinde yaşadığı olumsuz yaşam olayları ile sınırlıdır. Aile dışında ve 18 yaşın üzerinde yaşanan travmatik olaylar da eklendiğinde tablo çok daha vahim bir hal alacaktır. Araştırma göstermektedir ki, erken yaşta hamilelikten, bağımlılığa, aile içi şiddetten obeziteye, psikiyatrik problemlerden kronik hastalıklara pek çok sağlık sorununda 'travma'

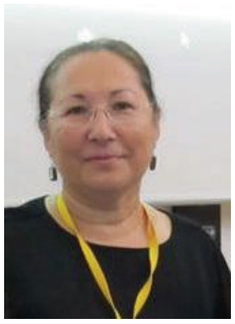
temel oluşturmaktadır. Bunların ortaya çıkmasının engellenmesi (önleyici tıp), ailelerdeki ilişkileri düzenlemek, travmatik deneyimleri engellemek kadar, geçmişte yaşanmış travmaların olumsuz etkilerinin ortadan kaldırılmasını da gerektirmektedir.

Neden EMDR

Bütün terapi yaklaşımları içinde teorisini ve tekniğini travma perspektifine oturtmuş tek yaklaşım EMDR'dır. Bunun ne kadar doğru bir seçim olduğunu yukarıdaki sonuçlardan da anlayabiliyoruz. Bunun yanında, dünyanın belli başlı ruh sağlığı kuruluşlarının EMDR'ı geçerli kabul etmesi (WHO: Dünya Sağlık Teşkilatı, APA: Amerikan Psikoloji Derneği, APA: Amerikan Psikiyatri Derneği ve diğerleri), Temel EMDR Eğitiminin görece çok kısa zaman alması, terapinin pek çok durumda kısa sürmesi de büyük avantaj.

TRAVMADAN ETKİLENEN ÇOCUKLARA PSİKOLOJİK DESTEK

Prof. Dr. Ümran KORKMAZLAR
EMDR-TR Derneği Çocuk Komitesi Başkanı ve EMDR Europe Child & Adolescent Board Üyesi
İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları A.D.
Emekli Öğretim Üyesi
Fide Danışmanlık Merkezi, İstanbul



Soma'da yaşanan maden faciası nedeniyle kolektif travma yine gündemimize geldi. Önceki deneyimlerimizden ve yapılan araştırmalardan da bildiğimiz gibi travmatik bir olay, özellikle kaybı olan, mağdur olan insanların ruhsal ve bilişsel sağlıklarında ciddi etkiler yapmaktadır. Önceden kestirilemez olaylar, kişilerin yaşamlarını alt üst ettiği için travmatik etkiye sahiptir. Çocuklar için ise, doğrudan örseleyici olay yaşamak kadar, örseleyici olaya tanık olmak, ana-babasının ya da bağlandığı birinin başına örseleyici olay geldiğini öğrenme de travmatik etkiye neden olur. Travmatik olayın ardından, bireyler olağanüstü bir şaşkınlık ve korku hissederler; kendi duygularını, davranışlarını anlayabilmekte güçlük çekerler.

Travma üzerine yapılan araştırmalar, çocukların olayları, ana-babalarının ve/veya onlar için önemli diğer yetişkinlerin gözünden algıladıklarını göstermektedir. Yetişkinlerin travmatik olaylara karşı tepkileri, gündelik yaşamlarını normalleştirme çabaları ve çocuklarına olayla ilgili olarak yaptıkları açıklamalar, çocukların felaketi ve travmatik olayı algılamalarında ve gösterecekleri tepkilerde doğrudan etkili olmaktadır. Bütün bu nedenlerle, bir felaket/travmatik olay yaşandığında hem çocuklara, hem yetişkinlere psikolojik destek planlanmalıdır.

Travmanın etkilerinden kurtulabilmek için, bireyin yaşanılan olayı gündelik yaşantısı içine yerleştirilebilmesi gerekir. Ancak olağandışı deneyimler birey tarafından kolay anlaşılamadığı ve kabul edilemediği için sindirilebilmeleri oldukça güç olmaktadır. Profesyonel yardım bu noktada gereklidir. Bu yardımdan ne kadar yararlanılacağı, yaşanan travmanın tipine ve şiddetine, mağdurun yaşına, daha önceki yaşam deneyimlerine, sorunla başaçıkma becerilerine, çevreden alınan desteğin düzeyine bağlıdır. Yapılan çalışmalardan ve deneyimlerimizden, çocuklara felaketin erken döneminde yapılan psikolojik desteğin, ilerde gelişebilecek ruhsal sorunları önlediğini biliyoruz. Bu nedenlerle, özellikle çocukları travmanın etkisinden korumak için **en kısa zamanda** psikolojik destek verilmelidir.

Travma sonrası krize müdahale, kişinin en azından kriz öncesi işlevselliğine geri dönmesini sağlamayı hedefler. Ayrıca travma sonrası müdahale, kişinin gelecek zorluklarla başaçıkmak için öz-kaynaklarını fark etmesine, kullanabilmesine ve zenginleştirmesine yardım eder. Bireyin sorun çözme ve başetme becerilerini kullanabilmesini sağlar. Felaket sonrası akut dönemde, temel ihtiyaçlara cevap vermek, telefonla danışmanlık hattı kurmak, okullarla konsültasyon yapmak, ebeveynlerle toplantılar yapmak, bilgilendirmek için medyayı kullanmak gibi hizmetler verilir. Özellikle küçük çocuklara ilk yardım programı, çocukların güvenini korumak; sevgi, şefkat ve fiziksel yakınlığı sağlamak; duygu ve düşüncelerini dile getirmelerine yardım etmek konularında ebeveynlere ve öğretmenlere eğitim vermeyi içerir.

Travma sonrası, psikolojik müdahale tekniklerinden, psikolojik debriefing, güvenli yer egzersizi, sanatla dışa vurum çalışmaları, iyileştirici hikayeler, BASIC-Ph, mektup tekniği, rahatlama\ egzersizleri, psikodrama teknikleri ve EMDR'ın acil protokolü grup formatında kullanılabilir. Ayrıca gerekli durumlarda alan uzmanları, bilişsel davranışçı terapi, EMDR terapisi, psikofarmakolojik tedavi ve diğer psikoterapi teknikleri ile yardım ederler. Travmaların yaşanmayacağı, sağlıklı nesillerin yetişebileceği bir gelecek dileği ile…

KAYNAKÇA

Chemtob, C. M., Nakashima, J. P. ve Hamada, R. S. (2002). Psychosocial intervention for postdisaster trauma symptoms in elementary school children: a controlled community field study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*,156(3), 211-216.

Kolski, T. D., Jongsma Jr, A. E. ve Myer, R. A. (2012). *The crisis counseling and traumatic events treatment planner* (Vol. 298). John Wiley & Sons.

Korkmazlar, Ü., Güner, O. ve Konuk, E. (1999). *Travmaya Psikolojik Destek/Yardım Modeli El kitabı*. Türk Psikologlar Derneği, İstanbul.

Korkmazlar, Ü. ve ark. (2014) Soma maden kazası mağdurlarına psikolojik destek el kitabı. EMDR Derneği .HAP Komisyonu, İzmir.

Pynoos, R. S. ve Nader, K. (1990). Prevention of Psychiatric Morbidity in Children After Disaster. *Preventing Mental Health Disturbances in Childhood*, APPI. Washington D.C. U.S.

Ursano, R.J., Fulleron, C.S. ve Norwood, A.E. (1999). Psychiatric Dimensions of Disaster: Patient Care, Community Consaltation, and Preventive Medicine. *APA Online, Practice of Psychiatry*.

Van der Kolk, B. A., McFarlane, A. ve Weisaeth, L. (1996). *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body and society*. New York: Guildford Press.

SOMA MADEN FACİASI SONRASI OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARLA YAS PSİKOLOJİK DANIŞMANLIĞI

Uzm. Psk. Dan. Mahmut BEKTAŞ
Buca Avukat İlhan Ege Anaokulu, İzmir

Giriş

Bu çalışmada 13 Mayıs 2014'te Manisa'nın Soma ilçesinde meydana gelen ve resmi açıklamalara göre 301 madencinin ölümüyle ve çok sayıda kişinin yaralanmasıyla sonuçlanan maden faciası sonrasında yakınlarını kaybeden çocuklara sunulacak psikolojik danışma hizmetlerinden yola çıkılarak 3-6 yaş çocuklarının yas süreçleri incelenmiş ve bu yaş grubuyla çalışan/çalışacak olan psikolojik danışmanların yararlanabilecekleri bazı yaratıcı oyun ve sanat terapisi tekniklerinden örnekler sunulmuştur.

Ölüm ve Yas

Ölüm ve kayıplar yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır. Bununla birlikte kayıplar bireyleri farklı şekillerde etkileyebilir (Gizir, 2006; Volkan ve Zintl, 2003). Sevilen birinin ölümünden sonra kayıp yaşayan bireyler tarafından gösterilen, fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler, yas tepkileri olarak nitelendirilebilir (Gizir, 2006; Işıl ve Karaca, 2009). Yas, "sevilen birinin ölümünden sonra kayıp yaşayan bireyler tarafından gösterilen fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler" (Gizir, 2006, s. 196) biçiminde tanımlanabilir. Kaybın özelliklerine göre, yas tutma süreci aksayabilir ve patolojik yasa dönüşebilir. İntihar, kaza, terör gibi şiddet unsuru içeren kayıplarda yasın patolojik olma riski, diğer kayıplara oranla daha yüksektir (Çelik, 2006). Bununla birlikte, yas tepkilerinde görülen kişiler arası farklılıklar ve yas sürecine etki eden faktörlerin çeşitliliği nedeniyle yas, kavramsal olarak normal yas, karmaşık yas ve travmatik yas olarak üç farklı şekilde tanımlanır. Travmatik yas, zamansız ve beklenmedik bir anda ve özellikle şiddet ya da korkunç bir olay sonucu meydana gelen ölümlerle ilişkilendirilmektedir (Çelik ve Sayıl, 2003; Gizir, 2006; Palabıyıkoğlu, 2000). Bu açıdan bakıldığında Soma'da yaşanan maden faciasını oluş biçimi, etkileme kapasitesi ve oluşan algı açısından travmatik yasa zemin hazırlayan bir olay olarak değerlendirmek mümkündür.

Yas Tepkileri

Kaybın yaşanmasıyla eş zamanlı olarak normal yas tepkileri ortaya çıkmaktadır. Soma'da olduğu gibi yasın doğal olarak yaşanamadığı durumlarda bazen yas tepkileri çok uzun süreli olarak gecikebilir. Gecikmiş yas tepkileri; kayıp sonrası yas tepkilerinin gösterildiği ama gösterilen tepkilerin yeterli olmadığını gösterir. Yaşam sürecinde karşılaşılan uyarıcılara bağlı olarak tekrar çok ağır ve uzun süren yas tepkileri ortaya çıkabilir (Çelik 2006; Volkan ve Zintl, 2003). Yas tepkileri incelendiğinde, uyku ve yeme düzensizliği, derin üzüntü, çaresizlik, sosyal içe çekilme gibi pek çok belirtinin depresyonda da ortaya çıktığı dikkat çekmektedir. Depresyon durumunun aksine normal koşullarda bu yas tepkileri kısa bir süre için ortaya çıkmakta ve zamanla azalarak ortadan kalkmaktadır (Malkinson, 2009).

Kaybedilen kişiyle olan yakınlık ve onunla yaşanan ilişkinin niteliği yas sürecini etkileyen önemli etkenlerden biridir (Gizir, 2006; Mestçioğlu ve Sorgun, 2003). Ölen kişi, birey için bir bağlanma figürü oluşturuyorsa, idealize edilmiş bir kişiyse ya da kayıp yaşayan kişinin kendilik değerini arttırıyorsa, yas tutan bireyin kendini yalnız, çaresiz ve kolay incitme ihtimali artmaktadır (Mestçioğlu ve Sorgun, 2003). Soma'da hayatını kaybedenlerin hepsinin erkek, çoğunun baba, ağabey, dayı, amca, torun vb. yakınlıklar taşıması özellikle de babasını kaybeden çocukların hayattaki önemli bir bağlanma figürü olması, durumu daha da zorlaştırmaktadır.

3-6 Yaş Çocuklarında Ölüm Kavramı ve İzlenecek Yöntem

Pek çok çocuk ölüm kavramını algılamakta büyük zorluklar yaşamaktadır. Çocukların ölüm karşısında sordukları pek çok soruda bunu görmek mümkündür. Örneğin, "Babam ne zaman geri gelecek?", "Babam çok mu uzağa gitti?", "Orada ne kadar kalacak?", "Toprağın altında/gittiği yerde nefes alabiliyor mu?", "Toprağın altında nasıl yemek yiyecek?" gibi sorgulamalar 3-6 yaş çocuklarında ölüm kavramının yetişkinlerden ne kadar farklı olduğunu göstermektedir. Çocukların ölümü yeterince algılayamamaları onların zihinsel kapasitelerinin yetersizliğinden değil, onların bu konudaki deneyimlerinin azlığından kaynaklanmaktadır. Çocuklar rutin günlük faaliyetlerine devam ederken, ölen kişinin neden eskisi gibi kendi hayat rutinlerinde olmadığını anlamakta zorluk çekerler.

Bazı ailelerin bu yaştaki çocukların özellikle de ölüm karşısındaki sorularına onları üzmemek için ve zaman zaman ölümü çocuktan gizleyerek çocuğun daha az etkileneceğini varsaymaları nedeniyle ya da çocuğun sorularına yanlış cevaplar vererek, farkında olmadan çocukların yas tepkilerinin uzamasına neden olmaktadırlar. Bu dönemde çocuğun sorduğu sorular, zaman zaman ebeveynleri zorlamakla birlikte eğer bu yaştaki çocuklar ölüm karşısında doğru bilgilendirilirlerse ve hem de onların ölümle ilgili soru sormalarına izin verilirse çocuklar ölümle daha kolay başaçıkabilirler.

Soma'daki maden faciasındaki gibi aynı aileden, mahalleden, köyden ya da kasabadan/ilçeden çok sayıda kişinin aynı anda hayatını kaybetmesi sonrasında yaşanan gelişmeler, yapılan yardım çalışmaları ve geride kalanlara yönelik girişimler nedeniyle, bölge halkı ve çocukları, o güne kadar görmedikleri kadar çok kalabalığı karşılarında görmüştür. Bu gibi durumlar çocukların sorgulamalarının daha da artmasına yol açabilmektedir. Özellikle de kaza sonrası bölgeye giden uzmanların da anlattığı pek çok anekdot, çocukların ölüm karşısında hatalı değerlendirmeler yapabileceklerini gözler önüne sermektedir. Örneğin, bölgeye yapılan yardımlar sonucunda yakınlarını kaybeden çocuklara dağıtılan çok sayıda oyuncak, giysi ve bisikletin bölgeye sevk edilmiş olması ya da ailelere vaat edilen ekonomik yardımlar özellikle babalarını kaybeden çocukların bu acı verici durumu yanlış biçimde değerlendirmelerine yol açabilir. Kazada babasını kaybetmeyen çocukların ağzından aktarılan bazı anekdotlar oldukça düşündürücüdür. Bazı çocukların "Keşke benim de babam ölseydi, o zaman benim de bu kadar çok oyuncağım olurdu" gibi ifadeleri, hem çocukların ölüm olgusu karşısında sergiledikleri benmerkezci tutumları hem de yardım çalışmalarının çok fazla bilimsel gerçeklere dayandırılmadan yürütüldüğünün göstergeleridir. Üstelik tıpkı çocukların ölüm karşısında yanlış bilgilendirilmesi gibi, bu tür durumlar da çocukların bu ölümlere ilişkin çarpık duygu, düşünce ve davranışlar göstermelerine yol açabilir ve yas sürecinin uzun bir süre sonraya ertelenmesine neden olabilir. Örneğin, çocuklar rutin hayatlarına döndüklerinde, ölen kişinin eksikliğini daha fazla duyabilir ve asıl sorunlar da bu farkındalıktan sonra görülmeye başlanabilir. Nitekim çocukların bu süreci sağlıklı bir biçimde atlatamamaları, ileride pek çok patolojik durumun ortaya çıkmasına yol açabilir (Zara, 2011).

3-6 yaş çocuklarının yas süreçleri ve yas tepkileri incelendiğinde, gelişimsel olarak farklılıklar görülmektedir. Bu dönem çocukları ölümü, geri dönüşü olan, geçici ve kişiye özgü olarak

yorumlayabilmektedir (Dyregrov, 2000). Bu açıdan bakıldığında, okul öncesi dönemdeki çocuğun ölüm ve kayıp kavramlarını anlaması ve bu sürecin üstesinden gelebilmesi yetişkinlere kıyasla daha zordur. Ölümün geri dönüşü olmayan bir kavram olmasından ötürü, bu yaş çocukları ölen kişinin "süreklilik" taşıyan bir biçimde artık geri dönmeyeceğini algılamakta zorlanmaktadırlar. Çocukların genellikle, geçmiş, şimdi ve gelecek gibi zaman kavramlarını anlayabilmeleri ancak 4-5 yaşlarından itibaren ancak mümkün olabilmektedir. Bu nedenle, bu yaş çocukları, ölen kişinin yaşamını başka bir yerde sürdürdüğünü düşünebilmektedir. "Gökyüzünde", "Bulutların üzerinde" ya da "Cennette" gibi mekan tanımlarının yapılmasının ardından, çocuklar ölen kişinin hayatını buralarda sürdürdüğünü ve belli bir süre sonra ölen kişinin geri döneceğini düşünebilirler. Bu dönem ayrıca çocuğun ben-merkezci yapısının en çok hissedildiği dönemdir. Ölen kişinin yokluğu, çocuğun ihtiyaçları karşılanmadığında daha yoğun hissedilmektedir. Bu dönemde, geride kalan kişilerin çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı olmaları, çocuğun karmaşalarının azalmasını sağlayabilir.

Dil gelişiminin hızlandığı 5-6 yaşlarında, çocuklar 3-4 yaşlarına oranla kayıplar karşısında duygu ve düşüncelerini daha rahat bir şekilde ifade etmeye başlarlar. Bu açıdan, ebeveynler ve diğer önemli yetişkinler tarafından yapılacak doğru bir bilgilendirme ve çocuğun güven hissini sarsmayacak bir yaklaşım ile birlikte çocuğa yapılacak sosyal/duygusal destek, çocukların bu gibi travmalar karşısındaki dayanıklılıklarını arttırabilir. Tersi durumda, özellikle dil gelişimini yeterince tamamlayamamış ya da duygu ve düşüncelerini açıklamakta zorluk yaşayan çocuklar ciddi uyum ve davranış sorunları gösterebilmektedir. Ebeveynlerinin kendi acılarına fazla yoğunlaşmaları ve çocuğun duygu dünyasını ihmal etmeleri de normal yas tepkileri dışında daha farklı bir sürecin görülmesine neden olabilir. Ayrıca ölüme ilişkin çocuğun kafasındaki kavramsal düzeydeki yanlışlıklar da bu süreci zorlaştıran bir diğer önemli konudur. Özellikle de ölen kişi için çocuklara söylenen onun "uzun bir uykuda olduğu","çok uzağa gittiği", "çok hasta olduğu için öldüğü" ya da "çok yaşlı olduğu için öldüğü" gibi sözler, Soma'daki gibi birdenbire olan ve yukarıdaki ölüm şekillerinin hiçbirine uymayan durumlarda çocukların ölümü anlamalarını zorlaştırmaktadır.

Kayıp sonrasında ailenin ve çocuğun yaşadığı çeşitli sıkıntılar, çocuklarda ve yetişkinlerde, bu sıkıntıların yaşanmasına neden olduğu için ölen kişiye yönelik bir kızgınlığın oluşmasına yol açabilmektedir. Bu kızgınlık, çeşitli durumlarda çocuğun kendisine de yönelmektedir (Volkan ve Sintl, 2003). "Babam bana oyuncak alabilmek için madene indi." türünden ifadelerde de görülebileceği gibi çocuk, ölen kişinin kendisinden dolayı öldüğü düşüncesine kapılabilir. Bu ve buna benzer yıkıcı etkileri de olabilen çocuklardaki yas sürecinin anlaşılması ve bu sürecin üstesinden gelinebilmesi konusunda çocuklara sunulacak psikolojik destek hizmetleri son derece önem taşımaktadır.

Yas Psikolojik Danışmanlığı

Eğer yas normal sürecinde yaşanmaz ve travmatik ya da patolojik özellikler taşırsa psikolojik danışmanlık desteğine gereksinim duyulabilir. Yas sürecinde psikolojik danışmanlığın amacı; kayıp yaşayan bireyin kaybettiği kişi olmadan gelecekteki yaşamını kurmasına destek sağlamaktır. Psikolojik danışma sürecinde yas tepkileri çalışılırken; kaybın kişisel anlamı, kaybedilen kişinin ölüm şekli, onunla olan ilişkisinin dinamikleri, duygu ve düşünceler dikkatle ele alınmalıdır (Hewson, 1997; Volkan ve Sintl, 2003; Zara, 2011).

Psikolojik danışma sürecinde Malkinson (2009), kayıp yaşayan kişilerin kişisel özelliklerinin ve kayba yükledikleri anlamların açıklaştırılmasının, süreci kolaylaştırdığını ve yeniden anlamlandırmanın da kabule katkı sağladığını belirtmektedir.

3-6 Yaş Çocukları İçin Yas Psikolojik Danışmanlığı

Küçük çocukların üzüntüleri yetişkinlerden daha kısa sürmektedir. Buna rağmen 3-6 yaş arasındaki çocuklar da ölen kişinin yokluğuna alışamamakta, onun eksikliğini derinden hissedebilmektedirler. Çocuğun günlük yaşam rutinlerine katılıyor olması, çoğu zaman yetişkinlerde, çocuğun olanları algılamadığı ya da kayıp karşısında yeterince üzülmediği ya da bunun üstesinden geldiği biçiminde yorumlanabilmektedir. Oysaki çocuklar da bu süreci tüm yoğunluğuyla ve karmaşasıyla yaşamakta ve günlük yaşamın sıkıntılarıyla başaçıkmakta zorlanmaktadırlar. Bu sıkıntıların önemli bir nedeni de travmanın üstesinden gelinememesidir. Çocuklara ve ailelerine sunulacak yas psikolojik danışmanlığı hizmetleri, çocuklar ve ailelerinin toparlanması ve bu sürecin üstesinden gelmelerinin kolaylaştırılması açısından önemli bir etkiye sahiptir.

Bu yaşlardaki çocuklara sunulacak psikolojik danışmanlık hizmetlerinin çocuğun çeşitli psikolojik ihtiyaçlarını gözetecek kapsamda olması gerekmektedir. Bu nedenle yas psikolojik danışmanlığı kapsamında çocuklarla çalışırken; ilk yapılabilecek etkili müdahalelerden bazılarını şöyle sıralamak mümkündür:

Çocukları önemsemek,

Fiziksel açıdan çocuğa yakın olmak, kendisini güvende olduğu hissini yaşatmak için çocuğa kişisel sınırları sarsmayacak biçimde sarılmak,

Çocuğu etkili bir şekilde dinlemek,

Çocuğun duygu ve düşüncelerini çeşitli biçimlerde (oyun, resim, müzik, drama vb.) ifade etmesine fırsat vermek,

Kayıpla ilgili çocuğun sorularına doğru yanıtlar vermek,

Ölüm ve kayıpla ilgili çocukta, yanlış anlamaların ve kavramlaştırmaların olup olmadığına dikkat etmek ve eğer varsa bunları uygun bir müdahaleyle düzeltmek,

Ölüme ilişkin çocuğun kişisel bir anlam oluşturmasına yardımcı olmak,

Çocuğun yasını sağlıklı bir biçimde göstermesini desteklemek,

Çocuğun bu travmayla başaçıkmadaki yeteneklerine güvenmek,

Çocuğun mevcut yeterliliklerini ve güçlü yanlarını daha fazla ön plana almak,

Mümkün olduğunca sosyal destek mekanizmalarını güçlendirmek,

Çocuğun hayatındaki önemli kişilerin (geride kalanlar, akrabalar, öğretmenler vb.), çocuğun temel ihtiyaçlarını karşılamaları ve çocuğa daha duyarlı olabilmeleri için onlara rehberlik etmek.

Travmatik yas sürecinde ebeveyn desteği son derece önemlidir. Nickerson, Byrant, Aderka, Hinton ve Hoffmann (2011) tarafından çocuklukları sırasında ebeveynlerinden birini kaybeden 2823 yetişkin ile yürütülen bir çalışmada da görüleceği üzere, özellikle geride kalan ebeveyn desteği ve onunla kurulan ilişkinin kalitesi, yaşamın sonraki döneminde yaşanan sorunların çözümünde ve ruh sağlığının korunmasında önemli katkılar sunmaktadır.

Yaslarıyla başaçıkmada zorlanan çocuklara sunulacak psikolojik danışmanlık hizmetlerinde oyun, sanat, kukla ya da oyuncak kullanımı ya da hikâye anlatımı gibi tekniklerin kullanılması son derece etkili sonuçlar verebilmektedir (Worden, 1996). Bu tekniklerin kullanımındaki en önemli amaç sözel olarak kendini yeterince ifade edemeyen çocukların, kayıp karşısında bütün duygu ve düşüncelerini

farklı biçimlerde ortaya koymasına yardımcı olmaktır. Özellikle de resim, kukla ya da oyun hamuru ile çocuğun yaşadıklarını güvenli bir biçimde dışa vurmasını sağlamak mümkündür. Terapötik bir ortamda yaratıcı ifade araçlarının kullanılması, çocuğun yas süreciyle ilgili duygu ve düşüncelerini göstermesine önemli fırsatlar sunabilmektedir (Slate ve Scott, 2009).

Soma'da yaşanan facia sonrasında çocuklarla ve aileleriyle çalışmalar resmi kurumlar ve çeşitli sivil toplum kuruluşları tarafından başlatılmıştır. Bu çalışmalardan biri de Yeryüzü Doktorları ve Pedagoji Derneği tarafından yapılan çalışmadır. Faciada babasını kaybeden 2-12 yaş çocuklarına yönelik oyun terapisi uygulanarak gerçekleştirilen çalışmaya toplam 18 çocuk katılmıştır. Çocukların 6 seanslık oyun terapisine alındığı bu çalışmada ayrıca 100 çocuğa da Terapötik Oyuncak Seti hediye edilmiştir. Proje süresince çocukların yasa farklı tepkiler verdikleri rapor edilmiştir. Bazı çocukların yası inkar ettikleri ve bazı çocuklarda da içe kapanma, tırnak yeme, enüresis ve enkopresis ve hırçınlık davranışları olduğu belirlenmiştir. Yaşı küçük çocuklarda ise yoğun bir anneden ayrılma kaygısının geliştiği bildirilmiştir. Çalışma sonucunda, oyun terapisinin bu çocuklarda etkili olduğu ve ailelerin bildirdiği problem davranışların azaldığı vurgulanmıştır (Pedagoji Derneği, 2014).

Yas psikolojik danışmanlığı kapsamında çocuklarla oyun ve sanat terapisi çalışmalarında aşağıdaki teknikler kullanılabilir:

1. Sembol ve Analojilerin/Metaforların Kullanımı

Yas tutan çocuk, ölen kişiye ve kendisine ait fotoğrafları, giyim eşyalarını ve önemli diğer nesneleri danışma oturumuna getirebilir. Volkan ve Sintl'a (2003) göre, kaybın arkasından, yasın çözümlenmesi ve bu çözümlemeden sonra yaşama devam edilebilmesi için kaybedilenin ne anlama geldiğinin değerlendirilmesi gerekir. Bu şekilde ölen kişiyle ilişkinin yeniden gözden geçirilmesi ve daha sonra onu geleceği olmayan bir anıya dönüştürebilmek için bu nesnelerden yararlanılabilir. Psikolojik danışman, danışanın bu nesneler aracılığıyla çocuğun yaşadıklarını ifade edebilmesi için somut bir ortam oluşturabilir.

2. Yazma

Her ne kadar bu yaş çocukları yazı yazamazlarsa da, psikolojik danışman ya da diğer yetişkinler, çocuğun ağzından ölen kişiye bir mektup yazabilirler. Bu mektuplarda, çocuk kaybettiği yakını ile ilgili, tamamlayamadığı iş ile ilgili duygu ve düşüncelerini ifade edebilme şansına kavuşabilir. Resimli bir günlük tutmak da çocuğun duyguları üzerine konuşulmasını kolaylaştırabilir.

3. Sanat Faaliyetleri

Sanat faaliyetleri, kişinin duygularını ifade etmesini kolaylaştırmanın yanı sıra ölüm deneyimini de sanatsal bir formda gösterme şansı yaratır. Resim, heykel, seramik, mozaik, cam, özgün baskı, takı, fotoğraf, ebru, oyun hamuru vb. sanat faaliyetleri çocuğun içsel dünyasını ortaya koyması için önemli sanatsal uğraşılardandır. Sanat faaliyetleri içerisinde en çok öne çıkan faaliyetlerden biri resim çalışmalarıdır. Çocuklarla yas çalışılırken çocukların sık sık resim yapmaları sağlanabilir. Bu konuda aşağıdakine benzer bir etkinlik aracılığıyla 5-6 yaşındaki bir çocuk, ölen kişinin ölümünden önce ve ölümünden sonraki yaşadıklarını daha kolay aktarma şansını yakalayabilir.

Çocuğa A3 boyutunda bir resim kağıdı, pastel boya kalemleri verilir. Resim kağıdı bir çizgiyle ortadan ikiye ayrılır. Çocuğa kağıdın bir tarafına ebeveynini kaybetmeden önce ailesinin bir resmini yapması istenir. Resim tamamlandıktan sonra, kağıdın diğer kısmına da ölümden sonra ailesinin resmini yapması sağlanır. Resimler tamamlandıktan sonra, psikolojik danışman çocuğun yaptığı iki resim hakkında konuşması için çocuğu cesaretlendirir.

4. Ölen Kişiyi Anma

Ölen kişiyle ilgili hikâyeleri, resimleri, anıları, şiirleri ve çizimleri, dijital kayıtları bir araya getirerek bir kitap ya da benzeri bir ürün oluşturarak ölen kişiyi anmak danışanın kendi yasını tutması konusunda gerçekçi bir görüntü oluşturabilir.

5. Yönlendirilmiş Hayaller

Yönlendirilmiş hayaller tekniği ile ruh ve beden üzerinde güçlü etkisi olan duygusal imajları yaratmak ve yaratılan bu imajları yeniden canlandırmak mümkün olabilmektedir. Özellikle de Gestalt terapinin en önemli konularından biri olan "bitirilmemiş işler", yetişkinlerde olduğu gibi çocuklar için de geçerlidir. Bir yakınını kaybetmiş çocukların da ölen kişiyle ilgili bitirilmemiş işleri olabilir. Bu teknikle çocuğun bitirilmemiş işleri üzerinde güvenle çalışılabilir. Bu tekniğin başarısı için çocuğun hazırlanması, gevşemesi ve derin nefes alıp vermeyi öğrenmesi sağlanmalıdır. Güvenli bir ortam yaratılarak, çocuğun ölen kişiyle ilişkisini yeniden gözden geçirebileceği ve ona söylemek istediklerini söyleyebileceği bir fırsat yaratılabilir.

6. İyileştirici Ritüeller Oluşturma

Kişilerin yaslarıyla başa çıkabilmeleri ve sosyal destekten yararlanabilmeleri için kültürümüzde de olan ritüeller oluşturularak, travmatik yasın etkileri hafifletilebilir. Kolektif bir hatırlama da iyileştirme sürecini kolaylaştırabilir. Çocuğun ailesi ile birlikte mezarlık ziyaretinde bulunması, onunla orada konuşması, evde ölen kişinin bir resminin ya da onu hatırlatacak başka bir nesnenin asılması da iyileşmeyi teşvik edebilir.

7. Müzik Terapi

Müzik çocukların yaslarıyla başa çıkmalarında etkili yollardan biridir (Willis, 2002). Danışanla birlikte kaybedilen kişiyle birlikte dinlenilen şarkılar hakkında konuşulabilir. Bu şarkılar birlikte dinlenilerek çocuğun bunlar hakkında konuşması sağlanabilir. Hilliard'ın (2007) yaptığı çalışmaya göre, müzik terapi grupları çocukların yas tepkilerini ve problem davranışlarını azaltabilir.

8. Oyun Terapisi

Çocuklar için iletişimin en doğal anlamı oyun ve aktivitelerdir (Landreth, 2002). Oyunlar aracılığıyla çocuklar günlük yaşamda karşılaştıkları sıkıntıları ifade edebilme olanağına kavuşabilmektedir. Oyun terapisinde oyunun sembolik fonksiyonu oldukça önemlidir. Oyunlar aracılığıyla çocuklar iç dünyalarını anlatma şansı yakalarlar. Oyunlardaki sembolik yansımalar duygusal olarak önemli deneyimlerin daha rahat ve güvenilir olarak ifade edilmesini kolaylaştırabilir. Oyuncak kullanımı ise, çocuklara korkularını, kaygılarını, fantezilerini, suçluluk duygularını insanlardan çok objelere transfer etmelerine olanak sağlar. Oyun, çocukların travmatik olay ve yaşantılarından uzak kalmalarını sağlamaktadır. Oyun terapisi sırasında psikolojik danışman yardımıyla çocuk, sembolik de olsa travmatik olayla ilgili bir deneyim ve korku yaşadığında, bu probleme çözüm arayışına girerek problemleriyle başa çıkma ve günlük yaşama uyum sağlama becerisi kazanabilir.

Sonuç

Bir yakınını kaybetmek pek çok insan için önemli bir travma kaynağıdır. Eğer küçük yaşta bağlanma figürlerinden biri kaybedilmişse, bu çocuklar açısından ayrıca yıkıcı etkiler taşıyabilir. Soma maden faciası, birden bire olması ve büyük bir yıkım yaratması nedeniyle kolektif bir travma haline

gelmiştir. Özellikle de 3-6 yaş çocuklarının bu travmayla başa çıkmaları için profesyonel bir psikolojik danışma hizmeti almaları kaçınılmazdır. Bu çocuklara çalışırken çocukların doğallıklarını bozmadan, onların yaşadıklarını ifade etmelerini sağlayan yaratıcı ve sanatsal tekniklerin kullanılması son derece faydalı olacaktır.

Okul öncesi çocuklardaki bu travmatik kayıplar sonrası psikolojik danışma hizmetlerinin yasın çözümlenmesinde yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte kayıp ve yas sürecini çalışmak, psikolojik danışmanlar için çeşitli güçlükler barındırmaktadır. Bu güçlükleri aşabilmenin en etkili yollarından birinin süpervizyon desteği almak ve hizmet içi eğitim faaliyetlerine katılarak kendilerini güçlendirmek olabilir.

Not: Yas Psikolojik Danışmanlığı konusunda çalışmak isteyen meslektaşlar için aşağıdaki bağlantıdaki etkinlikler de ayrıca önerilebilir:

http://www.allohiocc.org/Resources/Documents/AOCC%202012%20Session%2062.pdf

KAYNAKÇA

Çelik, S.B. (2006). Yas ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3:105-14.

Çelik, S. ve Sayıl, I. (2003). Patolojik yas kavramına yeni bir yaklaşım: travmatik yas. Kriz Dergisi, 11:29-34.

Dyregrov, A. (2000). Çocuk, Kayıplar ve Yas: Yetişkinler İçin El Kitabı. (Çev. G. Güvenç). İstanbul: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Gizir, C.A. (2006). Kayıp sonrasında zorluklar yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik bir yas danışmanlığı modeli. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2:195-213.

Hewson, D. (1997). Coping with loss of ability:"Good grief" or episodic stress responses? Social Science & Medicine, 44(8), 1129-1139.

Hilliard, R. E. (2007). The effects of orff-based music therapy and social work groups on childhood grief symptoms and behaviors. Journal of Music Therapy,44(2), 123-138.

Işıl, Ö. ve Karaca, S. (2009). Ölüm yaklaşırken yaşananlar ve söylenebilecekler: bir gözden geçirme. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, 1:82-87.

Malkinson, R. (2009) Bilişsel Yas Terapisi (Çev. S. K. Akbaş) İstanbul: Boylam Psikiyatri Enstitüsü.

Mestçioğlu, Ö. ve Sorgun, E. (2003). Travmatik yas. (Ed. T. Aker ve M.E. Önder). Psikolojik travma ve sonuçları. (ss. 179-93) İstanbul: 5US Yayınları, Epsilon Reklamcılık.

Nickerson, A., Bryant, R. A., Aderka, I. M., Hinton, D. E. ve Hofmann, S. G. (2013). The impacts of parental loss and adverse parenting on mental health: Findings from the National Comorbidity Survey-Replication. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 5(2), 119.

Palabıyıkoğlu, R. (2000). Durumsal yaşam krizleri: Travmatik deneyimler. (Ed. I. Sayıl, O. E. Berksun, R. Palabıyıkoğlu, H.D. Özgüven, Ç. Soykan, ve S. Haran). Kriz ve Krize Müdahale, Ankara: Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları.

Pedagoji Derneği (2014). Soma Çocukları İçin Oyun Terapisi Projesi Raporu. http://pedagojidernegi.com/wp-content/uploads/2014/07/soma-cocuklari-icin-oyun-erapisi.pdf adresinden 23.07.2014 tarihinde alınmıştır.

Schaefer, C. (2013). Oyun Terapisinin Temelleri, İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.

Slate, C. N. ve Scott, D. A. (2009). A discussion of coping methods and counseling techniques for children and adults dealing with grief and bereavement. Paper based on a program presented at the 2009 American Counseling Association Annual Conference and Exposition, March 19-23, 2009, Charlotte, North Carolina.

Vamık, D.V. ve Zintl, E. (2003). Gidenin ardından. (Çev. Ed. İ. Vahip ve M. Kocadere). 1. Baskı, İstanbul: Epsilon Matbaası.

Willis, C.A. (2002). The grieving process in children: Strategies for understanding, educating, and reconciling children"s perceptions of death. Early Childhood Education Journal, 29(4), 221-226.

Worden, J.W. (1996). Children and grief: When a parent dies. New York: Guilford.

Zara, A. (2011). Yaşadıkça: Psikolojik Sorunlar ve Başa Çıkma Yolları, (Ed. A. Zara), İstanbul: İmge Yayınları.

YAS TUTAN OKUL DÖNEMİ ÇOCUKLARIYLA UYGULANABİLECEK BİR PROGRAM ÖRNEĞİ

Uzm. Psk. Dan. Yelda ATAN
Psk. Dan. Hadiye BOSTANCI
Psk. Dan. Veli ÜSTÜNER
Bornova Rehberlik ve Araştırma Merkezi, İzmir

Bölümümüze bu makalede, önce örnek bir olgu sunumu yapılmış, sonra da bu olguyla yapılan çalışma tanıtılmıştır.

Olgu Sunumu

2. sınıf öğrencisi A.B., Bornova Rehberlik Araştırma Merkezi'ne okul rehber öğretmeni tarafından babasını kaybettiği ve kayba şahit olduğu için yönlendirilmişti. Öncelikle anneyle görüşmeler yapıldı. Yapılan görüşmelerde, çocuğun, annesi ile birlikte babasını evde kanepede kalp krizi geçirmesi sonucu ölmüş halde bulduklarını ve bu durumundan hem annenin hem de çocuğun çok etkilendiğini belirtti. Olayın ardından çocukta karanlıkta yatamama, gece tek başına tuvalete gidememe, yalnız başına hiçbir şey yapmak istememe ve tek başına yatamama, babasının kanepedeki halini taklit etme, aşırı öfke, sinirlilik hali, rahat ağlayamama vb. tepkileri olduğunu ifade etmiştir. Öğrenciyle yapılan ilk görüşmede ise; fiziksel gelişiminin yaşıtlarına uygun olduğu, ancak iletişim kurmada sıkıntı yaşadığı, donuk bir yüz ifadesi ile sabit bakışları olduğu görülmüştür. Sorulan hiçbir soruya cevap vermemiş, başını sallayarak, gözlerini kaçırarak, omuz silkerek tepkiler vermiştir. Anneyle birlikte alındığında da tepkileri değişmemiştir. Buraya geliş sebebi hakkında kısa bir bilgilendirme yapılarak ve bir sonraki görüşmede sadece resim yapılacağı söylenerek ilk görüşme sonlandırılmıştır. Öğrenci, katıldığı iki oturum süresince resim çizerek devam etmiş, ancak çocuktan yasıyla ilgili hiçbir şekilde kendini ifade edebilecek bir iletişim süreci kurulamamıştır. Bu nedenle "Yasın Değişen Halleri" adlı çalışma kitabından (Cacciatore, 1999) faydalanarak çocukla iletişim kurma süreci tekrar yapılandırılmıştır. Çalışma sonunda yasla ilgili duygularını ifade etmede direncinin çözüldüğü görülmüştür. Öğrencinin yası hakkında paylaşımlar bulunmaya başladığı gözlenmiştir.

Uygulama

Dr. Alan Wolfelt (Wolfelt, 1996; akt. Cacciatore, 1999) "Eğer bir çocuk sevmek için yeteri kadar büyüdüyse, yas tutmak için de yeteri kadar büyümüştür." şeklinde düşünmektedir. Bir yetişkin olarak, aile sisteminde ölümlerden en çok etkilenenlerin eşler olduğunu düşünsek de, çocuklar çoğu zaman aile içinde çoğunlukla fark edilmeyen yas tutanlardır. Çünkü aile üyelerinden birinin ölümü çocuğun hayatını ciddi biçimde etkiler. Çocuk bakım aldığı aile üyesinin artık yaşamaması durumunda içinde bulunduğu gelişim dönemlerine göre çeşitli tepkiler verebilir. Ve bizler bazen bu tepkilerin, çocukların yaslarıyla ilgili olduğunu göremeyiz. Bu sebeple aile sisteminde gerçekleşen kayıplarda çocuklara özel bir ilgi ile yaklaşmak, duygularını anlamaya çalışmak ve duygularını paylaşmaları konusunda onları desteklemek kritik bir öneme sahiptir. Bu makalenin amacı, özellikle okul dönemi çocuklarının duygularını ifade etmelerine destek olmanın yanı sıra yas ile başetme becerilerini güçlendirmektir.

Uygulayıcının Dikkatine: Bu kitapçık (Cacciatore, 1999) yedi bölümden oluşmaktadır. Yas ile ilgili süreçler de-briefing yaklaşımı göz önüne alınarak düzenlenmiştir. Kitapçıkta adı geçen Gizem karakteri babasını bir trafik kazasında kaybetmiş bir çocuktur. Kitapçıkta Gizem, babasının ölümü sonrasında yaşadıklarını paylaşmıştır. Uygulayacak kişinin etkinliklerden önce Gizem'in paylaşımlarını okuması ve sonrasında alt kısımdaki soruları çalıştığı çocuğa yöneltmesi yeterlidir. Duygularını sözel ifade eden çocukların, aynı zamanda resim çizme yöntemiyle de paylaşımlarının alınması önemlidir. Bu etkinlikler bireysel uygulanabileceği gibi, üç ya da dört çocuktan oluşan bir gruba da uygulanabilir. Çocukların paylaşımları farklı başetme becerilerini öğrenme konusunda yol gösterici olabilir. Etkinlikler çocukların ilerleme hızına göre uygulanabilir. Örneğin, her oturumda iki etkinlik arka arkaya yapılabilir. Uygulamalar birer hafta ara ile uygulanabilir. Etkinliklerin uygulanması için belirlenen bir süre kısıtlaması yoktur.

Bu etkinlik kitapçığı, **Joanne CACCIATORE-GARARD** tarafından hazırlanan "Yasın Değişen Halleri" adlı çalışma kitabından (Cacciatore, 1999) esinlenerek hazırlanmıştır.

BÖLÜM 1: Çok sevdiğimiz biri ölünce

Gizem: Merhaba benim adım Gizem, 7 yaşındayım. Babam bir trafik kazasında öldü. O yüzden annem, abim ve kardeşimle birlikte İzmir'de yaşıyoruz. Eskiden hem annem hem de babamla oyun oynardık. Ama şimdi annem bizimle oynuyor. Bazen babam aklıma gelince üzülüyorum.

Psikolojik Danışman (Pd): Sevdiğimiz birinin ölmesi bizim için gerçekten çok üzücüdür. Ölen kişi hakkında konuşmaya ihtiyaç duyarız. Ölmüş olan sevdiğimiz insanlar hakkında konuşmak bazı çocukları rahatsız edebilir. Çünkü bu konu hakkında konuşmak bizi ağlatabilir. Ama ağlamak da, ölmüş olan sevdiğimiz insanlar hakkında konuşmak da iyi şeylerdir. Bize, ölmüş olan sevdiğin insanı anlatır mısın?

Pd: Senin ve sevdiğin kişinin resmini çizer misin?

BÖLÜM 2: Duygularımız

Gizem: Çok üzgünüm. Çünkü annem çok ağlıyor ve ben ona yardım etmek için ne söyleyebileceğimi bilmiyorum.

Pd: Ölüm, bizlerin daha önce hissetmediği korkutucu ve kötü duyguları yaşamamıza sebep olur. Şu an yaşadığımız gün, bir sonraki günden farklı olabilir. Yaşadığımız üzüntüyle ilgili hislerimiz sürekli değişir. Ölmüş olan sevdiğin kişi hakkında şu an neler hissediyorsun?

Pd: Sevdiğin kişi ölmeden önce ve o öldükten sonra, kendini nasıl hissettiğini çizer misin?

BÖLÜM 3: Anılarımız Değerlidir

Gizem: Eskiden babamla birlikte bahçemizdeki ağaçlardan erik toplardık. Kocaman bir poşet topladıktan sonra, birlikte erik yerdik, sonra da annem için çiçek toplardık. Babam, arkadaşlarımıza da götürmemiz için küçük poşetlere erik koyardı. Erikleri gören arkadaşlarım çok mutlu olurdu. Anneme çiçekleri götürdüğümüzde o da çok sevinirdi.

Pd: Ölmüş olan sevdiğimiz kişi ile ilgili anılarımız, kendimizi üzgün hissettiğimiz anlardan uzaklaşmamızı sağlar. Onunla birlikte olduğunuz zamanları hatırlamak iyidir. En çok sevdiğiniz hatırayı anlatır mısınız?

Pd: En çok sevdiğiniz hatıranı çizer misin?

BÖLÜM 4: Yardım Eden Sözcükler

Gizem: Sınıf arkadaşlarım ve öğretmenim bizim eve geldi. Hepsi de çok üzgün olduklarını söylediler. Sıra arkadaşım Aylin yanıma oturdu, benimle birlikte o da ağladı. Öğretmenim "Hep senin yanında olacağız, ne zaman istersen benimle ve arkadaşlarınla konuşabilirsin." dedi.

Pd: En üzgün olduğunuz zamanlarda başkaları size yardım edebilir. Duygularımızı paylaşırken kendimizi rahat hissedeceğimiz kişileri bulmaya ihtiyaç duyarız. Seni en çok rahat hissettiren kişiler kim, sana nasıl yardım ettiler?

Pd: Kendini iyi hissetmeni sağlayan kişinin ya da kişilerin resmini çizer misin?

BÖLÜM 5: Söylemek İstediklerim

Gizem: Keşke babama onu sevdiğimi söyleseydim. Bence biliyordu, ama keşke ona bunu söyleyebilmiş olsaydım. Onun öleceğini hiç düşünmemiştim.

Pd: Sevdiğimiz kişiler öldüğünde onlara söylemek istediğimiz, ama söyleyemediğimiz şeyler kalmış olabilir. Sevdiğin bu kişiye ne söylemek ya da yapmak isterdin?

Pd: Kendini, sevdiğin insanla konuşurken çizer misin?

BÖLÜM 6: İyileşiyorum

Gizem: Kendimi kötü hissettiğimde bisiklete biniyorum. Bu beni çok rahatlatıyor. Bazen de abimle birlikte babamın fotoğraflarına bakıyoruz, ağabeyimle konuşmak üzüntümü azaltıyor, çünkü güzel anılardan bahsediyoruz. Annemle ve kardeşimle oyun oynarken de kendimi iyi hissediyorum.

Pd: Kendimizi üzgün hissettiğimiz anlarda bizleri rahatlatabilecek şeyler vardır. Onları yapınca kendimizi daha iyi hissederiz. Herkese kendini iyi hissettiren şeyler farklıdır. Kendini üzgün hissettiğinde, kendini iyi hissetmek için yaptığın şeyler nelerdir?

Pd: Kendini daha iyi hissetmek için yaptığın şeyleri çizer misin?

BÖLÜM 7: Armağanlar

Gizem: Babam dünyadaki en güçlü adamdı. Babamın bana armağan olarak cesareti verdiğini hissediyorum, çünkü o öldükten sonra çok zor günler geçirdik. Bu zor günleri, üzüntülerimi ondan aldığım cesaretle atlattım.

Pd: Sevmiş olduğumuz insanlar bize ölüm ve yaşam hakkında birçok şey öğretir. Onlar olmadan yaşamaya devam ederken keşfetmemiz için bizlere önemli ve harika hediyeler bırakırlar. Sevmiş olduğun insanın sana bırakmış olduğu hediyenin ne olduğu hakkında düşünür müsün?

Pd: Sevmiş olduğun kişinin sana bıraktığı hediyenin resmini çizer misin?

TRAVMA ÖRNEKLERİ

Psk. Dan. Orhan AKÇAY
Yavuz Selim Ortaokulu, İzmir

Bu makalede daha önceki yıllarda yaşanmış olgu örnekleri bulunmaktadır. Özellikle yeni mezun psikolojik danışmanların bu örneklerden yararlanabilecekleri umulmaktadır.

GECE BEKÇİSİ

60-65 yaşlarında bir amca fabrikanın birinde gece bekçisi olarak çalışmaktadır. Sabaha karşı kent depremle sarsılır. Amca, sese döner ve bir bakar ki koca fabrika yerinde yoktur. Şaşırır ve sonra olan biteni kavramaya başlar. O anda ailesini hatırlar. Oturdukları ev kentin öbür ucundadır, ancak hiç tereddütsüz koşmaya başlar. Koşarak kentin öbür ucuna kadar gelir ve ailesinin yardımına yetişir.

YENİ EVLİ ÇİFT

Genç çiftin düğünleri olmuş bitmiş, balayılarının ilk akşamında uykuya dalmışlardı. Sabaha karşı kenti yerle bir eden depremle birlikte uyanırlar. Erkek olanın üstünde askılı atlet, kadının ise gecelik vardır. Büyük bir karmaşa, gürültü ve koşuşturmanın ortasında bulurlar kendilerini. İlk şoku atlattıktan sonra erkek kulağına gelen ilk yardım çağrısına yönelir ve enkaz ile uğraşarak insanlara yardım etmeye başlar. Birine yardım ettikten sonra, diğer enkaza koşmaktadır. O hangi enkazın başına giderse, karısı da onun yanı başında beklemektedir. Yapılan çalışmada adama uzmanlardan biri:

- Sen ne yapıyorsun! Bak yeni evlendiniz, insanlara yardım etmen çok iyi, fakat şu anda onun (karısı) sana ihtiyacı var.

Bunun üzerine, adam bir anda duygusal olarak çöker ve olayın çıplak gerçeğiyle yüzleşir. Şimdi olanı anlamış, kayıp ve yas duygusuyla yüzleşmiştir.

TAMİRCİ

Adam deprem sonrası tüm yardım tekliflerini geri çevirmekte, kimseyle iletişim kurmamaktadır, kendi halinde sadece insanlara söverek, yanına gelen insanlara hakaret ederek uzaklaştırmaktadır. Ancak hiç durmadan kendisi için tahta, naylon vb. molozlardan elde ettiği malzemelerle barınak yapıp tekrar yıkıp yeniden yapıp yıkmaktadır. Elinden keseri hiç düşmemiş, hiç durmadan barınak yapıp yıkıp, yeniden yapmıştır. Bu adamla hiçbir çalışma yapılamamış, ama çadırlar kurulup diğer insanların yaşamları normalleştirilmeye çalışılırken, onun yanına giden bir uzman, adamın güçlü yanını fark etmiş ve iletişime onun güçlü yanıyla başlamış ve şu soruyu sormuştur:

- Amca ne güzel sığınacak yerler yapabiliyorsun. Harika bu. Yalnız bir şeyi merak ettim: Sen bunları yaparken, çivileri nereden buluyorsun, şu düzgün tahtaları nasıl yapıyorsun,…?

Adam bunun üzerine büyük bir heyecanla aslında çivi bulmanın çok kolay olduğunu, molozların arasındaki tahtalardan söktüğünü, sonrada düzelttiğini vb. anlatmıştır. Bunun üzerine uzman, aslında adamın bu ustalığına insanların ihtiyacı olduğunu ve diğer çaresiz insanların sığınacak yerlerinin

olmadığını söylenmiş ve isterse onlara çadır kentin kurulmasında yardım edebileceğini teklif etmiştir. Sonrasında adam tüm barınakların kurulumunda görev almıştır.

ÖFKELİ GENÇLER

Arkadaşı okulda çok feci bir şekilde can vermişti. Ve bu ölümü okulun birçok öğrencisi bahçe ve pencerelerden izlemişlerdi. Okulun genelinde sert bir öfke hâkimdi. Bu genç de okul dışından 30-40 genci toplamış ve arkadaşları için hesap sormaya, okula gelmişlerdi. Okulda hiçbir çalışmaya katılmak ve hiçbir şekilde iletişime geçmek istemediler.

Bir psikolojik danışman, okul bahçesinde bu grupla sohbet ederek neden böyle olduğunu sordu. Liderleri, psikolojik danışmana, daha fazla saçmalarsa onu orada döveceğini, o zaman onların duygularının anlaşılacağını çok sert ve tiksinerek, hatta bağırarak söyledi. Psikolojik danışman, isterse bunu yapabileceğini, hatta kendisinin bunu yapacak gücü olduğunu, ama bunu yaparak vefat eden arkadaşına nasıl yardımcı olacağını, psikolojik danışmanı dövmenin ölen arkadaşının yasını tutmayı nasıl kolaylaştıracağını vb. sorular sordu. Psikolojik danışman, eğer isterse kenarda biraz konuşabileceklerini teklif ederek, çocuğun koluna girdi ve diğer eliyle de omzunu hafifçe sıktı. O anda enteresan bir şey oldu ve bu genç, psikolojik danışmanla birlikte yürümeye başladı. Orada, ayaküstü biraz sohbet ettikten sonra psikolojik danışman gence "Sen belli ki çok iyi bir lidersin, çok seviliyorsun. Aslında ne düşünüyorum biliyor musun? Bu örgütleme yeteneğini burada değil de o annenin acılarını paylaşmada kullansan, onun yaralarının sarılmaya ihtiyacı var, o bir oğlunu kaybetti, sen istersen ona 100 oğul gibi gidebilirsin" dedi ve yanından ayrıldı.

İki gün sonra bu genç ve 30'a yakın diğer öğrenci, psikolojik danışmanın yolunu heyecanla kesti. Hepsi değişmiş, umut vardı yüzlerinde. Psikolojik danışmana vefat eden öğrencinin annesi için mevlit okutacaklarını ve lokum dağıtacaklarını söylediler. Bunun için maddi destek topluyorlardı.

AFET SONRASI PSİKOSOSYAL ÇALIŞMALARDA PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN GÜÇLENMESİ

Doç. Dr. Özlem KARAIRMAK

Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul

Aşağıda, Soma faciasından sonra, Soma ve civarında Türk PDR Derneği tarafından organize edilen ve yürütülen çalışmaların geliştirilmesi amacıyla çeşitli öneriler sıralanmıştır. Bu önerilerin hayata geçirilmesi ve meslektaşlarımızın sağlayacakları katkılarla, yaşanan afet ve facia durumlarında topluma daha etkili hizmet sağlanabilir.

- Üç kişiden oluşan gönüllü ekiplerinin içinde travmayla daha önceden çalışmış ve afet bölgesinde bulunmuş mesleki anlamda daha deneyimli birinin yer alması son derecede kritik bir konudur. Daha önce travmaya maruz kalmış olan insanlardan oluşan büyük gruplarla hiç çalışmamış ve konuyla ilgili bir eğitim almamış meslektaşlarımızın süpervizyona ve desteğe ihtiyaç duyacağı açıktır. Süpervizyon desteğinin sağlanması ve gönüllülerin korunması açısından ekipte mutlaka deneyimli bir meslektaşın bulunması gereklidir. Farklı meslek gruplarıyla bir arada çalışmayı gerektiren Psikososyal Destek Birimi'nde mesleklerarası çatışmalardan uzak durmak ve aynı zamanda mesleki kimliği korumak deneyimli meslektaşın gözetiminde daha kolay olacaktır.

- Gönüllü ekiplerine daha fazla sayıda akademisyenin destek vermesi cesaretlendirilebilir. Bu sayede, hem afet bölgesinde mesleki kimliğin güçlenmesi hem de akademisyenlerin saha çalışmasına yakınlaşması sağlanabilir. Akademisyenlerin ve uygulamadan gelen meslektaşların bir arada çalışması mesleki anlamdaki birliktelik duygusuna katkı sağlayacaktır.

- Afet sonrası psikososyal çalışmalara çok sayıda gönüllü psikolojik danışman ile destek olmak mesleğin tanınırlığı açısından da önem taşımaktadır. Gönüllülüğün teşvik edilmesi ve çalışma öncesi ve sonrası meslek elemanların desteklenmesi kolaylaştırıcı olabilir. Yapılmış ve hala devam eden psikososyal çalışmaların genel raporlarının (ulaşılan kişi sayısı, gönüllü psikolojik danışman sayısı, sunulan psikolojik hizmetlerin içeriği gibi) meslektaşlarla paylaşarak bilinirliği artırmak gönüllü sayısında da artışa neden olabilir.

- Ulusal kongrelerde mutlaka psikosyal çalışmaların bir özetinin ve gönüllü psikolojik danışmanların deneyimlerinin paylaşıldığı bir platform oluşturulmalıdır. Ayrıca, gelecek psikososyal çalışmaların içinde daha etkin nasıl yer alınabileceği, bu platformun vizyonu olabilir. Özellikle, ulusal uygulama kongresinde psikososyal uygulama örneklerine yer verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

- Öncelikli olarak lisans programlarına afet sonrası psikososyal destek, krize müdahale, psikolojik ilk yardım, travma ve stres tepkileri gibi başlıkları içeren zorunlu bir dersin dahil edilmesi, meslek elemanlarının bilgi birikimlerini ve mesleki özgüvenlerini artıracağından, gönüllü saha çalışmalarına katılmaları kolaylaşacaktır. Bu sayede, mesleki kimliğin ve yeterliliklerin güçleneceği düşünülmektedir.

- Lisansüstü programlarında yürütülen tez çalışmalarının bir bölümünün travma ve afet odaklı olmasının, alandaki eksik insan gücü ihtiyacına bir nebze çare olabileceği düşünülmektedir. Lisansüstü öğrencilerin tez çalışmalarında travma ve afetle ilgili konulara yönlendirilmesi aynı zamanda bilimsel bulguların da artmasına neden olacaktır.

- Travma ve afet alanında çalışana akademisyenlerin uygulamaya dönük yazılı ve görsel materyal üretmeleri önemli bir katkı olacaktır. Bu konuyla ilgili Türkçe alanyazında oldukça büyük bir boşluk vardır. Hem uygulayıcıların işlerini kolaylaştıracak pratik el kitaplarını hem de bilimsel verilerin ışığında akademik çalışmaları sahada çalışan meslektaşlarla işbirliği yaparak üretmek akademisyenlere düşen önemli bir görevdir.

- Türk PDR Derneği'nin çatısı altında, yaşam boyu eğitim kavramı çerçevesinde meslek elemanlarından oluşturulacak 30 kişilik bir gruba, travma ve stres tepkileri, psikolojik ilk yardım, şefkat yorgunluğu, psikososyal müdahaleler, krize müdahale, afet yönetimi, afet çalışmalarında etik kurallar gibi başlıkları içeren sürekli bir eğitim desteği sağlanması, afet durumunda anında müdahale edebilecek gönüllü ekibin hazır olmasını sağlayacaktır.

- Türk PDR Derneği'nin hazırlıklarını başlattığı travma birimi, bir an önce aktif hale gelmeli ve birimin psikososyal çalışmaların önderliğini yaparak birleştirici bir rol üstlenmesinin önemli bir başlangıç olacağı düşünülmektedir. Travma birimine destek olmayı meslektaşların mesleki bir sorumluluk olarak görmesi umut edilmektedir.

- İletişim ağlarının ve teknolojinin daha etkin kullanılarak, katılımın, bilgiye ulaşılabilirliğin, işlerliğin ve sürekliliğin artması sağlanabilir. Örneğin, anında mesaj programları kullanılarak gönüllüler arasındaki iletişim hızlandırılabilir.

- Psikososyal çalışmalara katılacak gönüllü gruplara sahaya gitmeden önce oryantasyon/bilgilendirme toplantısı yapılması; sahadan döndükten sonra oluşabilecek şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik riskine karşı psikolojik destek sağlamak üzere grup çalışmalarının planlanması, etik çalışma ilkeleri açısından önem taşımaktadır.

- Gönüllü çalışanlara afet çalışmalarıyla ilgili etik bilgilendirmenin hem yazılı hem sözlü olarak yapılması gerektiği düşünülmektedir. Gönüllülerin deneyimlerini paylaşırken farkında olmadan ve art niyet taşımadan yapabilecekleri hatalar ve sosyal medyada paylaşım konusu, etraflıca tartışılmalı ve Türk PDR derneğinin onayladığı etik kurallara bağlanmalıdır.

Toplum ruh sağlığı alanında çalışan diğer meslek gruplarını daha yakından tanımak ve işbirliği yapmak, gönüllü olmanın kazançlarından biri olarak görülebilir. Toplum ruh sağlığı alanında çalışan meslek gruplarının ortak çalışmalarının artması ruh sağlığı alanında yasal düzenlemelerin hız kazanmasına zemin hazırlayabilir.

BAĞIMSIZ ANAOKULLARINDAN REHBERLİK ALANI NORMUNUN KALDIRILMASI HAKLI GEREKÇELERE DAYALI MIDIR?

Uzm. Psk. Dan. Mahmut BEKTAŞ

Buca Avukat İlhan Ege Anaokulu, İzmir

Rehberlik ve psikolojik danışma, bireyin bir bütün olarak gelişmesini ve kendini gerçekleştirmesini amaçlayan profesyonel bir hizmet türüdür. Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kapsamında, öğrencilerin her öğretim basamağında içinde bulundukları gelişim özelliklerine uygun rehberlik hizmetlerden yararlanması büyük önem taşımaktadır. Pek çok uzman tarafından vurgulandığı gibi eğitim de gelişim de bir süreçtir ve bu süreklilik içinde öğrencilerin psikolojik danışma ve rehberlik ihtiyaçlarının eğitimin her kademesinde karşılanması bir zorunluluk haline gelmiştir. Okullarda PDR hizmetlerinin uygulanmasında benimsenen gelişimsel rehberlik anlayışında, bireyin sürekli gelişim halinde olduğu, içinde bulunulan yaş ve gelişim dönemlerinin bir gereği olarak yerine getirmesi beklenen bazı gelişimsel görevlerinin olduğu ve bir gelişim basamağını başarı ile geçirenlerin daha sonraki gelişim basamağının gelişim görevlerini daha iyi başaracağı gerçeğine dayanmaktadır. Bu yaklaşımda, çocukların gelişimsel görevlerini başarı ile yerine getirmelerini kolaylaştırmak ve desteklemek için eğitimin her kademesinde sistemli ve programlı bir şekilde rehberlik hizmetlerinin verilmesi amaçlanmaktadır.

3-6 yaşlar arasındaki çocukluk dönemi, araştırmacılar için çocuğun yüksek öğrenme potansiyeline sahip olduğu ve zihinsel, fiziksel, sosyal, duygusal gelişimin en hızlı olduğu bir dönem olarak kabul edilmektedir. Uygun fiziksel ve sosyal çevre koşullarının sağlanmasıyla ve sağlıklı bir etkileşim ortamında yetişen çocuklar, daha hızlı ve başarılı bir gelişim gösterirler. Bu nedenle, çocuğun küçük yaşlarda sağlıklı bir ortamda gelişimini sürdürmesi ve profesyonel bir psikolojik danışmanlık ve rehberlik yardımı ile desteklenmesi önem kazanmaktadır.

Çocuğun okul öncesi dönemdeki fiziksel, duygusal, sosyal ve zihinsel çeşitli ihtiyaçlarını karşılayabilmek, sadece ailelerin ve okul öncesi öğretmenlerin kendi başlarına başarabileceği bir konu olmaktan çıkmıştır. Ailelerin ve öğretmenlerin psikolojik danışma ve rehberlik uzmanıyla kuracakları işbirliği bu ihtiyaçların sağlıklı ve yeterli bir biçimde karşılanmasını olanaklı kılmaktadır.

Bağımsız anaokullarında çalışan Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmenler, 3-6 yaş çocukların içinde bulundukları gelişimsel evrelere özelleşmiş ve bu dönemdeki öğrencilerin özelliklerine ve okulun durumuna uygun hizmet vermektedirler. Ayrıca bağımsız anaokullarında çalışan PDR uzmanları, diğer eğitim kademelerinde çalışan uzmanlara göre daha fazla konsültasyon ve koordinasyona dayalı ve daha az idari ve dokümana dayalı etkinlikler yürütmektedir. Bağımsız anaokullarındaki psikolojik danışmanların anahtar rolleri bireysel ve grupla psikolojik danışma ve konsültasyon yapmak ile koordinatörlük, aileye yardım ve aileyi destekleme, çocukları ön değerlendirme ve yönlendirme görevlerini üstlenmektir.

Okul öncesi eğitim dönemi çocuğun ilk okula adım attığı sınıftır. Bu dönemde çocuklar tüm eğitim hayatlarını etkileyebilecek okula ilişkin olumlu ya da olumsuz tutumlar geliştirmektedirler. Bu tutumların ileriki öğrenim yaşamına genellenme riskinin olması nedeni ile okul öncesi dönemde verilebilecek profesyonel psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri büyük önem taşımaktadır.

2006 yılında yapılan 17. Milli Eğitim Şurasında, "Rehberlik hizmetlerine okul öncesi eğitimden başlanması, Bağımsız Anaokullarına rehber öğretmen atanmasının zorunlu olması ve sınıf ve öğrenci mevcuduna bakılmaksızın her ilköğretim okuluna rehber öğretmen görevlendirilmesi" kararları alınmıştır. 2011 yılından itibaren ise bağımsız anaokullarına 1 rehber öğretmen normu verilmeye başlanmıştır. Tüm bunlara rağmen ne yazık ki aradan geçen 3 yıllık sürecin sonunda bu ileri adımdan vazgeçilmiş ve "Milli Eğitim Bakanlığına Bağlı Eğitim Kurumları Yönetici ve Öğretmenlerinin Norm Kadrolarına İlişkin Yönetmelik", 18/06/2014 tarihinde 29034 sayılı Resmi Gazetede yayınlanarak yürürlüğe girmiştir. Bu yönetmelikte bağımsız anaokullarındaki rehberlik alanı normunun kaldırıldığı görülmektedir.

Milli Eğitim Bakanlığı İnsan Kaynakları Genel Müdürlüğü'nün Türk PDR Derneği avukatlarından Sayın Ayşegül Banker ETKER'in "Bakanlığın Bağımsız anaokullarında rehberlik alanı normunun kaldırılmasına ilişkin düzenlemenin neden yapıldığı"na ilişkin 30/06/2014 tarihli dilekçesine 16833931/622/2900997 sayı ve 10/07/2014 tarihinde şu yanıtı vermiştir:

> *"Okul öncesinde çalışan mevcut rehber öğretmenlerin çocuklardan çok ailelere yönelik faaliyetlerde bulunduğu, okul öncesi öğretmenleri 3-5 yaş grubundaki çocuklara yönelik rehberlik eğitimi aldıkları, yenilenen Okul Öncesi Eğitim Programında aile eğitimine geniş yer verildiği, bu anlamda Aile Destek Eğitim Rehberi'nin hazırlandığı, tüm alan öğretmenlerinin bu eğitimlerden geçirildiği dikkate alınarak anaokullarında rehber öğretmene ihtiyaç duyulmadığından, Milli Eğitim Bakanlığına Bağlı Eğitim Kurumları Yönetici ve Öğretmenlerinin Norm Kadrolarına İlişkin Yönetmelikte bağımsız anaokullarından rehberlik alanı normu kaldırılmıştır."*

Bu yanıtta da görüleceği gibi Bakanlık, özetle şunları savunmaktadır:

1. Bağımsız anaokullarında çalışan rehber öğretmenler daha çok ailelere yönelik hizmet vermektedir.

2. Bağımsız anaokullarında çalışan okul öncesi öğretmenler 3-5 yaş çocuklarının ihtiyaç duyacağı tüm Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri konusunda yeterli ve uzmandır.

3. Yenilenen Okul Öncesi Eğitim Programında aile eğitimlerine geniş yer ayrıldığı için, bu hizmetleri okul öncesi öğretmenlerinin yürütmesi yeterlidir.

4. Tüm alan öğretmenleri yenilenen Okul Öncesi Eğitim Programı" ile ilgili düzenlenen "Okul Öncesi Eğitimin Güçlendirilmesi Projesi" ile ilgili düzenlenen hizmet içi eğitimlerine tüm okul öncesi öğretmenleri katılmıştır.

Bakanlığın ileri sürdüğü bu iddiaların hepsi eksik verilere dayandığı için gerçeklerle hiçbir şekilde örtüşmemektedir. Bakanlığın bağımsız anaokullarındaki rehberlik normunun kaldırılması için savunduğu yukarıda belirtilen görüşlere ilişkin şu değerlendirmeleri yapmak gerekmektedir:

1. Bakanlığın savunusunun aksine bağımsız anaokullarında daha çok ailelere yönelik hizmetler verilmemektedir. Pek çok bağımsız anaokulunda, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri kapsamında çocuğun zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimini temel alan Kapsamlı ve Gelişimsel Rehberlik Hizmetleri yürütülmektedir. Bu dönemdeki rehberlik hizmetleri gruplandırılacak olursa; kişisel/sosyal gelişim alanında; çocuğun kendini koruması, özgüvenini geliştirmesi, benlik kavramını oluşturması, sosyalleşmeyi sağlamasına yönelik pek çok farklı türde çalışmalar yürütülmektedir. Yine akademik gelişim anlamında çocukların okula uyum sağlamalarına ve ilköğretime hazır olmalarına yönelik çalışmalar yürütülmektedir. Bu açıdan çocukların okulu sevmesi, okumaya-eğitime karşı olumlu güdülenmesi ve bazı temel becerileri kazanması için psikolojik danışmanlar gerekli çalışmaları çocuklar, aileler, öğretmenler, okul yöneticileri ve diğer okul çalışanları ile birlikte yürütmektedir. Kariyer gelişimi

alanında ise mesleki gelişim sürecinin başında olduğu kabul edilen çocukların bu döneme özgü mesleki gelişim görevlerini gerçekleştirmesine yönelik etkinlikler planlanmakta ve uygulanmaktadır. Tüm bu hizmetler; bireysel rehberlik, küçük grup rehberliği, büyük grup rehberliği, sınıf rehberliği, bireysel psikolojik danışma, küçük grupla psikolojik danışma, anne babalarla ve gerekli durumlarda çocuğun bakımından sorumlu olan tüm aile fertlerinin de katılımıyla gerçekleştirilen aile rehberliği hizmetleri, veli seminerleri, öğretmenlere yönelik konsültasyon hizmetleri, sınıf gözlemleri, oyun gözlemleri, kriz psikolojik danışmanlığı ve diğer bürokratik çalışmalarla sürdürülmektedir.

2. Bakanlık, bağımsız anaokullarında çalışan okul öncesi öğretmenlerinin 3-5 yaş grubundaki çocuklara yönelik rehberlik eğitimi aldıklarını belirtmekte ve dolayısıyla okul öncesi öğretmenlerinin rehberlik hizmetlerini de profesyonel olarak yürütebileceklerini belirtmektedir. Bu görüş pek çok açıdan oldukça manidardır. Eğitim fakültelerinde öğretmen adaylarına yönelik "Rehberlik", "Çocukta Ruh Sağlığı ve Uyum Bozukluğu" vb. dersler okutulmaktadır. Okul öncesi öğretmenleri de bu dersleri almaktadır, ancak bu derslerin daha çok genel bilgi verme kapsamında olduğu unutulmamalıdır. Bu derslerde de vurgulandığı gibi öğretmenlerin bu konularda bilgi sahibi olmaları ve psikolojik danışmanla hangi koşullarda ve nasıl işbirliği içinde olmaları, çocuklara sunulacak hizmetlerin kalitesini belirlemektedir. Ayrıca öğretmenlerin bu konuda bilgi sahibi olmaları, onların bu alanda profesyonel bir hizmet vereceklerini garanti etmemektedir. Pek çok okul öncesi öğretmen, sınıflarındaki öğrencilerin sorunları karşısında bu konunun uzmanı olan bir psikolojik danışmandan destek alma ihtiyacı duymaktadır.

3. Yenilenen Okul Öncesi Eğitim Programında aile faaliyetlerine ağırlık verildiği doğru olmakla ve öğretmenlerin bu konuda velilere yönelik uygulanacak veli seminerlerinde neleri nasıl anlatacakları vurgulanmakla birlikte bu seminerlerde daha çok farkındalığı arttırıcı bilgiler verilmektedir. Okul öncesi öğretmenleri velilere yönelik aile psikolojik danışmanlığı hizmetini yürütecek mesleki bilgi ve becerilere sahip değildir. Okul öncesi öğretmenleri lisans eğitimleri sırasında "Aile Psikolojik Danışmanlığı" vb. adlar altında bir ders almamaktadır. Yaptıkları veli görüşmeleri daha çok bilgi verme amaçlı olduğu için ailelerin sorunlarını nasıl çözebilecekleri konusunda yeterli bilgi ve becerilere sahip bulunmamaktadırlar. Yapabildikleri bu konuda ancak velileri bir uzmana yönlendirmekten ibaret kalmaktadır. Profesyonel bir psikolojik danışmanlık hizmetinin okulların bünyesinde değil de dışarıdan temin edilmeye çalışılması, yaşanan ya da yaşanması muhtemel sorunların çözümünü güçleştirmekte ve pek çok durumda da sorunların daha da büyümesine yol açabilmektedir. Bu hizmetlerin yerinde verilmesi ile birlikte sorunlar henüz oluşmamışken ya da ciddi boyutlara ulaşmamışken çözülebilir.

4. Milli Eğitim Bakanlığı tarafından 2013-2014 Eğitim yılından itibaren Güncellenmiş Okul Öncesi Eğitim Programı uygulanmaktadır. Bu kapsamda okul öncesi öğretmenlerin güncellenen programı tanıyabilmeleri için hizmet içi eğitim faaliyetleri düzenlenmektedir. Bu faaliyet iller bazında iki farklı uygulama ile yürütülmektedir. Bunlardan birincisi 2 tam günlük; ikincisi de 4 yarım günlük bir hizmet içi eğitimle okul öncesi öğretmenlerinin program seminerine alınması şeklindedir. Bu faaliyetin toplam süresi ise 16-20 ders saati şeklinde yürütülmektedir. Bu seminerler yürütülürken ve seminer akışları planlanırken hiçbir yerde rehberlik hizmetlerinin nasıl yürütüleceğine dair bir bilgi yer almamaktadır. Bu kadar kısa bir eğitimle öğretmenlerin hem güncellenen bu programı aktif bir şekilde uygulamaları hem de psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerini profesyonel bir açıdan yürütmeleri çok da mümkün görünmemektedir. Bununla birlikte program kitabında yer alan aşağıdaki ifadeler ile bağımsız anaokullarında rehberlik alan normunun kaldırılması uygulaması birbiriyle çelişmektedir.

"Okul öncesi eğitimin süreçleriyle rehberlik hizmetleri bütünleştirilmelidir."

(7. Sayfadaki Okul Öncesi Eğitimin Amaçları başlıklı yazının 16. Maddesi),

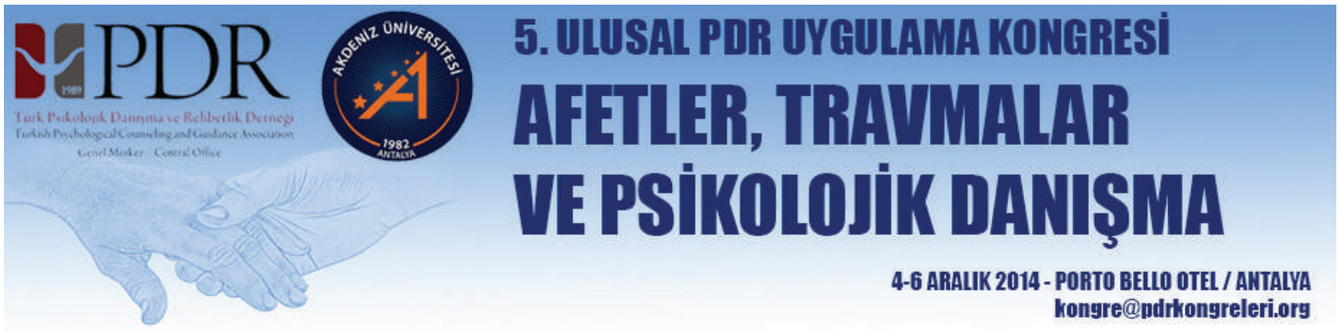
"Öğretmenlerin, rehber öğretmenlerle işbirliği içinde çalışması, çocukların gelişimlerinin desteklenmesinde ve ekip çalışmasının sağlıklı bir şekilde yürütülmesinde önemlidir. Bu işbirliğinin ailelerin eğitimlerine de önemli katkı sağlaması beklenmektedir."(17. Sayfadaki Programın temel özellikleri başlıklı bölümde yer alan "Rehberlik Hizmetlerine Önem Vermektedir" başlığı).

Program kitabında yukarıda da vurgulanan ifadelerde de görüleceği gibi bağımsız anaokullarında rehber öğretmenlerin çalışması ve öğretmenlerle rehber öğretmenlerin işbirliği halinde çalışmaları çocukların bütün yönleriyle gelişimlerini destekleyecek ve okul öncesi eğitimin süreçleriyle rehberlik hizmetleri bütünleştirilmiş olacaktı.

Yeni yönetmelikte bağımsız anaokullarındaki rehberlik normu kaldırılmıştır. Bu durumda, önümüzdeki dönemlerde okul öncesi çağ nüfusu öğrencilerinin, velilerin ve öğretmenlerinin desteğe en çok ihtiyaç duyduğu bu dönemde PDR kadrolarının kaldırılmış olması, telafisi güç zararlara neden olabilecektir. Erken çocukluk döneminde sıklıkla karşılaşılan duygusal ve davranışsal sorunların çözülememesi çocuklarda ileri derecede ruhsal bozuklukların oluşmasına neden olabilmektedir.

Bakanlığın gerek 2012 yılında uygulamaya koyduğu "Okul Öncesi Eğitim Rehberlik Programını" gerekse de Avrupa Birliği ortaklı "Erken Eğitimi Seç" isimli okulöncesi eğitimin güçlendirilmesi projeleriyle erken yaştaki çocukların rehberliğine verdiği önemi göstermekle birlikte, ilk ve ortaokullar ile liselerde başta şiddet, okul zorbalığı, ihmal ve istismar, sigara ve uyuşturucu madde kullanımı, internet bağımlılığı ve akademik başarısızlık gibi sorunlarda artış görülmektedir. Bu gibi sorunların etkin çözümünde okullarda yürütülecek olan önleyici rehberlik hizmetlerinin okul öncesinden başlayarak kararlı ve sağlıklı bir şekilde devam etmesi son derece etkili olacaktır. Okul öncesi eğitim döneminde çocukların her yönüyle sağlıklı gelişmeleri, okul ortamına uyum sağlamaları ve kapasitelerini ortaya koyabilmeleri için eğitim çalışmaları profesyonel psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleriyle birlikte yürütülürse mümkün olabilecektir.

Yukarıda belirtilen nedenlerden ötürü, bağımsız anaokullarında rehberlik alan öğretmeni norm kadrosunun, 18/06/2014 tarihinde 29034 sayılı Resmi Gazetede yayınlanarak yürürlüğe giren Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Eğitim Kurumları Yönetici ve Öğretmenlerinin Norm kadrolarına İlişkin Yönetmeliğe yeniden ve ivedilikle eklenmesi ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümlerinden mezun olan lisans mezunlarının atanması gerekmektedir.



V. ULUSAL PDR UYGULAMA KONGRESİNE DAVET

Psikolojik danışmanların eğitim, sağlık, adalet, emniyet, askeri, aile ve sosyal hizmet vb. birçok uygulama alanı bulunmaktadır. Alanımızda uygulamaların yapılmasına ihtiyaç olduğu kadar, bunların meslek elemanlarıyla paylaşılmasına da gereksinim duyulmaktadır. Bu amaçla Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği ve Akdeniz Üniversitesi'nin işbirliğiyle düzenlenen "V. Ulusal PDR Uygulama Kongresi" Antalya, Porto Bello Otel'de yapılacaktır.

Ülkemizde yaşanan afetler hepimizi derinden etkilemektedir. Bu nedenle afetlerden sonra ortaya çıkan travma durumlarıyla baş etmede psikolojik destek önem kazanmaktadır. Ayrıca afetlerden sonra yaşanan travma ve stres durumlarıyla baş etmeye ilişkin uygulama örneklerinin paylaşılması, psikolojik danışmanların mesleki gelişimlerinde son derece önemlidir. Ülkemizde yaşanan Soma faciası konunun önemini bir kez daha gözler önüne sermiştir. Türk PDR Derneği olarak "Afetlerde Psikososyal Hizmetler Birliği" altında gönüllü üyelerimizle Soma ve çevresinde hiç ara vermeden hizmet vermeye devam etmekteyiz. Travma Birimimizin yapılanması için ilk adımları attık. Bu yıl yapacağımız kongrenin temasını da ülkemizde yaşanan afetlerde psikolojik yardıma dikkat çekmek için "Afetler, Travmalar ve Psikolojik Danışma" olarak belirledik.

Kongremize okullar, rehabilitasyon merkezleri, özel psikolojik danışma merkezleri, rehberlik ve araştırma merkezleri, sosyal yardım ve sosyal güvenlik kurumları, askeri kurumlar, sağlık, sosyal hizmet, emniyet, çocuk ve aile mahkemeleri, vb. yerlerde çalışan psikolojik danışmanlar ile akademisyenlerimizi yaptıkları uygulamaları paylaşarak alanımızın gelişimine katkıda bulunmaya davet ediyoruz.

Çalıştay önerisinde bulunmak isteyen katılımcıların önerilerini 25 Ekim 2014 tarihine kadar özgeçmişleriyle beraber kongre İnternet sayfasındaki Kongre Kayıt Formu'nun ekinde yer alan Çalıştay Öneri Formu'nu doldurarak; sözel veya poster bildiri ile katılmak isteyenlerin bildiri özetlerini kongre İnternet sayfasında yer alan bildiri kriterlerine uygun olarak 1 Kasım 2014 tarihine kadar, yine Kongre Kayıt Formu aracılığıyla göndermeleri beklenmektedir. Kongre Bilim Kurulu tarafından yapılacak olan değerlendirmeler, çalışma gruplarının kaç kişiden oluşacağı gibi bilgiler kongre İnternet sayfasında duyurulacaktır. Bildiri özetleri kitapçık haline getirilecektir.

Katkı ve katılımınız dileğiyle...
Kongre Düzenleme Kurulu

· Tüm duyurulara ulaşmak için http://uygulama5.pdrkongreleri.org/tıklayınız.

ULUSLARASI NESILLERARASI TRAVMA KONFERANSI – ISTANBUL, TURKIYE

3. Uluslarası Nesillerarasi Travma Konferansi:
Toplumsal Yaralar ve Kurban Kimlikleri
22 – 24 Ekim, 2014 ~ Istanbul, Turkiye

Toplumsal travmanın Ortadoğu ve Dünya'da arttığı bu günlerde travmanın gelecek nesillere aktarımını anlamak, önlemek ve iyileştirmek icin kararli bir insiyatif.

Sponsorlar: Common Bond Institute, Michigan State University, and International Humanistic Psychology Association

Katkıda Bulunanlar: 100'un üzerinde profesyonel kurum, üniversite ve uluslar arası organizasyonlar.

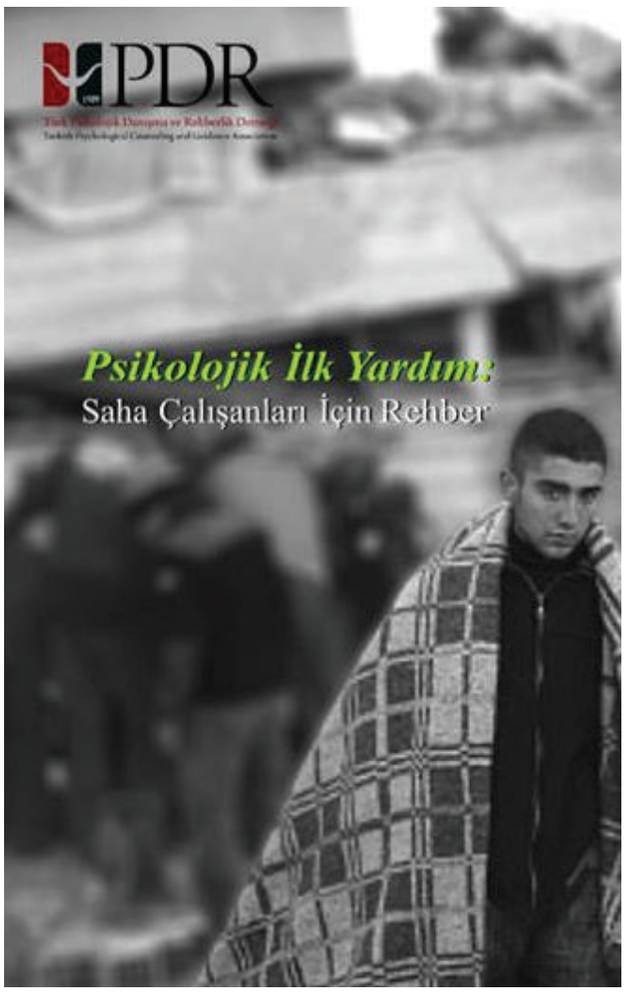
Partner Etkinlik: Charter For Compassion ve Parliament of World's Religions

~ Konferans Cağrısı ~ http://cbiworld.org/home/conferences/tt-turkey/turkce

~ Konferans Programı ~ http://cbiworld.org/home/conferences/tt-turkey/2014-program/

KİTAP TANITIMI

Psikolojik İlk Yardım Kitabı
(Saha Çalışanları İçin Rehber)



Psikolojik İlk Yardım Kitabı: Saha Çalışanları İçin Rehber

© Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği 2014

EDİTÖR

Özgür Erdur-Baker

ÇEVİRENLER

Özgür Erdur-Baker

Türkan Dogan

İdil Aksöz

Gökçe Sancak-Aydın

TÜRKÇE DÜZENLEME

Tayfun Can Onuk

KİTAP HAKKINDA

Hepimiz yaşadığımız bölgede, ülkemizde ya da dünyada kötü olaylar yaşayanlara yardım eli uzatmak isteriz. Elinizdeki bu rehber, ciddi kriz olaylarından etkilenen bireylere insani, destekleyici ve pratik bir psikolojik ilk yardım hizmeti sunabilmeniz için hazırlanmıştır.

Dünya Sağlık Örgütü tarafından 2011 yılında Psychological first aid: Guide for field workers başlığı altında yayınlanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü Genel Direktörü tarafından Türkçe çeviri ve yayın hakları Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği 'ne verilmiştir. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği sadece Türkçe versiyonundan sorumludur. Para ile satılmaz.

Psikolojik İlk Yardım Kitabı (Saha Çalışanları İçin Rehber) pdf dosyasını görüntülemek için tıklayınız.

FENBİLİMLERİOKULLARI

Anaokulu-İlkokul-Ortaokul-Anadolu Lisesi

YAŞAM YARATICILARI FEN BİLİMLERİ OKULLARINDA YETİŞİYOR

- Alanında uzman ve deneyimli eğitim kadromuz, öğrencilerimizin ne yapabildiğine değil, ne kadar geliştiğine odaklanır.
- Her öğrencinin tek ve özgün olduğu ilkesinden hareketle bilişsel, duyuşsal ve motor becerileri gelişimi dikkatle takip edilir.
- Sınıfların öğrenme stili haritaları oluşturulur.
- Branşlara göre hazırlanan atölye ve laboratuvarlarda materyal zenginliği ile her ders, bir proje çalışması titizliğinde işlenir.
- Öğrencilerimizin gelişimsel özelliklerine, ilgi ve ihtiyaçlarına uygun hazırlanmış eğitim programımızda aktif katılımlarını destekleyici, zengin araç gereçlerle donatılmış sınıf-atölyelerimizde kalıcı ve kaliteli öğrenme yaşantıları oluşturmaları hedeflenir.

- Öğrencilerimizin yaratıcı düşünme, akıl yürütme, sorunu tanımlama, çözüm üretme, çözümü hayata geçirme gibi becerilerini geliştirmek için özel geliştirilmiş programlar ile yaratıcılık atölyesi, drama ve satranç çalışmaları yapılır. Ulusal ve uluslararası düzeyde yapılan yarışmalarda (DI-Destination ımagetion, EduGame, Dubbing Contest vs.) bu becerilerini sınamaları ve geliştirmeleri sağlanır.
- Öğrencilerimizin ulusal ve uluslararası yarışmalara, projelere, sınavlara, toplum hizmeti çalışmalarına, değişim programlarına katılımları sağlanır. Böylelikle farklı kültürlerde farklı eğitim programlarındaki akranlarıyla iletişim kurmaları, onları tanımaları ve bilginin evrenselliğini özümsemeleri hedeflenir.
- Öğrencilerin bireysel öğrenme farklılıklarına yönelik olarak geliştirici ATP (Akademik Takip Programı) çalışmaları düzenlenir.
- EYS (Eğitim Yönetim Sistemi) ile veliye kesintisiz bilgi akışı sağlanır.

- Akademik başarının yanı sıra sosyal yönlerinin de gelişimine odaklanılır. Sosyal açıdan da donanımlı olmalarını sağlamak için 21. Yüzyıl temaları olan Küresel Farkındalık, Ekonomik Okuryazarlık, Yurttaşlık Okuryazarlığı, Sağlık Okuryazarlığı, Çevre Okuryazarlığı gibi konularla ilgilenilerek projeler üretmeleri sağlanır.

YAKACIK Çarşı Mah. Enis Akaygen Sk. No: 2 Yakacık-Kartal / İST. Tel: (0216) 377 27 57 - Faks: (0216) 377 27 44
ATAŞEHİR Küçükbakkalköy Aras Sokak No: 4 Ataşehir / İST. Tel: (0216) 572 13 00 - Faks: (0216) 574 66 90
KIRKLARELİ Dereköy Yolu 2. kilometre / KIRKLARELİ Tel: (0288) 212 27 77 - Faks: (0288) 212 55 22
BATMAN Kültür Mah. Mezopotamya Cad. 2642 Sk. No: 5 BATMAN Tel: (0488) 213 95 92-93

www.fenbilimleriokullari.k12.tr

HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ SÜREKLİ EĞİTİM MERKEZİ

BAĞIMLILIK ALANINDA ÇALIŞACAK UZMANLAR İÇİN

BAĞIMLILIK EĞİTİMİ

Jale Kerimol Johnson tarafından koordine edilen Bağımlılık Eğitim Programı 3 modülden oluşmaktadır. İlk modül 72 saat, ikinci modül 78 saat, üçüncü modül 72 saattir. Her modül sonunda sınav uygulanacaktır. Birinci modülde başarılı olan öğrenciler, ikinci modülü almaya hak kazanırlar. Öğrenciler;

1. Modül sonunda, bağımlılık ve bağımlılıkla ilintili problemleri belirleyebilir düzeye gelirler. Hastalıklı yapıyı, kültürden ve yaşam biçiminden ayırabilirler.

2. Modül bağımlılık tanı ve tedavileri ve uygulamaları çalışılır. Supervizyon altında danışan görülebilir. İkinci modülde başarılı olan öğrenciler, üçüncü modülü almaya hak kazanırlar.

3. Modül ileri düzeydeki son aşamadır. Rehabilitasyon, bağımlılık önleyici politikalar ve süreçleri çalışılır.

PROGRAMA KİMLER BAŞVURABİLİR

Aile ve Ruh Sağlığında Çalışan Profesyoneller, Sosyoloji, Psikoloji, Psikolojik danışmanlık lisans öğrencileri, Polis akademisi öğrencileri ve polisler, bu alana ilgi duyan herkes.

Wechsler Çocuklar İçin Zeka Testi (WISC-R) Uygulayıcı Eğitimi

WISC-R, araştırmalarda ve zekâ ölçümlerinde en sık kullanılan araçlardan biridir. Alt-testlerinde farklı yetenek alanlarından örnekler bulunması, yorum ve puanlama esaslarının belirginliği psikometrik özelliklerinin doyuruculuğu, bu ölçeğin sadece ülkemizde dünya genelinde tercih edilmesini sağlamaktadır. **Türkiye'de standardizasyonu, geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış en önemli zeka testlerinden birisi olan WISC-R testi** 6-16 yaş grubu bireylere uygulanır ve bu yaş grubundaki bireylerin zeka bölümlerinin belirlenmesini sağlar.

PROGRAMIN SÜRESİ

Wisc-R Zekâ Testi Uygulayıcı Eğitimi 2 tam gün sürecektir. Eğitimin ardından yapılacak uygulamalar sonrasında katılımcılara sertifika verilecektir.

EĞİTİME KİMLER KATILABİLİR

Psikologlar, Psikolojik Danışmanlar ile üniversitelerin Psikoloji, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ve Eğitimde Psikolojik Hizmetler bölümlerinin öğrencileri katılabilir.

Ayrıntılı **Bilgi** İçin

Tel: 0212 275 19 29 **Fax:** 0212 275 19 33
Adres: Büyükdere cad. No: 42-46 Doğuş Han Kat: 1 Mecidiyeköy / Şişli / İSTANBUL
www.hkusem.com **sembasvuru@hku.edu.tr**