

Özel Eğitim İhtiyacı Olan Öğrenciler İçin

ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARINA YÖNELİK ÖZELLEŞTİRİLMİŞ PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

Ortaokul



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

unicef 
her çocuk için

Özel Eğitim İhtiyacı Olan Öğrenciler İçin
**ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARINA
YÖNELİK ÖZELLEŞTİRİLMİŞ
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI**
Ortaokul

Ankara, 2024

BAŞ EDİTÖR
Doç. Dr. Mustafa OTRAR

YAYIN YÖNETMENİ
Serpil ALTUNCU VAROL

EDİTÖRLER
Doç. Dr. Mustafa OTRAR
Prof. Dr. Serap NAZLI

YAZAR
Dr. Öğr. Üyesi Canan ÇİTİL AKYOL

YAYINA HAZIRLAYANLAR
Uzm. Psk. Dan. Elif Asena AKIN
Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM

KATKI SUNANLAR
Uzm. Psk. Dan. Burak Ahmet UZUNOĞLU
Uzm. Psk. Dan. Melike Arslan
Psk. Dan. Ceren KARABIYIK
Psk. Dan. Önder SİPAHİOĞLU
Psk. Dan. Tuğba Arslan

TASARIM
JANR MEDYA
BASKI VE CİLT
JANR MEDYA

Genel Yayın No: 9705

Tanıtıcı Yayınlar Dizi No: 3249

ISBN: 978-975-11-8230-2

Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Milli Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.

İÇİNDEKİLER

EMDR Temelli Psikolojik Danışma.....	07
EMDR Odaklı Psikolojik Danışma Aşamaları.....	08
Özel Eğitim İhtiyacı Olan Bireylerde EMDR Kullanımı.....	09
Özel Eğitim İhtiyacı Olan Öğrencilerde Psikolojik Sağlık.....	09
Zorlayıcı Yaşam Olaylarına Yönelik Özelleştirilmiş Psikoeğitim Programı Uygulama Esasları	11
Program Öncesi Yapılabilecekler.....	12
Program Uygulanırken Karşılaşılabilecek Zorluklar.....	13
Programı Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımı.....	13
Zorlayıcı Yaşam Olaylarına Yönelik Özelleştirilmiş Psikoeğitim Programı	16
Oturumlar.....	17
Buz Kırma/Isınma Oyunları Listesi	44
Kaynakça	46



EMDR Temelli Psikolojik Danışma

Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme'nin (EMDR) başlangıcı, Francine Shapiro'nun yaşadığı rahatsız edici olayların kendisi üzerindeki olumsuz duyguları ve beden duyumunu göz hareketlerinin azalttığını fark etmesine dayanmaktadır. EMDR günümüzde psikolojik danışma alanında giderek daha çok kabul görmeye başlayan sekiz aşamalı bir yaklaşımdır (Shapiro, 2001). Ayrıca, Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2013) tarafından travmatik deneyimler ile ilgili yapılacak psikolojik müdahaleler için ilk sırada önerilen psikolojik danışma yaklaşımlarından biri olarak dikkat çekmektedir.

EMDR'yi diğer psikolojik danışma yöntemlerinden ayıran önemli bir özelliği vardır. Bu özellik tekrarlanan ritmik çift yönlü hareketlerin kullanılıyor olmasıdır. Bilateral uyurım (BLS) da denilen bu çift yönlü hareketler ile danışan yaşadığı travmatik anıya duyarsızlaşmaktadır. BLS, psikolojik danışmanın parmak hareketleri eşliğinde, danışanın gözlerini sistematik bir şekilde (sağa-sola) hareket ettirmesini içermektedir. Benzer şekilde, danışanın sağ ve sol kulağına sırasıyla sesli uyarılar verilmesi veya danışanın dizlerine/omuzlarına/avuç içlerine sırayla sağ ve sol tarafa olacak şekilde dokunsal uyarılar verilmesi şeklinde de gerçekleştirilebilmektedir. Böylece, danışanın çift yönlü uyarımları (bilateral uyurım/BLS) takip ederken geçmiş yaşantılarının ya da travmatik deneyiminin imgesel olarak ortaya çıkarılması hedeflenmekte, olumsuz yaşantılarının yerine sağlıklı bir yeniden işleme süreci oluşturulması beklenmektedir (Shapiro ve Maxfield, 2002). Çift yönlü uyarımların hızına göre, EMDR'nin travmayı duyarsızlaştırma için mi kullanıldığı veya kişiyi güçlendirmek için mi kullanıldığı anlaşılabilir. Hızlı ritimler travmanın duyarsızlaştırılmasında, yavaş-orta ritimler kişiyi güçlendirme çalışmalarında etkili olmaktadır (Çitil-Akyol, 2021).

EMDR, travmaya uğramış çocuklarla ilk defa Tinker ve Wilson (1999) tarafından uygulanmıştır. Daha sonraki çalışmalar, EMDR'nin yetişkinlerdekine benzer bir şekilde 8 aşamalı olarak uygulanabileceğini göstermiştir. Çocuklara yönelik EMDR uygulamaları 'Gelişimsel Protokol' olarak adlandırılmıştır. Protokol, EMDR'nin 8 aşamasını çocukların yaş ve gelişimsel özelliklerine göre nasıl uygulanabileceğini içermektedir (Lovett, 1999). Çift yönlü uyurım açısından değerlendirildiğinde çocuklar ve yetişkinler arasında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Öncelikle, çocukların dikkat süreleri daha kısa olduğundan rehber öğretmen/psikolojik danışman daha kısa BLS setleri kullanabilir. Ayrıca, işitsel uyarıdan göz hareketlerine, göz hareketlerinden dokunsal uyarıya gibi geçişler yapabilir. Çift yönlü uyarımlar, kelebek kucaklaması da denilen dokunuşlar olabileceği gibi sağ ayak sol ayak üzerinde zıplama şeklinde çeşitlendirilebilir. Burada önemli olan beden her iki tarafına çift yönlü ritmik uyarımların verilmesidir (Gomez, 2021).

Ülkemizde çocuklarla yapılan EMDR uygulamalarına dair araştırmalar literatürde giderek artmaktadır (Devrim ve Korkmazlar, 2018; İnci-İzmir ve Çitil-Akyol, 2024; Korkmazlar, Bozkurt ve Tan-Tunca, 2020). Ortak olan düşüncelerden biri, çocuğun yaşı

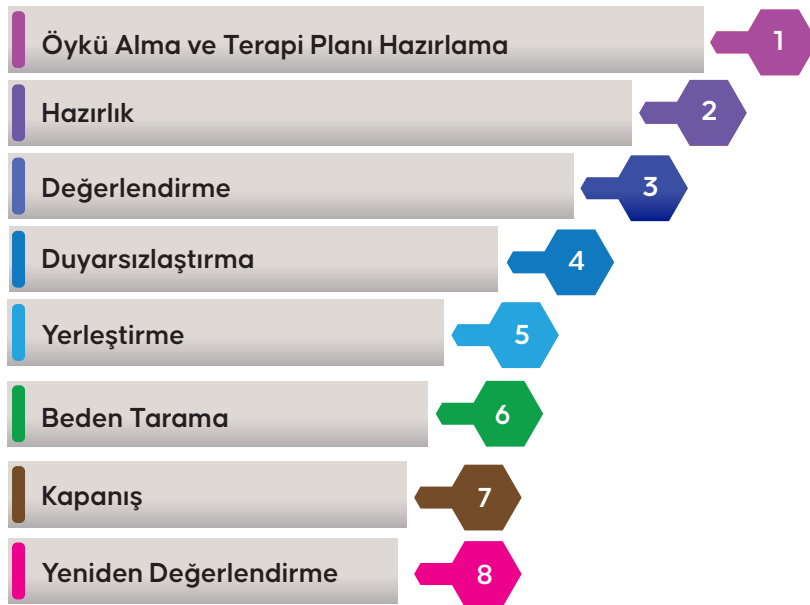
ne kadar küçükse EMDR'nin 8 aşamasının birlikte uygulanmasının zorlaştığı yönündedir. Özellikle on yaş altı çocuklarda her bir aşamaya uymak mümkün olmayabilirken; bazı aşamalar içinse yaratıcı yöntemler kullanmak gerekmektedir (Chemtob, Nakashima ve Carlson, 2002).

EMDR Odaklı Psikolojik Danışma Aşamaları

EMDR yaklaşımının kurucusu olan Shapiro (2001), yaklaşıma ait uygulama adımlarını sekiz basamakta açıklamaktadır. Çocuklarla EMDR kullanırken de gelişimsel protokole bağlı kalarak benzer aşamalar üzerinden çalışılmaktadır. Şekil 1'de EMDR'nin aşamaları gösterilmiştir.

Bu program travmaya müdahale temelli olmak yerine koruyucu-önleyici bir amaca hizmet ettiğinden EMDR'nin ikinci aşaması olan hazırlık aşamasından yola çıkılarak tasarlanmıştır. Hazırlık aşamasında, çocuğun stabilizasyonu değerlendirilir ve travmatik anıyı çalışamayacak durumda olan çocuklarla güvenli yer çalışmaları, kas gevşetme egzersizleri, nefes egzersizleri gibi çocuğun kaynaklarına odaklanılan çalışmalar gerçekleştirilmektedir. Hazırlık aşaması boyunca, çocukların sahip olduğu kaynaklar değerlendirilir. Önemli olan evde, okulda ve sosyal hayatında çocuğun baş etme becerilerinin dolayısıyla işlevselliğinin artırılmasıdır. Hazırlık aşamasında çocuğun kaynakları üzerine çalışmak, çocuğun sağlıklı anılar inşa edebileceğini gösterir. Böylece çocuklar, travmatik anıyı da yeniden inşa edebileceğini kavrayabilir. İyileşme sürecine aktif olarak katılabilmeleri için çocukların psikolojik danışma sürecinde güçlü ve yetkin hissetmeleri önemlidir (Adler-Tapia ve Settle, 2020; Korkmazlar, Bozkurt ve Tan-Tunca, 2020).

Şekil 1. EMDR'in 8 Aşaması



Özel Eğitim İhtiyacı Olan Bireylerde EMDR Kullanımı

Özel eğitim ihtiyacı olan bireyler, olumsuz yaşam deneyimleri ve travma ile ilişkili mental sağlık sorunlarına karşı artan bir risk altındadır (Didden ve Mevissen, 2022). Genel nüfusta travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) yaşam boyu yaygınlığı %5-10 arasında tahmin edilmesine rağmen, zihinsel yetersizliği olan bireylerde TSSB yaygınlık oranları %10 ile %40 arasında değişmektedir (Nieuwenhuis vd., 2019).

Zihinsel yetersizliğe sahip bireylerin TSSB geliştirme riskinin diğer popülasyona göre görece yüksek olması üç faktörle ilişkilidir.

1. Fiziksel, cinsel ve duygusal şiddet gibi kişilerarası travmatik olaylara daha sık maruz kalınması
2. Bilişsel işlevde daha düşük bir seviyeye sahip olmak
3. Stresle baş etme ve uyum yeteneklerindeki sorunlar

Sınırlı bilişsel ve sözlü yetenekler, zihinsel yetersizliği olan kişilerin geleneksel tedavi yaklaşımlarından yararlanmada zorlanmalarına sebep olabilir. Ayrıca travma temelli çalışmalar yapmak, zihinsel yetersizliği olan kişilerle terapötik ilişkinin kurulması ve sürdürülmesindeki zorluklar nedeniyle oldukça karışık bir hal alabilmektedir (Dagnan vd, 2019).

EMDR temelli psikolojik danışma, travmaya müdahalede sıklıkla önerilen bilişsel davranışçı terapiye göre daha az sözlü yetenekle ilişkili olduğundan zihinsel yetersizliği olan kişiler için daha uygun olabilir (Unwin vd, 2023). Yapılan araştırmalar EMDR'nin zihinsel yetersizliği olan bireylerde kullanılmasını örneklerken, çocuk EMDR protokollerinin verimliliğini vurgulamaktadır. Ayrıca zihinsel yetersizliği olan bireylerle EMDR çalışmaları yapılırken dilin sadeleştirilmesi, stres yönetimi becerilerinin artırılması ve eklettik çalışılması önerilmektedir (Barrowcliff, 2019).

Özel Eğitim İhtiyacı Olan Öğrencilerde Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık kavramı özellikle önleme çalışmaları ile beraber gün geçtikçe eğitim çevrelerinde önemini artırmaktadır. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde ortaya çıkabilecek gelişimsel problemler, zorlayıcı yaşam olayları dikkate alındığında, zorluklarla başa çıkabilme ve uyum gösterme süreci olarak tanımlanabilecek psikolojik sağlamlık kavramı, okullardaki rehberlik ve psikolojik danışma servisleri için son derece önem kazanmaktadır.

Psikolojik sağlamlık, geniş ve kavramsal bir konu olup olumsuz düşünceleri bertaraf ederek onun yerine pozitif adaptasyonu sağlama sürecidir (Masten ve Obradovic, 2006).

Psikolojik sağlamlık kavramının en önemli unsuru zorlayıcı yaşam olayları karşısında yeniden güç elde edebilmektir (Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick ve Sawyer, 2003). Stewart, Reid ve Mangham (1997), psikolojik sağlamlığın, literatürdeki çeşitli tanımlarını gözden geçirerek bu tanımlardaki ortak temaları şöyle belirtmişlerdir:

- Psikolojik sağlamlık, başa çıkma yeteneği ile stres arasındaki bir dengeden oluşur.
- Zorlayıcı yaşam olaylarından türeyen risk faktörleri ve riskin olumsuz etkisini yatıştıran ya da azaltan koruyucu faktörler, psikolojik sağlamlığa katkıda bulunur.

Yaşamda karşılaşılabilecek olumsuz deneyimler ve başa gelebilecek felaketler, kişinin psikolojik olarak sağlıklı bir yaşam sürmesinde ve psikolojik sağlamlık göstermesinde **risk faktörleri** olarak karşımıza çıkmaktadır (Masten, 2004). Risk faktörleri bireyle ilgili risk faktörleri, aile ile ilgili risk faktörleri ve sosyal risk faktörleri olarak üç grupta ele alınmaktadır.

Tablo 1'de de belirtildiği üzere psikolojik sağlamlık risk faktörleri üzerinden düşünül- düğünde özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin stresle baş edememe, bağ kurmada zorlanma, bilişsel seviyedeki güçlükler risk faktörlerini artırmakta ve öğrencilerin travmadan daha fazla etkilenmelerine neden olabilmektedir.

Tablo 1. Psikolojik Sağlamlık Risk Faktörleri

Psikolojik Sağlamlık Risk Faktörleri	Birey ile İlgili Risk Faktörleri	Bireyin kendine güveninin az olması, etkili başa çıkma mekanizmalarının farkında olmaması, kendini kontrol etme yeteneğinin az olması, tolerans penceresinin dar olması, sosyal değerlere yabancı olması ve uyumsuz davranışlar sergilemesini içermektedir.
	Aile ile İlgili Risk Faktörleri	Ebeveyn hastalığı, ebeveynlerin boşanması, tek ebeveyne sahip olma, ebeveyn çocuk arasında sağlıklı kişiler arası ilişkilerin kurulamaması, aile içi şiddet ve istismarı içermektedir.
	Sosyal Risk Faktörleri	Düşük sosyoekonomik düzey, göç ve işsizlik gibi toplumsal olaylar ile şiddet olaylarının yaşandığı çevre içinde bulunmayı içermektedir. Sosyal risk faktörleri deprem ve sel gibi doğal afetleri de içermektedir.

Risk altında olmanın olumsuz etkilerini azaltmaya hizmet eden ve bireyin gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olan değişkenlere koruyucu faktörler denilmektedir. Koruyucu faktörlerin risk durumlarının ortaya çıkardığı olumsuz etkileri azalttığı ve uyum sürecini hızlandırdığı düşünülmektedir. Psikolojik olarak sağlam çocuklar zorluklarla başa çıkmada "içsel" ve "dışsal" kaynakları işlevsel olarak kullanırlar.

Bunlar:

1. İçsel Faktörler: İçsel faktörler biyolojik ve psikolojik faktörleri içermektedir:

- a) Biyolojik Faktörler:** Fiziksel açıdan sağlıklı çocuklar daha dayanıklıdır. Bu çocuklar az sayıda çocukluk hastalığı geçirmişlerdir. Ortalamadan daha yüksek enerjiye sahiptirler. Bu çocukların aile öykülerinde daha az kronik ya da kalıtsal hastalık bulunmaktadır. Farklı mizaca sahip çocuklar strese farklı düzeylerde uyum göstermektedir.
- b) Psikolojik Faktörler:** Dayanıklı çocukların kullandığı baskın bilişsel stil, düşünerek eylemde bulunmayı ve dürtü kontrolünü sağlamayı içermektedir. Ani tepkide bulunmak yerine, eyleme geçmeden önce dikkatlice düşünmektedirler. Olumlu benlik saygısına sahip çocuklar kendi güçlü ve zayıf yanlarının farkındadır ve bağımsız karar verebilirler. Acı ve sıkıntı veren yaşantıları bile yapıcı biçimde algırlarlar. Kişilerarası ilişkilerinde duyarlı, empatik ve saygılıdır. Öğretmenlerin, ebeveynlerin ve toplumun kararlarına, kurallarına ve önerilerine uyarlar (Eminağaoğlu, 2006).

2. Dışsal Faktörler: Ailede ve ailenin dışında kurulan ilişkiler olarak ifade edilebilir.

- a) Aile Ortamı:** Ev ortamı, ebeveyn tutumları, aile üyeleri ile yakın ilişki içerisinde olma, psikolojik sağlamlıkla ilişkili görünmektedir.
- b) Aile Dışındaki Ortam:** Çocuğa arkadaşlık ve yönlendirme sağlayan, yardım eden, aile dışındaki destekleyici yetişkinlerin (öğretmenler, akranlar, aile dostları vb) varlığı önemlidir. Ayrıca okul, gençlik organizasyonları, sağlık-sosyal ve bakım hizmeti veren kurumlar, aile dışındaki toplumsal kaynaklar olarak değerlendirilmektedir (Eminağaoğlu, 2006).

Zorlayıcı Yaşam Olaylarına Yönelik Özelleştirilmiş Psikoeğitim Programı Uygulama Esasları

Travma ve psikolojik sağlamlık üzerine gerçekleştirilen araştırmalar düşünüldüğünde, özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık becerilerinin artırılmasının onların travmadan daha az etkilenmelerini sağlayarak koruyucu-önleyici bir amaca hizmet edeceği açıktır.

Bu program hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrenciler özelinde uygulama pratikleri içermektedir. EMDR sekiz aşamadan oluşan bir psikolojik danışma yaklaşımıdır. Travmayı çalışmadan önce kişileri güçlendirme çalışmalarının yapıldığı bir hazırlık aşaması içerir. Psiko eğitim programı EMDR'in hazırlık aşaması çalışmaları ve EMDR gelişimsel protokol düşünülerek koruyucu-önleyici-gelişimsel bir model olarak ele alınmıştır.

İlerleyen sayfalarda hafif düzey zihinsel yetersizliği olan ortaokul ve lise öğrencileri için hazırlanmış iki ayrı güçlendirme programı bulunmaktadır. Her program 5 oturumdan oluşmaktadır ve 4-6 sayıda öğrenciye uygulanmak üzere hazırlanmıştır. Bu programı uygulamadan önce rehber öğretmen/psikolojik danışmanın dikkat etmesinin önemli olduğu bazı konular vardır. Bu bölüm, programdan en fazla olumlu etkinin alınabilmesi için rehber öğretmen/psikolojik danışmana öneriler içermektedir.

Program Öncesi Yapılabilecekler

1. Bu program EMDR gibi özel bir psikolojik danışma yaklaşımından yararlanılarak hazırlanmıştır. Eğer rehber öğretmen/psikolojik danışman çocuk-ergen EMDR eğitime sahipse programa bağlı oturumları okurken zorlanmayacaktır. Ancak çocuk-ergen EMDR eğitimi olmayan rehber öğretmen/psikolojik danışmanların da bu programı uygulamasında etik bir problem yoktur. Bu program güçlendirme programı olarak tasarlanmış ve olumlu baş etme becerilerinin öğrencilere öğretilmesine odaklanmıştır. Yine de kavramlara daha aşına olabilmek için EMDR alanında yazılmış kitaplardan, makale ve tezlerden yararlanılabilir.
2. Bu program EMDR'in tüm aşamaları içeren bir psikoterapi uygulaması değildir. EMDR'in sadece olumlu çalışmalarını içeren kaynak geliştirme ve yükleme protokolleri temelinde hazırlandığı için uygulayıcılar EMDR terapisi yapmadıklarını, zorlu yaşam olayları karşısında öğrencilerin kaynak geliştirmelerini desteklemek amacıyla EMDR tekniklerinden yararlandıklarını kabul ederler.
3. Bu program olumlu baş etme becerilerinin kazandırılmasına, EMDR terminolojisi ile "**kaynak geliştirme ve yükleme**" çalışmalarına odaklanmaktadır. Bu çalışmalar gerçekleştirilmeden önce öğrencilerin duyguları tanıma ve ifade edebilme konusunda kazanımlar edinmiş olmaları, programın etkililiğini artıracaktır. Bu konuda Milli Eğitim Bakanlığı web sayfasından duygu çalışmaları etkinlikleri edinilebilir.
4. Bu programa öğrenci dahil etme kriterleri belirlenirken, hafif düzey zihinsel yetersizlik tanısının yanında ek tanı alan öğrencilerin durumları rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından değerlendirilmelidir. Ek tanıya rağmen grup çalışmasına uygun olduğu düşünülen öğrenciler psiko eğitim programına dahil edilebilir.

Program Uygulanırken Karşılaşılabilecek Zorluklar

1. Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrenciler önceki çalışmalarını hatırlamakta zorlanabilir. Bu nedenle programın ilk oturumunda her öğrenciye şeffaf bir dosya dağıtılabilir. Etkinlikler sonrasında ortaya çıkan ürünler şeffaf dosyada saklanabilir.
2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından saklanan bu dosyalar her oturumda ihtiyaç halinde kullanılabilir. Ayrıca bu dosyalar sonlandırma oturumunda hatırlatıcı olarak kullanılabilir, böylece sürecin öğrenciler tarafından hatırlanması sağlanabilir. Örnek dosya fikri için EK'lere bakılabilir.
3. Program içerisinde bazı oturumların sonunda, programda anlaşılmasının zor olabileceği düşünülen EMDR terminolojisine ait kavramlar EK-Bilgi Notu verilerek açıklanmıştır.
4. Psiko eğitim programı sırasında ihtiyaç duyulabilecek aşağıdaki formlar Kaynaklar bölümünde verilmiştir.
 - Buz Kırma/Isınma Oyunları Listesi
 - Kelebek Kucaklaması Görseli

Programın Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımı

Programın ölçümü süreç odaklıdır. Oturumlar sonrası öğrenciler hakkında gözlem formları rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından doldurulur.

- Süreç odaklı değerlendirme: Programı uygulayan rehber öğretmen / psikolojik danışman gözlemlerini ve izlenimlerini Zorlayıcı Yaşam Olaylarına Yönelik Özelleştirilmiş Psiko eğitim Programı Gözlem Formu üzerinde her oturum sonrası kaydeder (FORM-1). FORM-1 her öğrenci için ayrı ayrı doldurulur. Gözlem formu "1- Çok düşük, 2- Orta, 3-İyi ve 4-Çok" olacak şekilde işlenir. Katılımcıların bireysel ve toplam puan ortalaması 2.5-3 puan ise, programın başarılı olduğu kabul edilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar grup ihtiyaçlarına göre formları geliştirebilir veya düzenleyebilir.
- Sonuç odaklı değerlendirme: Programın son oturumunda veya izleme testi olarak öğrencilere FORM-2 uygulanabilir. Öğrenciler bireysel olarak görüşmeye alınabilir, her bir madde öğrencilere okunduktan sonra mutlu-mutsuz-kararsız emojiler değerlendirme formundaki evet-hayır-kararsızım şeklinde öğrencilerin programı değerlendirmelerine yardım etmek amacıyla kullanılabilir.

FORM-1:

Zorlayıcı Yaşam Olaylarına Yönelik Özelleştirilmiş Psikoeğitim Programı Gözlem Formu

Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman Gözlem Formu

Sayın rehber öğretmen/psikolojik danışman

Özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler ile yürüttüğünüz psikoeğitim programındaki izlenimlerinizi her oturum sonunda değerlendiriniz. Bu formu her bir öğrenci için doldurunuz. Eklemek istediğiniz görüşleriniz varsa yazınız.

Katılımcının Adı-Soyadı:.....

Her oturumda; katılımcının devamı, motivasyonu, aktif-pasif katılımı, süreçteki genel ruh hali, diğer katılımcılar ile etkileşimine ilişkin izlenimlerinizi yazınız.

1. Oturum	
2. Oturum	
3. Oturum	
4. Oturum	
5. Oturum	

Katılımcıya ilişkin 5 oturum sürecindeki gözlemlerinizi aşağıya işaretleyiniz.

Aşağıdaki maddeleri okuyarak; 1- Çok düşük, 2- Orta, 3-İyi ve 4-Çok iyi olarak işaretleyiniz.

• Öğrenci oturumlara isteyerek ve motive katıldı.	1	2	3	4
• Öğrenci verilen ödevleri yaparak oturuma geldi.	1	2	3	4
• Öğrenci oturumda dikkatle süreci takip etti.	1	2	3	4
• Öğrenci çift yönlü uyarımları doğru bir şekilde yaptı.	1	2	3	4
• Öğrenci psikolojik sağlamlık hakkında farkındalık kazandı.	1	2	3	4
• Öğrenci programdan yararlandı.	1	2	3	4

İlave görüşünüz varsa arka sayfaya yazınız.

Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman

Tarih/İmza

FORM-2:

Zorlayıcı Yaşam Olaylarına Yönelik Özelleştirilmiş Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu

Zorlayıcı Yaşam Olaylarına Yönelik Özelleştirilmiş Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu

Değerli öğrencimiz,

Uyguladığımız Programı değerlendirmeniz bizim için kıymetlidir. Desteğiniz için teşekkür ediyoruz.

Okul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

Aşağıdaki maddeleri okuyarak; Evet- Kararsızım-Hayır maddelerine işaretleme yapınız.

	Evet	Kararsızım	Hayır
Psikoeğitim programına katıldığım için memnunum.	1	2	3
Programdaki konular baş etme becerilerimi fark etmemi sağladı.	1	2	3
Programa katılınca stresim azaldı.	1	2	3
Programda öğrendiklerimi rahatlıkla uyguluyorum.	1	2	3
Kelebek kucaklaması yapınca rahatlıyorum.	1	2	3
Program sayesinde güçlü yanlarımı fark ettim.	1	2	3
Zor duygular hissettiğimde güvenli yer kullanmayı öğrendim.	1	2	3
Program sayesinde sosyal kaynaklarımın farkına vardım.	1	2	3
Okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine ihtiyaç duyduğumda gelebileceğimi biliyorum.	1	2	3

İlave görüşünüz varsa arka sayfaya yazınız.

Katılımcı:
Tarih/İmza:

Zorlayıcı Yaşam Olaylarına Yönelik Özelleştirilmiş Psikoeğitim Programı

Zorlayıcı Yaşam Olaylarına Yönelik Özelleştirilmiş Psikoeğitim Programı (Ortaokul Öğrencilerine Yönelik)	
Kuramsal Temeller	Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) Yaklaşımı, Bilgi İşleme Modeli.
Üye Sayısı	4-6
Oturum Sayısı ve Süresi	5 Oturum, bir ders saati (40 dk)
Programın Genel Amacı	Gelişimsel ve koruyucu-önleyici temelde hazırlanan bir psiko-eğitimidir. Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan ortaokul öğrencilerinin, psikolojik sağlıklarını artırmaya yönelik olup şimdi ve gelecekteki olası sorunlar karşısındaki becerilerini artırmak hedeflenmiştir.
Kazanımlar	<ol style="list-style-type: none">1. Zorlayıcı yaşam olayları ile baş etmek için güvenli yerini oluşturur.2. Zorlayıcı yaşam olayları sırasındaki bedensel tepkileri fark eder.3. Zorlayıcı yaşam olayları ile karşılaştığında sakinleşme becerilerini kullanır.4. Zorlayıcı yaşam olayları karşısında farklı kaynaklarını kullanabileceğini bilir.5. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası kullanabileceği baş etme yollarını fark eder.
İçerik	<ol style="list-style-type: none">1. Oturum: Güvenli Yerim2. Oturum: Sakinleşme Sepetim3. Oturum: Güç Bilekliğim4. Oturum: Baş Etme Becerileri Anahtarlığım5. Oturum: Sonlandırma
Danışma Süreci	<ul style="list-style-type: none">• Zorlayıcı Yaşam Olaylarına Yönelik Özelleştirilmiş Psikoeğitim Programı oturumları haftada bir ders saati olacak şekilde hazırlanmıştır.• Psikoeğitim içeriğinde, bilgilendirme, model olma, rol oynama, soru cevap teknikleri kullanılacaktır. Her oturum ısınma etkinliği ile başlayıp ödevlendirme ile bitecektir.• Psikoeğitim oturumlarında, kazanımların pekiştirilmesi için yaşantısal teknikler kullanılacaktır.

OTURUMLAR

1. OTURUM

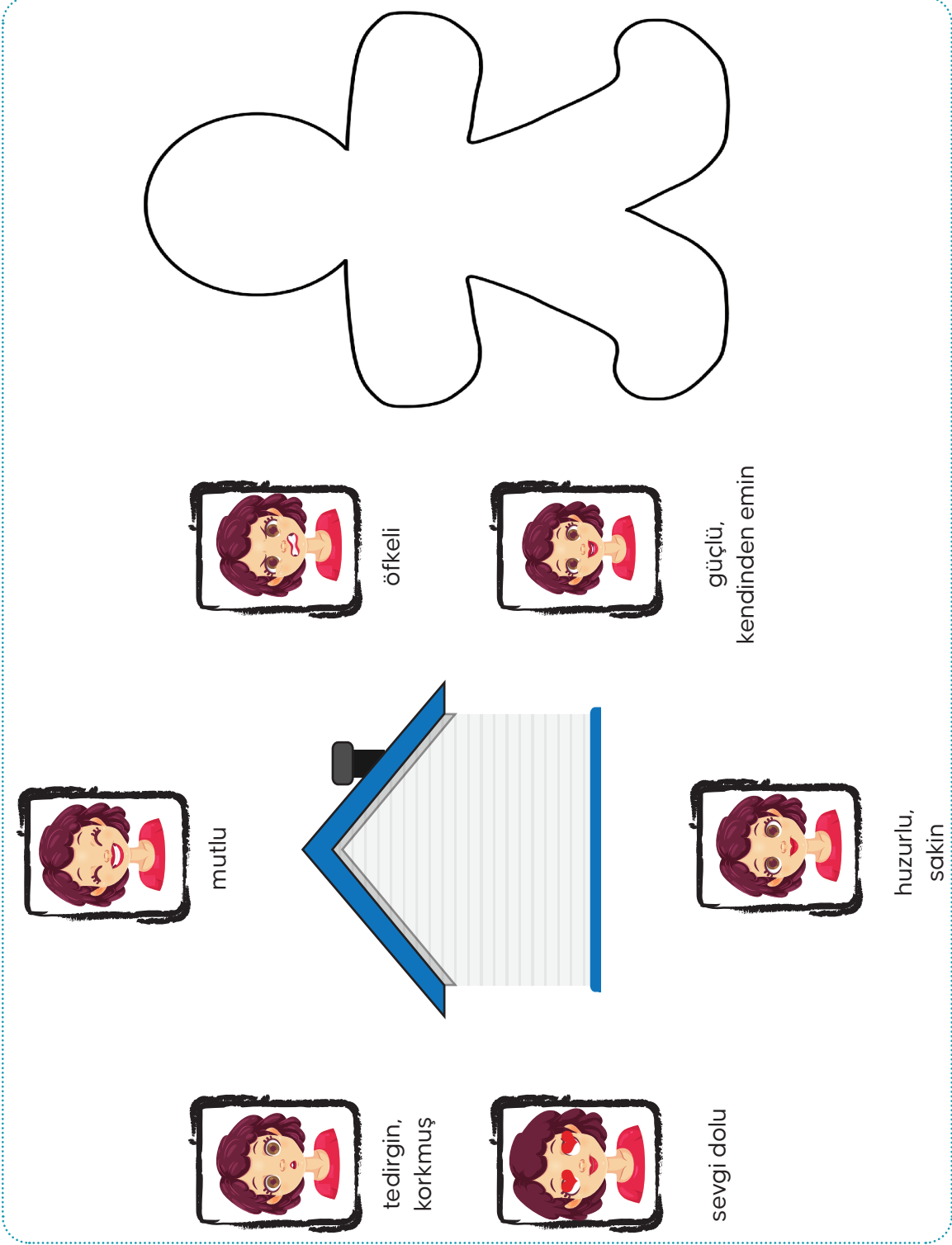
Oturumun Adı: Güvenli Yerim	
Oturumun Amacı	Tüm süreci yapılandırmak ve EMDR terminolojisi ile "Güvenli Yer"i oluşturmak.
Kazanım	Zorlayıcı yaşam olayları ile baş etmek için güvenli yerini oluşturur.
Süre	Bir ders saati
Araç-Gereç, Materyal	Ek-1 Güvenli Yer Şablonu, EK-2: Veli Bilgi Notu EK-3 Kelebek Kucaklaması Görseli EK-4: Benim Kaynak Dosyam Boya kalemleri
Danışma Süreci <ul style="list-style-type: none">• Isınma oyunu• Yaşantısal etkileşim• Özet• Övgü	<ol style="list-style-type: none">1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman <i>"Benrehber öğretmen/psikolojik danışman olarak görev yapıyorum. Sizlerle haftada bir gün bir ders saati boyunca çeşitli etkinlikler yapacağız, oyunlar oynayacağız. Burada amacımız sorunlar yaşadığımızda bu sorunların üstesinden gelebilecek güçlü yanlarımızı fark etmek ve baş etme becerilerimizi geliştirmek. Bu etkinlikleri yaparken bazı kurallarımızın olması da önemli. Kurallarımız neler olabilir? Birlikte belirleyelim."</i> diyerek grup kurallarını öğrencilerle birlikte oluşturarak grup sürecini başlatır.2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ısınma oyununu <i>"Şimdi sizlerle bir oyun oynayacağız. Hareketli bir müzik açacağım ve siz istediğiniz gibi dans edeceksiniz. Müzik durduğunda ise bir heykel gibi hareketsiz kalacaksınız. Nasıl bir heykel olacağınıza siz karar vereceksiniz. Haydi başlayalım..."</i> diyerek başlatır. Bu oyun birkaç kez tekrarlanır. Burada amaç öğrencilerin bedenlerini hareket ettirmek ve sonraki sürece odaklanabilmelerini artırmaktır.3. Isınma oyunu bittikten sonra <i>"Oyun oynarken neler hissettiniz? Zorlandığınız anlar oldu mu? Oyun içinde en çok zorlandığın şey ne oldu?"</i> sorularını öğrencilere yöneltir ve cevaplarını alır. Öğrencilerin cevaplarına uygun dönütler verir.4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman <i>"Bu oyunda olduğu gibi günlük hayatımızda da bizi zorlayan yaşam olayları ile karşılaşabiliriz. Sizin yaşadığınız sorunlar neler?"</i> der ve öğrencileri kendilerini açmaları için cesaretlendirir. Gönüllü öğrencilerin paylaşım yapmalarının ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman <i>"Her insan zaman zaman zorluklar yaşar ve her insan yaşadığı zorluklarla baş etmeyi öğrenebilir. Birazdan size 'güvenli yer' adında bir baş etme yolu öğreteceğim. Sizce güvenli bir yer nasıl olur?"</i> sorusunu yöneltir ve gönüllü öğrencilerin paylaşım yapmalarını destekler.

5. Süreç EK-1: Güvenli Yer Şablonu'nun dağıtılmasıyla devam eder. Rehber öğretmen/psikolojik danışman öğrencilere *"Şimdi size birer kâğıt dağıtıyorum. Kâğıdın üzerinde bir ev resmi var. Bu sizin eviniz olsun. Evinizde neredeyken güvende, iyi, rahat, sakin, huzurlu hissediyorsunuz?"* sorusunu yöneltir. Cevaplar alındıktan sonra aşağıdaki sorularla süreç devam eder:
 - *Ne yapıyorken, yanınızda kimler varken iyi, rahat, sakin, huzurlu hissediyorsunuz?*
 - *Güvenli yeri düşündüğünüzde ağızınızda nasıl bir tat oluşuyor?*
 - *Güvenli yeri düşündüğünüzde kulağınıza hangi sesler geliyor?*
 - *Güvenli yeri düşündüğünüzde nasıl kokular alıyorsunuz?*
6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman EK-1: Güvenli Yer Şablonunu gösterir ve *"Güvenli yerinizi hayal ettiğinizde hissettiğiniz duyguları seçin ve evin içine ok işaretiyle taşıyın"* der.
7. Öğrenciler duygularını evlerin içine taşıdıktan sonra EK-1 Güvenli Yer Şablonu'ndaki kurabiye insan görselini rehber öğretmen/psikolojik danışman gösterir ve *"Güvenli yerinize taşıdığınız duyguları bedeninizde nerede hissediyorsunuz? Bunu fark edin ve her duygunuz için bir renk seçin. Ardından kurabiye insan görseli üzerinde seçtiğiniz renkleri kullanarak duygularınızı boyayın."* der.
8. Öğrenciler çalışmasını bitirdiğinde rehber öğretmen/psikolojik danışman öğrencilere *"Herkes avuç içleri kendisine bakacak şekilde ellerini çapraz bağlayıp göğsünün üzerine koysun. Şimdi bir sağ eliniz bir sol eliniz ile parmaklarınızın dokunduğu yere yavaş ritimde tıptıplar yapın. Her iki dokunuş bir settir. Tıptıpları birlikte sayıp hızımızı belirleyelim. Biiiiiir... İkiiiiir... Bu birinci set. Üüüüüç... Dööööört... Bu ikinci set. Bu ritim ile beş set devam ediyoruz (Ona kadar sayıyoruz). Her set 3-4 saniye kadar sürmelidir."* açıklamasını yaparak "Kelebek Kucaklaması" adlı egzersizi öğretir. EK-3 Kelebek Kucaklaması Görseli'nden yararlanarak öğrencilere model olur.
9. Bütün öğrencilerin doğru şekilde kelebek kucaklaması yaptığından emin olur ve öğrencilerden EK-1 Güvenli Yer Şablonu'ndaki çizimlerine bakmaları ve bakarken hissettikleri duygulara-beden duyularına-olumlu düşüncelerine odaklanarak yavaş ritimde kelebek kucaklaması yapmalarını ister.

	<p>Öğrencilerden beş set sonra derin nefes alıp vermelerini (aldıkları nefesten daha uzun sürede nefes verecek şekilde) ister. Öğrenciler, olumluya odaklanarak 5 set daha kelebek kucaklaması yapar. Ardından derin nefes vermeleri istenir. Son olarak bir kez daha olumluya odaklanarak beş set kelebek kucaklaması yapmalarını ve derin nefes vermelerini ister. Böylece öğrencilerin olumlu düşünceleri-duyguları ve beden duyuları pekiştirilmiş olur.</p> <p>10. Rehber öğretmen/psikolojik danışman süreci özetler, herkesi çizim ve kelebek kucaklaması yapabildiği için cesaretlendirir. Rehber Öğretmen/psikolojik danışman "Ek-4 Benim Kaynak Dosyam" başlıklı portfolyoyu hazırladıysa öğrencilerin güvenli yer çalışmalarını bu dosyalara yerleştirir.</p> <p>11. Rehber öğretmen/ psikolojik danışman kelebek kucaklaması ve güvenli yer egzersizini üzdüklerinde, kızgın olduklarında, stresli olduklarında hafta boyunca yapmalarını söyler. Her gece bakım verenlerden birinin desteğiyle güvenli yer/kelebek kucaklaması egzersizi yapılmasını ödev olarak verir. (EK-2 Veli Bilgi Notu)</p> <p>12. Rehber öğretmen/ psikolojik danışman, oturumu özetleyerek süreci sonlandırır.</p>
<p>Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman'a Not</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grup dinamiği göz önünde bulundurularak ihtiyaç halinde grup kuralları listelenerek öğrencilerle çalışılabilir. • Güvenli Yer olarak evde bir alan bulmakta zorlanan öğrenciler olduğunda okul ya da farklı bir yer olacak şekilde herhangi bir alan seçilmesi desteklenebilir. Yer bulmakta zorlanıyorsa güvende hissettiği bir kişinin/yakınının yanında olma hali üzerinden güvenli yer egzersizi yaptırılabilir. Güvenli yer olarak evini seçemeyen öğrencilerle bireysel görüşme yapılması önerilir. • Beden duyularını ve duygularını eşleştirmede zorlanan öğrenciler için şu tür açıklamalar yapılabilir: <i>"Her duygumuzun bedenimizde fark ettiğimiz bir duyumu vardır. Örneğin heyecanlanınca kalbimiz pıt pıt atar, mutlu olunca gülümseriz, sakinleşince karnımız gevşer. Her insanda bu duyular farklılaşabilir. Bu çok normaldir."</i> • Kelebek kucaklamasını her öğrencinin doğru yaptığından ve yavaş ritim şeklinde uygulama yaptığından emin olmak için süreç dikkatle takip edilmelidir. Hızlı ritimler varsa ve travmatik anılar tetiklendiyse öğrenci ağlayabilir, uzun süre donuk bakışlarla etrafa bakabilir, kaç-savaş-donma tepkileri verebilir. Bu durumlarda tıptıpların durdurulması mümkünse öğrencinin tekrar stabil olabilmesi için gevşeme-rahatlama egzersizlerinin yaptırılması önerilir. • Öğrencilere zorlu yaşam olayları hakkında soru sorulduğunda, öğrenciye yönelik istismar (özellikle cinsel veya fiziksel istismar) tespit edilirse, grup ortamında ele alınmamalıdır. Bunun yerine, öğrencinin gizliliğini korumak ve hassas bilgileri akranlarına ifade etmesini önlemek amacıyla bireysel takip gereklidir. • Oturumun ardından EK-2 Veli Bilgi Notu uygun yollarla bakım verene ulaştırılmalıdır.

EKLER

EK-1: Güvenli Yer Şablonu



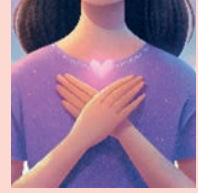
EKLER

EK-2: Veli Bilgi Notu

Sevgili Bakımverenler,

Bugün öğrencilerimizle birlikte onların kendilerini güvende hissettiği yerleri keşfettik. Öğrencilerimiz evlerinde onları güvende, iyi, rahat hissettiren yerleri hayal ederek kelebek kucaklaması yapmayı öğrendiler. Kelebek kucaklaması, olumlu düşünceleri beden duyularını ve duyguları pekiştirmek için kullanılan bir tekniktir. Bu tekniğin nasıl yapıldığını aşağıda okuyabilir, örnek şekilde görebilirsiniz. Kelebek kucaklamasını önce kendinizde deneyebilirsiniz. Öğrencilerimiz ders içerisinde öğrendiği bu uygulamayı yapmada size yol gösterebilir. Öğrencilerde alışkanlık oluşması adına bir hafta boyunca, onlara her gece yatmadan önce güvenli yerlerini düşünerek kelebek kucaklaması yapmalarına destek olmanızı rica ediyoruz.

Öğrencilerimizin eve getirdikleri güvenli yer çizimlerini kullanabilirsiniz. Öğrencimiz çizimine bakarak olumlu beden duyularını-düşüncelerini-duygularını fark ettikten sonra kelebek kucaklaması yapılması önerilir.



Kelebek Kucaklaması Yönergesi: Avuç içleri kendinize bakacak şekilde ellerinizi çapraz bağlayıp göğsünüzün üzerine koyun. Şimdi bir sağ eliniz bir sol eliniz ile parmaklarınızın dokunduğu yere yavaş ritimde tıptıplar yapın. Her iki dokunuş bir settir. Tıptıpları birlikte sayıp hızımızı belirleyelim. Biiiiiir... İkiiiiir... Bu birinci set. Üüüüüç... Dööööört... Bu ikinci set. Bu ritim ile iki set devam ediyoruz (Ona kadar sayıyoruz). Her set 3-4 saniye kadar sürmelidir.

EKLER

EK-3: Kelebek Kucaklaması



Kelebek Kucaklaması Yönergesi

Avuç içleri kendinize bakacak şekilde ellerinizi çapraz bağlayıp göğsünüzün üzerine koyun. Şimdi bir sağ eliniz bir sol eliniz ile parmaklarınızın dokunduğu yere yavaş ritimde tıptıplar yapın. Her iki dokunuş bir settir. Tıptıpları birlikte sayıp hızımızı belirleyelim. Biiiiiir... İkiiiiir... Bu birinci set. Üüüüüç... Dööööört... Bu ikinci set. Bu ritim ile iki set devam ediyoruz (Ona kadar sayıyoruz). Her set 3-4 saniye kadar sürmelidir.



Kelebek Kucaklaması Yönergesi

Avuç içleri kendinize bakacak şekilde ellerinizi çapraz bağlayıp göğsünüzün üzerine koyun. Şimdi bir sağ eliniz bir sol eliniz ile parmaklarınızın dokunduğu yere yavaş ritimde tıptıplar yapın. Her iki dokunuş bir settir. Tıptıpları birlikte sayıp hızımızı belirleyelim. Biiiiiir... İkiiiiir... Bu birinci set. Üüüüüç... Dööööört... Bu ikinci set. Bu ritim ile iki set devam ediyoruz (Ona kadar sayıyoruz). Her set 3-4 saniye kadar sürmelidir.

EKLER

EK-4: Benim Kaynak Dosyam

BENİM
KAYNAK DOSYAM

ADIM-SOYADIM

.....

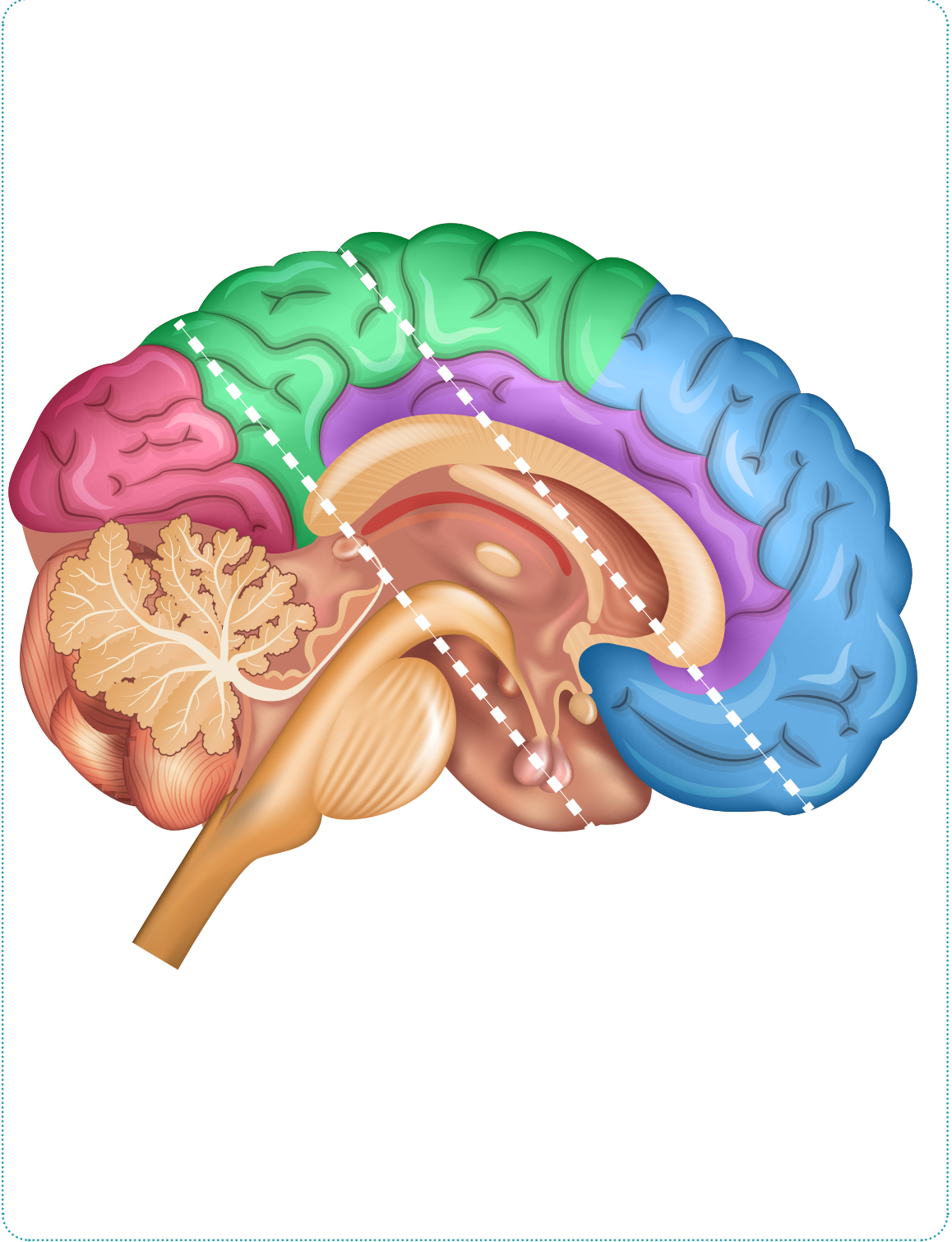
2. OTURUM

Oturumun Adı: Sakinleşme Sepetim	
Oturumun Amacı	Zor zamanlarda bedenin verdiği tepkileri fark edip sakinleşme becerisi kazanmak.
Kazanım	<ul style="list-style-type: none">• Zorlayıcı yaşam olayları sırasındaki bedensel tepkileri fark eder.• Zorlayıcı yaşam olayları ile karşılaştığında sakinleşme becerilerini kullanır.
Süre	Bir ders saati
Araç-Gereç, Materyal	EK-1: Beyin Görseli EK-2: Nefes Egzersizi Örnekleri, EK-3: Veli Bilgi Notu, Sakinleşme Sepeti (yumuşak-sert ufak toplar, baloncuk patlatma, renkli boya kalemleri ve küçük kâğıt mandalalar, marakaslar, ekşi sulu sakız, ağızda patlayan şeker vb gibi beş duyuya hitap eden materyaller)
Danışma Süreci <ul style="list-style-type: none">• Isınma oyunu• Yaşantısal etkileşim• Özet• Övgü	<ol style="list-style-type: none">1. Rehber öğretmen /psikolojik danışman bir önceki oturumu özetler ve önceki oturum sonunda verilen ev ödevini öğrenciler ile gözden geçirir.2. Öğrencilerin bir önceki oturumla bağ kurmaları için güvende, iyi, rahat, mutlu oldukları zamanları düşünmelerini ister. Rehber öğretmen/psikolojik danışman hareketli bir müzik açar ve müzik devam ederken bu mutlu zamanları düşünerek maymun gibi bir sağ ayak bir sol ayak üzerinde yavaş yavaş zıplamalarını ister. Müzik durdurulunca heykel gibi kalmalarını söyler. Müzik tekrar açıldığında yine mutlu, güvende hissettikleri bir an bulmalarını ister ve müzik devam ederken yine maymun gibi bir sağ bir sol ayak üzerinde zıplamalarını ister.3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman "<i>Bugün zorlayıcı yaşam olayları sırasında bedenimizin ve beynimizin nasıl tepki verdiğini öğreneceğiz</i>" der. EK-1: Beyin Görseli üzerinden rehber öğretmen/psikolojik danışman "<i>Beynimiz üç kısımdan oluşuyor.</i>"

	<p><i>Alt-orta-üst beyin.” der. Rehber öğretmen/psikolojik danışman beynin en alt kısmını işaret ederek “Bazen çok üzücü veya çok kızdığımız şeyler yaşadığımızda bedenimiz donup kalır, hareket etmek istemez. Burası alt kısımdır. Bazen de o kadar üzülür o kadar kızgın hissederiz ki hızlı hızlı hareket ederiz, bağırarak isteriz. O zaman beynimizin orta kısmı aktif olur. Beynimizin üst kısmındaysak duygularımızı fark edip ‘kızgın hissediyorum, üzüldüm’ gibi sözel olarak ifade edebiliriz. Zorlayıcı yaşam olayları sırasında verdiğimiz tepkiler ne olursa olsun doğaldır ve beynimizin çalışma sistemiyle ilişkilidir.” der.</i></p> <ol style="list-style-type: none">4. <i>“Daha sağlıklı tepkiler verebilmek için bedenimizin farkında olmamız önemlidir. Bütün tepkilerimiz bedenimizi etkiler bu nedenle bedenimizi sakinleştirme becerisi kazanmak önemlidir. Bedenimizde rahatlamayı hissetmek için şimdi hep beraber sakinleşme sepetini inceleyelim.”</i> diyerek devam eder ve öğrencilerin incelemesi için önceden hazırlanan sakinleşme sepetini gösterir. Öğrencilerden sırayla sepetteki materyallere dokunmalarını ve incelemelerini ister.5. Bütün öğrenciler sepeti inceledikten sonra, hangi malzemeleri kullanmanın, onlara dokunmanın kendilerine iyi geldiğini sorar. Rehber öğretmen/psikolojik danışman EK-2: Nefes Egzersizi Örnekleri’nden yararlanarak öğrencilere çeşitli nefes egzersizlerini öğretir.6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman yapılan çalışmalar ile ilgili öğrencilerin görüşlerini alır ve bir hafta içinde kendi sakinleşme sepetlerini yapmalarını ödev olarak verir.7. EK-3 Veli Bilgi notunu öğrencilere vererek ailelerine ulaştırmalarını ister.8. Rehber öğretmen/psikolojik danışman, oturumu özetleyerek süreci sonlandırır.
<p>Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman’a Not</p>	<ul style="list-style-type: none">• Oturum başında yapılan ısınma egzersizi, EMDR terminolojisi ile kaynak yükleme çalışmasıdır. Öğrenciler yavaş ritimle zıplamaları konusunda teşvik edilebilir ve mutlu anları hayal etmeleri konusunda cesaretlendirilebilir.• Nefes egzersizleri yapılırken herhangi bir anıya ya da olumsuz duyuma odaklanması istenmez. Öğrenci olumsuz bir anı getirirse sadece nefes alışverişine odaklanması istenecek şekilde yönerge verilir. Nefes egzersizi etkinliğinin amacı oturumu sonlandırırken bedendeki rahatlatma ve sakinlik duyularını fark etmeleri için öğrencilere destek olmaktır.

EKLER

EK-1: Beyin Görseli



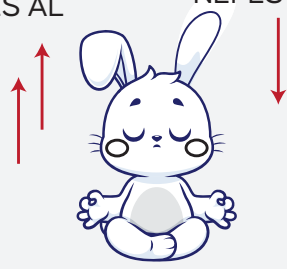
EK-2: Nefes Egzersizleri Örnekleri

TAVŞAN NEFESİ

YÖNERGE: Tavşan nefesi üzgün ve ağlamaklı olduğunda seni sakinleştirmek için işe yarar. Burnundan art arda **üç kısa** nefes al (**hızlıca**), tek ve uzun bir seferde aldığın nefesi ağızından bırak (**yavaş bir şekilde**). Bunu 4-5 kez tekrarla ve tavşanı istediğin gibi boya.


NEFES AL

NEFES VER



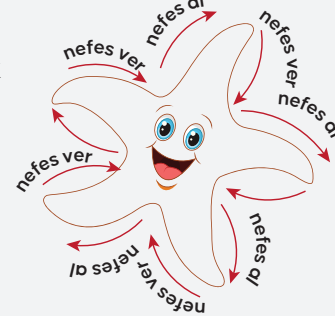
ARI NEFESİ

YÖNERGE: Bu nefes egzersizini gerçekleştirirken önce ellerini birbirine hızlıca sürterek ısıt. Sonra ısınan ellerini gözlerine kapat. Sıcaklığı hisset. Ellerin gözlerini kapatmış hâldeyken burnundan derin bir nefes al, nefesini yavaşça verirken arı gibi "vızzzz" sesi çıkar. Nefesin tükenene kadar bu sesi çıkarmaya devam et. "Bu nefes çalışmasının seni sakinleştirdiğini fark edeceksin."



DENİZYILDIZI NEFESİ

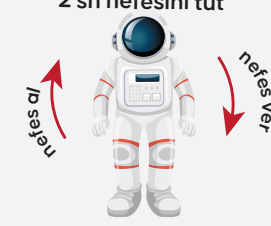
YÖNERGE: Denizyıldızı nefesi tüm bedenini sakinleştirmek için gergin, endişeli veya öfkeli hissettiğinde bu nefesi kullanabilirsin. Denizyıldızının kolundan yukarı doğru giderken, BURNUNDAN NEFES AL, denizyıldızının kolundan aşağı doğru giderken NEFESİ AĞZINDAN BIRAK. Geri kalanı istediğin gibi boya.



ASTRONOT NEFESİ

YÖNERGE: Alabildiğin kadar derin bir nefes al, 2 saniye nefesini tut. Nefesini yavaşça ver. Nefesini yavaşça ver. Tekrar derin bir nefes al. 5 saniye nefesini tut. Bu nefesi üç kez tekrarla. Gergin, endişeli, öfkeli vb. duygular hissettiğinde bu nefes seni sakinleştirecek.

2 sn nefesini tut



EK-3: Veli Bilgi Notu

Sevgili Bakımveren,

Bugün öğrencilerimizle birlikte zorlayıcı yaşam olaylarına verdiğimiz bedensel tepkileri konuştuk. Öğrencilerimiz bu tepkilerin beynimizle ne kadar ilişkili olduğunu öğrendi. Sizlerden istediğimiz şey bu hafta içerisinde evinizde öğrencimiz için güvenli bir yer oluşturmanız. Öğrencimizin güvenli yerinde rahat bir minder, çadır ya da çarşaf kullanarak somut bir alan oluşturmanızı istiyoruz. Bu alana bir kutu ya da sepet içerisinde yumuşak-sert ufak topalar, baloncuk patlatma, renkli boya kalemleri ve küçük kâğıt mandalalar, marakaslar, ekşi sulu sakız, pelüş oyuncak, sevilen bir kitap, ağızda patlayan şeker vb beş duyuya hitap eden materyaller koyabilirsiniz. Her çocuk farklı materyallerle bedeninde sakinlik hissi yaşayabilir. Bu nedenle sakinleşme sepetinin içeriğine öğrencimizle birlikte karar verebilirsiniz.

Öğrencimiz güvenli yer egzersizi yaparken bu alana girebilir, alandaki materyalleri kullanıp ardından kelebek kucaklaması ile olumlu duygu-düşünce ve beden duyularını pekiştirebilir. Stresli, üzgün ve kaygılı gibi zor duygular hissettiğinde de bu alana gelebilir ve alandaki materyalleri kullanıp kelebek kucaklaması yaparak sakinleşme becerilerini artırabilir.

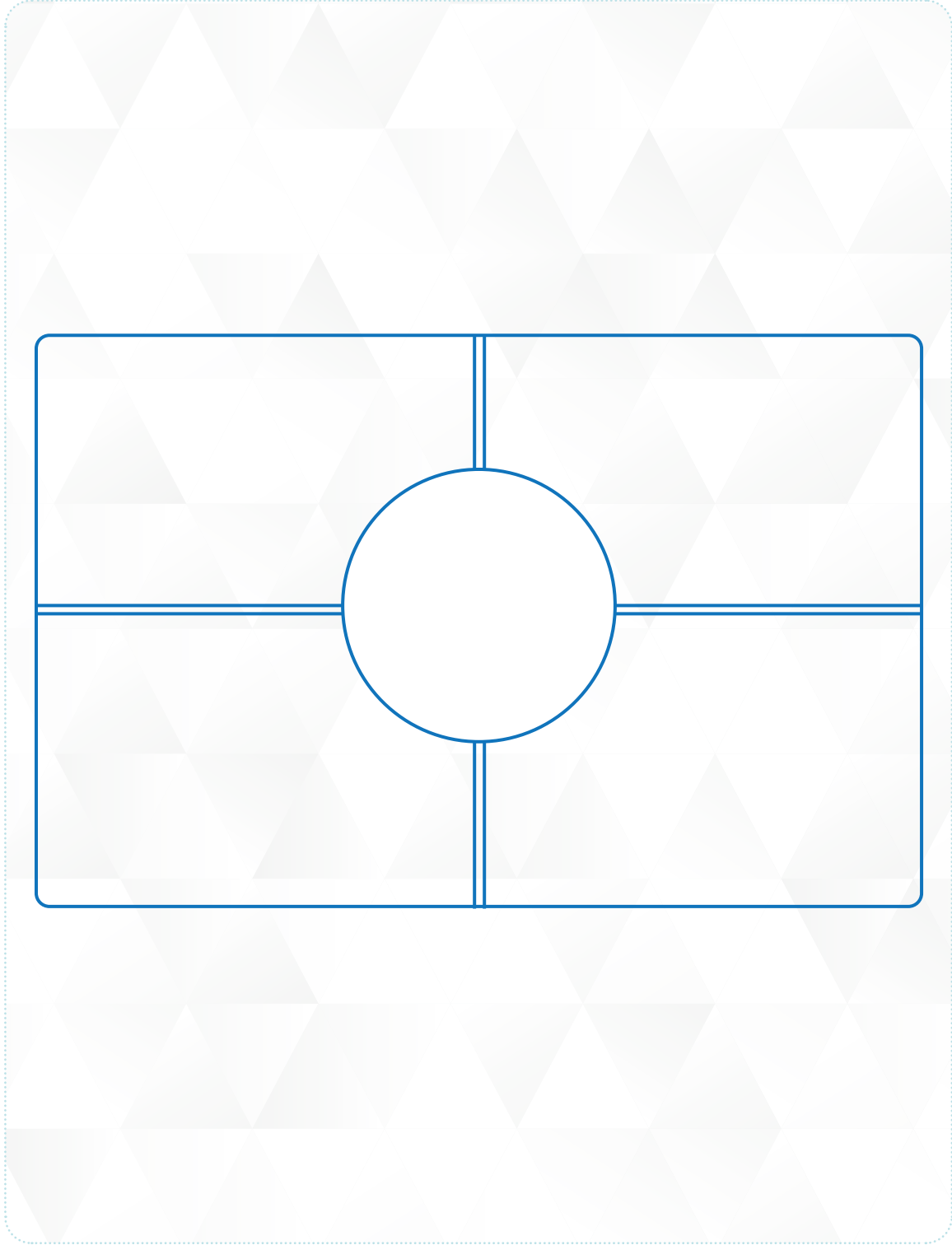
3. OTURUM

Oturumun Adı: Güç Bilekliğim	
Oturumun Amacı	Öğrencilerin zorlayıcı yaşam olayları karşısında kullanabilecekleri farklı kaynakları geliştirmek
Kazanım	Zorlayıcı yaşam olayları karşısında farklı kaynaklarını kullanabileceğini bilir.
Süre	Bir ders saati
Araç-Gereç, Materyal	EK-1: Kaynaklarım Görseli Bileklik yapmak için farklı renkte boncuklar Makas İp
Danışma Süreci	<ol style="list-style-type: none">1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman bir önceki oturumu özetler ve önceki oturum sonunda verilen ev ödevini öğrenciler ile gözden geçirir.2. Öğrencilerin bir önceki oturumda yaptığı nefes çalışmasını ısınma etkinliği olarak kullanır. Rehber öğretmen/psikolojik danışman bir önceki oturumda yer alan nefes egzersizlerinden birinin ismini söyler, öğrenciler söylenen egzersizin duruşunun ve nefes alış verişinin (denizyıldızı nefesi, arı nefesi gibi) taklidini yapar.3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman "<i>Her insanın güçlü ve başarılı hissettiği zamanlar olur. Bu zamanlarda bize güç veren kaynaklarımız ortaya çıkar. İyi yapabildiğimiz, yapmaktan hoşlandığımız ve bize iyi hissettiren şeyler kaynaklarımızı oluşturur. Bu kaynaklar şunlardır</i>" der ve kaynakları örneklendirir. (Top oynamak, ip atlama, bisiklet sürme, okumayı öğrenme, çizgileri birleştirme, harfler yazabilme, yapboz yapabilme, aileyle vakit geçirme, arkadaşlar ile oyun oynama, hayvanları sevme, müzik dinleme, cesur hissetme, güçlü hissetme, başarılı hissetme vb.)

	<ol style="list-style-type: none">4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman EK-1: Kaynaklarım Görseli'ni öğrencilere dağıtır. Öğrencilerden her kaynak alanıyla ilgili yaşadıkları bir olayı/anıyı hatırlamalarını ister. Öğrenciler, EK-1: Kaynaklarım Görseli'ndeki boş alanlara kendileriyle ilgili buldukları en az üç kaynağın resmini çizebilir veya kaynağın adını yazabilir. Ardından öğrenciler kaynaklarını temsil eden birer renkli boncuk seçerler. Rehber öğretmen/psikolojik danışman öğrencilere seçtikleri boncuklardan bileklik yapacakları bilgisini verir.5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman öğrencilere bilekliklerini tasarlamaları konusunda yardım eder. Herkes bilekliğini taktığında, öğrencilerden bilekliklerine dokunmalarını ister. Bilekliklerine bakınca, dokununca neler hissettiklerini paylaşmaları konusunda cesaretlendirir. Gönüllü olanların paylaşımlarını dinler. Ardından hissettikleri olumlu duyguda kalmaları ve kelebek kucaklaması yapmalarını (yavaş ritim 3-4 set) ister. Sonra burunlarından derin bir nefes almalarını ve ağızlarından yavaşça vermelerini ister. Kelebek kucaklaması bir kez daha (yavaş ritim 3-4 set) tekrarlandıktan sonra her öğrenciye övgü dolu sözler söylenerek oturum sonlandırılır.6. Hazırlanan bilekliklerin ne anlama geldiğini öğrencilerin aileleri ile paylaşımlarını ister.7. Rehber öğretmen/ psikolojik danışman, oturumu özetleyerek süreci sonlandırır.
Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman'a Not	<ul style="list-style-type: none">• Kaynak anıların çiziminde veya anlatımında önemli olan vurgu öğrencinin kendisini en iyi, en cesur, en başarılı gibi en iyi olduğu kaynağı bulması ve buraya odaklanmasıdır.• Bir öğrencinin kaynaklarını belirlemede zorluk çekmesi durumunda, rehber öğretmen/psikolojik danışmanın öğrenciye kaynaklarını tanımasında bireysel olarak yardımcı olması önemlidir. Ayrıca herhangi bir kaynağı tespit edemeyen öğrencilerin bireysel görüşmelerle takip edilmesi önerilir.

EKLER

EK-1: Kaynaklarım



4. OTURUM

Oturumun Adı: Baş Etme Becerilerim	
Oturumun Amacı	Zorlayıcı yaşam olayları ile baş edebilme gücünü fark etmek.
Kazanım	Zorlayıcı yaşam olayları sonrası kullanabileceği baş etme yollarını fark eder.
Süre	Bir ders saati
Araç-Gereç, Materyal	EK-1: Baş Etme Becerileri Listesi
Danışma Süreci <ul style="list-style-type: none">• Isınma oyunu• Yaşantısal etkileşim• Özet• Övgü	<ol style="list-style-type: none">1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman bir önceki oturumu özetler. Güç bileklerini kimlerin kullandığını, hafta boyunca kimlerin bilekliklerine dokunup iyi hissettiklerini sorar ve gönüllü olanların cevaplarını dinler.2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman "<i>Bazı zorlayıcı olaylar yaşadığımızda, onlarla baş etmeye çalışırız. Baş etmek, kendimizi yeniden iyi hissetmek için yaptığımız şeylerdir. Bazen su içmek, bazen boyama yapmak, bazen sevdiğimizle konuşmak gibi her şey olabilir. Sizin günlük yaşamda zorlandığınız şeyler neler? Bunlarla neler yaparak baş ediyorsunuz?</i>" der. Rehber öğretmen/psikolojik danışman EK-1: Baş Etme Becerileri Listesi'nden faydalanarak örnekleri çoğaltabilir. Gönüllü öğrencilerin cevapları alınır.3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman "<i>Zorlandığınız zamanlarda daha iyi hissetmek için neler yaptığınızı düşünmenizi istiyorum. Sonra bunları arkadaşlarınıza sessiz sinema oynar gibi canlandıracaksınız. Siz bu canlandırmayı yaparken arkadaşlarınız da tahmin etmeye çalışacaklar. Hazırsanız başlayalım.</i>" der ve rehber öğretmen/psikolojik danışman kendi baş etme becerisini örnekleyerek model olur.

	<ol style="list-style-type: none">4. Her öğrenci kendi baş etme becerisini sıra ile canlandırır. Arkadaşları tarafından baş etme becerisi doğru tahmin edildiğinde canlandırma yapan öğrenci kaplumbağa gibi yavaşça yürür ve yerine oturur. Ardından derin bir nefes verir.5. Bütün öğrenciler canlandırmalarını tamamladıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman "<i>Hepiniz baş etme becerilerinizi çok güzel buldunuz ve canlandırdınız. Şimdi baş etme becerilerinizin yer aldığı bir heykel müzesi oluşturacağız. Hepiniz sınıfta istediğiniz yere geçin. Baş etme beceriniz bir heykel olsaydı nasıl görünürdü düşünün ve o heykel gibi olun.</i>" der. Model olarak süreci başlatır.6. Herkes heykel olduktan yaklaşık bir dakika sonra hareketli bir müzik açılır ve "<i>robot gibi dans et</i>", "<i>jöle gibi hareket et</i>", "<i>kedi gibi dans et</i>" yönergeleriyle beden hareketlerini artıracak bir etkinlik yapılır. Ardından süreç tamamlanır.
<p>Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman'a Not</p>	<ul style="list-style-type: none">• Heykel ve müze bilgisi olmayan öğrenciler için öncesinde kısa bilgi verilebilir.• Bu etkinlikte kullanılan kaplumbağa yürüyüşü, kelebek kucaklaması yerine geçmektedir.• "Öğrencilere bir sonraki oturumun sonlandırma oturumu olacağı belirtilmelidir."

EKLER

EK-1: Baş Etme Becerileri Listesi

1. Derin nefes al
2. Spor yap
3. Komik bir şey düşün
4. Kısa bir yürüyüş yap
5. Ayağa kalk ve vücudunu esnet
6. Müzik dinle
7. Yavaşça ona kadar say
8. İçinden "Ben değerliyim" cümlesini beş kez tekrarla
9. Kendine nazik bir şey söyle
10. Bir arkadaşınla konuş
11. Bir yetişkinle konuş
12. Gözlerini kapat ve gevşe
13. "Bunu yapabilirim" cümlesini tekrarla
14. Güvenli yerini hayal et
15. Mutlu olduğun bir yer düşün
16. Sevdiğin bir evcil hayvanı düşün
17. Sevdiğin birini düşün
18. Biraz uyu
19. Sağlıklı bir atıştırmalık tüket
20. Sevdiğin bir kitap oku
21. Bir enstrüman çal
22. Sevdiğin bir film izle
23. Fotoğraf çek
24. Bahçe işleri yap
25. Olumlu bir davranışını aklına getir
26. Baloncuk patlat
27. Olumlu bir not yaz
28. Sakız çiğne
29. Bir hikâye yaz
30. Şaka kitabı oku
31. Şiir yaz
32. Soğuk su iç
33. Karikatür çiz
34. Dergi oku
35. Teşekkür notu yaz
36. İlham verici sözler oku
37. Kendine övgü dolu şeyler söyle
38. Kahkaha at

39. Arkadaşına yardım et

40. Eski fotoğraflarına bak

41. Teşekkür listesi oluştur

42. Olumlu özelliklerinin listesini yap

43. Nazik ve kibar bir şey yap

44. Onay al ve anne babanla kucaklaş

45. Yapboz yap

46. Oyun hamuru ile oyna

47. Legolarla bir şey inşa et

48. Peluş bir oyuncığa sarıl

49. Olduğun yerde koşma hareketi yap

50. Günlük yaz

51. Favori şarkını mırıldan

52. Karalama yap

53. Resim çiz

54. Boyama sayfası boya

55. Bir şey temizle

56. Stres topu kullan

57. Dans et

58. Mektup yaz

59. Otur ve kaslarını gevşet

60. Aynanın önünde gülümse

61. Başkalarına gülümse

62. Ödev yap

63. Hayvan resimlerine bak

64. Bir nesne seçip ona odaklan

65. Sulu boya yap

66. Etrafındaki 5 şeyi fark et

67. Gevşeme egzersizi yap

68. Biraz çay iç

69. Bir şey pişir (bir yetişkinin yardımıyla)

70. Eğlenceli bir gezi planla

71. Ben ifadesini olumlu tamamla

72. Duygularını tanımla

73. Duygularını birine ifade et

74. Olumlu düşüncelerini tanımla

75. Günlük planlama yap

76. Kendin hakkında en iyi 10 şeyi listele

77. Kendine "Şu an neye ihtiyacım var?" diye sor

78. Evcil hayvan ile oyna

79. Bir yetişkinden yardım iste

80. Doğanın sesini dinle

5. OTURUM

Oturumun Adı: Sonlandırma	
Oturumun Amacı	Oturumları değerlendirip süreci tamamlamak
Kazanım	Psikolojik sağlamlık için kullanabileceği regülasyon ve baş etme becerilerini tekrarlar
Süre	Bir ders saati
Araç-Gereç, Materyal	EK-1: "Kökleri Sağlam Ağaçlar" Hikâyesi, EK-2: Hikâye Görselleri, A4 kâğıtları, Renkli boyalar, Büyük bir kâğıt veya karton
Danışma Süreci <ul style="list-style-type: none">• Isınma oyunu• Yaşantısal etkileşim• Özet• Övgü	<ol style="list-style-type: none">1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman şimdiye kadar oturumlarda neler yapıldığını özetler ve bugün oturumların sonuna geldiğini vurgular. Öğrencilere tüm çalışmalarını düşünüp neler hatırladıklarını sorar ve gönüllü olanlardan cevaplarını alır.2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman hareketli bir müzik açar ve öğrencilerden bütün bedenlerini hareket ettirmelerini ister. Sonra çeşitli yönergeler verir: "<i>Mutlu bir anı düşün, göğsüne goril gibi bir sağ bir sol dokunuşlar yap... Başarılı hissettiğin bir anı düşün ve bir sağ bir sol ayağın üzerinde zıpla... Şimdi bir ağaç gibi dur ve sallan vb.</i>" Buradaki yönergeler kaynak oluşturabilecek anılardan ve özelliklerden oluşabilir.3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman öğrencilere "<i>Şimdi sizlere bir hikâye okuyacağım. Hikâyenin adı 'Kökleri Sağlam Ağaçlar. Ben hikâyeyi okurken sizler de kelebek kucaklaması yaparak dinleyip hikâyeyi hayal edeceksiniz. Hikâye bitene kadar kelebek kucaklaması yapmanız gerekiyor. Bu kelebek kucaklaması her zamankinden farklı olarak orta ritimde (saniyede 1 dokunuş) olacak. Eğer kelebek kucaklaması yaparken yorulursanız dizlerinize tiptip yapabilirsiniz. Sorusu olan var mı? Hazırsanız başlayalım.</i>" der. Kelebek kucaklaması hızının orta ritimde olmasına dikkat eder. EK-1: "Kökleri Sağlam Ağaçlar" Hikâyesi ve EK-2: "Hikâye Görselleri"ni kullanır.

	<ol style="list-style-type: none">4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman hikâye bitince kelebek kucaklamasını durdurur. Her öğrenciye birer kâğıt ve renkli boyalar dağıtır. Öğrencilerden kâğıdı boyamadan önce kendilerini hikâyedeki ağaçlardan biri gibi düşünmelerini ve kendi köklerindeki gücü hissetmelerini ister. Her öğrencinin hikâyeyi düşünerek kendi ağaçlarını resmetmelerini bekler.5. Öğrenciler ağaç çizimini tamamladığında büyük kâğıda veya kartona her öğrencinin ağaç resmini yapıştırır ve orman oluşturulur. Öğrencilerin bu ormana baktıklarında ne hissettiklerini sorar. Ardından gelen iyi duyguları kelebek kucaklaması yaptırarak (4 set dokunuş) pekiştirir. Buradaki amaç öğrencilerin ormana baktıklarında hissettikleri olumlu duyguların kalıcılığını artırmaktır.6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman öğrencilere çalışmaların sonuna gelindiği bilgisini verir. Duygularını, düşüncelerini paylaşmak isteyen öğrencilerin konuşmalarını destekler. Her öğrenciye katılımı için teşekkür eder, hangi konuda daha aktif oldularsa o konularda över. Sonrasında süreç tamamlanır.
Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman'a Not	<ul style="list-style-type: none">• Hikâyeyi okurken kelebek kucaklaması orta bir hızda yapılmalıdır. Hızlı ritim travmatik yaşantılara dair anıları tetikleyebilir.• Öğrenciler hikâyeyi dinlerken kelebek kucaklaması yapmaktan zorlanıyorsa, orta ritimde sözsüz bir müzik açıp hikâye okunduğu süre boyunca öğrencilerin alanda yürümeleri ve hikâyeye odaklanmaları da istenebilir.• Rehber öğretmen/psikolojik danışman hikâyeyi okurken hikâyenin anlaşılabilirliğini arttırmak için EK-2: "Hikâye Görsellerini" kullanabilir.

EKLER

EK-1: Kökleri Sağlam Ağaçlar Hikâyesi

Bir ormanda çeşit çeşit ağaçlar varmış. Çam ağaçları, söğütler, meşeler... Birbirlerinden farklı görünürlermiş. Bir o kadar da birbirlerine benzerlermiş, hepsinin yaprakları ılık rüzgârda salınırmış. Ağaçlar ormanda bir arada oldukları için mutlularmış, bazen ormana çocuklar gelir onlarla oynarmış daha da mutlu olurlarmış. Her ağacın kökü toprağın altında birbirine ulaşır bir aile olurlarmış.

Bazen beklenmedik şeyler de olurmuş ormanda. Mesela şiddetli bir fırtına olunca bazı ağaçların dalları kırılıverirmiş. Bazen yangınlar çıkar ağaçların gövdeleri küle dönermiş. Bazen de yer sarsılır ağaçlar köklerinin zarar göreceğini düşünür endişelenirlermiş. Çünkü doğa iyi şeylerin olduğu gibi kötü şeylerin de olabileceği bir yermiş. Kötü şeylerin olması ağaçların suçu değilmiş.

Dalları kırılan ağaçlar, gövdeleri küle dönen ağaçlar her yeni günle birlikte kendi güçlü yanlarını hatırlayıp yeniden iyi hissetmenin yolunu bulurlarmış. Daha önce diğer ağaçlara değen yapraklarını, üzerlerine yuva yapan hayvanları, yanlarına gelen neşeli çocukları hatırlar geçmişte bu güzel günleri yaşadıkları için mutlu olurlarmış. Meyve veren ağaçlar meyvelerinin güzel renklerini yeniden fark edermiş. Böylece gövdeleri sakinliğe kavuşur, köklerindeki güçle yeniden filizlenirlermiş.

Kendilerindeki gücü, sağlamlığı, dayanıklılığı, yapabildiklerini fark eden ağaçlar kötü günler olsa bile her günün başka duygular getireceğini bilirlermiş. Ağaçların öğrenecekleri daha çok şey varmış. Güneş her gün yeniden doğar, ağaçlar bir arada yaşamaya ve köklerindeki güce ulaşmaya devam ederlermiş.



EK-2: Orman Hikâyesi Görselleri

GÖRSEL-1



GÖRSEL-2



GÖRSEL-3



GÖRSEL-4



Buz Kırma/Isınma Oyunları Listesi

1. NESİ VAR?

Katılımcılar akıllarından bir nesne belirlerler veya buldukları odanın içinden somut bir nesne seçebilirler. Diğer katılımcılar sırayla nesi var diye sorar ve gelen cevap üzerine tahmin yürütürler.

2. EVET - HAYIR

Bu oyunda uygulayıcı birbirinden farklı sorular sorar. Katılımcılar geniş bir çember kurarlar. Sorulan sorunun cevabı katılımcı için EVET ise çemberin içine bir adım atarlar, HAYIR ise hareket etmezler. Örnek sorular:

- Elma sever misiniz?
- Sabahları erken kalkmayı sever misiniz?
- Süt içmekten hoşlanır mısınız?
- Müzik aleti çalabilir misiniz?
- Resim çizmekten hoşlanır mısınız?

3. SAYI SAYMA OYUNU

Bu oyunda uygulayıcı 1 diyerek oyunu başlatır, katılımcılardan saymaya devam etmeleri istenir. İki ya da daha fazla kişi aynı anda sayı söylerlerse oyun başa döner.

4. SON HARFİ DEVAM ETTİR

Bu oyunda uygulayıcı bir kelime söyler katılımcılar son harfi farklı kelimeler bularak oyunu ilerletir. Kelime-emek-kemer-reklam gibi ilerler.

5. NESNEYİ BUL

Bu oyunda uygulayıcı çeşitli yönergeler verir ve katılımcılar 10-15 saniye içerisinde yönergedeki nesneyi bulmaya çalışır.

- Kare bir şey bul
- İçinde göz resmi olan bir şey bul
- İçinde plastik olan bir şey bul
- İçinde iplik olan bir şey bul
- B harfi ile başlayan iki eşya

6. TANIŞMA TOPU

Katılımcı bir küçük yumuşak top alır. Topu elinde tutan kendi ismini ve isminin baş harfi ile başlayan bir özelliğini söyler, topu gruptaki diğer üyeye gönderir.

7. BAŞ-BURUN-OMUZ

Bu oyunda uygulayıcı baş-burun-omuz ifadelerinden birini söyleyip farklı olanı işaret edebilir. Katılımcılardan ise gösterdiğini değil söylediğini işaret etmelerini ister. Örneğin baş der ama omuz gösterir gibi.

8. OLMASAYDI

Uygulayıcı yönerge verir: Ya sayılar olmasaydı? Çocuklar da sayılar olmasa olmayacak başka şeyler bulmaya başlar: faturalar, okul notları, zaman, bilgisayar, hesap makinesi... Başka bir örnek, ya bitkiler olmasaydı? Ya internet olmasaydı, ya oyuncak olmasaydı...

9. CANAVARI ÇİZ

Uygulayıcı bir canavar tarif eder: "Canavarımın tek gözü var uzun ve şişman, iki bacağı var ve saçları dik dik görünüyor gibi". Katılımcılar birbirlerine bakmadan aynı yönergeyi çizmeye çalışır hızlıca ve sonra birbirlerine gösterirler.

10. ALİ DİYOR Kİ

- Yönerge şu şekilde: "Ali diyor ki adlı oyunda size yapmanızı istediğim bazı cümleler söyleyeceğim. Ancak Ali diyor ki diye başladıysam cümleyi yapacaksınız, Ali diyor ki demeden söylediysem yapmayacaksınız, yapan elenir."
- Ali diyor ki burnuna dokun
- Ali diyor ki sağ elinle sol kulağını çek
- Ali diyor ki dil çıkar.
- Başını kaşı (bunu yapan elenir, başında Ali diyor ki yok çünkü)

KAYNAKÇA

1. Adler-Tapia, R. ve Settle, C. (2020). EMDR ve Çocuklarla Psikoterapi Sanatı. İstanbul: Say Yayınları.
2. Barrowcliff, A. L., ve Evans, G. A. L. (2015). EMDR treatment for PTSD and intellectual disability: a case study. *Advance in Mental Health and Intellectual Disabilities*, 9(2), 90-8. doi: 10.1108/AMHID-09-2014-0034
3. Chemtob, C. M., Nakashima, J. ve Carlson, J. G. (2002). Brief Treatment for Elementary School Children with Disaster-Related Posttraumatic Stress Disorder: A Field Study. *Journal of Clinical Psychology*, 58(1), 99-112.
4. Çitil Akyol, C. (2021). Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) Yaklaşımının Çocuklarda Çevrimiçi Kullanımı: Vaka Çalışması. (Doktora Tez Çalışması) İnönü Üniversitesi.
5. Devrim, E. ve Korkmazlar, Ü. (2018). Soma Maden Kazasında Babasını Kaybeden Bir Çocuk ile Yapılan EMDR Uygulamaları. 4. EMDR Sempozyumu Bildiri Özeti.
6. Didden, R., ve Mevissen, L. (2022). Trauma in individuals with intellectual and developmental disabilities: introduction to the special issue. *Research in Developmental Disabilities*, 120, 104122. doi: 10.1016/j.ridd.2021.104122
7. Eminağaoğlu, N. (2006). Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık). Yayımlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
8. Gerenberg, M.T. (2006). Promoting resilience in children and youth: Preventive interventions and their interface with neuroscience. *New York Academy of Sciences*, 1094, 139-150. DOI: 10.1196/annals.1376.013
9. Gomez, A. M. (2013). EMDR Therapy and Adjunct Approaches with Children: Complex Trauma, Attachment, and Dissociation. Springer Publishing Company
10. Gürkan, U. (2006). Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2). 45-74.
11. İnci İzmir, S. B., ve Çitil Akyol, C. (2024). EMDR flash technique in adolescent with depression: a twelve-week follow-up study. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/13591045241247701>
12. Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 129-139.
13. Korkmazlar, U., Bozkurt, B. ve Tan-Tunca, D. (2020). EMDR Group Protocol with Children: A Field Study. *Journal of EMDR Practice and Research*, 14(1), 13-30. DOI: 10.1891/1933-3196.14.1.13

14. Lovett, J. (1999). *Small Wonders: Healing Childhood Trauma with EMDR*. New York: The free press.
15. Masten, A.S. (2004). Regulatory proceses, risk and resilience in adolescent development. New York Academy of Sciences, 1021, 310-319. DOI: 10.1196/annals.1308.036
16. Nieuwenhuis, J. G., vd. (2019). Not recognized enough: the effects and associations of trauma and intellectual disability in severely mentally ill outpatients. *Eur Psychiatry*, 58:63-9. doi: 10.1016/j.eurpsy.2019.02.002
17. Shapiro, F. (2001). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Basic Principles, Protocols, and Procedures*. New York, Guilford.
18. Shapiro, F. ve Maxfield, L. (2002). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Information Processing in the Tretment of Trauma. *Journal of Clinical Psychology*, 58(8), 933-946. <https://doi.org/10.1002/jclp.10068>
19. Siyez, D. M. (2006). 15-17 yaş arası ergenlerde görülen problem davranışların koruyucu ve risk faktörleri açısından incelenmesi. Yayımlanmamış doktora tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
20. Terzi, Ş. (2005). Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli. Yayımlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
21. Tinker, R. H. ve Wilson, S. A. (1999). *Through the Eyes of a Child: EMDR with Children*. W W Norton & Co.
22. Unwin, G., Stenfert-Kroese, B., Rogers, G., Swain, S., Hiles, S., Clifford, C., vd. (2023). Some observations on remote delivery of eye-movement desensitisation and reprocessing to people with intellectual disabilities. *Journal of Policy and Practice Intellectual Disabilities*, 20 (2), 205-15. doi: 10.1111/jppi.12452
23. World Health Organization (2013). *Guideliness for the Management of Conditions Specifically Related to Stress*. Geneva.

NOT :

A series of 25 horizontal dotted lines provided for writing.



Lined writing area consisting of multiple horizontal dotted lines for text entry.



Bu yayın Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır.
Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir. Para ile satılmaz.



**Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü**

unicef 
her çocuk için