|  |  |
| --- | --- |
| GELİŞİM ALANI | Duygusal |
| YETERLİK ALANI | Velilerin öğrenciyi olduğu gibi kabul ederek gerçekçi beklenti içine girmesi, başarının artması |
| KAZANIM | Velinin özel eğitimöğrencisini kabul etme becerisini geliştirme |
| SINIF DÜZEYİ | Özel Eğitim Öğrenci velilerine yönelik hazırlanmıştır. |
| SÜRE | 60dk |
| ARAÇ-GEREÇLER | Okuma metni(Seni Olduğun Gibi Kabul Ediyorum Etkinliği) |
| UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK | Okuma metni (Seni Olduğun Gibi Kabul Ediyorum Etkinliği) hazır bulundurulur. |
| SÜREÇ(UYGULAMA BASAMAKLARI) | 1.Psikolojik Danışman;  **''Sevgili Veliler; bugün sizlerle aslında hepinizin yaşadığı bir süreçten bahsedeceğiz: Bu süreç; özel eğitime ihtiyaç duyan bir çocuğunuz olduğunu öğrendiğiniz andan itibaren başlayan kabul süreci. Bu etkinliğimizde özel eğitime ihtiyaç duyan bir çocuğunuz olduğunu öğrendiğiniz andan itibaren yaşadıklarınız, düşündükleriniz ve hissettikleriniz ile ilgili bir hikaye okuyacağım ve bu hikayemizle bağlantılı olarak yas sürecinin olağan/normal/beklendik aşamalarını birlikte öğreneceğiz.”** der.  1.BÖLÜM: ŞOK VE İNKAR  Psikolojik Danışman;  **‘’Ayşe ile Mehmet’in üç yıl önce bir erkek çocukları dünyaya geldi. İsmini Ali koydukları çocukları gayet sağlıklı bir çocuktu. Ama çocuğun annesi Ayşe; üç yıl sonra çocuğunda bazı gariplikler hissetmeye başladı. Önceden Ali ceee-ee gibi oyunlara tepkisiz kalmakta, annesi ile beraber olmakta isteksiz davranmaktaydı ama Ayşe bunları çok önemsememekteydi. Son zamanlarda başka bir şey daha fark etti: Ali’ye sesleniyor ama Ali onu duymuyor gibi davranıyordu. Bir gün Ayşe arkadaşları ile beraber, başka bir arkadaşlarına ziyarete gittiler. Gün boyunca Ali; hiçbir çocukla oynamadı ve koltuğun arkasında oyuncak arabasının tekerini durmadan çevirdi. Ayşe; Ali’nin diğer çocuklardan farklı olduğunu düşünüyordu. Bu yüzden; akşam bunu eşi Mehmet’le de paylaştı. Mehmet Ayşe’nin söylediklerini kabul etmedi, çocuklarının normal olduğunu söyledi. Bu düşünce tabi ki Ayşe’nin içini rahatlattı ve bu durum hakkında düşünmemeye karar verdi. Ama gün geçiyor, çocuğu hala konuşmuyor, arkadaşları ile oyun oynamıyor, aile üyeleri ile bile iletişim kuramıyordu. Bu konuyu Ayşe tekrar Mehmet ile konuştu ve doktora götürmeye karar verdiler. Yönlendirildikleri Çocuk Psikiyatristi ‘’Çocuğunuz otizm spektrum bozukluğuna sahip özel bir çocuk. Otizm; bir gelişim bozukluğudur…..’’ dediğinde her ikisinin de kulakları duymaz olmuş, orada öyle kalakalmışlardı. Hastaneden çıkıp eve geldiklerinde Ayşe kendisini bir odaya kapattı ve saatlerce ağladı. Arayan telefonları açmıyor, kimseyle konuşmak istemiyordu. Bir süre sonra odasından çıktı ve çocuğunun yanına giderek Ali’yi konuşturmaya çalıştı. Şu an çocuğunun normal olduğunu, kendisinin de zaten geç konuştuğunu, doktorun yanlış bildiğini düşünüyordu. Bu yüzden Ali’yi duyduğu başka illerdeki doktorlara da götürdü. Ama sonuç hep aynıydı. Bütün doktorlar Ali’nin otizmli olduğunu söylüyorlardı.’’**  **‘’Sizce Ayşe; Ali’yi neden doktor doktor gezdirmektedir?’’** diye Psikolojik Danışman sorar ve gönüllü velilerden cevap alınır.  **‘’Ayşe’nin bu durumdan kurtulması için neler yapılabilir?’’**  **“Hayatımız boyunca kontrol edebildiğimiz olaylarla beraber kontrolümüz dışında olan ve bizi derinden etkileyen olaylara da maruz kalabiliriz. Kontrol edemediğimiz olayların biri de özel eğitime ihtiyaç duyan bir çocuğa sahip olmaktır. Nasıl ki yakın ve sevdiğimiz birini kaybettiğimizde yas tutarız, özel eğitime ihtiyaç duyan bir çocuğa sahip olduğumuzu öğrendiğimiz anda da yas tepkisi veririz. Yas, bir kayıp karşısında verilebilecek en doğal tepkidir. Özel Eğitime ihtiyaç duyan bir çocuğa sahip olduğunu öğrendiğinizde de yas tepkisinde bulunmanız doğaldır. Bu doğal tepkiye ilk zamanlarda müdahale edilmemesi gerekir. Kişinin yası yaşaması gerekir. Ayşe’nin bu davranışları yas sürecinin ‘inkâr-şok’ evresini ifade ediyor. Yas sürecinde ilk aşama olan inkâr-şok aşamasında genellikle olay ya da durum yok sayılır, kendi başına gelmiş olarak kabul edilmez, bir yanlışlık olduğu ve böyle bir şeyin olmaması gerektiği düşünülür. Bu evrenin etkilerini kolay atlatmak için Ayşe’nin, eğer isterse özel çocuğa sahip başka aileler ile görüşmesi, eğitimciler ve sağlık çalışanlarından özel çocuğu ile ilgili yapabileceklerine dair bilgi alması, Ayşe’ye sosyal destek sağlanması, telkin ve tesellide bulunulması yardımcı olacaktır.”** der.  2.BÖLÜM: KIZGINLIK VE ÖFKE  Psikolojik Danışman;  **‘’Ali 3 yaşında otizmli olduğu öğrenilmiş olan bir çocuktur. Annesi Ayşe bunu öğrendikten sonra;‘’Neden benim çocuğum?’’ diye sormaya başlar. Başka ebeveynler sağlıklı çocuklarının yaptığı etkinlikleri, başarılarını sosyal medyada paylaştıklarında ya da Ayşe’nin yanında bahsettiklerinde Ayşe sinirlenir ve arkadaşlarına kalp kırıcı sözler söyler. Bazı arkadaşları ile görüşmeyi keser. Onların çocukları sağlıklı iken kendi çocuğu neden otizmli olmuştur, diye düşünmektedir. Daha önce söylemesine rağmen eşi de doktora götürmemiştir, bu sebeple ona da kızgındır.’’**der.  Psikolojik Danışman;  **“Sizce bu hikâyede Ayşe’nin, bu şekilde davranışlarının nedeni ne olabilir?”** diye sorar ve gönüllü velilerden cevapları alır.  **“Ayşe’nin bu durumdan kurtarılması için neler yapılması gerekir?”** diye sorar ve gönüllü velilerden cevapları alır.  Daha sonra; **“Ayşe’nin içinde bulunduğu durum bize yasın ‘kızgınlık-öfke’ evresinde olduğunu gösteriyor. Yas sürecinde kızgınlık-öfke aşaması, sorgulamaların devreye girmesi ile başlar, üst üste gelen sorgulamalar neticesinde kızgınlık-öfke duyguları kişiyi ele geçirir. En bilinen soru “Neden ben?” “Neden benim başıma geldi?” sorularıdır. Kişinin kullanabileceği gevşeme egzersizleri, geleceğe dönük olumlu bakış açısı geliştirme, çevrenin bu tepkileri yok saymaması ve kabul etmesi, bu tepkileri sonlandırmaya çalışmamaları, yaşamın akışı ile ilgili pozitif değerlendirmeler yapmak kişiye yardımcı olacaktır.”** der.  3.BÖLÜM: SUÇLULUK VE UTANÇ  Psikolojik Danışman;  **“Ali 3 yaşında otizmli olduğu öğrenilmiş olan bir çocuktur. Annesi Ayşe bazı zamanlar ‘Neden benim çocuğum otizmli oldu? Acaba ben geçmişte bir hata mı yaptım? Bir günah mı işledim? Evet; ben geçmişte yaptığım hatalardan dolayı bu şekilde cezalandırılıyorum.’diye düşünür. Böyle düşündüğü bir zaman Ali’yi dışarıya çıkarır ve Ali’nin yaptığı davranışlara diğer insanların acıyan ve garipseyen şekilde baktığını görür. O anda bütün vücudunu bir utanç kaplar ve Ali’yi dışarıya çıkarmamaya karar verir.”**  **“Sizce bu hikâyede Ayşe’nin, bu şekilde davranışlarının nedeni ne olabilir?”** diye sorar ve gönüllü velilerden cevapları alır.  **“Ayşe’nin bu durumdan kurtarılması için neler yapılması gerekir?”** diye sorar ve gönüllü velilerden cevapları alır.  Daha sonra; **“Ayşe’nin içinde bulunduğu durum bize yasın ‘suçluluk ve utanç’ evresinde olduğunu gösteriyor. Bu aşamada Ayşe’nin kendine zaman ayırması, dostları ile sohbet etmesi, iç sesleri onu eleştirdiğinde fark edip olumluya çevirmesi ve kendisini bağışlaması, kendisini sevmesi, psikolojik destek alması faydalı olur.’’**der.  4.BÖLÜM: PAZARLIK  Psikolojik Danışman;  **’Ali 3 yaşında otizmli olduğu öğrenilmiş olan bir çocuktur. Ayşe kendisini ibadet etmeye ve çoğu zaman dua etmeye adamıştır. Allah’a her zaman yalvarmaktadır:’Allah’ım ne olursun, çocuğumun otizmi geçsin, normal bir çocuk olsun. Eğer öyle olursa hiç günah işlemeyeceğim.’ Bazı zamanlar da doktorlara ya da eğitimcilere gitmektedir ve onlara ‘Çocuğumu düzeltin, istediğiniz kadar para verebilirim.’demektedir.’’**  **“Sizce bu hikayede Ayşe’nin, bu şekilde davranışlarının nedeni ne olabilir?”** diye sorar ve gönüllü velilerden cevapları alır.  **“Ayşe’nin bu durumdan kurtarılması için neler yapılması gerekir?”** diye sorar ve gönüllü velilerden cevapları alır. Daha sonra;  **“Ayşe’nin içinde bulunduğu durum bize yasın ‘pazarlık’ evresinde olduğunu gösteriyor. Pazarlık aşaması, durumu kabul edilebilir seviyeye indirmek ya da çıkarmak için girilen bir safhadır. Bu aşamada ‘Madem olmuş, bari şöyle yapayım da durum, biraz olsun iyiye döner.’, ‘Olan olmuş ama bir çıkış yolu belki vardır.’ tarzı düşünceler ve eylemler insana eşlik eder. Normal yaşamı sürdürmeye başlaması, günlük normal alışkanlıklarını devam ettirmek kişiye bu evrede yardımcı olacaktır. Onun normal yaşama devam etmesi için ailesinin desteğini alması, ev içindeki eski rutin işlerin devam ettirilmesi yarar sağlayacaktır. Bir ‘güven kişisinin’ (güvendiği bir kişinin) bu evrede kişinin yanında olması, pazarlık cümlelerinin yok sayılmaması, ikna edilmeye çalışılmaması,çocuğun bakımında birilerinin destek olması yararlı olacaktır.” der.**  5.BÖLÜM:DEPRESYON  Psikolojik Danışman;  **“Ali 3 yaşında otizmli olduğu öğrenilmiş olan bir çocuktur. Annesi Ayşe; artık zevk aldığı hiçbir şeyden zevk almamaya, öncesinde çok düzenli tuttuğu evini dağınık bırakmaya, yemek yememeye ve yapmamaya, uyku problemleri yaşamaya, kendini halsiz ve çoğu zaman mutsuz hissetmeye başlamıştır. Kimseyle konuşmak istememekte ve sürekli ağlamaktadır.”**  **“Sizce bu hikayede Ayşe’nin, bu şekilde davranışlarının nedeni ne olabilir?”** diye sorar ve gönüllü velilerden cevapları alır.  **“Ayşe’nin bu durumdan kurtarılması için neler yapılması gerekir?”** diye sorar ve gönüllü velilerden cevapları alır. Daha sonra;  “**Ayşe’nin içinde bulunduğu durum bize yasın ‘depresyon’ evresinde olduğunu gösteriyor. Bu aşamada kişi bütün durumun farkına varmıştır. Bundan ötürü kişide büyük bir mutsuzluk hâkim olmaya başlar. Hayattan soyutlanma, hiçbir şey yapmak istememe, kayıtsızlık hâli gibi belirtiler görülür. Bu evrede kişi sosyal desteğe çok ihtiyaç duyar. Sürecin uzaması durumunda psikolojik yardım alması yararlı olacaktır.” der.**  6.BÖLÜM: KABUL ETME-UMUT AŞILAMA  Psikolojik Danışman;  **“Ali 3 yaşında otizmli olduğu öğrenilmiş olan bir çocuktur. Annesi Ayşe; artık Ali’nin yapabildiği ve öğrenebildiği davranışları görmekte ve gurur duymaktadır. Çocuğunu olduğu gibi kabul etmekte, yapamadığı becerileri de görmekte ve yapabilmesine yardımcı olmaktadır. Öğretmeni ile işbirliği yapmakta ve öğretmenin yönlendirmesi ile evde çalışmalara devam etmektedir.” demektedir.**  **“Sizce bu hikayede Ayşe’nin, bu şekilde davranışlarının nedeni ne olabilir?”** diye sorar ve gönüllü velilerden cevapları alır.  **“Ayşe’nin içinde bulunduğu durum yas evrelerinin en son basamağı olan ‘kabullenme-umut aşılama’ aşamasıdır. Durumun hazmedilmesi ve hayatın normal akışına dönmesi gerçekleşir. Kişiler yas tuttuğu zaman sosyal ortamı da bundan etkilenir. Haftalarca işine devamsızlık yapabilir, arkadaşlarıyla bağlantısını koparabilir. Ancak zaman içinde bu durumda kademe kademe düzelme olması gerekir.”**  **“Sevgili veliler, özel eğitime ihtiyaç duyan bir çocuğa sahip olmada yas sürecinin olağan aşamalarının nasıl olabileceğini hep beraber gördük. Yas sürecinin olağan aşamalarını tamamladığı halde normal yaşam standartlarına dönemeyen bireylerin mutlaka psikolojik destek alması gereklidir.” der ve birinci oturumu sonlandırır.** |
| UYGULAYICIYA NOT | Uygulayıcı o an kendisiyle ilgili bir paylaşım yapmak isteyen veli olursa söz hakkı verir. |
|  |  |

İKİNCİ OTURUM

|  |  |
| --- | --- |
| GELİŞİM ALANI | Duygusal |
| YETERLİK ALANI | Velilerin öğrenciyi olduğu gibi kabul ederek gerçekçi beklenti içine girmesi, başarının artması |
| KAZANIM | Olumlu yaşantıları fark eder.  Geleceğe dair umutları olur. |
| SINIF DÜZEYİ | Özel eğitim öğrenci velilerine yönelik hazırlanmıştır. |
| SÜRE | 60dk |
| ARAÇ-GEREÇLER | Daha önceden hazırlanmış büyük kalp şeklinde çizilmiş fotoğraf çekilme panosu  EK1(Her veliye ikişer tane olacak şekilde çıktı alınır)  EK2(Her veliye ikişer tane olacak şekilde çıktı alınır)  EK3(Kişi sayısı kadar)  Kalem  Bant  Büyük bir kutu |
| UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK | Kutunun üstü kağıdın sığacağı şekilde delinir.  Kalp şeklindeki fotoğraf çekilme panosu hazırlanır.  EK1 ve EK2’nin çıktısı, uygulayıcı tarafından, alınır ve kesilip hazırlanır. Velilerin yazacakları fazla olabileceğinden kişi sayısının iki katı fazla çıktı alınır.  EK3 uygulayıcı tarafından kesilip hazırlanır. |
| SÜREÇ(UYGULAMA BASAMAKLARI) | **1.**Psikolojik Danışman; **“Sevgili Veliler; geçen oturumda özel eğitime ihtiyaç duyan çocuklara sahip olmanın zorluklarından ve çocukları kabul etme aşamalarından bahsetmiştik. Bu hafta ŞÜKRAN ve UMUT’tan bahsedeceğiz.”**der ve EK1 ve EK2’yi dağıtır.  2. Psikolojik Danışman;  **”Sahip olduğumuz bakış açısı hayatımızı değiştirebilir. Yaşama,olaylara, sevdiklerimize, işimize hangi bakış açısından baktığımız nasıl bir hayata sahip olacağımızı belirler. Hayatı nasıl ele aldığımız,nasıl baktığımız bizi mutlu yada mutsuz; şanslı yada şanssız kılabilir. İnsanlar şanslı yada şanssız doğmazlar; duyguları, düşünceleri ve davranışlarıyla şansı yada şanssızlığı da kendileri yaratırlar. Bu nedenle yaşamımızda sahip olduklarımızı fark etmek önemlidir.”**der.  EK1 ve EK2’deki kağıtların doldurularak panoya bant yardımı ile yapıştırılır.  3.Psikolojik Danışman;  **“Umut; ummaktan doğan güven duygusu, ümittir. Umudu yüksek insanlar; umutsuz olanlara göre daha başarılı, sosyal ilişkileri daha iyi, psikolojik olarak uyumlu, problem çözme becerisi yüksek, olumlu duyguları yaşamaya daha çok izin veren, kaygı ve depresyon düzeyleri daha düşüktür.”** der.  EK3 dağıtılır ve çocukları ile ilgili iyi dilek, umut, düşünce ve duygular ile doldurmaları istenir.  4. Yazılan kağıtlar kutuya atılır.  5. Sonrasında veliler ve çocukları büyük pano önünde beraber fotoğraf çekilir.  6.Etkinlik sonlandırılır. |
| UYGULAYICIYA NOT | Burada önemli olan velilerin yazabileceği kadar şükran duyduklarını ve umut ettiklerini yazabilmeleridir. Bu yüzden yeterli sayıda çıktı alınmalı ve yeterli süre verilmelidir. |
| ETKİNLİĞİ GELİŞTİREN | Sümerya ATABEY |

KAYNAKÇA:[**http://orgm.meb.gov.tr/meb\_iys\_dosyalar/2020\_11/26160738\_Psikososyal\_Olum-Yas\_KitabY.pdf**](http://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_11/26160738_Psikososyal_Olum-Yas_KitabY.pdf)

Okulda Pozitif Psikoloji uygulamaları (EDİTÖR:**Şerife IŞIK)**