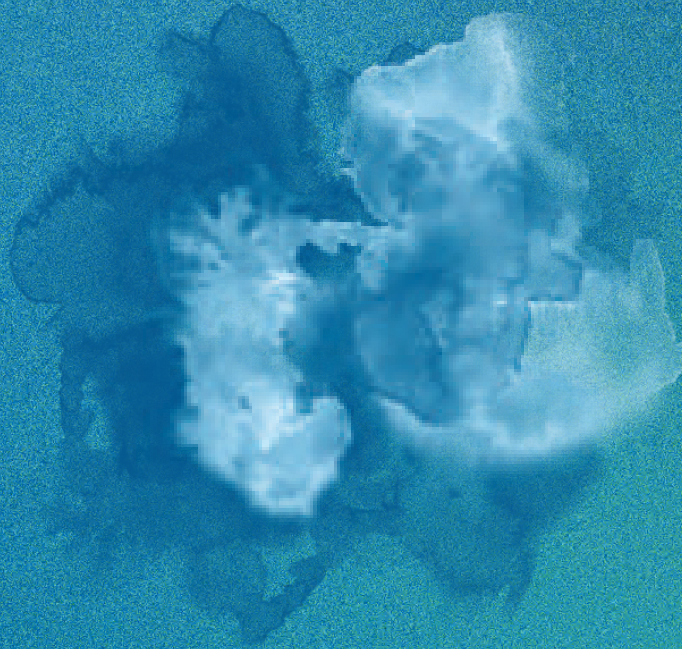


Psikoterapi ve
**Psikososyal
Destek**

Tanıtım Kitapçığı



Hay Psikososyal

Hay Psikososyal

Küçük Adımlar, Büyük Umutlar



Hay Psikososyal olarak, dezavantajlı çocukların psikolojik travmalarını iyileştirmek ve toplumsal uyumlarını sağlamak amacıyla hayata geçirilen psikoterapi ve psikososyal destek çalışmalarımız, çocuklara oyun terapisi, psikoterapi, drama, grup terapileri, theraplay ve sanat terapisi gibi yöntemlerle bütüncül bir destek sunuyoruz.

Çalışmalarımızın ilk aşamasında, aile ve ocuk görüşmeleri ile çocukların yaşadığı ortamı detaylı olarak inceleyip, dikkat, zeka ve farklı testleri çocuklar üzerinde uygulayarak gerekli tahlilleri yapıyoruz. Bu süreçte, psikososyal destek çalışmalarıyla çocukların potansiyellerini keşfetmelerini sağlıyoruz. Ana hedefimiz; çocukların psikolojik dayanıklılığını artırmak, sosyal becerilerini güçlendirmek ve toplumsal uyumu sağlamaktır.

HayPsikososyal, dezavantajlı çocukların topluma kazandırılması, hem bireysel gelişimlerine hem de duygu, düşünce ve davranışlarının toplumla uyumlu hale gelmesine büyük katkı sağlamaktadır. Bu alışmalar aynı zamanda, aile yapısını güçlendirerek, sağlıklı bireylerin yetişmesini sağlamaktadır.

Hay Psikososyal

Küçük Adımlar, Büyük Umutlar

İçindekiler

02	Giriş
07	Hedeflerimiz
08	Psikoterapi ve Psikososyal Destek Nedir?
10	Çalışma Alanlarımız
11	Psikoterapi ve Psikososyal Destek Projelerinde Hedef Grup
12	Eğitim & Terapi Metodolojisi
15	Psikososyal Destek Projesinde Uygulanan Teknikler
29	Psikoterapi Ve Psikososyal Destek Projesinden Bildirilen Sonuçlara Örnek
30	Psikoterapi Ve Psikososyal Destek Çalışmalarımızın Amaçları

Giriş

Türkiye, Suriye ihtilafının başlangıcından bu yana önemli miktarda nüfus yerinden edilme deneyimi yaşamıştır. Bu yerinden edilmeden etkilenen en hassas gruplar arasında hiç şüphesiz çocuklar yer alıyor. Bu çocuklar silahlara maruz kalma, zorunlu göç, yerinden edilmenin getirdiği zorlu yaşam koşulları, can kaybı, yas, bombalamalar ve sığınma ihtiyacı gibi bir dizi üzücü olaya maruz kalıyor. Suriyeli mültecilere sağlanan yardımlar öncelikli olarak gıda, barınma ve yakıt gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmasına odaklanıyor. Psikoterapi ve psikososyal destek almayan çocuklarda Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) belirtileri çok yoğun olarak belirginleşiyor. Dahası, savaştan etkilenen çocuklar yeni coğrafi ortamlarına uyum sağlamada ve önemli akademik zorluklarla karşı karşıya kalıyor. Bu nedenle, eğitim sistemine entegrasyonlarını kolaylaştırmak için kapsamlı eğitim ve psikososyal desteğe ciddi şekilde ihtiyaç duymaktadırlar.



Türkiye'de 6 Şubat'ta yaşanan yıkıcı deprem çok sayıda can ve mal kaybına yol açtı. Hayrat Yardım, tüm kaynakları ivedilikle seferber ederek, hızla arama-kurtarma operasyonlarına girişti ve felaketin başlangıcından itibaren gerekli insani yardımları ulaştırdı. Bu felaket olayının ardından psikososyal desteğe ve eğitimsel yardıma olan acil ihtiyaç ortaya çıktı.

Hay Psikososyal olarak "Küçük Adımlar, Büyük Umutlar" ilkesinden yola çıkarak bu felaketin açtığı derin yaraları sarma sorumluluğunu üstlendik.

Çocuklar ve gençler üzerindeki şiddetli etkinin bilincinde olarak onların refahına öncelik verdik ve depremde etkilenen bölgede psikososyal destek sağlamak üzere uzman profesyonellerden oluşan bir ekip görevlendirerek çabalarımıza başladık.



Filistin’de yaşanan soykırımın sonu öngörülemediği ve saldırılar yıllardır devam ettiği için halkın yaşadığı travma yeni nesilleri de etkilemektedir. Travma sonrası yetişkinlerde, çocuklarda ve ergenlerde; korku, kaygı, öfke, depresyon, suçluluk, travmatik olayı düşünürken sürekli kendini suçlama, sürekli travmaya sebep olan olayda yaşama hali, geleceğe dair umudun olmaması, uyku problemleri, aile ve sosyal çevreden uzaklaşma, iletişim güçlüğü çekme, çarpıntı, titreme ve nefes almakta zorluk çekme, öfke kontrolsüzlüklerine bağlı şiddet eğilimi gibi belirtiler görülmeye başlayabilir. Yapılacak EMDR müdahaleleri bu belirtileri minimuma indirmekte oldukça etkili olacaktır. Yaşanılan travmalar çocukların kendi potansiyellerine ulaşamamalarına, ileride sağlıklı aileler kuramamalarına ve akademik olarak kendilerini geliştirerek meslek sahibi olamamalarına sebep olmaktadır. Tüm bu risklerin azalması ve Filistin halkının psikolojik iyi hallerinin yükseltilmesi için psikoterapi ve psikososyal desteğe ihtiyaç duyulmaktadır.



A young boy with dark hair, wearing a blue and white striped t-shirt and dark shorts, is captured mid-jump in a field of tall, dry, golden-brown grass. His arms are outstretched to the sides, and his head is tilted back with a joyful expression. The background is a soft, out-of-focus sky with light clouds. The overall mood is one of freedom and happiness.

“Çocuklar umut, bizler ise bu umudu yeşerten elleriz.”

“Bir ocuğun ruhuna dokunmak, dünyayı değiştirmektir.”





Hedeflerimiz

Psikoterapi ve psikososyal çalışmalarda amacımız, çalışma grubumuzdaki bireylerin yaşam olaylarına tepki olarak duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varmalarını sağlamaktır. Psikoterapi ve psikososyal çalışmalar, bireyin tanıdığı duygu ve düşüncelerle yeniden bağlantı kurmayı içeren bir süreçtir.

Psikoterapi ve Psikososyal Destek Nedir?

Çoğumuz bunu göstermesek de hepimiz hassas varlıklarız. Kırılgan sinir sistemlerimiz var. Duygusal acıyla (kayıp, travma, ilişki sorunları vb.) karşılaştığımızda, o acının derinliklerinde sıkışıp kalırız ve bunun sonucunda zihinsel bir çöküntü yaşarız.

“Psikososyal” terimi, birbirini sürekli etkileyen psikolojik ve sosyal koşullar arasındaki dinamik ilişkiyi ifade eder. Afetler bağlamında psikososyal destek, afet sonrasında ortaya çıkabilecek psikolojik uyumsuzlukların ve bozuklukların önlenmesini amaçlamaktadır. Etkilenen bireylerin “normal” yaşamlarına dönme sürecinde kendi kapasitelerini tanımlarını ve güçlendirmelerini sağlayarak hem ailesel hem de toplumsal düzeyde ilişkileri yeniden inşa etmeyi ve güçlendirmeyi içerir. Aynı zamanda toplum içinde gelecekteki potansiyel felaketler ve acil durumlarla başa çıkmak için başa çıkma, iyileşme ve dayanıklılık becerilerinin geliştirilmesine de odaklanmaktadır. Ayrıca, yardım çalışanlarına destek de dahil olmak üzere, afet döngüsünün her aşamasında yürütülen multidisipliner hizmetleri de kapsamaktadır.

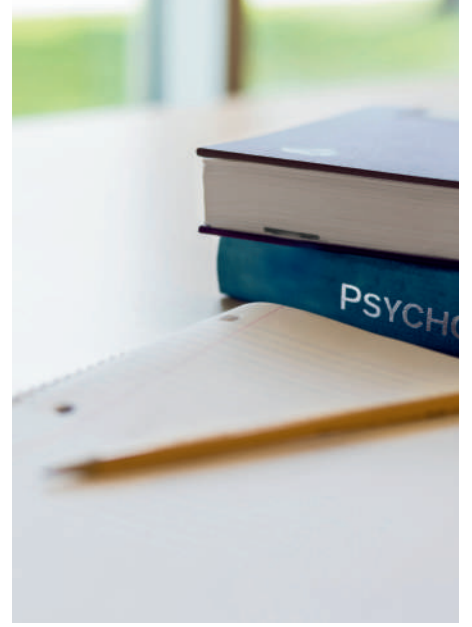


Psikoterapi, çeşitli bireysel teorileri ve terapötik yaklaşımlarıyla bireylerin maddi ve manevi deneyimlerini yeniden bağlamlandırmalarına, dolayısıyla geçmişle bağlantılar kurarak bugünlerini yeniden yapılandırmalarına yardımcı olur. Bu bağlantılar sayesinde bireylerin baş etme mekanizmaları güçlendirilmekte, empati ve içgörü becerileri gelişerek yaşamın stres etkenleriyle daha sağlıklı yüzleşmelerine olanak sağlanmaktadır. Psikoterapi, kişisel farkındalığı artırma fırsatı sunarak bireylerin yaşam kaynaklarını daha etkili bir şekilde yönetmelerini sağlar.

Psikososyal destek girişimlerimiz, milli ve manevi değerlerimizle uyumlu, kültürel ve geleneksel normlarımıza bağlı kalarak, psikoloji alanından şifa teknikleri uygulayarak sosyal uyumu teşvik edecek şekilde sistemleştirilmiştir.



Çalışma Alanlarımız



Psikolojik İlk Yardım

Psikolojik ilk yardım, ihtiyaçların ve kaynakların değerlendirilmesi ile eş zamanlı başlayan psikososyal bir müdahaledir. Amacı, afet veya acil durumdan etkilenen bireylerin duygu ve deneyimlerini ifade etmelerine olanak sağlayarak destek sağlamak, temel psikolojik bilgiler sağlayarak yaşadıklarını anlamlandırmalarına yardımcı olmaktır. Psikolojik ilk yardım, bireysel ya da grup görüşmeleri yoluyla uygulanabileceği gibi, bilgilendirme amaçlı broşürlerin hazırlanması ve dağıtılması, medya araçlarının kullanılması ya da panel, sempozyum gibi etkinliklerin düzenlenmesi yoluyla da uygulanabilmektedir. Bireyin manevi kaynaklarının iyileşme sürecinde çok önemli bir rol oynadığı ve manevi destek yöntemlerine dahil edilmesinin bireye oldukça faydalı olabileceği de yaygın olarak kabul edilmektedir.

Yönlendirme ve Rehberlik

Yönlendirme ve rehberlik, ciddi psikolojik ve psikiyatrik hizmetlere ihtiyaç duyan bireylerin (örneğin, anormal davranışları veya kalıcı bilişsel bozuklukları olanlar) yerel profesyonellere (psikologlar, psikiyatristler) ve kurumlara (akıl-ruh hastaneleri, psikiyatri hastaneleri, psikiyatri klinikleri) yönlendirilmesini içeren psikososyal bir müdahaledir. İhtiyaç ve kaynak değerlendirmesi psikolojik ilk yardım süreçlerinin bir parçasıdır. Ayrıca ihtiyaç ve kaynak değerlendirmesi sırasında afetzedelerin ihtiyaç duyduğu barınma, beslenme gibi temel hizmetlere de yönlendirme yapılabilir.

Eğitim ve Öğretim

Eğitim en sık kullanılan psikoeğitim destek yaklaşımıdır. Hem afetten etkilenenlere hem de psikososyal destek uygulamalarında çalışan ve/veya çalışması muhtemel olanlara (psikologlar, ulusal ve manevi liderler, sosyal hizmet uzmanları, kamp liderleri, eğitimciler gibi) eğitim/öğretim yoluyla ulaşmak önemlidir.

Psikoterapi ve Psikososyal Destek Projelerinde Hedef Grup

Psikoterapi ve psikososyal destek çalışmalarımızda hedef kitleyi savaş, afet gibi nedenlerle travma yaşayan, maddi ve psikolojik olumsuzluklar yaşayan, sosyalleşme sorunu yaşayan 8-14 yaş arası ilkokul ve ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır.



Eğitim ve Terapi Metodolojisi

Grup Oturumları

Çocuk grup oturumları; çocukların hayatlarında yaşadıkları zorluklara, travmalara, geçmişteki önemli olaylara ve bunlarla bağlantılı duygulara, yetersizliklere ve başarısızlıklara değinerek, çocukların gelişen önyargılarını, travmalarını ve inançlarını ortaya çıkardıkları ve dönüşüme yol açan psikolojik bir süreçtir.

Uzman psikologlarımız, katılımcıların ihtiyaçlarına göre hazırlanmış grup seansları ile yandaki noktaları ele almayı amaçlamaktadır:

- Yaşanan sorunların bireysel olmadığının gösterilmesi, "Yalnız değilim" duygusunun geliştirilmesi.
- Çocukların sorunlarını etkileşimli bir ortamda çözmelerine yardımcı olmak için bilgi aktarımını ve paylaşımını kolaylaştırmak.
- Çocukları zorlukların üstesinden gelmeleri için güçlendirmek (umut aşılama).
- Sosyal becerilerin gelişimini teşvik etmek.
- Gerçeği değerlendirme yeteneğini arttırmak.
- İlişkisel öğrenmeyi, farkındalığı ve içgörüyü geliştirmek.



Bireysel Oturumlar

Bireysel seanslarda çeşitli psikolojik tekniklerden yararlanılır. Savaş ve doğal afet zamanlarında travma ve yas daha sık görüldüğünden çocuklar üzerinde EMDR tekniğini uyguluyoruz. EMDR, Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme Terapisi anlamına gelir. Travma sonrası stres bozukluğu, doğal afetler veya çocukluk çağı travmaları gibi stresli yaşam deneyimlerinden kaynaklanan duygusal sorunların yanı sıra fobiler, performans kaygısı, panik bozukluğu, keder ve diğer sorunları tedavi etmek için kullanılan bir psikoterapi şeklidir. Ayrıca psikologlarımız oyun terapisi, BDT, kum oyunu terapisi gibi teknikleri de uygulamaktadır. Terapist çocuklara daha faydalı olabilmek için bütünleştirici bir psikoterapi tekniği uygular. Bu, çocuğun ihtiyaçlarının doğru bir şekilde teşhis edilmesini ve çocuğun durumuna göre en uygun tedavi tekniğinin seçilip uygulanmasını sağlar.





Psikososyal Destek Projesinde Uygulanan Teknikler



1. Hazırlık ve Testlerin Uygulanması

- Teknik koşulların ayarlanması: Odaların düzenlenmesi, çalışma odalarının yerleştirilmesi, ilgili fotokopilerin çıkarılması.
- Tüm çocuklara CATTEL 2A/3A Zeka Testi yapılması ve puanlanması.
- Tüm çocuklara Beck Anksiyete Testi yapılması ve puanlanması.
- Tüm çocuklara Benton Dikkat Testi yapılması ve puanlanması.
- Tüm testlerin okunup arşivlenmesi.



2. Anamnez + Grup Terapisi Kuralları + Hakkımda + Güvenli Yer

- Anamnezlerin alınmaya başlanması (her çocuğun ailesi ile bireysel görüşülerek yaşam öyküsü alınması ve dijital ortama işlenmesi)
- Çocukların Gruplara bölünmesi
- Grup terapisi: (Merkezin tanıtılması, çalışmanın amaçları, karşılıklı beklentilerin konuşulması, grup kurallarının belirlenmesi ve yapılacak çalışmaların anlatılması.)
- Bireysel terapilere başlanması: Her çocuk için 45 dakikalık kum oyunu terapisi uygulanacaktır.
- İlk turda tüm çocuklara kum oyunu terapisi için kullanılan teknik: "Güvenli Yer Oluşturma" çocuklara kum üzerinde minyatürlerle kendilerini güvende ve iyi hissettikleri bir sahneyi canlandırmaları istenir. Dışavurumcu bir tekniktir. Bilinçdışı dinamikleriyle çalışılır. Her çocuğun güvenli yer çalışmasının fotoğrafı çekilerek arşivlenir. Bu çalışma ile bilinçdışının dışavurumu sağlanmakla beraber içsel güvenlik inşasının gelişmesi sağlanır. Bireysel seanslar sayesinde çocuklar terapistle birebir, yakın ilişki kurar ve işbirliği sağlanır.



3. Dixit Kutu Oyunu + Güvenli Yer

- Bireysel Terapi: Kum Oyunu Terapisi: (Güvenli yer oluşturma çalışması devam edilir.)
- Grup Terapisi: 8'er Kişilik Grup Terapisi Çalışması
- İçerik ve Süreç: Dixit adlı kutu oyununun oynanması. (Dixit: Hayal gücünü geliştiren, düşsel öğelerle bağlantı kurulmasını sağlayan, strateji geliştirmeyi öğreten, grup dinamiğini güçlendiren yılın en iyi ödülüne sahip olan Psikoloji temelli bir kutu oyundur.)



4. Duyguların Tanıtımı Ve Öfke Psikoeğitimi

- Bireysel Terapi: Kum Oyunu Terapisi: (Güvenli yer oluşturma çalışması devam edilir.)
- Grup Terapisi: 8'er Kişilik Grup Terapisi Çalışması
- İçerik ve Süreç: Öfke Psikoeğitim Çalışması + Simone Balık Tutmaya Gidiyor Etkinliği Duygularını tanımlar ve ifade edebilir. Öfkelerini anlama ve kontrol edebilme becerisi gelişir. Durum hakkında düşünceleri değiştirmenin, duyguları nasıl değiştirdiği kavranır. İletişim ve problem çözme becerisi gelişir. Çocuğa en az üç yeni sakinleşme/başa çıkma stratejisi kazandırılır.



5. Korku Psikoeğitimi

- Bireysel Terapi: Kum Oyunu Terapisi: (Güvenli yer oluşturma çalışması devam edilir.)
- Grup Terapisi: 8'er Kişilik Grup Terapisi Çalışması
- İçerik ve Süreç: Korku Psikoeğitim Çalışması + Korku Avcısı Etkinliği + Parti Baskını Etkinliği



6. Psikodrama Oyunu - Korunması Gereken Bir Kale Var

- Bireysel Terapi: Kum Oyunu Terapisi: (Güvenli yer oluşturma çalışması devam edilir.)
- Grup Terapisi: 8'er Kişilik Grup Terapisi Çalışması
- İçerik ve Süreç: Psikodrama Oyunu "Evimiz neresidir?" + "Korunması gereken bir kale var." Çocuklarla daire şeklinde oturulur ve tanışılır. Bu çalışmada bazı zor konulardan bahsedileceği bilgisi verilir. Hayatlarında yaşadıkları zorluk hakkında (ekonomik zorluk, ölüm, kötü muamele,) konuşulur. Kısa bir süre duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine izin verilir. Duygularımızın ne olduğuna dair kısa bir psikoeğitim yapılır. Süreç etkinlik ile devam eder.

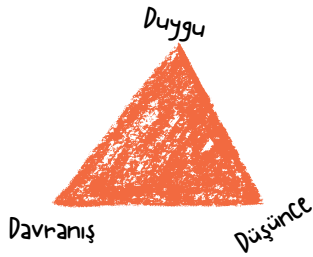


“Güçlü çocuklar, güçlü toplumlar inşa eder.”



7. YUP Kutu Oyunu

- Bireysel Terapi: Kum Oyunu Terapisi: (Güvenli yer oluşturma çalışması devam edilir.)
- Grup Terapisi: 8'er Kişilik Grup Terapisi Çalışması
- İçerik ve Süreç: Çocuklar toplamda 8 kişi olacak şekilde çalışma alanına alınır ve YUP isimli kutu oyununu oynarlar.



8. Bilişsel Davranışçı Terapi Üçgeni

- Bireysel Terapi: Kum Oyunu Terapisi: (Güvenli yer oluşturma çalışması devam edilir.)
- Grup Terapisi: 8'er Kişilik Grup Terapisi Çalışması
- İçerik ve Süreç: BDT Üçgeni Çalışması



9. Eğer Hafızanı Kaybetseydin...

- Bireysel Terapi: Kum Oyunu Terapisi: (Güvenli yer oluşturma çalışması devam edilir.)
- Grup Terapisi: 8'er Kişilik Grup Terapisi Çalışması
- İçerik ve Süreç: Eğer Hafızanı Kaybetseydin Çalışması



10. Zor Yaşantılar Çemberi

- Bireysel Terapi: Kum Oyunu Terapisi: (Güvenli yer oluşturma çalışması devam edilir.)
- Grup Terapisi: 8'er Kişilik Grup Terapisi Çalışması
- İçerik ve Süreç: Duygularını fark etmesine ve ifade etmesine yönelik bilgilendirme ve etkinlik çalışması yapılır. Bilişsel çarpıtmaları tespit edilir ve düzeltilir. Hayatındaki sorunlara karşı çözüm odaklı bakış açısı geliştirir.



***“Her çocuk, kendi
hikayesinin kahramanı
olmaya hazırdır.”***



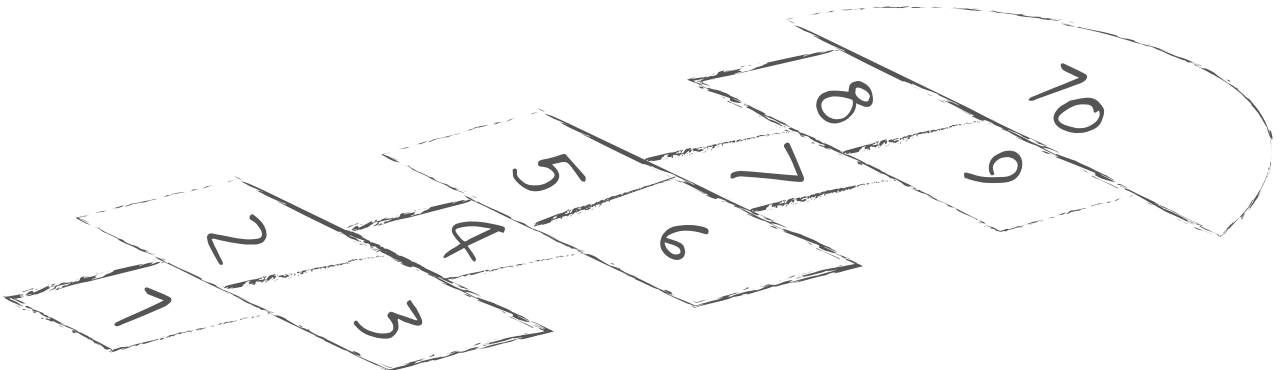
11. İyimser Gözlükler Ve Geleceğin İnşası

- Bireysel Terapi: Kum Oyunu Terapisi: (Güvenli yer oluşturma çalışması devam edilir.)
- Grup Terapisi: 8'er Kişilik Grup Terapisi Çalışması
- İçerik ve Süreç: Çocuklar alana alınır ve grup çalışmasına ısınma konuşmaları yapılır. Daha sonra çocuklara Ek1 okunur ve yönergeler takip edilerek grubun fikri alınır. Ek1'in sonundaki görsel kağıdı çocuklara dağıtılır. Çocuklar istedikleri şekilde boyayıp kesebilirler. Gözlüklerden bir tanesinin camına gelecekte olmak istediği meslek diğerinin camına da gelecekteki bu mesleği icra ederken ki duygu durumunu yansıtmayı istenir. Çocuklara örnek birkaç çalışma gösterilir ve dinlendirici müzik eşliğinde çalışma başlar. Çizimler bittikten sonra çocukların gruba kendilerini ifade etmeleri için izin verilir.



12.EMDR Grup Terapisi

- Bireysel Terapi: Kum Oyunu Terapisi: (Güvenli yer oluşturma çalışması devam edilir.)
- Grup Terapisi: 8'er Kişilik Grup Terapisi Çalışması
- İçerik ve Süreç: Çocuklar 8'er kişilik gruplar halinde çalışma alanına alınır ve odada çocuklar dışında grubun lideri olan Psikolog ve Tercüman da vardır. Çocuklarla ısınma oyunları ve konuşmalar yapıldıktan sonra Travmaya İlişkin Duygu durumunu çalışmak ve regüle edebilmek için EMDR GRUP TERAPİSİ protokolü uygulanır. Daha sonra çocuklara boyalar ve birer adet minik tablolar verilir. Çocuklar kendilerini bir ressam gibi düşünürler ve uygun bir müzik eşliğinde kendi tablolarını yaparlar. Daha sonra tablolarına bir isim verirler, bu tablo ile bedenine sana ne demek istiyor sorusuna cevap ararlar. Kendi hayatları için içsel tavsiyelerin peşine düşerek kendi kendini iyileştirme ve içindeki bilgeyle bağlantıda olmayı deneyimlerler. Sanat terapisi yoluyla dışavurum sağlanır.





13. Bugün Çantanda Ne Var?

- Bireysel Terapi: Kum Oyunu Terapisi: (Güvenli yer oluşturma çalışması devam edilir.)
- Grup Terapisi: 8'er Kişilik Grup Terapisi Çalışması
- İçerik ve Süreç: Çocuklar toplamda 8 kişi olacak şekilde çalışma alanına alınır. Çocuklarla ısınma oyunları ve konuşmalar yapıldıktan sonra yaşamımızdaki çeşitli problemlerden bahsedilir. Her ailenin içinde çatışmalar olabildiğinden bahsedilir. Çocuklara kartondan yapılmış çantalar verilir ve bugün burada çözmek için hangi sorunlarını çantaya koymak istersin sorusu sorulur. Öncelikle çocuklar çantalarındaki sorunları tek tek psikoloğa gösterir. Psikolog eşliğinde çözüm adasında etkileşim ve çeşitli oyunların olduğu bir zaman geçirirler.



14. Uzaylı İstilas

- Bireysel Terapi: Kum Oyunu Terapisi – 2. Tur dönüşü: (Kum Terapisi Geçmiş ve Gelecek Çalışması)
- Grup Terapisi: 8'er Kişilik Grup Terapisi Çalışması
- İçerik ve Süreç: Çocuklar toplamda 8 kişi olacak şekilde çalışma alanına alınır ve uzaylıların dünyayı işgal ettiği bir hikaye anlatılır. Hikayenin sonu bitirilmez. Çocuklara sizler de birer dünyasınız ve sizi işgal eden uzaylıları fark etmenizi istiyoruz denir. İstilacı uzaylar kişiler, düşünceler, kötü alışkanlıklar olabilir. Çocuk kendini istila eden şeyleri tanımladıktan sonra hikayenin sonunu kendisi tamamlar ve herkes kendi hikayesinin sonunu okur.



15. Endişe Sandalı

- Bireysel Terapi: Kum Oyunu Terapisi – 2. Tur dönüşü: (Kum Terapisi Geçmiş ve Gelecek Çalışması)
- Grup Terapisi: 8'er Kişilik Grup Terapisi Çalışması
- İçerik ve Süreç: Çocuklar toplamda 8 kişi olacak şekilde çalışma alanına alınır. Endişe duygusundan bahsedilir. Çocuklardan tüm endişelerinin listesini yapması istenir. Endişe sandalları görseli verilerek endişelerin tek tek sandallara bindiğinden emin olunur. Çizimler yapılır ve sandallar okyanusa bırakılır.



16. Felaket Dinozorları Ve İyileştirme Çantası

- Bireysel Terapi: Kum Oyunu Terapisi – 2. Tur dönüşü: (Kum Terapisi Geçmiş ve Gelecek Çalışması)
- Grup Terapisi: 8'er Kişilik Grup Terapisi Çalışması
- İçerik ve Süreç: Fiziksel ve duygusal değişimlerini fark etmelerine yönelik bilgilendirme ve etkinlik çalışması yapılır. İyi oluşunu destekleyen duyguların yaşamındaki önemini fark eder. Grup ile çalışabilme becerisi geliştirir.



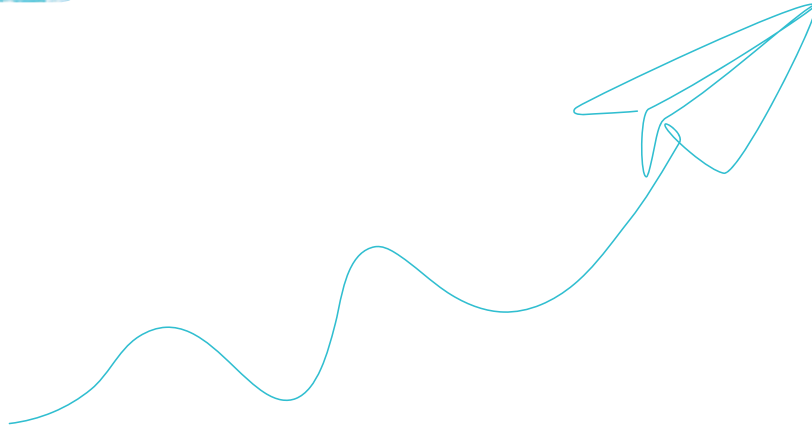
17. Duygusal İlk Yardım Kutusu

- Bireysel Terapi: Kum Oyunu Terapisi – 2. Tur dönüşü: (Kum Terapisi Geçmiş ve Gelecek Çalışması)
- Grup Terapisi: 8'er Kişilik Grup Terapisi Çalışması
- İçerik ve Süreç: Çocuklar toplamda 8 kişi olacak şekilde çalışma alanına alınır. İlk yardımın öneminden bahsedilir. Daha sonra duygusal ilk yardımdan bahsedilir. Nasıl ki her kurumda ecza dolabı olması mecburidir burada da sizinle bir duygusal ilk yardım kutusu yapacağız diyerek duygusal ilk yardım kutusu oluşturulur.



18. Rüya Avcısı

- Bireysel Terapi: Kum Oyunu Terapisi – 2. Tur dönüşü: (Kum Terapisi Geçmiş ve Gelecek Çalışması)
- Grup Terapisi: 8'er Kişilik Grup Terapisi Çalışması
- İçerik ve Süreç: Çocuklar toplamda 8 kişi olacak şekilde çalışma alanına alınır. Tekrar eden ya da asla unutulamayan rüyalar üzerine yapılan iyileştirici bir çalışmadır.



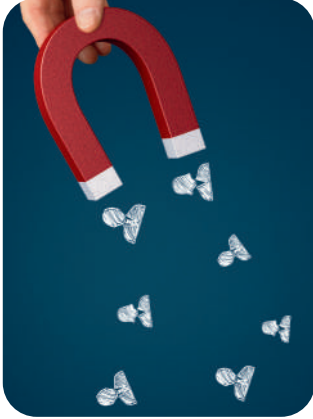


“İyileşmek, birlikte yol almakla başlar.”



19. Benim Sarayım

- Bireysel Terapi: Kum Oyunu Terapisi – 2. Tur dönüşü: (Kum Terapisi Geçmiş ve Gelecek Çalışması)
- Grup Terapisi: 8'er Kişilik Grup Terapisi Çalışması
- İçerik ve Süreç: Çocuklar 8'er kişilik gruplar halinde çalışma alanına alınır. Isınma ve tanışma oyunlarından sonra çocuklarla enneagram felsefesinde kişilik üzerine konuşulur. Kişilik bir saraya benzetilir ve bodrum katından en üst kata uzanan katmanlar konusunda bilgilendirilir. Daha sonra çocuklara büyük boyuttaki etkinlik kağıtları verilir. Çocuklar uygun sorular eşliğinde saraya istediklerini çizer. Bodrum katında neler var? Korkular ve travmalar orada olabilir. En üst katta hangi hedefler ve davranış/alışkanlıklar var? Hayatında rol model aldığı kimler var? Her kat için uygun çözümler geliştirilir ve bodrum kat için EMDR uygulaması yapılır. Her kat çizilip üzerine konuşulup not edildikten sonra çalışma sonlandırılır.



20. İdeal Benlik, Rol Model ve Duygusal Mıknatıs

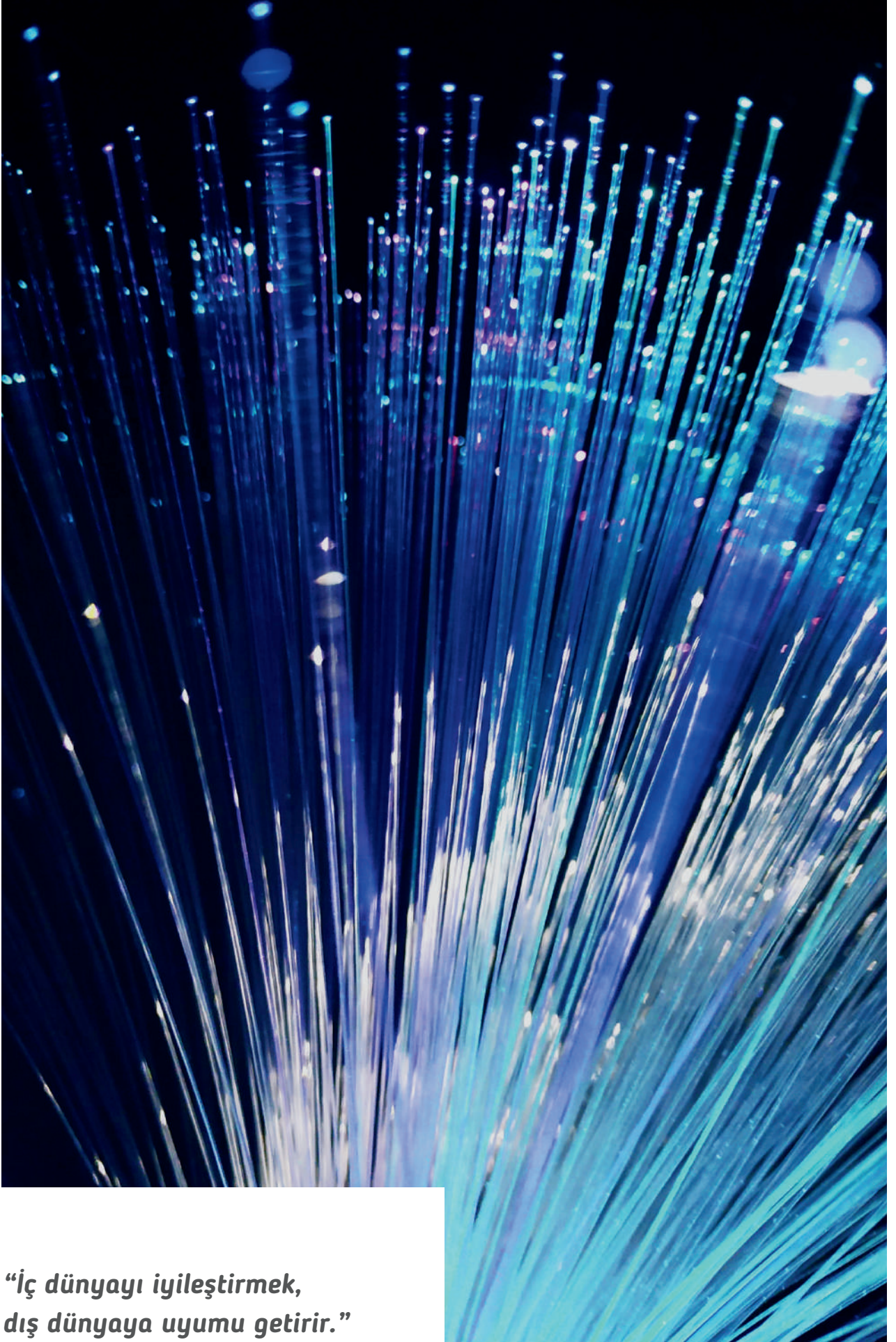
- Bireysel Terapi: Kum Oyunu Terapisi – 2. Tur dönüşü: (Kum Terapisi Geçmiş ve Gelecek Çalışması)
- Grup Terapisi: 8'er Kişilik Grup Terapisi Çalışması
- İçerik ve Süreç: Çocuklar toplamda 8 kişi olacak şekilde çalışma alanına alınır. İdeal benlik ve rol model kavramlarından bahsedilir. Çocukların yaşayan, yaşamayan, yakın, uzak rol model listesi çıkarılır. İdeal benlik şekillendirilir ve duygusal mıknatısla istenilen özellikler kendilerine doğru çekilir.



21. Duygusal Kovaların Doluluk Oranı

- Bireysel Terapi: Kum Oyunu Terapisi – 2. Tur dönüşü: (Kum Terapisi Geçmiş ve Gelecek Çalışması)
- Grup Terapisi: 8'er Kişilik Grup Terapisi Çalışması
- İçerik ve Süreç: Çocuklar toplamda 8 kişi olacak şekilde çalışma alanına alınır. Duygu listesi ve kova görselleri verilir. Çocuk duygularının doluluk oranını boyar ve boş olan kovaları doldurmak için ihtiyaç listesi belirler.





*“İç dünyayı iyileştirmek,
dış dünyaya uyumu getirir.”*



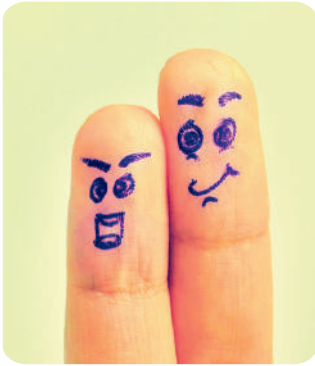
22. Sosyal Medya Bağımlılığı

- Bireysel Terapi: Kum Oyunu Terapisi – 2. Tur dönüşü: (Kum Terapisi Geçmiş ve Gelecek Çalışması)
- Grup Terapisi: 8'er Kişilik Grup Terapisi Çalışması
- İçerik ve Süreç: Çocuklar toplamda 8 kişi olacak şekilde çalışma alanına alınır. Yeşilay modüllerine göre sosyal medya bağımlılığı işlenir ve çalışma yapılır. Sosyal medyada vakit geçirmek can sıkıntısını çözer mi? Tolerans geliştirmek ve yoksunluk ne demektir? Bağımlılık kullandığımız bir nesne veya yaptığımız bir eylem üzerinde kontrolü kaybedip onsuz yaşayamaz hale gelmektir. Mesela bilgisayarda, tablette ve telefonda oyun oynarken ya da internette vakit geçirirken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsa ve oyunu bırakamıyorsa bu bir uyarı işareti olabilir.



23. Oyun Bağımlılığı

- Bireysel Terapi: Kum Oyunu Terapisi – 2. Tur dönüşü: (Kum Terapisi Geçmiş ve Gelecek Çalışması)
- Grup Terapisi: 8'er Kişilik Grup Terapisi Çalışması
- İçerik ve Süreç: Çocuklar toplamda 8 kişi olacak şekilde çalışma alanına alınır. Oyun oynamak çok eğlenceli peki bağımlılığa dönüştüğünü nasıl fark ederiz konulu eğitim ve etkinlikler yapılır.
► Giderek oyun başında daha fazla zaman geçirmek ► Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih etmek ► Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsemeye başlamak ► Aileden uzaklaşmak, oyun başında geçirilen süre ile ilgili tartışmalar yaşamak ► Oyun başında geçirilen uzun vakitler sonucu okulda başarısızlık, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma sorunlarının görülmesi.



24. Hislerimi Simgeliyorum

- Bireysel Terapi: Kum Oyunu Terapisi – 2. Tur dönüşü: (Kum Terapisi Geçmiş ve Gelecek Çalışması)
- Grup Terapisi: 8'er Kişilik Grup Terapisi Çalışması
- İçerik ve Süreç: Fiziksel ve duygusal değişimlerini fark etmelerine yönelik bilgilendirme ve etkinlik çalışması uygulanır. Terapi sürecindeki gelişimini değerlendirir ve bunu sembolleştirebilme becerisi kazanır.



25. İyi Haberler Gazetesi ve Dünyaya Mektup

- Bireysel Terapi: Kum Oyunu Terapisi – 2. Tur dönüşü: (Kum Terapisi Geçmiş ve Gelecek Çalışması)
- Grup Terapisi: 8'er Kişilik Grup Terapisi Çalışması
- İçerik ve Süreç: Çocuklar 8'er kişilik gruplar halinde çalışma alanına alınır. Isınma ve tanışma oyunlarından sonra çocuklarla bu çalışmanın bu yılın son çalışması olduğu söylenir. Duygu ve düşünceler/değerlendirmeler alınır. Yapılan çalışmalar hatırlatılır ve önceden hazırlanmış İYİ HABERLER GAZETESİ çalışma kağıdı verilir. Bu çalışma kağıdında sadece iyi haberler yer almaktadır. Örneğin şu tarz haberler vardır. Dikkat dikkat, iyi bir haber var Eyüp geleceği için daha az televizyon izleme kararı aldı. Dikkat dikkat iyi bir haber var! Eyüp pilot olmak istiyor gibi. Çocuk ailesinden pek çok iyi haberi de yazar ve çalışmanın sonunda Dünyaya mektup kağıdı verilir. Çocuklar kendi mektuplarını yazarlar ve çalışma sonlandırılır.



26. Son Test Uygulaması

- Bireysel Terapi: Kum Oyunu Terapisi – 2. Tur dönüşü: (Kum Terapisi Geçmiş ve Gelecek Çalışması)
- Grup Terapisi: Son Test Uygulaması
- İçerik ve Süreç: Çalışmalara başlamadan önce yapılan ölçekler son aşamada tekrarlanır. Çocuklar bireysel olarak tek tek görüşmeye alınır. Yapılan testler raporlanır ve istatistiksel olarak analiz edilir. Yapılan çalışmaların depresyon, anksiyete, travma puanlarına etki edip etmediği araştırılır.

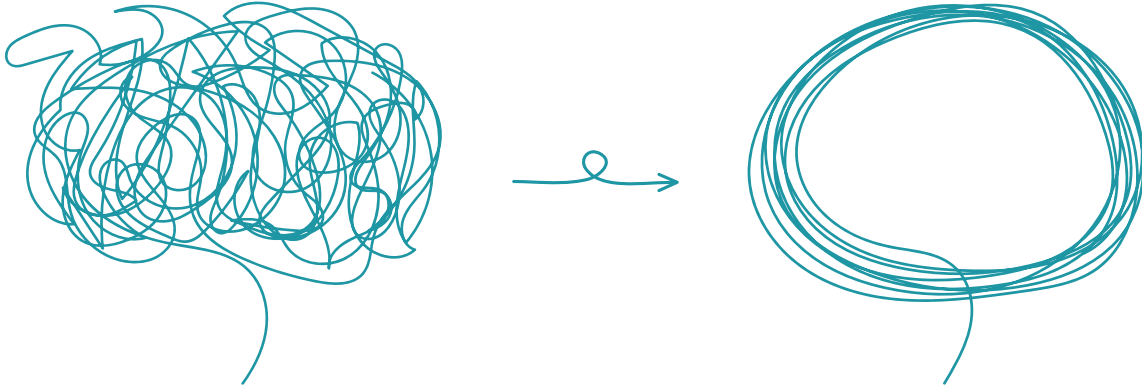


Psikoterapi ve Psikososyal Destek Projesinden Bildirilen Sonuçlara Örnek

Yıl boyunca toplam 624 seans gerçekleştirilerek, Gaziantep'te 120 çocuğa psikolojik destek sağlandı. Seansların dağılımı şu şekilde:

- A. 312 seans grup terapisi
- B. 104 seans bireysel terapi
- C. Zeka, dikkat ve duygusal gelişime odaklanan 208 seans.

Psikososyal proje kapsamında gerçekleştirilen grup ve bireysel terapi seansları sonucunda çocuklarda farklı derecelerde hedeflenen etkiler gözlemlenmiştir.



Psikososyal Destek Projelerinin Çocukların **Zekası** Üzerine Etkisi

Psikososyal destek programı uygulanmadan önce öğrencilerin ortalama zekâ bölümü (IQ) puanı 81,5 idi. Ancak programdan sonra ortalama IQ puanı 118,45'e yükseldi. Bu sonuç, başından beri inandığımız ve uğruna çalıştığımız hedefi doğruluyor. Yaşadıkları travma nedeniyle çocukların zihinsel yönelimleri bozuldu. Ancak terapi sayesinde iyileştiklerinde gerçek entelektüel potansiyellerinin ortaya çıktığını gözlemledik. IQ puanlarındaki 36,95 puanlık artış önemli bir başarı. Ortalama 81,5 IQ puanı donuk kategoriye girerken, 118,45 puan Parlak Zeka kategorisine giriyor. Ortalama donuk zekaya sahip bireyler ile parlak zekaya sahip kişiler arasında önemli bir fark vardır.

Psikososyal Destek Projelerinin Çocukların **Dikkatine** Etkisi

Psikososyal destek programı uygulanmadan önce dikkat puanı 9,66 iken program sonrasında dikkat puanı 12,98'e yükseldi. Bu testten alınabilecek maksimum puan 15'tir. 9,66 puan zayıf dikkat kategorisine girerken, 12,98 puan iyi dikkat kategorisine karşılık gelmektedir. Çocukların puanları 3,32 puan arttı. Daha geniş bir ölçekte ele alındığında dikkatteki 3,32 puanlık artış, trafik kazaları ve iş yeri kazalarında azalma ve öğrencilerin akademik performanslarında iyileşme dahil olmak üzere birçok alanda gözle görülür iyileşmelere yol açabilir.



“Birlikte iyileşir, birlikte büyürüz.”





Psikoterapi ve Psikososyal Destek Çalışmalarımızın Amaçları

- Travma Sonrası Bozukluklarla ilgili semptomların tanımlanması ve iyileştirilmesi/hafifletilmesi.
- Uyum sorunlarının belirlenmesi ve iyileşmesinin kolaylaştırılması/hafifletilmesi.
- Aile içi çatışmaların ve sorunların çözümü için bir platform sağlamak.
- Aile, okul ve toplum içi iletişimin geliştirilmesi.
- Duygusal ifadeyi kolaylaştırmak ve çocukların özgüvenini arttırmak.
- Akademik motivasyon oluşturmak.
- Geleceğe olumlu bir bakış açısı kazandırmak ve yaşamla başa çıkma becerilerini geliştirmek.
- Duygusal düzenlemeyi kolaylaştırmak.
- Duygusal/davranışsal/bilişsel ifade için çıkış noktaları üretmek ve özgüveni artırmak.
- Okulda ve sosyal yaşamda sosyal uyumu teşvik etmek.
- Bilişsel çarpıklıkları ele almak ve hatalı düşünme kalıplarını düzeltmek.
- Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile ilişkili semptomların tanımlanması ve iyileştirilmesi/hafifletilmesi.

Yukarıda sayılanların tümünü kapsayan, kapsamlı psikososyal destek projeleri 2019 yılından bu yana Gaziantep, Şanlıurfa ve Hatay illerinde uygulandı/uygulanıyor. Ön test ve son test raporları hazırlanarak yapılan çalışmaların bilimsel kanıtları ilgili makamlara raporlanıyor.



Hay Psikososyal

Küçük Adımlar, Büyük Umutlar



Psikoterapi ve

Psikososyal Destek

Tanıtım Kitapçığı

Hay Psikososyal