



ENABLE PROJESİ

"TRAVMAYA DUYARLI  
OKULLAR OLUŞTURMA  
ARAÇ KİTİ"

düzenleyen pistes sçolidaires



Co-funded by  
the European Union



# ENABLE



Co-funded by  
the European Union



pistes solidaires  
symplexis

# IMPRESSUM

Bu Politika Araç Kiti, Avrupa Birliği Erasmus+ programı (2022-1-FR01-KA220-SCH-000087053) tarafından finanse edilen "**Psikososyal travmayı ele almak için sosyal ve Duygusal öğrenme müdahaleleri yoluyla göçmen ve mülteci çocukların Okul Entegrasyonunu ENABLING - ENABLE**" projesinin bir parçası olarak yayınlanmıştır.

## Başlık

ENABLE Projesi: Travmaya Duyarlı Okullar

Oluşturma Araç Kiti

Yıl

2024

## Yayıncı

Soha Lemaître-El Jammal, Pistes Solidaires,  
France

## Yorumcular

Angeliki Karageorgopoulou, Directorate of  
Central Greece, Greece

Bilal Kılınç & Ercan Küçükarslan, Mamak İlçe  
Milli Eğitim Müdürlüğü, Türkiye

Dimitrios Moschos, ReadLabs Brussel,  
Belgium

Maria Menegaki, Symplexis, Greece

Mohamed Bashir Omar, CESIE, Italy

Sara Sow Linares, Sirius Network, Belgium

## Tasarım ve yerleşim

Pistes Solidaires, France

## Lisans

CREATIVE COMMONS BY-NC-SA 4.0 DEED  
Attribution-Noncommercial-Share Alike 4.0  
International

Yapmakta özgürsünüz:

- **Paylaşın** - materyali herhangi bir ortamda veya formatta kopyalayın ve yeniden dağıtın.
- **Uyarlayın** - malzemeyi yeniden karıştırın, dönüştürün ve üzerine inşa edin. Lisans koşullarına uyduğunuz sürece lisans veren bu özgürlükleri iptal edemez.

Aşağıdaki koşullar altında:

- **Atıf** - Uygun şekilde atıfta bulunmalı, lisansa bir bağlantı vermeli ve herhangi bir değişiklik yapıp yapılmadığını belirtmelisiniz. Bunu makul herhangi bir şekilde yapabilirsiniz, ancak lisans verenin sizi veya kullanımınızı onayladığını düşündürecek şekilde değil.
- **Ticari olmayan** - Materyali ticari amaçlarla kullanamazsınız.
- **ShareAlike** - Materyali remiksliyor, dönüştürüyor veya geliştiriyorsanız, katkılarınızı orijinaliyle aynı lisans altında dağıtmalısınız.
- **Ek kısıtlama yok** - Başkalarının lisansın izin verdiği herhangi bir şeyi yapmasını yasal olarak engelleyen herhangi bir yasal koşul veya teknolojik önlem uygulayamazsınız...

Notlar:

- Kamu malı olan veya kullanımınıza geçerli bir istisna veya sınırlama ile izin verilen materyaller için lisansa uymanız gerekmez.
- Hiçbir garanti verilmemektedir. Lisans, kullanmak istediğiniz materyal için gerekli tüm yetkileri size vermeyebilir. Örneğin, tanıtım, gizlilik veya manevi haklar gibi diğer haklar, materyali kullanımınızı kısıtlayabilir...

**Yasal Uyarı:** Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayını sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz. Proje Numarası: 2022-1-FR01-KA220-SCH-000087053



# İÇİNDEKİLER

**GİRİŞ .6**

**ALAN 1: PERSONEL  
GELİŞTİRME.13**

**ALAN 2: GÜVENLİ VE  
DESTEKLEYİCİ BİR ORTAM  
OLUŞTURMA .38**

**ALAN 3: SOSYAL VE DUYGUSAL  
BECERİLERİN GELİŞTİRİLMESİ.49**

**ALAN 4: ÖĞRENCİLER VE  
AİLELER/BAKIM VERENLERLE  
İŞBİRLİĞİ .72**

**ALAN 5: DAHA GENİŞ TOPLUMLA  
İŞBİRLİĞİ .90**

**ALAN 6: İHTİYAÇLARIN  
DEĞERLENDİRİLMESİ VE DESTEK  
SAĞLANMASI .96**

**ALAN 7: POLİTİKA ÖNERİLERİ.118**





# GİRİŞ

Son yıllarda, eğitimciler ve okul liderleri travmanın öğrenci gelişimi, davranışı ve öğrenimi üzerindeki derin etkisinin giderek daha fazla farkına varmaktadır. Travma; istismar, ihmal, yoksulluk, aile içi istikrarsızlık ve toplumsal şiddet gibi çeşitli deneyimlerin yanı sıra göç ve sürgün gibi daha durumsal biçimlerden de kaynaklanabilir. Öğrenciler zorluklarla karşılaştığında, ortaya çıkan stres beyin gelişimi, duygusal düzenleme ve davranış üzerinde kalıcı etkilere sahip olabilir ve genellikle öğrenmeye tam olarak katılma ve akranları, öğretmenleri ve eğitim topluluğunun geri kalanıyla sağlıklı ilişkiler kurma becerilerini bozabilir. . Bunun farkında olan okullar, travmatik deneyimlerin görünmez yükünü taşıyan öğrencilerin ihtiyaçlarını anlamaya ve ele almaya odaklanan travmaya duyarlı uygulamalara öncelik vermeye başlamıştır.

Travmaya duyarlı uygulamalar, öğrencilerin kendilerini saygı duyulan, anlaşılmalı ve değerli hissettikleri güvenli, destekleyici okul ortamları yaratmayı amaçlamaktadır. Bu uygulamalar, tüm öğrencilerin sosyal-duygusal ihtiyaçlarını ele alırken, sıkıntı yaşayanlara hedefli destek sağlayan okul çapında stratejileri içerir. Bu tür stratejiler arasında yetişkinler ve akranlarla olumlu ilişkilerin geliştirilmesi, sosyal-duygusal öğrenmenin müfredata entegre edilmesi ve cezalandırıcı tepkiler yerine empati ve anlayışa öncelik veren dikkatli disiplin tekniklerinin kullanılması yer alabilir. Travmaya duyarlı uygulamalar sadece öğrencilerin kendilerini güvende ve desteklenmiş hissetmelerine yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda iyileşme ve dayanıklılığı da aktif olarak teşvik eder. Eğitimciler, hem besleyici hem de tutarlı bir okul kültürü yaratarak öğrencileri başa çıkma becerileri geliştirmeleri, özdenetimlerini iyileştirmeleri ve öz-değer duygularını güçlendirmeleri için güçlendirebilirler.



Okullarda travmaya duyarlı uygulamaların önemi bireysel refahın ötesine geçmektedir; bu uygulamalar kapsayıcı, eşitlikçi bir eğitim ortamının teşvik edilmesi için kritik öneme sahiptir. Araştırmalar, travmaya duyarlı yaklaşımların daha iyi akademik sonuçlara, daha iyi devamlılığa ve davranışsal olayların azalmasına katkıda bulunduğunu göstermiştir, çünkü kendilerini güvende ve desteklenmiş hisseden öğrencilerin öğrenmeye devam etme ve motive olma olasılıkları daha yüksektir. Dahası, travmaya duyarlı uygulamalar okulların, öğrencileri yeniden travmatize edebilen ve olumsuz davranış döngülerini sürekli hale getirebilen cezalandırıcı disiplin önlemlerinden uzaklaşmasına yardımcı olur. Bunun yerine, travmaya duyarlı yaklaşımlar anlayış ve güveni teşvik ederek çatışmaları azaltmaya ve daha olumlu bir okul iklimi geliştirmeye yardımcı olur. Bu yaklaşım yalnızca travma yaşamış öğrencilere fayda sağlamakla kalmaz, aynı zamanda okul topluluğu genelinde empati, saygı ve dayanıklılığı teşvik ettiği için tüm öğrencilerin eğitim deneyimini zenginleştirir.

Giderek karmaşıklaşan bir dünyada bu uygulamalar, öğrencileri zorluklarla direnç ve iyimserlikle yüzleşmeye hazırlamak ve onları yalnızca okulda başarılı olmak için değil, aynı zamanda sınıfın ötesinde tatmin edici bir yaşam sürmek için de donatmak için gereklidir.





## ARAÇ KİTİNİN AMAÇ VE HEDEFLERİ

Politika araç seti, entegre bir Okul Politikası Çerçevesi aracılığıyla ilk ve orta dereceli okullarda travma konusunda bütüncül bir yaklaşım getirmeyi amaçlamaktadır. Bu çerçeve, travma geçirmiş göçmen, mülteci ve yerinden edilmiş (MRD) çocuklar için güvenli, istikrarlı ve destekleyici bir ortam oluşturmayı amaçlamaktadır. Bu yaklaşımın benimsenmesi, hem personel hem de kurumsal düzeyde bir paradigma değişikliğini gerektirmektedir ve Politika, göçmenler, mülteciler ve yerinden edilmiş kişiler de dahil olmak üzere savunmasız çocuklar arasında travmayı ele almak için okulun kültürünü, uygulamalarını ve stratejilerini yeniden şekillendiren somut önlemleri uygulayarak bunu başaracaktır.

Bu Politika araç setinin **özel hedefleri** şunlardır:

- Sınıfta MRD çocukların çeşitliliği ile başa çıkma konusunda öğretmenlerin mesleki gelişimini iyileştirmek.
- Okulların, yeni gelen göçmen ve mülteci öğrencilerin sosyal ve duygusal öğrenmelerine odaklanarak entegrasyonlarını ve başarılarını kolaylaştırmalarına yardımcı olmak.
- Okul toplumunun tüm üyeleri (müdürler, öğretmenler ve öğretim dışı personel, öğrenciler ve aileler) arasındaki işbirliğini güçlendirmek.
- Eğitim kurumlarının, karar vericilerin ve okul müdürlerinin MRDC için psikososyal travma tedavisine ilişkin politika çerçevelerini güçlendirmenin önemi konusunda farkındalıklarını artırmak.

Bu hedefler doğrultusunda araç kiti, tüm öğrencileri travmaya duyarlı bir şekilde desteklemek için okul uygulamalarını dönüştürmeye yönelik kapsamlı bir rehberlik sunmaktadır.





## BU POLİTİKA ARAÇ SETİNİN HEDEF GRUPLARI:

- İlk ve orta öğretim seviyeleri için öğretmenler, okul müdürleri ve öğretim dışı personel
- Yeni gelen göçmen ve mülteci öğrenciler
- Ebeveynler/aileler, özellikle göçmen ve mülteci öğrenciler
- Yerel, ulusal ve Avrupalı siyasi paydaşlar



## TRAVMA BİLİNÇLİ OKULLARDA ÇEŞİTLİLİK POLİTİKASI

Travmaya duyarlı bir okul çerçevesindeki *Çeşitlilik Politikası*, her öğrencinin ve personelin eğitim ortamına getirdiği benzersiz kimlikleri, geçmişleri ve deneyimleri tanımaya ve bunlara değer vermeye yönelik temel bir taahhüttür. Travmaya duyarlı bir bağlamda çeşitlilik yalnızca farklı kültürleri, ırkları, etnik kökenleri, dilleri, cinsiyetleri ve sosyoekonomik geçmişleri kutlamakla değil, aynı zamanda travma ve sıkıntıların bu farklı geçmişlerden gelen bireyleri etkileme biçimlerini anlamak ve ele almakla da ilgilidir. Travma odaklı çeşitlilik politikaları, tüm öğrencilerin, özellikle de farklı travma biçimleriyle karşılaşmış olanların görüldüğünü, saygı duyulduğunu ve desteklendiğini hissettiği güvenli ve kapsayıcı bir ortam yaratmayı amaçlar.





# NEDEN TRAVMA BİLİNÇLİ OKULLARDA ÇEŞİTLİLİK POLİTİKASINDAN BAHSEDEYORUZ?

## 1. Travma ile İlgili Farklı Deneyimlerin Tanınması

Çeşitliliğe travma odaklı bir yaklaşım, travma deneyimlerinin kültürel, sosyoekonomik ve kişisel faktörlere bağlı olarak büyük farklılıklar gösterdiğini kabul eder. Örneğin, marjinal topluluklardan gelen öğrenciler yoksulluk, şiddet veya ayrımcılık gibi olgulardan orantısız bir şekilde etkilenebilirken, diğerleri aile istikrarsızlığı, sağlık sorunları veya yerinden edilme ile ilgili travma yaşayabilir. Eğitimciler ve yöneticiler, travmanın farklı geçmişlerde benzersiz bir şekilde ortaya çıktığını anlayarak daha empatik ve etkili bir şekilde yanıt verebilir, desteği bireysel ihtiyaçları karşılayacak şekilde uyarlayabilirler. Çeşitlilik bilgisine sahip bir travma politikası bu farklılıkları tanıyarak ve her öğrenci için kişiselleştirilmiş bakımı teşvik ederek "herkese uyan tek beden" çözümlerden kaçınan kapsamlı bir yanıt sağlamaya çalışır.

## 2. Kültüre Duyarlı ve Travmaya Duyarlı Uygulamalar

Güçlü bir çeşitlilik politikasına sahip travmaya duyarlı okullar, tüm geçmişlerden gelen öğrencilere daha iyi hizmet vermek için kültüre duyarlı uygulamalar kullanır. Bu, kültürel değerleri, aile dinamiklerini, dil tercihlerini ve öğrencilerin deneyimlerini ve davranışlarını etkileyen diğer kişisel veya topluma özgü faktörleri anlamayı ve bunlara saygı duymayı içerir. Travmaya duyarlı ortamda kültüre duyarlı uygulamalar arasında çok dilli destek hizmetleri, kültürel tercihleri yansıtan aile katılım fırsatları ve iyileşme ve toplum katılımı ile ilgili kültürel değerlere saygı duyan onarıcı uygulamalar yer alabilir. Ayrıca, kültürel yetkinlik ve travma farkındalığı konusunda personel eğitimi kritik önem taşır çünkü bu eğitimler, eğitimcileri, aksi takdirde öğrencilerin kendilerini güvende ve desteklenmiş hissetmelerini engelleyebilecek önyargılardan ve yanlış anlamalardan kaçınmaları için güçlendirir.



### **3. Politika ve Uygulamalarda Kapsayıcı Temsil**

Travmaya duyarlı okullarda Çeşitlilik Politikası, okul politikasının tüm yönlerinde kapsayıcı temsili taahhüt eder, farklı seslerin karar alma sürecine dahil edilmesini ve tüm öğrencilerin müfredatta ve okul kültüründe temsil edildiğini hissetmesini sağlar. Bu, okuma materyallerinin, görsel ekranların ve okul etkinliklerinin çok çeşitli kültürleri, tarihleri ve perspektifleri yansıtmasını sağlamayı içerebilir. Öğrenciler kendilerini okul ortamında yansıtıldıklarını gördüklerinde, travmaya duyarlı ortamlarda çok önemli olan aidiyet ve güven duygusunu hissetmeleri daha olasıdır. Kapsayıcılığı aktif olarak teşvik eden politikalar aynı zamanda izolasyon duygularını azaltır ve dayanıklılığı artırır, marjinalize edilmiş hissedecek öğrencilerin öğrenme ve sosyal çevrelerine tam olarak katılmalarına yardımcı olur.

### **4. Kaynaklara ve Desteğe Erişimde Eşitlik**

Travma farkındalığı olan okullarda çeşitlilik politikasının merkezinde eşitlik yer alır; bu da tüm öğrencilerin geçmişleri veya deneyimleri ne olursa olsun gerekli kaynaklara erişiminin sağlanması anlamına gelir. Travmaya duyarlı çeşitlilik politikaları ruh sağlığı kaynaklarına, danışmanlık hizmetlerine, mentorluk programlarına, akademik desteğe ve müfredat dışı fırsatlara eşit erişimi vurgular. Bu eşitlikçi yaklaşım, bazı öğrencilerin travma veya sistemik eşitsizlikle ilişkili engelleri aşmak için ek desteğe ihtiyaç duyabileceğini kabul eder. Bu kaynakların erişilebilir olmasını ve farklı öğrencilerin benzersiz ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde uyarlanmasını sağlamak, travmanın uzun vadeli etkilerini azaltmaya yardımcı olur ve tüm öğrencilerin başarılı olma fırsatına sahip olduğu daha adil bir eğitim ortamını teşvik eder.

### **5. Sürekli Düşünme ve Topluluk Katılımı**

Travmaya duyarlı okullarda Çeşitlilik Politikası dinamik ve gelişen bir taahhüttür. Okullar, giderek çeşitlenen bir öğrenci topluluğunun ihtiyaçlarını karşıladıklarından emin olmak için uygulamalarını düzenli olarak değerlendirmeli, yeni zorluklar veya içgörüler ortaya çıktıkça politikaları uyarlamalıdır. Bu taahhüt, seslerinin duyulmasını ve saygı görmesini sağlamak için çeşitli geçmişlere sahip öğrenciler, aileler ve toplum üyeleriyle sürekli diyalogu içerir.

Geri bildirim döngüleri, çeşitlilik komiteleri ve yerel kültürel kuruluşlarla ortaklıklar, okulların toplumun ihtiyaçlarına duyarlı kalmasına ve kapsayıcı, travma konusunda bilgilendirilmiş uygulamalara bağlı kalmasına yardımcı olabilir.

Özünde, travma konusunda bilgilendirilmiş okullarda Çeşitlilik Politikası, geçmişleri veya deneyimleri ne olursa olsun tüm öğrencilerin kendilerini güvende, değerli, anlaşılmış ve desteklenmiş hissettikleri bir eğitim ortamı yaratmakla ilgilidir. Kültürel açıdan duyarlı, eşitlikçi ve kapsayıcı uygulamaları travma bilinci çerçevesine entegre ederek, okullar akademik ve kişisel başarı için güçlü bir temel oluşturabilir, her öğrenci için esnekliği ve gerçek bir aidiyet duygusunu teşvik edebilir.

Travmaya duyarlı bir okul ortamı inşa etmek, yansıtma, işbirliği ve proaktif stratejileri bütünleştiren bütünsel bir yaklaşım gerektirir. Sürekli düşünme ve topluluk katılımı, duyarlı uygulamaların temelini oluştururken, travmaya duyarlı bir yaklaşımın etkinliği önemli ölçüde okul personelinin bilgi ve hazırlığına bağlıdır. Eğitimciler, yöneticiler ve destek personeli, özellikle travmadan etkilenen öğrencilerin karmaşık ihtiyaçlarını ele almak için gerekli beceriler, kaynaklar ve anlayışla donatılmalıdır.

Bu politika araç setinin ilerleyen bölümlerinde, travmaya duyarlı okul ortamının yaratılmasında yer alan farklı hedef grupları desteklemek için somut yaklaşımlar sağlamak üzere teorik ve pratik kısımları bir araya getiren 6 farklı alanı inceleyeceğiz.

Bu Politika Araç Kitinin sonunda, hedeflediğimiz bütüncül yaklaşımı sağlamak için farklı düzeylerde bir dizi öneri sunulacaktır.







# ALAN

## 1. PERSONEL GELİŞİMİ

---

Travma farkındalığı ve müdahalesine ilişkin **eğitim modülleri ve faaliyetleri.**  
**Mesleki gelişim** planları ve kaynakları.  
Sürekli destek ve gözetim için **stratejiler.**



**TEORİK**

**BÖLÜM**



# TRAVMA VE TRAVMAYA DUYARLI UYGULAMANIN TANIMLANMASI

Travma Bilinçli Okul Ortamı geliştirmek için travmayı tanımlayarak, temel bileşenlerini belirleyerek ve travma bilinçli uygulamaları anlayarak başlıyoruz. Bu temeller ışığında, göçmen, mülteci ve yerinden edilmiş (MRD) çocukların yaşayabileceği yaygın travma semptomlarını özetleyecek ve bu semptomların öğrenmelerini nasıl etkileyebileceğini inceleyeceğiz.

## TRAVMA VE TRAVMA BİLİNÇLİ UYGULAMALAR NEDİR?

Travma, insan yaşamında ölüm, ölüm tehdidi, ağır yaralanma ya da vücut bütünlüğüne yönelik bir tehdit meydana geldiğinde bireyin yaşadığı ya da tanık olduğu olaylar olarak tanımlanmaktadır (American Psychiatric Association [APA], 2013, s. 265, 266). Birey bu olaylardan fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal olarak etkilenir. Travma, bireyin bu olayların üstesinden gelip gelemeyeceğine göre teşhis edilir. Travmaların başlangıç noktası yoğun bir stres ortamıdır. Travmaların özellikle genç bireylerde görülmesi, onların bu yoğun stresle baş etmedeki kırılganlıklarından kaynaklanmaktadır.

Travma, kişinin hem fiziksel hem de psikolojik olarak derinden etkilenmesine neden olur. En yaygın psikolojik tip yüksek strestir. Stres bireyde aşırı güvensizlik, korku ve çaresizlik duyguları uyandırır. Bu yoğun stres, başta çocuklar olmak üzere yaşamın her alanında olumsuz tepkilere neden olabilir. Bu açıdan çocukların gelişim dönemlerinde travma ile başa çıkma çok önemlidir. Çocuklar ve yetişkinler birçok nedenden dolayı travma ile karşılaşır.

Bunlar savaş, ölüm, kaza, doğal afet veya hastalık gibi nedenler olabilir. Üç farklı travma türü vardır: akut, kronik ve karmaşık (Allen, 2016). Akut travma, doğal afet veya ebeveyn intiharı gibi tek bir olay olarak tanımlanır. Kronik travma, zihin veya bedene yönelik saldırılara tekrar tekrar maruz kalmayı ifade eder. Tekrarlanan cinsel, fiziksel ve duygusal istismar, aile içi şiddet ve ebeveynin madde bağımlılığı kronik travma örnekleridir.

Karmaşık travma, birden fazla travmatik olaya veya kalıcı kronik durumlara eş zamanlı veya ardışık olarak maruz kalma anlamına gelir (Ulusal Çocuk Travmatik Stres Ağı, 2003).

Travmaya duyarlı uygulamalar travmadan sağlıklı bir şekilde kurtulmaya yardımcı olur. Bireyin dayanıklılık, olumlu öz saygı, öz düzenleme becerileri veya sağlıklı başa çıkma mekanizmaları gibi koruyucu faktörleri ne kadar güçlüyse, travmanın üstesinden gelmek o kadar kolay olur. Ayrıca güvenli bağlanma, sosyal destek, maneviyat, olumlu akran ilişkileri, okul bağlılığı gibi dış faktörler ve öz düzenleme, güvenilirlik ve duyguları ifade etme gibi yaşam becerileri de bu etkileri azaltmaktadır (Buse ve Burker, 2013).

Nasıl ki bağışıklık sistemi güçlü olan çocuklarda daha az hastalık görülüyorsa, koruyucu faktörleri güçlü olan bireylerde de travmanın etkilerini görmek mümkün değildir. Bu açıdan bireyin yetişme sürecinde hem aile hem de okul ortamında travmaya duyarlı eğitimler verilmelidir. Bireyin güç kazandığı travmaya duyarlı aktiviteler, ilerleyen yaşamında zor stres durumlarının üstesinden gelmesini kolaylaştıracaktır.

## **MRD ÖĞRENCİLERİ ARASINDA TRAVMA BELİRTİLERİNİ TANIMA**



Travma sonrası stres bozukluğunun belirti ve semptomları genellikle travmatik bir olaydan sonraki bir ay içinde başlasa da, bazı durumlarda semptomlar olaydan, bu durumda göç deneyiminden yıllar sonrasına kadar ortaya çıkmayabilir. Bu semptomlar bireyin sosyal veya iş hayatında ve kişisel ilişkilerinde önemli sorunlara neden olabilir. Ayrıca bireyin normal bir günlük yaşam sürdürebilmesine de engel olabilirler.

Travma sonrası stres bozukluğu semptomları genellikle birkaç farklı tipte kategorize edilir: Yeniden deneyimleme, yani hatırlama, kaçınma, aşırı uyarılma, yani düşünce ve ruh halindeki olumsuz değişiklikler ve fiziksel ve duygusal tepkilerdeki değişiklikler. Belirti ve semptomlar zaman içinde farklılık gösterebilir veya kişiden kişiye değişebilir.

Yeniden deneyimleme, yani hatırlama belirtileri arasında travmatik olay veya göç yolculuğuyla ilgili sıkıntılı rüyalar veya kabuslar, travmatik olayı hatırlatan herhangi bir şeye karşı şiddetli duygusal sıkıntı veya fiziksel tepkiler,

travmatik olayı sanki yeniden oluyormuş gibi yeniden yaşama veya travmatik olayla ilgili tekrarlayan, istenmeyen sıkıntılı anılar yer alır.

Kaçınma belirtileri ve bulguları arasında travmatik olayı hatırlatan etkinliklerden, kişilerden veya yerlerden kaçınmak ya da travmatik olay hakkında düşünmekten veya konuşmaktan kaçınmaya çalışmak yer alır.

Aşırı uyarılmaya bağlı olarak düşünce ve ruh halindeki olumsuz değişikliklerin belirtileri arasında kişinin kendisi, diğer insanlar ve dünyanın geleceği hakkında olumsuz düşünceler, travmatik olayın önemli unsurlarını hatırlamamak da dahil olmak üzere hafıza sorunları, başkalarıyla yakın ilişkileri sürdürmede zorluk, umutsuzluk, aile ve arkadaşlardan kopuk hissetme, bir zamanlar zevk alınan faaliyetlere olan ilginin kaybı, olumlu duyguları deneyimlemede zorluk, duygusal uyuşma yer alır.

Aşırı uyarılmaya bağlı fiziksel ve duygusal tepkilerdeki değişikliklerin belirtileri arasında kolayca irkilme veya korkma, tehlikeye karşı her zaman tetikte olma gibi kendine zarar verici davranışlar, uyku güçlükleri, konsantrasyon güçlükleri, sinirlilik, öfke patlamaları, saldırgan davranışlar, aşırı suçluluk veya utanç duyguları yer alır (ACIBADEM, 2023).

## TRAVMANIN MRD ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Travmaya maruz kalan çocuk ve ergenler, kötü olayların ve kayıpların anıları ve bunların neden olduğu acılarla karşı karşıya kalırlar. Travmanın psikolojik etkileri ve belirtileri travma anında belirgin olmasa da, hemen ya da uzun bir süre sonra çok tipik bir şekilde kendini gösterebilir. Bunlar arasında yoğun korku, endişe, çaresizlik ve suçluluk duyguları gibi psikolojik tepkiler ve fiziksel belirtiler (kalp atış hızının artması, göğüs ve mide ağrıları gibi) yer alır.

Travma sonrası stres tepkileri genel olarak üç gruba ayrılır:

1. Travma ile ilgili sahneler tekrar tekrar yaşanır. Olayın zihinde tekrarlanmasına neden olan her ses, koku, görüntü ve benzeri duyumun yarattığı duygusal ve fiziksel tepkiler sonucunda çocuk sanki o anı yeniden yaşıyormuş gibi davranır.

2. Travmatik olayı hatırlatan yerlerden, insanlardan ve diğer ipuçlarından kaçınma çabası vardır. Bu durum hayattaki pek çok şeye karşı ilgi kaybına yol açabilir. Bazı durumlarda bu tepkiler gençlerin kendilerini diğer insanlardan soyutlamalarına ve içe kapanmalarına bile yol açabilir.

3. Vücut, sanki tehlike hala devam ediyormuş gibi fiziksel tepki verir. Çocuklarda ve gençlerde görülebilen bu tepkilerden bazıları travma her an tekrarlanacakmış gibi uyarılma, kolayca irkilme ve gerginlik, sinirlilik, öfke patlamaları, uykuya dalma, uyuma güçlüğü ve konsantre olamama gibi durumlardır.



Deprem, sel, yangın veya kaza gibi doğal afetlerde çocuklar ve aileleri, ulusal felaketin neden olduğu yoğun korkunun yanı sıra farklı türde kayıplar da yaşarlar. Evlerini, eşyalarını, sevdiklerini ve alıştıkları düzenli yaşam biçimini kaybedebilirler. Her önemli kayıp insan için bir travmadır ve üzüntü, öfke, suçluluk ve pişmanlık gibi bir dizi duyguya yol açar. Bunlar normaldir ve başlangıçta acı verici olsa da sağlıklıdır. Kaybedilen kişi çocuğun veya gencin hayatında ne kadar önemliyse, tepkiler de o kadar yoğun olabilir.

Gençler travmatik kaybın yol açtığı sorunları ya ebeveynlerinden ve diğer yetişkinlerden tamamen koparak ve kendilerine aşırı güven göstererek çözmeye çalışabilir ya da tam tersine çevrelerindeki yetişkinlere tamamen bağımlı hale gelebilirler. Deprem, sel, yangın ve kaza gibi afetlerde birçok çocuk ve ergen hem afet hem de kayıp yaşar. Böylesine ani ve travmatik bir kayıp yaşayan gençlerin yas tepkileriyle baş etmeleri daha zordur.

Çünkü böyle bir durumda, travma nedeniyle yas tepkisi normal bir seyir izleyemez. Çocuk ve ergenin zihni, kayba yol açan olay ve koşullarla ilgili trajik anılarla çok uzun süre meşgul olur. Bu da "karmaşık yas" adı verilen daha zorlu bir duygusal yoğunlaşmaya yol açar.

Deprem, sel, yangın veya kaza gibi doğal afetlerde çocuklar ve aileleri, ulusal felaketin neden olduğu yoğun korkunun yanı sıra farklı türde kayıplar da yaşarlar. Evlerini, eşyalarını, sevdiklerini ve alıştıkları düzenli yaşam biçimini kaybedebilirler. Her önemli kayıp insan için bir travmadır ve üzüntü, öfke, suçluluk ve pişmanlık gibi bir dizi duyguya yol açar. Bunlar normaldir ve başlangıçta acı verici olsa da sağlıklıdır. Kaybedilen kişi çocuğun veya gencin hayatında ne kadar önemliyse, tepkiler de o kadar yoğun olabilir.

Gençler travmatik kaybın yol açtığı sorunları ya ebeveynlerinden ve diğer yetişkinlerden tamamen koparak ve kendilerine aşırı güven göstererek çözmeye çalışabilir ya da tam tersine çevrelerindeki yetişkinlere tamamen bağımlı hale gelebilirler. Deprem, sel, yangın ve kaza gibi afetlerde birçok çocuk ve ergen hem afet hem de kayıp yaşar. Böylesine ani ve travmatik bir kayıp yaşayan gençlerin yas tepkileriyle baş etmeleri daha zordur.

Çünkü böyle bir durumda, travma nedeniyle yas tepkisi normal bir seyir izleyemez. Çocuk ve ergenin zihni, kayba yol açan olay ve koşullarla ilgili trajik anılarla çok uzun süre meşgul olur. Bu da "karmaşık yas" adı verilen daha zorlu bir duygusal yoğunlaşmaya yol açar.

- Okul başarısında ciddi bir düşüş ve öğrenme güçlükleri,
- Kendinizi sosyal ilişkilerden uzak tutun,
- Normal yaşam aktivitelerine karşı ilgisizlik,
- Alkol veya uyuşturucu tüketimi,
- Diğer psikolojik ve zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir
- İntihar girişimleri.

İnsanoğlu yaşamda her türlü olayla karşı karşıya kalmaktadır. Bu olayların kimi zaman olumsuz etkileri kimi zaman da olumlu etkileri olmaktadır. Olumsuz etkiler uyandıran duygular kısaca travma olarak adlandırılabilir. Kişi travmayı normal doğal süreç içerisinde atlatabilir. Ancak atlamadığında psikolojik bir vaka haline gelir. Güçlü aile yapısı ve okul eğitimi travmanın atlatılmasında kilit rol oynar.

## **TRAVMA BİLİNÇLİ UYGULAMALARDA MESLEKİ GELİŞİM**

Travmaya duyarlı uygulamalarda mesleki gelişim, eğitimcileri tüm öğrencileri, özellikle de travmadan etkilenenleri destekleyecek bilgi, beceri ve duyarlılıkla

donatmak için gereklidir. Eğitimcilerin travma tepkilerini tanımaları, travmaya duyarlı sınıf yönetimi teknikleri kullanmaları ve duygusal güvenlik oluşturmaları, öğrenci katılımını ve öğrenme çıktılarını derinden etkileyebilir. Etkili travma-bilinçli mesleki gelişim sürekli, pratik ve işbirlikçidir; empati, dayanıklılık geliştirme ve öğrenci merkezli destek ilkelerini günlük uygulamalara yerleştirmek için tek seferlik eğitimin ötesine geçer.



Bu Politika Araç Kiti kapsamında, Etkili Travma Bilinçli Mesleki Gelişimin temel unsurlarını ve bunların eğitimcileri ve öğretmenleri güvenli bir öğrenme ortamı geliştirmeleri için nasıl destekleyebileceğini inceleyeceğiz:

- **Travma Farkındalığı ve Öğrenme Üzerindeki Etkisi**

Eğitim, travmanın beyin gelişimi, davranış ve akademik performans üzerindeki etkilerini kapsamalı, eğitimcilerin ve öğretmenlerin travmanın öğrencilerin tutumlarında, odaklanmalarında ve sosyal etkileşimlerinde nasıl ortaya çıkabileceğini anlamalarına yardımcı olmalıdır. Genel olarak eğitimciler bu işaretlerin farkında olduklarında, cezadan ziyade destek amaçlı müdahalelerle şefkatli bir şekilde karşılık verebilirler.

- **Travmaya Duyarlı Sınıflar için Pratik Beceriler**

Travmaya duyarlı eğitim, sınıf yönetimi için gerilimi azaltma teknikleri, iletişim becerileri ve öngörülebilir rutinler oluşturma yöntemleri gibi özel stratejiler sağlar. Rol yapma ve senaryo analizi gibi pratik faaliyetler, öğretmenlerin simüle edilmiş durumlarda tepkilerini uygulamalarına, güven ve beceri geliştirmelerine olanak tanır.

- **Kültürel Duyarlılık ve Eşitlik Eğitimi**

Travmaya duyarlı mesleki gelişim, travmanın ırk, cinsiyet, sosyoekonomik durum ve öğrencilerin deneyimlerini etkileyebilecek diğer faktörlerle kesişimini de ele almalıdır. Eğitimciler, eşitlik odaklı eğitimi dahil ederek farklı geçmişlere saygı duymayı ve bunları onaylamayı öğrenir, tüm öğrencilerle güven ve bağ kurar.



## • Öz Bakım ve Merhamet Yorgunluğu

Travma geçmişi olan öğrencileri desteklemenin duygusal rolünün farkında olarak, mesleki gelişim, merhamet yorgunluğu ve tükenmişliği önlemek için öz bakım stratejileri ve yöntemleri içermelidir. Bu, eğitimcilerin refahını ve travmaya duyarlı bir yaklaşıma bağlılıklarını sürdürmelerine yardımcı olur.

Okullarda travmaya duyarlı bir ortamın sürdürülebilmesi için eğitimcilerin ve yöneticilerin tutarlı bir desteğe ve rehberliğe ihtiyacı vardır. Travmaya duyarlı uygulamalarda sürekli destek ve süpervizyon, sürekli öğrenme, düşünme ve adaptasyon kültürü yaratarak mesleki gelişimi güçlendirir. Yapılandırılmış destek sistemleri, personelin tükenmişliğini önlemeye yardımcı olur, travmaya duyarlı uygulamaların sürekli iyileştirilmesini sağlar ve işbirlikçi, dirençli bir okul kültürünü güçlendirir.

Travma Bilinçli Okul ortamlarında mesleki gelişimi teşvik etmek için kullanılabilecek bazı **sürekli destek ve süpervizyon stratejileri** aşağıda verilmiştir:

### • Akran Destek Ağları ve Öğrenme Toplulukları

Profesyonel öğrenme toplulukları veya travmaya duyarlı uygulama grupları gibi akran destek ağları, eğitimcilerin deneyimlerini, stratejilerini ve karşılaştıkları zorlukları birbirleriyle paylaşmalarına olanak tanır. Bu topluluklar hassas konuları tartışmak, içgörü kazanmak ve işbirliği içinde çözümler geliştirmek için güvenli bir alan sağlar. Okul liderleri tarafından desteklendiğinde, profesyonel öğrenme toplulukları bir empati ve kolektif sorumluluk kültürünü teşvik eder.

### • Düzenli Yansıtıcı Gözetim

Yansıtıcı süper vizyon, eğitimcilere deneyimlerini eğitilmiş bir süpervizör veya danışmanla birlikte işlerinin duygusal ve psikolojik yönlerine odaklanarak işlemeleri için yapılandırılmış bir zaman sağlar. Bu uygulama, personelin zorlu durumları ele almasına, duygularını yönetmesine ve travmaya duyarlı yaklaşımlarını geliştirmesine yardımcı olur. Süpervizörlerle yapılan düzenli kontroller, okul liderlerinin travmaya duyarlı uygulamaların etkinliğini izlemelerine ve gerektiğinde ayarlamalar yapmalarına da olanak tanır.

- **Mentörlük Programları**

Yeni personelin travmaya duyarlı deneyimli eğitimcilerle eşleştirilmesi pratik rehberlik, duygusal destek ve etkili tekniklerin modellenmesini sağlar. Mentorluk, yeni öğretmenlerde güven oluşturur, travmaya duyarlı uygulamalar konusunda ortak bir anlayış geliştirir ve okul topluluğu içindeki bağları güçlendirir.

- **Ruh Sağlığı Kaynaklarına ve Kriz Desteğine Sürekli Erişim**

Travmaya duyarlı uygulamalara kendini adanmış okullar, yerinde veya yerel kuruluşlarla ortaklıklar yoluyla ruh sağlığı uzmanlarına anında erişim sunmaktan fayda sağlayabilir. Hem personel hem de öğrenciler için kriz desteğinin mevcut olması, zamanında müdahale edilmesini sağlar, eğitimciler için ikincil travma riskini azaltır ve herkes için güvenli ve destekleyici bir ortam sağlar.

- **Geri Bildirim Döngüleri ve Sürekli İyileştirme**

Eğitimciler, veliler ve öğrencilerle düzenli geri bildirim döngüleri oluşturmak, travmaya duyarlı uygulamaların iyi işlediği alanları ve iyileştirilmesi gereken alanları ortaya çıkarabilir. Bu veri odaklı yaklaşım, sürekli iyileştirme kültürünü teşvik ederek travmaya duyarlı uygulamaları öğrencilerin ve personelin değişen ihtiyaçlarına uyarlanabilir hale getirir.





**PRATİK**

**BÖLÜM**



# ETKİNLİK 1.

## TRAVMAYI VE ÖĞRENME ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİ ANLAMAK (ATÖLYE ÇALIŞMASI + VAKA ÇALIŞMASI)

### AMAÇ

Bu etkinlik, eğitimcilerin ve okul öğretmenlerinin travmanın öğrencilerin sosyal-duygusal ve akademik gelişimi üzerindeki etkisini anlamalarına yardımcı olur ve okul ortamında travmadan etkilenen öğrencileri tespit etmek ve desteklemek için pratik beceriler sağlar.

**Süre:** 1,5 ila 2 saat

**Hedef Grup:** Eğitimciler & Okul Öğretmenleri

### GEREKLİ MALZEMELER

- Travma temelleri hakkında PowerPoint sunumu veya el notları (bir ruh sağlığı uzmanıyla işbirliği içinde öğretmen veya eğitim personeli tarafından hazırlanacaktır)
- Kurgusal öğrenci profilleri içeren vaka çalışması paketleri
- Grup tartışması için beyaz tahta veya flipchart

### TALİMATLAR

#### 1. Travmaya Giriş (30 dakika):

Travma türleri ve kaynakları üzerine bir sunumla başlayın ve farklı travma biçimlerinin (ör. akut, kronik, karmaşık) öğrencilerin davranışlarını, duygusal düzenlemelerini ve öğrenmelerini nasıl etkilediğine odaklanın. Öğrenciler arasında travmanın yaygınlığı ve öğretmenlerin gözlemleyebileceği içe kapanma, saldırganlık veya tutarsız akademik performans gibi yaygın belirtilere ilişkin verileri dahil edin.

#### 2. Travma Beyni Üzerine Grup Tartışması (15 dakika):

"Travma beyni" ve travmanın beynin gelişimi üzerindeki fizyolojik etkisi hakkında bir tartışmayı kolaylaştırın. Stres tepkisinin dikkat, hafıza ve problem çözümü nasıl etkilediğini ve travma yaşamış öğrenciler için öğrenmeyi nasıl zorlaştırdığını açıklamak için görseller kullanın.

### 3. Vaka Çalışması Etkinliği (45 dakika):

Katılımcıları küçük gruplara ayırın ve her biri farklı bir travma deneyimi yaşayan bir öğrenciyi tasvir eden kurgusal öğrenci profillerini içeren vaka çalışması paketlerini dağıtın. Profiller, aile içi istikrarsızlık, toplumsal şiddet veya sosyal ayrımcılık yaşayan bir öğrenci gibi senaryolar içerebilir.

Her grup aşağıdaki soruları tartışacaktır:

- Vaka çalışmanızdaki öğrenci hangi travma belirtilerini gösteriyor?
- Bu işaretler öğrencinin öğrenmesini ve davranışını nasıl etkileyebilir?
- Bu öğrenciyi travmaya duyarlı bir çerçevede desteklemek için hangi özel stratejileri kullanabilirsiniz?

Gruplardan düşüncelerini ve önerdikleri stratejileri büyük grupla paylaşmalarını isteyin.

### 4. Düşünme ve Çıkarımlar (15-30 dakika):

Oturumu, bu bilginin katılımcıların kendi sınıflarına yaklaşımlarını nasıl etkileyebileceği üzerine düşünerek sonlandırın. Travmadan etkilenen öğrencileri daha iyi desteklemek için sınıf ortamlarını, dillerini ve disiplin uygulamalarını uyarılmanın pratik yollarını düşünmeleri için onları teşvik edin.

### BEKLENEN SONUÇLAR:

Katılımcılar, travmanın öğrenme üzerindeki etkisi hakkında temel bilgiler edinecek, öğrencilerdeki travma belirtilerini tespit etme becerilerini geliştirecek ve pratik destek stratejilerine aşina olacaklardır.

**Ekler: Vaka çalışması paketleri**



## VAKA ÇALIŞMASI 1: MAYA - GERİ ÇEKİLEN ÖĞRENCİ

### ARKA PLAN:

Maya 4. sınıfta okuyan 9 yaşında bir öğrencidir. Anne ve babası ayrıldıktan kısa bir süre sonra annesiyle birlikte yeni bir şehre taşındı. Maya'nın babası duygusal olarak tacizciydi ve annesi onların güvenliği için ilişkiyi bitirmeye karar verdi. Taşınmalarından bu yana Maya'nın annesi onlara destek olmak için uzun saatler çalışmakta ve Maya'yı okuldan sonra evde yalnız bırakmaktadır.



### GÖZLENEN DAVRANIŞLAR:

- Maya sınıfta giderek daha sessiz ve içine kapanık hale geldi, genellikle grup etkinliklerinden kaçınıyor ve yalnız çalışmayı tercih ediyor.
- Nadiren elini kaldırır veya tartışmalara katılır.
- Teneffüslerde Maya sınıf arkadaşlarıyla oynamak yerine genellikle tek başına oturuyor.
- Maya ders sırasında odaklanmakta zorlanıyor ve sık sık dikkati dağılıyor, pencereden dışarı bakıyor veya bir şeyler karalıyor.



## VAKA ÇALIŞMASI 2: ÜRDÜN - AGRESİF VE REAKTİF ÖĞRENCİ

### ARKA PLAN:

Jordan 6. sınıfta okuyan 12 yaşında bir öğrencidir ve yakın zamanda koruyucu aileye yerleştirilmiştir. İhmal ve aile içi şiddete maruz kalması nedeniyle evinden alınmıştır. Jordan son iki yıldır birden fazla koruyucu aileye verilmiş ve terk edilmişlik duygusuyla mücadele ediyor. Şu anki koruyucu ailesi destekleyici ancak Jordan yetişkinlere güvenmekte zorluk çekiyor.



### GÖZLENEN DAVRANIŞLAR:

- Jordan, öğretmenlerinden gelen küçük düzeltmeler için bile eleştiri algıladığında genellikle savunmacı ve tepkisel olur.
- Hem öğretmenlerine hem de sınıf arkadaşlarına karşı agresif bir dille karşılık verme eğilimindedir ve sık sık sesini yükseltir.
- Jordan zaman zaman dersi atıyor ve bazen ödevlerini yapmayı reddediyor, genellikle "Önemli değil" veya "Umurumda değil" diyor.
- Grup halinde çalışırken akranlarıyla sık sık tartışır ve kıskırtıldığını hissederse fiziksel olarak itebilir.



## VAKA ÇALIŞMASI 3: SOFİA - ENDİŞELİ VE MÜKEMMELİYETÇİ ÖĞRENCİ

### ARKA PLAN:

Sofia 10. sınıfta okuyan 15 yaşında bir öğrencidir. O ve ailesi kısa süre önce ülkelerindeki huzursuzluk nedeniyle Fransa'ya göç etti. Aile, yolculukları sırasında geçici olarak yerlerinden edilme ve maddi sıkıntılar da dahil olmak üzere çok sayıda zorlukla karşılaştı. Ailesi Sofia'nın akademik olarak başarılı olmasını bekliyor, bunun daha iyi bir gelecek sağlayacağını umuyor ve bu da okulda başarılı olması için Sofia üzerinde baskı yaratıyor.



### GÖZLENEN DAVRANIŞLAR:

- Sofia sınavlardan ve ödevlerden önce gözle görülür bir şekilde endişeleniyor ve sık sık "Başarısız olamam" veya "Her şeyi berbat edeceğim" gibi şeyler söylüyor.
- "Aptal" görünmekten korktuğu için sınıfta soru sormaktan kaçınıyor.
- Sofia ev ödevlerine aşırı zaman harcıyor, bazen çalışmasını mükemmelleştirmek için geç saatlere kadar kalıyor.
- "A" dan daha düşük bir not aldığında Sofia içine kapanır ve kendini çok eleştirir, sık sık ağlama ve hayal kırıklığı yaşar.





## VAKA ÇALIŞMASI 4: AMİR - YAKIN ZAMANDA GÖÇ ETMİŞ VE İZOLE EDİLMİŞ ÖĞRENCİ

### ARKA PLAN:

Amir, 7. sınıfta okuyan 13 yaşında bir öğrenci ve kısa süre önce ailesiyle birlikte Türkiye'ye gelmiş. Aslen Suriyeli olan Amir ve ailesi, devam eden çatışmalar nedeniyle ülkelerinden kaçmış ve sığınma hakkı almadan önce birkaç yılını bir mülteci kampında geçirmiş. Türkiye'ye yolculuğu zorlu geçen ve birkaç kez yer değiştiren Amir, güvenlik duygusunu etkileyen travmatik olaylara tanık olmuş. Ailesi şu anda bilmedikleri bir mahallede küçük bir apartman dairesinde yaşıyor ve ebeveynleri dil engelleri ve sınırlı iş olanaklarıyla mücadele ediyor, bu da günlük yaşamlarına maddi ve duygusal stres katıyor.



### GÖZLENEN DAVRANIŞLAR:

- Amir'in Türkçe becerileri sınırlı ve dersleri anlamakta sık sık zorlanıyor, bu da hayal kırıklığına neden oluyor ve bazen dersten kopmasına veya başını öne eğmesine yol açıyor.
- Özellikle teneffüs ve öğle yemeği gibi kalabalık okul geçişleri sırasında yüksek sesler ve ani hareketlerden endişeli ve bunalmış görünüyor.
- Amir yetişkinlerle göz temasından kaçınıyor ve sınıfta nadiren konuşuyor, bu da öğretmenlerine ve akranlarına içine kapanık görünmesine neden oluyor.
- Arkadaş edinmekte zorlanıyor ve molalarını genellikle yalnız geçiriyor, bazen تنها yerlerde oturuyor veya kendi başına karalamalar yapıyor.



## ETKİNLİK 2.

### TRAVMAYA DUYARLI İLETİŞİM PRATIĞI (ROL OYNAMA VE GERİ BİLDİRİM)

#### AMAÇ

Bu etkinlik, eğitimcilerin travmaya duyarlı iletişim tekniklerini uygulamalarına olanak tanıyarak onları travmayla ilgili sıkıntı belirtileri gösteren öğrencilere empatik ve etkili bir şekilde yanıt verme becerileriyle donatır.

**Süre:** 1 ila 1,5 saat

**Hedef Grup:** Eğitimciler & Okul Öğretmenleri

#### GEREKLİ MALZEMELER

- Öğrenci-öğretmen etkileşim durumlarını içeren senaryo kartları
- Travmaya duyarlı dil ve iletişim teknikleri için kılavuzlar (el notu)
- Katılımcı yansımaları için not defterleri



#### TALİMATLAR:

##### 1. Travmaya Duyarlı İletişime Giriş (15 dakika):

Travmaya duyarlı iletişime kısa bir genel bakış ile başlayın. Sakin ve tehditkâr olmayan bir dil kullanmak, öğrenci deneyimlerini doğrulamak ve öğrencileri güçlendirmek ve stres tepkisini tetiklemekten kaçınmak için seçenekler sunmak gibi temel ilkeleri açıklayın. Zorlu etkileşimler sırasında kullanılacak belirli ifadeler ve teknikler içeren broşürler dağıtın.

##### 2. Rol Oynama Senaryoları (45 dakika):

Katılımcıları çiftlere ayırın ve travma tepkileriyle bağlantılı farklı öğrenci davranışlarını içeren senaryo kartlarını dağıtın. Bu alıştırmaların eklerinde 4 senaryo kartı bulacaksınız veya karşılaştığınız gerçek vakalara dayanarak kendi senaryolarınızı oluşturabilirsiniz. Senaryolar şunları içerebilir:

- Kendini kapatan ve bir etkinliğe katılmayı reddeden bir öğrenci.
- Eleştirildiğini hissettiğinde saldırganlaşan bir öğrenci.
- Bire bir görüşme sırasında içine kapanık ve tepkisiz bir öğrenci.

Her katılımcı her senaryoda sırayla hem eğitimciyi hem de öğrenciyi oynayacaktır. Her rol oyunundan sonra katılımcılar aşağıdakiler üzerinde düşüneceklerdir:

- Hangi travmaya duyarlı dil veya teknikleri kullandılar?
- Bu teknikleri gerçek zamanlı olarak kullanmak nasıl bir duyuydu?
- Yanıtlarının öğrenciyi nasıl etkileyeceğini düşünüyorlardı?

### **3. Grup Bilgilendirmesi ve Geri Bildirim (30 dakika):**

Kolaylaştırılmış bir bilgilendirme için grup olarak yeniden bir araya gelin. Katılımcılardan rol yapma deneyimlerinden edindikleri bilgileri paylaşmalarını ve travmaya duyarlı teknikleri kullanırken karşılaştıkları zorlukları veya başarılarını tartışmalarını isteyin. Sabır, ses tonu ve yargılayıcı olmayan tepkilerin önemi gibi ortak temaları vurgulayın.

### **4. Yansıtma ve Toparlama (10-15 dakika):**

Katılımcıları kendi iletişim alışkanlıkları üzerine düşünmeye ve travmaya duyarlı dili etkileşimlerine entegre etmek için kişisel bir hedef belirlemeye teşvik edin. Sınıflarında veya okullarında uygulamayı planladıkları bir veya iki spesifik stratejiyi yazmalarını sağlayın.

### **BEKLENEN SONUÇLAR:**

Katılımcılar, travmaya duyarlı dil ve teknikleri kullanma konusunda pratik beceriler kazanacak ve travma belirtileri gösteren öğrencilere sakin, empatik ve etkili bir şekilde yanıt verme becerilerine güven duyacaklardır.

**Ekler: Senaryo Kartları**



## SENARYO KARTI 1: DİKKATİ DAĞILMIŞ VE BAĞLANTISIZ DAVRANIŞ

### SENARYO:

10 yaşındaki Sarah'nın sınıfta dikkati sık sık dağılıyor, derse dikkatini vermek yerine pencereden dışarı bakıyor ya da defterine bir şeyler karalıyor. Bugün, ona bir soru sorduğunuzda yanıt vermeyince, tartışmaya katılmasını teşvik etmek için masasına yaklaştınız. Sarah kısa bir süre başını kaldırıyor ama göz temasından kaçınıyor ve yumuşak bir sesle "Sadece yorgunum" diyor.



### ARKA PLAN BAĞLAMı:

Sarah kısa bir süre önce ailesinde önemli bir karışıklık yaşamış ve ebeveynleri boşanmıştır. Uykusuzluk çekiyor ve evdeki değişiklikler konusunda endişeli hissediyor.

### HEDEF:

Sarah'yı desteklemek için travmaya duyarlı iletişimi kullanın, empati ve anlayış gösterirken onu yapabildiği gibi katılmaya teşvik edin.



## SENARYO KARTI 2: AGRESİF VE MEYDAN OKUYAN TEPKİ

### SENARYO:

12 yaşında bir öğrenci olan Carlos'un geçmişinde düzeltmeye karşı savunmacı tepkiler vermek vardır. Bir grup etkinliği sırasında sinirleniyor ve başka bir öğrenciyi itiyor. Konuşmak için ona yaklaştığınızda hemen kollarını kavuşturuyor, ters ters bakıyor ve "Beni rahat bırakın. Ben yanlış bir şey yapmadım!"



### ARKA PLAN BAĞLAMı:

Carlos, çalkantılı bir ev hayatından sonra yakın zamanda koruyucu aileye yerleştirildi, bu da onu eleştirilere karşı hassas hale getirdi ve haksız yere hedef alındığını varsaymakta hızlı davrandı.

### HEDEF:

Carlos'un savunmacı tavrını yatıştırmak ve güven inşa etmek için travmaya duyarlı bir dil kullanarak pratik yapın, onun bakış açısını anladığınızı ve suçlamak yerine yardım etmek için orada olduğunuzu gösterin.



## SENARYO KARTI 3: MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ANKSİYETE

### SENARYO:

15 yaşında bir öğrenci olan Lily, okul ödevleri söz konusu olduğunda gözle görülür bir şekilde endişeli ve mükemmeliyetçi oluyor. Bugün matematik sınavından B aldığına gözyaşlarına boğuluyor ve "Batırdığıma inanamıyorum. Çok aptalım." Yenilmiş hissederek dersin geri kalanına devam etmeyi reddediyor.



### ARKA PLAN BAĞLAM:

Lily, katı beklentileri olan yüksek başarılı bir aileden gelmektedir. Ailesini hayal kırıklığına uğratmaktan korkmaktadır ve bu stres onun mükemmeliyetçi eğilimler geliştirmesine neden olmuştur.

### HEDEF:

Lily'nin sakinleşmesine ve perspektif kazanmasına yardımcı olmak için travmaya duyarlı iletişim kullanın, duygularını onaylarken hatalara ve öğrenmeye daha sağlıklı bir bakış açısını teşvik edin.



## SENARYO KARTI 4: KAPATILDI VE GERİ ÇEKİLDİ

### SENARYO:

Suriye'den yeni göç etmiş bir öğrenci olan Amir'den İngilizce bir grup tartışmasına katılması istenir. Bunalmış görünür ve başını öne eğerek yanıt vermeyi reddeder. İyi olup olmadığını sorduğunuzda mırıldanıyor: "İngilizce bilmiyorum. Bırakın beni."



### ARKA PLAN BAĞLAMI:

Amir, yeni bir dil öğrenmeyi ve kültürel farklılıklarla yüzleşmeyi de içeren yeni bir ülkedeki yaşama alışmaya çalışmaktadır. Yerinden edilme ve savaş deneyimleri onu alışık olmadığı sosyal ortamlarda endişeli hale getirmiştir.

### HEDEF:

Amir'in kendini güvende ve desteklenmiş hissetmesini sağlamak için travmaya duyarlı iletişim kullanın, sabır ve anlayış sunarken onu rahatlık düzeyinde katılmaya teşvik edin.



## ETKİNLİK 3.

### "TRAVMA BİLİNÇLİ SINIF TASARIMI" BEYİN FIRTINASI OTURUMU

#### AMAÇ

Öğretmenlerin duygusal güvenliği, yapıyı ve kapsayıcılığı teşvik eden travmaya duyarlı sınıf ortamları oluşturmalarına yardımcı olmak.

**Süre:** 45 dakika

**Hedef Grup:** Eğitimciler & Okul Öğretmenleri

#### GEREKLİ MALZEMELER:



- Grafik kağıdı veya beyaz tahtalar
- Keçeli kalem ve yapışkan notlar
- Travmaya duyarlı sınıf düzeni örnekleri içeren sınıf tasarımı broşürleri (örn. sakinleştirici köşeler, duygusal destekler)
- Öğretmenlerin sınıf tasarımını travmaya duyarlı hedeflerle ilişkilendirmelerine yardımcı olacak yansıtma notları

#### ADIMLAR:

##### 1. Travmaya Duyarlı Ortamlara Giriş (10 dakika):

Travmaya duyarlı sınıflarda fiziksel ve duygusal güvenliğin önemini gözden geçirerek başlayın. Esnek oturma yerleri, sakinleştirici alanlar veya duygusal araçlar gibi travmaya duyarlı alanları destekleyen belirli unsurları tartışın.

##### 2. Küçük Gruplarda Beyin Fırtınası (15 dakika):

Öğretmenleri gruplara ayırın ve her gruba bir sınıf tasarımı broşürü verin. Onlardan travmaya duyarlı uygulamaları teşvik etmek için kendi sınıflarını nasıl düzenleyebilecekleri konusunda beyin fırtınası yapmalarını isteyin. Olası odak alanları şunları içerir:

- Rahat koltuklar ve dinlendirici görsellerle "sakin köşeler" yaratmak
- Stres topları veya kıpır kıpır araçlar gibi duygusal araçları dahil etmek



- Açık alanı teşvik etmek ve görsel karmaşayı azaltmak için sınıf düzeninin yeniden tasarlanması

### 3. Eylem Planları Oluşturun (10 dakika):

Her grup, sınıflarında travmaya duyarlı değişiklikler yapmak için basit bir eylem planı hazırlamalıdır. Öğretmenler bu fikirleri belgelemek ve değişikliklerin öğrencilerin kendilerini daha güvende ve desteklenmiş hissetmelerine nasıl yardımcı olabileceğini belirlemek için yansıtma notlarını kullanabilirler.

### 4. Grup Paylaşımı ve Geri Bildirim (10 dakika):

Her grup kendi eylem planını büyük gruba sunar. Diğer öğretmenleri soru sormaları, geri bildirimde bulunmaları ve benzer kurulumlarla ilgili sahip oldukları bilgileri veya deneyimleri paylaşmaları için teşvik edin. Herkesin kendi sınıflarında deneyebileceği uygulanabilir, bütçe dostu fikirleri vurgulayın.

### BEKLENEN SONUÇ:

Öğretmenler, sınıflarını travmaya duyarlı bir şekilde uyarlamak için pratik fikirler edineceklerdir. Bu etkinlik, eğitimcileri fiziksel sınıf ortamına dikkat etmeye, öğrenci kaygısını hafifletebilecek, öz düzenlemeyi destekleyebilecek ve aidiyet duygusunu geliştirebilecek unsurları entegre etmeye teşvik etmektedir.





# ALAN

## 2. GÜVENLİ VE DESTEKLEYİCİ BİR ORTAM OLUŞTURMA

---

Güvenli bir fiziksel ve duygusal okul ortamını teşvik etmek için **kılavuz** ilkeler.

Sınıf yönetimi için **en iyi uygulamalar**.

Kapsayıcılığı, çeşitliliği ve kültürel duyarlılığı teşvik etmeye yönelik **stratejiler**.



**TEORİK**

**BÖLÜM.**



# GÜVENLİ BİR FİZİKSEL VE DUYGUSAL OKUL ORTAMININ TEŞVİK EDİLMESİ İÇİN KILAVUZ İLKELER

Travmaya duyarlı bir okul ortamı yaratmak, her öğrenci için emniyet, güven ve aidiyet duygusunu teşvik etmek için kasıtlı eylemler gerektirir. Okullar, özellikle zorlu veya travmatik deneyimler yaşamış öğrenciler için öğrencilerin zihinsel, duygusal ve sosyal refahını desteklemede hayati bir rol oynamaktadır. Bu kılavuz ilkeler, öğrencilerin hem akademik hem de duygusal olarak başarılı olmalarını sağlayan güvenli ve besleyici bir atmosfer oluşturmaya yönelik stratejilerin ana hatlarını çizmektedir. Eğitimciler, personel ve yöneticiler empati, tutarlılık ve kapsayıcı uygulamaları vurgulayarak tüm öğrencilerin kendilerini değerli, desteklenmiş ve güvende hissettikleri bir okul kültürü oluşturmak için birlikte çalışabilirler.

## 1. OLUMLU İLİŞKİLERLE GÜVEN VE BAĞLANTI OLUŞTURUN

- **Empatik İletişim:** Öğrencilerle her etkileşimde empati göstererek aktif dinleme pratiği yapmak için kendinizi eğitin. Yargılayıcı olmayan yanıtlar ve duyguların onaylanması, öğrencilerin gördüklerini ve anladıklarını hissetmelerine yardımcı olabilir.
- **Aidiyeti Teşvik Etmek:** Öğrencileri akranları ve personel ile bağlantı kurmaya teşvik edin. Her öğrencinin ait olduğunu hissetmesini sağlamak için ekip çalışmasını, kapsayıcılığı ve işbirliğini teşvik eden etkinlikler uygulayın.
- **Düzenli Kontroller:** Hafta boyunca öğrencilerin yargılanmayacaklarını bilerek duygularını güvenli bir alanda paylaşabilecekleri yapılandırılmış anlar (örneğin, sabah toplantıları veya check-in çemberleri) ekleyin.

## 2. DUYGUSAL GÜVENLİĞE VE TRAVMAYA DUYARLI DİLE ÖNCELİK VERİN

- **Destekleyici Dil Kullanın:** Kapsayıcı, nazik ve gelişime odaklı bir dil kullanılmasını teşvik edin. Örneğin, davranışı azarlamak yerine, öğrencinin daha iyi hissetmek veya daha fazla odaklanmak için neye ihtiyacı olabileceğini sormayı deneyin.

- **Olumlu Davranışları Modelleyin:** Öğretmenler ve personel, öğrenciler için bir güvenlik duygusu yaratmaya yardımcı olan sakinlik, saygı ve öz düzenleme göstererek görmek istedikleri davranışları modellemelidir.
- **Öngörülebilirlik Oluşturun:** Net, öngörülebilir bir günlük rutin oluşturun ve her türlü değişikliği önceden bildirin. Travmadan etkilenen öğrenciler için öngörülebilirlik kaygısı hafifletebilir ve kontrol ve güvenlik duygusunu teşvik edebilir.

### 3. FİZİKSEL OLARAK GÜVENLİ VE SAKİNLEŞTİRİCİ BİR ORTAM TASARLAYIN

- **Öz-Düzenleme için Güvenli Alanlar:** Sınıflarda ve ortak alanlarda öğrencilerin kendilerini bunalmış hissettiklerinde gidebilecekleri sakinleştirici alanlar belirleyin. Bu alanlarda yumuşak koltuklar, duysal araçlar (örn. kıpır kıpır araçlar, sakinleştirici görseller) ve rahatlama materyalleri (örn. boyama sayfaları) bulunabilir.
- **Misafirperver Görseller:** Kapsayıcılığı, çeşitliliği ve nezaketi teşvik eden posterler, sanat eserleri ve mesajlar sergileyerek okulun güvenlik ve saygı konusundaki kararlılığını pekiştirin.
- **Rahat Sınıf Düzeni:** Mobilyaları kolay harekete izin verecek ve aşırı kalabalıktan kaçınacak şekilde düzenleyin. Esnek bir oturma planı daha samimi, kapsayıcı alanlar yaratabilir ve dar alanlarla ilgili stresi azaltabilir.

### 4. AÇIK SINIRLAR VE BEKLENTİLER UYGULAYIN VE İLETİN

- **Açık, Tutarlı Beklentiler:** Saygı, nezaket ve işbirliğini vurgulayan açık, yaşa uygun davranış kuralları belirleyin. Önemlerini pekiştirmek için bu beklentileri düzenli olarak iletin.
- **İşbirliğine Dayalı Kural Koyma:** Sahiplenme ve sorumluluk duygusunu geliştirmek için öğrencileri sınıf kuralları oluşturma sürecine dahil edin. Öğrenciler kuralların belirlenmesine yardımcı olduklarında, bu kurallara saygı duyma ve uyma olasılıkları daha yüksektir.
- **Davranışa Cezalandırıcı Olmayan Yanıtlar:** Cezalandırıcı önlemler yerine altta yatan ihtiyaçları keşfederek ve düşünmeyi teşvik ederek yanlış davranışları ele alın. Öğrencilerin eylemlerinden ders çıkarmalarına ve olumlu değişiklikler yapmalarına yardımcı olmak için onarıcı uygulamaları kullanın.

## 5. TRAVMA FARKINDALIĞI VE DUYGUSAL OKURYAZARLIĞIN MÜFREDATA ENTEGRE EDİLMESİ

- **Duygusal Farkındalığı Öğretin:** Duyguları tanımlama ve ifade etme, çatışma çözümü ve empati üzerine dersler ekleyin. Öğrencilere kendilerinin ve başkalarının duygularını anlamayı öğretmek ilişkileri geliştirebilir ve yanlış anlamaları azaltabilir.
- **Öz Düzenleme Becerilerini Teşvik Edin:** Öğrencilerin öz düzenleme tekniklerini geliştirmelerine yardımcı olmak için günlük veya haftalık programın bir parçası olarak farkındalık, derin nefes egzersizleri veya rehberli meditasyon ekleyin.
- **Yardım İsteme Davranışını Normalleştirin:** Öğretmen, danışman veya akranlardan yardım istemenin sorun olmadığını düzenli olarak anlatın. Destek alma sürecini normalleştirin, böylece öğrenciler bunu bir zayıflık değil, bir güç olarak görürler.





**PRATİK**

**BÖLÜM.**



# ETKİNLİK 1.

## "GÜVENLİ ALANIMIZI BİRLİKTE OLUŞTURMAK"

### AMAÇ

Öğrencileri güvenli ve sakinleştirici bir sınıf ortamı tasarlamaya dahil etmek, sahiplenme, aidiyet ve sınıf kurallarına saygı duygusunu teşvik etmek.

**Süre:** 45 dakika

**Hedef Grup:** Öğrenciler

### GEREKLİ MALZEMELER

- Her öğrenci için büyük poster tahtası veya boş kağıt
- Keçeli kalem, renkli kalem ve diğer sanat malzemeleri
- "Sınıf anlaşması" panosuna fikir eklemek için yapışkan notlar

### ADIMLAR

#### 1. Güvenli Alanlara Giriş (5 Dakika):

Sınıfta güvende hissetmenin ne anlama geldiği hakkında bir tartışma ile başlayın. Öğrencileri kendilerini sakin ve rahat hissetmelerine yardımcı olan şeyler hakkında düşünmeye teşvik edin ve güvenli ve kapsayıcı bir alan yaratmada herkesin katkısının ne kadar değerli olduğunu açıklayın.

#### 1. 2. "Sakin Köşe" Tasarlama ve Sınıf Sözleşmesi (20 dakika):

Öğrencileri bir molaya ihtiyaç duyduklarında gidebilecekleri bir "sakin köşe" veya belirlenmiş bir alan tasarlamaya teşvik edin. Öğrencilerden bu alanın nasıl görünmesini istediklerine ve yumuşak koltuklar, kitaplar veya duysal öğeler gibi hangi öğelerin dahil edilmesinin rahatlatıcı olabileceğine dair fikirlerini çizmelerini veya yazmalarını isteyin. Cesaretlendirici veya sakinleştirici buldukları mesajları veya görselleri dahil etmeleri için onları teşvik edin.

*Sınıf Anlaşması:* Ayrı bir tahtaya, öğrencilerden herkesin kendini güvende ve saygıdeğer hissetmesine yardımcı olacak davranış ve tutumlar için fikirler yazmalarını veya çizmelerini isteyin.



Bu, "birbirimizi dinlemek" veya "nazik sözcükler kullanmak" gibi önerileri içerebilir. Her öğrenci kendi yapışkan notunu anlaşma panosuna ekler.

### 3. Sınıf Gezintisi ve Gösterimi (10 dakika):

Öğrencilerin "sakin köşe" için fikirlerini sunmalarını ve katkılarını sınıf anlaşma panosunda tartışmalarını sağlayın. Öğrencilerin fikirlerinden sınıf ortamına eklenecek birkaç temel unsur seçin ve mümkünse her türlü düzenlemeye onları da dahil edin.

### 4. Düşünce Çemberi (10 dakika):

Etkinliği kısa bir çember tartışması ile sonlandırın. Öğrencileri sakin köşe ve sınıf sözleşmesi oluşturmanın nesinden hoşlandıklarını paylaşmaya davet edin ve bunun sınıfın daha destekleyici ve sıcak hissedilmesine yardımcı olacağını düşünüp düşünmediklerini sorun.



### BEKLENEN SONUÇ:

Bu etkinlik, öğrencilerin öğrenme ortamlarını oluşturmada aktif bir rol oynamalarına olanak tanıyarak aidiyet ve duygusal güvenlik duygularını artırabilir. Öğrenciler hem sakinleştirici alana hem de sınıf beklentilerine katkıda bulunarak, herkesi destekleyen saygılı, travmaya duyarlı bir ortamın sürdürülmesine daha fazla yatırım yaptıklarını hissederler.



## ETKİNLİK 2.

### "TRAVMAYA DUYARLI ÖĞRETİM İÇİN EMPATİ HARİTALAMA"

#### AMAÇ

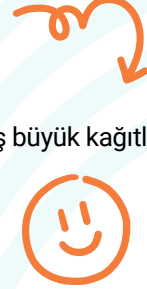
Öğretmenlerin öğrencilerinin bakış açılarını daha iyi anlamalarına yardımcı olmak, empatik bir şekilde yanıt vermelerini ve daha destekleyici bir sınıf ortamı yaratmalarını sağlamak.

**Süre:** 1 saat

**Hedef Grup:** Öğretmenler & Eğitimciler

#### GEREKLİ MALZEMELER:

- Empati Haritalama şablonları veya çeyreklere bölünmüş büyük kağıtlar
- Markörler veya kalemler
- Yapışkan notlar veya dizin kartları



#### ADIMLAR:

##### 1. Empati Haritalamaya Giriş (10 dakika):

Empati haritalama kavramını ve bunun travmaya duyarlı öğretimdeki değerini açıklayarak başlayın. Empati haritalama, farklı bakış açılarını keşfetmeyi ve özellikle travma yaşamış olabilecek öğrencilerin duygusal, sosyal ve akademik ihtiyaçlarını hayal etmeyi içerir.

Dört empati haritası çeyreğini açıklayın:

- **Öğrencinin söyledikleri:** Öğrenci duygularını veya ihtiyaçlarını nasıl ifade edebilir?
- **Öğrenci ne düşünüyor?** Öğrencinin ne gibi endişeleri, kaygıları veya düşünceleri olabilir?
- **Öğrencinin ne hissettiği:** Öğrenci belirli durumlarda hangi duyguları yaşayabilir?
- **Öğrenci ne yapar:** Öğrenci duygularına veya deneyimlerine karşılık olarak nasıl davranabilir?

## 2. Öğrenci Profillerini Seçin ve Keşfedin (15 dakika):

Öğretmenleri küçük gruplara ayırın ve her gruba odaklanmaları için farklı bir öğrenci profili verin. Bu profiller, okula yeni gelen bir öğrenci, odaklanma sorunu yaşayan bir öğrenci veya evde çatışma geçmişi olan bir öğrenci gibi çeşitli geçmişleri temsil edebilir. Alternatif olarak, öğretmenler birlikte çalıştıkları gerçek öğrencilere odaklanmayı seçebilirler (gizliliğe saygı göstererek).

Her grup, kendilerine verilen profil için empati haritasını doldurmalı ve her bir çeyrekte öğrencinin bakış açısını dikkate alan ayrıntılar eklemelidir. Örneğin:

- **Ne söyleyebilirler?** "Konsantre olamıyorum"; "Okul bunaltıcı geliyor."
- **Ne düşünebilirler?** "Kimse benim neler yaşadığımı anlamıyor."
- **Ne hissedebilirler?** Endişeli, izole edilmiş, hayal kırıklığına uğramış.
- **Ne yapabilirler?** Aktivitelerden geri çekilme, rol yapma, ödevlerden kaçınma.

## 3. Tartışma ve Düşünme (20 dakika):

Gruplar empati haritalarını tamamladıktan sonra, grup tartışması için herkesi bir araya getirin. Her grubun empati haritalarından elde ettikleri içgörülerini paylaşmalarını ve aşağıdaki gibi soruları tartışmalarını sağlayın:

- "Bu öğrencinin bakış açısına adım atarken en çok neyi şaşırtıcı buldunuz?"
- "Bu duygu ve düşünceleri anlamak, bu öğrenciyi destekleme yaklaşımınızı nasıl etkileyebilir?"
- "Hangi küçük eylemler bu öğrencinin duygularını ve ihtiyaçlarını doğrulamaya yardımcı olabilir?"

## 4. Eylem Adımları Oluşturma (15 dakika):

Empati haritalarına dayanarak, her gruptan öğrencileri desteklemek için uygulayabilecekleri travmaya duyarlı iki veya üç eylem adımı oluşturmalarını isteyin. Örnekler şunları içerebilir:

- Destek sunmak için öğrenciyi düzenli aralıklarla kontrol etmek.
- Sakinleştirici bir dil kullanmak ve öğrencinin duygularını onaylamak.
- Bunalmış hissedebilecek öğrenciler için küçük molalar veya sessiz bir alan sağlamak.



## 5. Toparlama ve Yansıtma (5 dakika):

Kısa bir değerlendirme ile sonlandırın. Öğretmenlere empati haritalamayı öğretimlerine nasıl entegre edebileceklerini ve bu perspektif alma yaklaşımını düzenli bir uygulama olarak dahil etmek isteyip istemediklerini sorun.

### BEKLENEN SONUÇ:

Empati haritalama yoluyla öğretmenler, öğrencilerinin iç dünyaları ve ihtiyaçları hakkında içgörü kazanarak travmaya duyarlı tepkilerini güçlendirir. Bu etkinlik, öğretmenlerin şefkatli farkındalık uygulamalarına yardımcı olarak duygusal güvenliği ve aidiyeti teşvik eden daha düşünceli etkileşimlere ve sınıf stratejilerine yol açar.





# ALAN

## 3

### SOSYAL VE DUYGUSAL BECERİLERİN GELİŞTİRİLMESİ

**Sosyal-duygusal öğrenme** için müfredat kaynakları (SEL).

Dayanıklılık ve başa çıkma becerileri geliştirmeye yönelik **aktiviteler ve egzersizler**.

SDÖ'yü günlük sınıf etkinliklerine **entegre etme yöntemleri**.



**TEORİK**

**BÖLÜM.**



# SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENMENİN (SDÖ) KÖKENLERİ VE AMACI

Sosyal ve Duygusal Öğrenme (SDÖ), bireylerin, özellikle de öğrencilerin duygularını anlamak ve yönetmek, olumlu hedefler belirlemek ve bunlara ulaşmak, başkaları için empati hissetmek ve göstermek, olumlu ilişkiler kurmak ve sürdürmek ve sorumlu kararlar almak için gerekli bilgi, beceri ve tutumları edindikleri ve uyguladıkları bir süreçtir.

SEL'in kökenleri, ünlü Yunan Filozof Platon'un "Cumhuriyet" adlı eserinde bütüncül bir müfredat önerdiği Antik Yunan'a kadar uzanmaktadır. Eğitimin sadece Matematik ve Felsefe gibi sıradan konuları değil, aynı zamanda spor, sanat, iyi bir insan olma ve neyin doğru neyin yanlış olduğunu bilmeyi de kapsamı gerektiğini düşünüyordu. Eğitimin sağlam ve özenli olması halinde, insanların güçlü değerlere sahip iyi vatandaşlar olarak yetişeceğine inanıyordu.

SEL, olumlu sosyal ve duygusal gelişimin akademik başarı için temel oluşturduğunun kabul edilmesiyle ortaya çıkmıştır (David Osher, 2021). Sosyal ve duygusal öğrenmenin (SDÖ) kökleri psikoloji, eğitim ve çocuk gelişimine dayanmaktadır.

İşte SDÖ'nün bazı temel tarihsel ve kuramsal kökenleri:



**1. Duygusal Zeka (EI):** SEL, 1990'ların ortalarında psikolog Daniel Goleman tarafından ortaya atılan duygusal zeka kavramından büyük ölçüde yararlanır. Goleman'ın çalışması, kişinin kendi duygularını ve başkalarının duygularını tanımasının, anlamasının ve yönetmesinin önemini vurgulamıştır. Bu, eğitimde duygusal becerilerin vurgulanması için temel oluşturmuştur.

**2. Çocuk Gelişimi Teorileri:** Jean Piaget, Erik Erikson ve Lev Vygotsky gibi önde gelen psikologların teorileri SEL programlarının gelişimini etkilemiştir. Bu teoriler, çocuklarda ve ergenlerde sosyal ve duygusal gelişimin önemini vurgular ve bu alanlarda nasıl büyüdüklerine ve öğrendiklerine dair içgörüler sağlar.

**3. Pozitif Psikoloji:** Martin Seligman ve diğerkleri tarafından geliştirilen pozitif psikoloji, SEL'de esenlik ve karakter güçlerine vurgu yapılmasına katkıda bulunmuştur. Olumlu duyguları, dayanıklılığı ve kişisel gelişimi teşvik etmeye odaklanır.

**4. Eğitim Felsefesi:** John Dewey ve Maria Montessori gibi eğitimciler tarafından savunulan ilerlemeci eğitim felsefesi, deneysel ve bütünsel öğrenmenin önemini vurgulamıştır. SDÖ, duygusal ve sosyal becerilerin hem akademik başarı hem de genel olarak yaşam için gerekli olduğunu kabul ederek bu ilkelerle uyumludur.

**5. Sosyal Öğrenme Teorisi:** Albert Bandura'nın sosyal öğrenme teorisi, insanların başkalarını gözlemleyerek ve taklit ederek öğrendiğini öne sürer. Bu teori, çocuklar için olumlu sosyal ve duygusal davranışları modellemenin önemini vurguladığı için SDÖ ile ilgilidir.

**6. Davranışçı Psikoloji:** B.F. Skinner tarafından ortaya konan davranışçılık ilkeleri de SDÖ'ye katkıda bulunmuştur. Davranışçılık, davranışların pekiştirme ve koşullandırma yoluyla nasıl şekillendirilebileceğine odaklanır ve bu ilkeler, prososyal davranışları teşvik etmek için SDÖ müdahalelerinde sıklıkla uygulanır.

**7. Eğitim Alanında Araştırma:** Sınıf yönetimi, zorbalığın önlenmesi ve okul iklimi üzerine yapılan çalışmalar da dahil olmak üzere eğitim alanında yapılan araştırmalar, SDÖ programlarının geliştirilmesine ışık tutmuştur. Bu araştırmalar, güvenli ve destekleyici öğrenme ortamları yaratmanın önemini vurgulamıştır.

Zaman içinde bu çeşitli etkiler bir araya gelerek sosyal ve duygusal öğrenme alanını şekillendirmiştir. SDÖ programları artık dünyanın dört bir yanındaki okullarda uygulanmakta ve akademik başarı, kişiler arası ilişkiler ve genel refah üzerindeki olumlu etkilerini gösteren araştırmalar giderek artmaktadır.

Sosyal Duygusal Öğrenmenin (SDÖ) amacı, bireylerin, özellikle de çocukların ve ergenlerin sağlıklı, tatmin edici bir yaşam sürmelerine ve akademik, kişisel ve

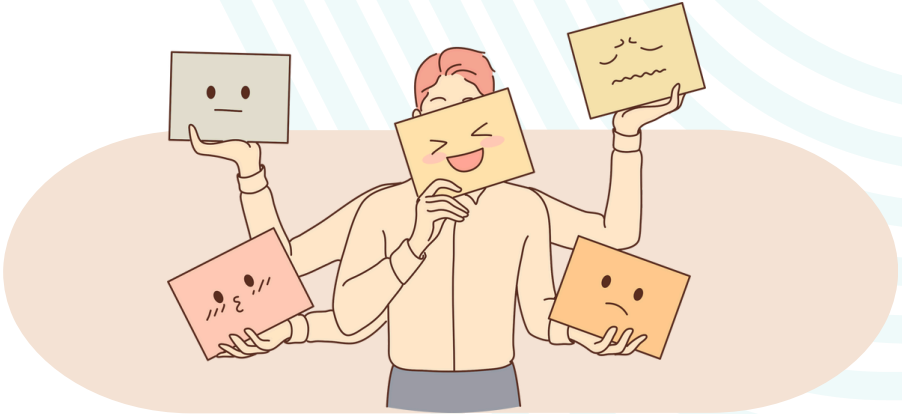


profesyonel olarak başarılı olmalarına yardımcı olmak için temel sosyal ve duygusal becerilerin geliştirilmesini teşvik etmektedir. SDÖ programları ve girişimleri birkaç temel hedefe ulaşmayı amaçlar:

- **Duygusal Farkındalık:** SEL, bireylerin kendi duygularını tanımlarına, anlamalarına ve etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olur. Bu, duyguları tanımlamayı ve etiketlemeyi, duyguların nedenlerini anlamayı ve onlarla başa çıkmanın sağlıklı yollarını öğrenmeyi içerir.
- **Empati:** SEL, bireyleri başkalarının duygularını anlama ve paylaşma becerisi olan empatiyi geliştirmeye teşvik eder. Empati olumlu ilişkileri, işbirliğini ve çatışma çözümünü teşvik eder.
- **İlişki Becerileri:** SEL, bireylere etkili iletişim, aktif dinleme ve çatışma çözme becerileri de dahil olmak üzere sağlıklı ilişkilerin nasıl kurulacağını ve sürdürüleceğini öğretir. Bu beceriler, başkalarıyla olumlu bağlantılar kurmak için gereklidir.
- **Sorumlu Karar Alma:** SDÖ, bireylerin düşünceli ve etik seçimler yapma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olarak sorumlu karar vermeyi teşvik eder. Eylemlerin sonuçlarını düşünmeyi ve kişinin değerlerine ve başkalarının iyiliğine uygun kararlar almayı teşvik eder.
- **Öz Farkındalık:** SDÖ, bireylerin güçlü ve zayıf yönlerini ve değerlerini tanımlarına yardımcı olarak öz farkındalığı destekler. Bu öz bilgi, hedefler belirlemek ve bunlara ulaşmak ve bilinçli yaşam seçimleri yapmak için gereklidir.
- **Öz Yönetim:** SEL, bireyleri stresi yönetme, dürtüleri kontrol etme, kişisel ve akademik hedefler belirleme ve bu hedefler doğrultusunda çalışma stratejileriyle donatır. Öz düzenleme ve öz disiplini öğretir.
- **Akademik Başarı:** SDÖ'nün akademik performans üzerinde olumlu bir etkisi olduğu gösterilmiştir. Öğrenciler duygusal ve sosyal açıdan yetkin olduklarında öğrenmeye odaklanabilir, akranlarıyla etkili bir şekilde işbirliği yapabilir ve zorluklarla ve aksiliklerle daha dirençli bir şekilde başa çıkabilirler.

- **Olumlu Okul İklimi:** SDÖ, öğrencilerin kendilerini güvende, desteklenmiş ve dahil edilmiş hissettikleri olumlu bir okul ortamı yaratılmasına katkıda bulunur. Besleyici bir okul iklimi zorbalığın azalmasına, davranışların iyileşmesine ve öğrenci katılımının artmasına yol açabilir.
- **Yaşam Başarısı:** SDÖ becerileri sınıfla sınırlı değildir; çeşitli yaşam alanlarında başarı için gereklidir. Güçlü sosyal ve duygusal becerilere sahip bireyler, kariyerleri ve kişisel ilişkileri de dahil olmak üzere yetişkinlik döneminin zorluklarıyla başa çıkmak için daha donanımlıdır.
- **Ruh Sağlığı ve İyi Olma Hali:** SEL, ruh sağlığı ve esenliğinin desteklenmesinde kritik bir rol oynar. Kaygı, depresyon ve saldırganlık gibi duygusal ve davranışsal sorunların önlenmesine ve yönetilmesine yardımcı olabilir.

Genel olarak Sosyal Duygusal Öğrenmenin amacı, bireyleri duygusal açıdan sağlıklı, sosyal açıdan sorumlu ve başarılı bir yaşam sürmeleri için gerekli beceri ve tutumlarla güçlendirmektir. Akademik öğrenmenin yanı sıra duygusal ve sosyal gelişimin önemini kabul eden bütünsel bir eğitim yaklaşımıdır.





# SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME YETKİNLİKLERİ

Sosyal ve Duygusal Öğrenme (SDÖ), bireylerin duygularını daha iyi anlamak ve yönetmek, olumlu ilişkiler kurmak ve sürdürmek, sorumlu kararlar almak ve çeşitli sosyal durumlarda etkili bir şekilde yol almak için geliştirebilecekleri bir dizi yetkinlik veya beceriyi kapsar. Bu yetkinlikler genellikle temel alanlar veya odak alanları şeklinde düzenlenmektedir. SDÖ alanında önde gelen bir kuruluş olan Akademik, Sosyal ve Duygusal Öğrenme için İşbirliği (CASEL) beş temel yetkinlik belirlemiştir:

**1. Öz Farkındalık:** Bu yetkinlik, kişinin duygularını, güçlü ve zayıf yönlerini, değerlerini ve kişisel hedeflerini tanımasını ve anlamasını içerir. Öz farkındalık kapsamındaki temel beceriler şunları içerir:

- Duyguları tanımlama ve etiketleme.
- Duyguların düşünce ve davranışları nasıl etkileyebileceğinin farkına varmak.
- Kişisel güçlü yönlerin ve gelişim alanlarının belirlenmesi.
- Kişinin değerlerini ve inançlarını anlamak.

**2. Öz Yönetim:** Öz yönetim becerileri, bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını yapıcı yollarla düzenlemelerine yardımcı olur. Öz yönetim kapsamındaki temel beceriler şunları içerir:

- Stres ve kaygıyı yönetmek.
- Hedefler belirlemek ve bu hedefler doğrultusunda çalışmak.
- Öz disiplin ve öz kontrol sergilemek.
- Zorluklar karşısında uyum sağlama ve esneklik gösterme.

**3. Sosyal Farkındalık:** Sosyal farkındalık, başkalarının duygularını, bakış açılarını ve ihtiyaçlarını tanımayı ve anlamayı içerir. Sosyal farkındalık kapsamındaki temel beceriler şunları içerir:

- Empati: Başkalarının duygularını anlamak ve paylaşmak.
- Çeşitliliği ve kültürel farklılıkları tanıma ve bunlara saygı duyma.
- Başkaları için şefkat ve ilgi göstermek.
- Sosyal sorumluluk duygusunun geliştirilmesi.



**4. İlişki Becerileri:** İlişki becerileri, başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmak ve sürdürmek için gereklidir. İlişki becerileri kapsamındaki temel beceriler şunları içerir:

- Etkili iletişim: Aktif dinleme ve kendini açıkça ifade etme.
- İşbirliği ve ekip çalışması.
- Çatışma çözümü ve problem çözme.
- Olumlu ilişkiler kurmak ve sürdürmek.

**5.Sorumlu Karar Alma:** Sorumlu karar verme, kendisinin ve başkalarının refahını göz önünde bulunduran etik ve düşünceli seçimler yapmayı içerir. Sorumlu karar verme sürecindeki temel beceriler şunları içerir:

- Sorunları tanımlama ve durumları analiz etme.
- Sonuçları ve potansiyel riskleri göz önünde bulundurma.
- Etik ve sorumlu seçimler yapmak.
- Kararların kendisi ve başkaları üzerindeki etkisini değerlendirme.

Bu yetkinlikler sadece akademik başarı ile değil, aynı zamanda kişisel gelişim, ruh sağlığı ve genel refah ile de ilgilidir. SDÖ programları ve girişimleri, genç yaştan ergenliğe ve yetişkinliğe kadar bireylerde bu yetkinliklerin gelişimini teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Bireyler güçlü sosyal ve duygusal becerilere sahip olduklarında, hayatın zorluklarının üstesinden gelmek, olumlu ilişkiler kurmak ve tatmin edici yaşamlar sürmek için daha donanımlı olurlar.





## SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME ÇERÇEVELERİ

Eğitim ortamlarında SDÖ programlarının ve girişimlerinin uygulanmasına rehberlik etmek üzere çeşitli sosyal ve duygusal öğrenme (SDÖ) çerçeveleri ve modelleri geliştirilmiştir. Bu çerçeveler, SDÖ'nün müfredata dahil edilmesi ve öğrenciler arasında sosyal ve duygusal yetkinliklerin geliştirilmesini teşvik etmek için yapılandırılmış bir yaklaşım sağlar. İşte öne çıkan bazı SDÖ çerçeveleri:



- **CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) Çerçevesi:** CASEL, SDÖ alanında önde gelen bir kuruluştur ve beş temel SDÖ yetkinliğinden oluşan geniş çapta kabul gören bir çerçeve geliştirmiştir: öz farkındalık, öz yönetim, sosyal farkındalık, ilişki becerileri ve sorumlu karar verme. CASEL'in çerçevesi ayrıca SDÖ'nün sınıf ortamına, okul genelindeki uygulamalara, aile ve toplum ortaklıklarına entegre edilmesinin önemini vurgular.
- 
- **Castle Çerçevesi:** Castle (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) Çerçevesi CASEL'in çerçevesinin genişletilmiş bir versiyonudur. Beş temel SDÖ yetkinliğini içerir ancak bu yetkinlikleri belirli becerilere ve alt becerilere ayırır. Castle'in çerçevesi, eğitimcilerin SDÖ becerilerini anlamaları ve öğretmeleri için daha ayrıntılı bir yol haritası sunar.
- **RULER Yaklaşımı:** Yale Duygusal Zeka Merkezi tarafından geliştirilen RULER Yaklaşımı, Duyguları Tanıma, Anlama, Etiketleme, İfade Etme ve Düzenleme üzerine odaklanmaktadır. Okullarda duygusal zekayı teşvik etmek için yapılandırılmış bir yaklaşım sağlar. RULER Yaklaşımı, duygusal okuryazarlığı müfredata entegre etmek ve duygusal açıdan zeki bir okul iklimi yaratmak için stratejiler içerir.

- **PBIS (Pozitif Davranışsal Müdahaleler ve Destekler):** PBIS, okullarda olumlu sosyal ve davranışsal becerilerin öğretilmesi ve pekiştirilmesinin önemini vurgulayan bir çerçevedir. Yalnızca bir SDÖ çerçevesi olmamakla birlikte, sosyal yeterliliği ve duygusal düzenlemeyi teşvik ederek SDÖ ilkelerini içerir. PBIS, olumlu bir okul kültürü yaratma hedefiyle davranış ve disiplini ele almak için kademeli bir yaklaşım kullanır.
- **İkinci Adım:** Second Step, öğrencilere sosyal ve duygusal becerileri öğretmek için yapılandırılmış bir müfredat sağlayan kanıta dayalı bir SDÖ programıdır. CASEL çerçevesiyle uyumludur ve empati, duygu yönetimi ve problem çözme üzerine dersler içerir. Second Step ilkököl ve ortaokullarda yaygın olarak kullanılmaktadır.
- **Duyarlı Sınıf:** Duyarlı Sınıf yaklaşımı, sosyal ve duygusal becerilerin gelişimini destekleyen olumlu ve saygılı bir sınıf ortamı yaratmaya odaklanır. Günlük sabah toplantıları, net beklentiler ve işbirlikçi öğrenmeyi vurgular. Duyarlı Sınıf genellikle ilkökullarda kullanılır.
- **MindUP:** Hawn Vakfı tarafından geliştirilen MindUP programı, farkındalık uygulamalarını SDÖ ile birleştirir. Öğrencilere duygusal düzenleme ve esenliği teşvik etmek için beyin bilimi ve farkındalık teknikleri hakkında bilgi verir. MindUP çeşitli sınıf seviyelerinde kullanılmaktadır.

Bu çerçeveler ve programlar, eğitimcilere SDÖ'yü öğretim uygulamalarına ve okul kültürlerine etkili bir şekilde entegre etmeleri için rehberlik ve kaynak sağlar. Çerçeve seçimi, bir okulun veya bölgenin özel ihtiyaç ve hedeflerinin yanı sıra hizmet verilen öğrencilerin yaş grubuna da bağlı olabilir.





**PRATİK**

**BÖLÜM.**



# ETKİNLİK 1.

## "DUYGU ÇARKI"

### AMAÇ

Öğretmenlerin öğrencilerdeki duyguları tanımanın ve ifade etmenin önemini anlamalarına yardımcı olmak ve Sosyal ve Duygusal Öğrenmeyi (SDÖ) günlük öğretim uygulamalarına entegre etmek için araçlar sağlamak.

**Süre:** 20-30 dakika

**Hedef Grup:** Öğretmenler ve Eğitimciler

### GEREKLİ MALZEMELER

- Büyük kağıt veya beyaz tahta
- Çeşitli renklerde keçeli kalem
- Her öğretmen için bir "Duygu Çarkı" kopyası (Plutchik'in Duygu Çarkı veya basitleştirilmiş versiyonları gibi kaynaklar çevrimiçi olarak bulunabilir, eklerdeki bağlantı)



### ADIMLAR

#### 1. SEL'e Giriş (5 dakika):

- Sosyal ve Duygusal Öğrenmeye (SDÖ) kısa bir genel bakışla başlayın. SDÖ'nün öğrencilerin duygularını tanımalarına ve yönetmelerine, empati geliştirmelerine, olumlu ilişkiler kurmalarına ve sorumlu kararlar almalarına nasıl yardımcı olduğunu açıklayın.

#### 2. Duygu Çarkının Sunulması (5 dakika):

- Her öğretmene Duygu Çarkının bir kopyasını dağıtın.
- Duygu Çarkının öğrencilerin duygularını tanımlamalarına ve ifade etmelerine yardımcı olan bir araç olduğunu açıklayın. Duyguların birbiriyle nasıl bağlantılı olduğunu ve bir durumdan diğerine nasıl geçebildiğini vurgulayın.





### 3. Küçük Grup Etkinliği (10 dakika):

- o Öğretmenleri 3-4 kişilik küçük gruplara ayırın.
- o Her gruptan bir temel duygu senaryosu seçmelerini isteyin (örneğin, neşe, üzüntü, korku, öfke).
- o Öğretmenler gruplarında, öğrencilerin bu duyguyu yaşayabilecekleri sınıf senaryolarını tartışır ve öğrencinin bu şekilde hissettiğini gösterebilecek davranışsal işaretleri belirler.
- o Her grup daha sonra öğrencilerin bu duyguyu yönetmelerine yardımcı olacak SDÖ stratejileri üzerinde beyin fırtınası yapar (örneğin, öfke için nefes egzersizleri, üzüntü için paylaşım çemberleri).

### 4. Grup Paylaşımı ve Tartışma (10 dakika):

- o Her grup kendi içgörülerini ve stratejilerini daha büyük grupta paylaşır.
- o Farklı yaklaşımlar ve bu stratejilerin günlük sınıf rutinlerine nasıl dahil edilebileceği üzerine bir tartışmayı kolaylaştırın.
- o "Bu stratejileri farklı yaşlara veya benzersiz öğrenci ihtiyaçlarına göre nasıl uyarlayabilirsiniz?" gibi soruları düşünün.

### 5. Sonuç (5 dakika):

- o SDÖ'nün önemini ve etkinlikten çıkarılan temel sonuçları özetleyin.
- o Öğretmenleri Duygu Çarkı'nı sınıflarında kullanmaya ve öğrencilerin sosyal-duygusal gelişimini destekleyecek araç ve teknikleri keşfetmeye devam etmeye teşvik edin.

## EK İPUÇLARI

- Etkinliği etkileşimli tutun ve herkesin katılma fırsatı bulmasını sağlayın.
- SEL kavramlarını açıklamak için somut örnekler vermeye ve kişisel deneyimlerinizi paylaşmaya hazır olun.



## BEKLENEN SONUÇ

Bu etkinlik, öğretmenlerin duyguları tanımaya ve yönetmeye odaklanarak SDÖ anlayışlarını derinleştirmelerine ve öğretimlerine entegre etmelerine yardımcı olur.

## DESTEKLEYİCİ VİDEO

Daha fazla bilgi için öğretmenler [SDÖ](#) ve [Duygu Çarkı](#) ile ilgili bu videoları izleyebilirler.

**Duygu Çarkı:** <https://www.6seconds.org/2022/03/13/plutchik-wheel-emotions/>

**Ekler:**





## TEMEL DUYGU: **joy**

### Senaryo 1

Sam adlı bir öğrenci zorlu bir projeyi yeni bitirmiş ve öğretmeninden olumlu geri bildirim almıştır. Sam gözle görülür bir şekilde mutlu, gülümsüyor ve çalışmalarını sınıf arkadaşlarıyla paylaşmaktan heyecan duyuyor.

- Davranışsal İşaretler: Gülümseme, enerjik konuşma, akranlarına çalışmalarını gösterme.
- SDÖ Stratejileri: Sam'i başarılı olmak için hangi adımları attıklarını düşünmeye teşvik edin, çabalarını ve dayanıklılıklarını kutlamalarına izin verin.



### Senaryo 2

Bir grup etkinliği sırasında, Ali isimli bir öğrenci takım lideri olarak seçildiği için çok heyecanlıdır. Diğer öğrenciler daha az hevesli olsa da Ali fikirlerle doludur ve grubu organize etmeye hazırdır.

- Davranışsal İşaretler: Sorumluluk almak, coşkuyla konuşmak, muhtemelen daha sessiz grup üyelerini ezme.
- SDÖ Stratejileri: Ali'ye başkalarını dinlemenin önemini fark etmesi için rehberlik edin ve heyecanlarını ekip çalışmasına yönlendirmelerine yardımcı olun.



## TEMEL DUYGU: **sadness**

### Senaryo 1

Teneffüste bir oyunu kaybettikten sonra Mira adında bir öğrenci sınıfa üzgün ve içine kapanık bir şekilde döner. Başını sırasına dayamış ve elindeki etkinlikle ilgilenmiyor.

- Davranışsal İşaretler: Baş aşağı, başkalarıyla minimum etkileşim, düşük enerji.
- SEL Stratejileri: Duygularını kabul etmek için Mira'yı nazikçe kontrol edin. Konuşması için ona alan tanıyın veya kendini hazır hissettiğinde sınıf etkinliğine yeniden katılması için onu davet edin.



### Senaryo 2

Yakın zamanda okul değiştiren bir öğrenci olan Liam, sınıfta kendini kopuk hissediyor. Sık sık üzgün görünüyor ve grup tartışmalarına aktif olarak katılmıyor, katılmak için nadiren elini kaldırıyor.

- Davranışsal İşaretler: Yalnız oturmak, konuşmaya isteksizlik, düşük katılım.
- SEL Stratejileri: Liam'ın düşük baskılı ortamlarda kendisi hakkında paylaşımda bulunması için fırsatlar yaratın. Akranlarıyla bağlantı kurmasını teşvik etmek için onu bir arkadaşıyla eşleştirin.

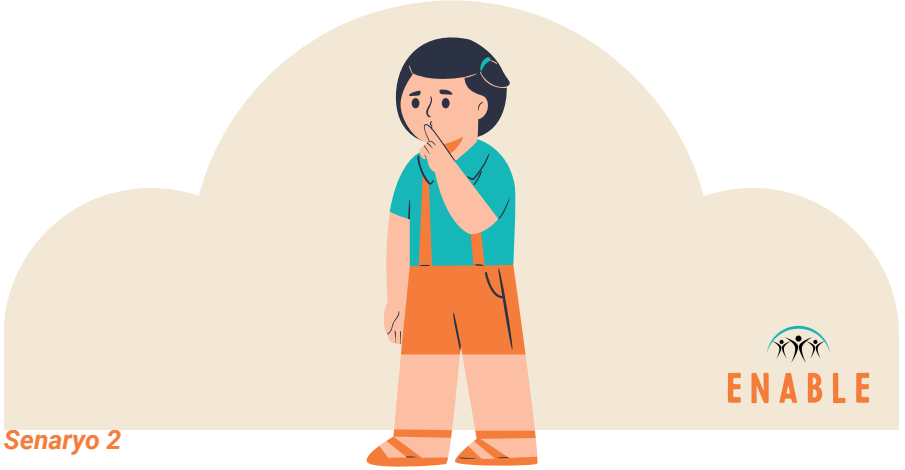


## TEMEL DUYGU: **fear**

### Senaryo 1

Bir okuma etkinliği sırasında, Lilia adlı bir öğrenci yüksek sesle okuma sırası kendisine geldiğinde gözle görülür bir şekilde gerginleşir. Yere bakar, kıpırdanır, tereddüt eder ve konuşmaya başladığında sesi titrer.

- Davranışsal İşaretler: Kıpırdanma, göz temasından kaçınma, sessiz veya titrek bir sesle konuşma.
- SEL Stratejileri: Lilia'ya bir arkadaşıyla birlikte okuma seçeneği sunun veya daha kısa bir bölüm okumasını sağlayın. Katıldığına olumlu pekiştirme sağlayarak yavaş yavaş kendine güvenini artırın.



### Senaryo 2

Amadou adlı bir öğrencinin sınavı yaklaşıyor ve bu konuda açıkça endişeli. Midesi bulandığından bahsediyor, sınavla ilgili sorular soruyor ve tekrar seansları sırasında dikkati dağılmış görünüyor.

- Davranışsal İşaretler: Tekrarlanan sorular, gerginlik belirtileri, karın ağrısı gibi fiziksel şikayetler.
- SEL Stratejileri: Amadou ile bir çalışma planının üzerinden geçerek ona güven verin. Ona derin nefes alma tekniklerini öğretin ve olumlu onaylamalar sunarak sonuçlardan ziyade çabasını pekiştirin.



## TEMEL DUYGU: **anger**

### Senaryo 1

Bir grup projesi sırasında, Rachel adlı bir öğrenci, takım arkadaşları onun fikirlerini takip etmeyince hayal kırıklığına uğrar. Sesini yükseltmeye ve çatışmacı bir tonda konuşmaya başlar.

- Davranışsal İşaretler: Yükselmiş ses, çapraz kollar, gergin duruş, hayal kırıklığı.
- SDÖ Stratejileri: Etkinliği durdurun ve Rachel'a sakinleşmesi için bir süre verin. Birkaç nefes alması ve duygularını yapıcı bir şekilde ifade etmesi için onu teşvik edin. Hayal kırıklıklarını saygılı bir şekilde nasıl ifade edeceğine model olun.



### Senaryo 2

Matematikte zorlanan bir öğrenci olan Mika, bir ödevde zorlanıyor ve gözle görülür bir şekilde üzülüyor. Kalemını yere çarpıyor ve mırıldanıyor: "Bundan nefret ediyorum. Matematikte berbatım."

- Davranışsal İşaretler: Hayal kırıklığı, mırıldanma, olumsuz kendi kendine konuşma, görevden vazgeçme.
- SEL Stratejileri: Mika'ya sakince yaklaşın, hayal kırıklığını onaylayın ve ödevde yeniden katılmasına yardımcı olmak için küçük, başarılabilir adımlar önerin. Geçmiş başarılarını hatırlatarak kendi kendine olumlu konuşmasını teşvik edin.



## ETKİNLİK 2.

### ÖĞRENCİLER İÇİN "SIFIRLA VE YENİLE"

#### AMAÇ

Öğrencilerin güvenli bir alanda duygu ve davranışlarını yönetmek için öz düzenleme tekniklerini öğrenmelerine ve uygulamalarına yardımcı olmak.

**Süre:** 15-20 dakika (her gün veya hafta düzenli bir aktivite olarak yapılabilir)

**Hedef Grup:** Öğrenciler

#### GEREKLİ MALZEMELER

- Yumuşak koltuklar, duyuşal öğeler (örn. stres topları, kıpır kıpır aletler) ve sakinleştirici görseller içeren bir "Sıfırlama Köşesi" veya sakinleştirici alan
- Basit egzersizler (örn. derin nefes alma, dikkatli esneme, çizim yapma) veya öz düzenleme teknikleri içeren "Sıfırla ve Yenile" kartları

#### ADIMLAR

##### 1. Sıfırlama Köşesini tanıtın (5 dakika):

Sınıfta, öğrencilerin bunaldıklarında veya hayal kırıklığına uğradıklarında mola vermek, yeniden odaklanmak ve "sıfırlamak" için gidebilecekleri belirlenmiş bir alan olduğunu açıklayın. Öğrencilere buranın sakinleşmek için biraz zaman ayırabilecekleri güvenli bir yer olduğunu söyleyin. Oraya giden öğrenciler sessiz ve rahatlatıcı olmalıdır. Ayrıca sıfırlama korneti her zaman sınıfın içinde olmalıdır, böylece öğretmen onu kullanan öğrencileri denetleyebilir.

##### 2. "Sıfırlama ve Yenileme" Tekniklerini Tanıtın (10 dakika):

Öğrencilere "Sıfırla ve Yenile" kartlarından bazılarını göstererek derin nefes alma (örneğin, "Derin bir nefes alın, üçe kadar tutun ve yavaşça bırakın") ve dikkatli esneme gibi basit teknikleri gösterin. Sakinleşmek veya daha odaklanmış hissetmek için bir ana ihtiyaç duyduklarında bu kartları kullanabileceklerini açıklayın.

### 3. Birlikte Pratik Yapın (5 dakika):

Sınıfı kartlardaki tekniklerden birkaçıyla yönlendirin, öğrencilerin her birini denemelerine izin verin, böylece kendilerine sunulan seçenekler konusunda rahat olurlar. Sıfırlanmaya ihtiyaç duyduklarını hissettikleri heran bu teknikleri kullanmaları için onları teşvik edin.

## BEKLENEN SONUÇ

Öğrenciler duygu ve davranışlarını olumlu bir şekilde yönetmek için sınıfta kullanabilecekleri öz düzenleme becerilerini öğreneceklerdir. Bu etkinlik, duygusal farkındalığı teşvik ederek ve öğrencilerin kendi refahları için sorumluluk almalarına yardımcı olarak güvenli bir sınıf ortamı yaratır.

### Ekler: Sıfırlama ve Yenileme Kartları

#### 1. Derin Nefes Kartı: "Balon Gibi Nefes Al"

##### Talimatlar:

- Rahatça oturun ve gözlerinizi kapatın.
- Karnınızda bir balon olduğunu düşünün.
- Burnunuzdan yavaşça nefes alın, karnınızı bir balon gibi doldurun.
- 3'e kadar basılı tutun.
- Havayı yavaşça ağızınızdan dışarı verin, karnınızın söndüğünü hissedin.
- 5 kez tekrarlayın, sonra ne kadar sakin hissettiğinize dikkat edin.



#### 2. Gergin & Serbest Bırakma Kartı: "Sık ve Bırak"

##### Talimatlar:

- Ellerinizi kucacağınızda rahatça oturun.
- Derin bir nefes alın ve ellerinizi sıkıca yumruk haline getirin (sıkın).
- Sıkma işlemi 5 saniye boyunca tutun.
- Yavaşça nefes verin ve bırakın, ellerinizin gevşemesine izin verin.
- Omuzlarınızı kulaklarınıza doğru kaldırarak, tutarak ve sonra nefes verirken gevşeterek tekrarlayın.
- Sonrasında vücudunuzun ne kadar rahatladığına dikkat edin.





### 3. Pozitif Görselleştirme Kartı: "Mutlu Yerinizi Hayal Edin"

#### Talimatlar:

- Gözlerinizi kapatın ve sizi güvende ve mutlu hissettiren bir yer düşünün. Kumsal, park ya da sevdiğiniz herhangi bir yer olabilir.
  - Kendinizi orada hayal edin. Ne görüyor, duyuyor ya da kokluyorsunuz?
  - Bu yeri zihninizde canlandırırken birkaç derin nefes alın.
  - Birkaç dakika orada kalın, sonra gözlerinizi açın ve gününüzün geri kalanını üstlenmeye hazır hissedin.
- 

### 4. Farkındalıklı Hareket Kartı: "Gerin ve Uzanın"



#### Talimatlar:

- Ayağa kalkın ve kollarınızı gökyüzüne doğru uzatın, parmaklarınızı olabildiğince yükseğe uzatın.
  - Derin bir nefes alın, ardından nefesinizi verin ve kollarınızın yavaşça aşağı inmesine izin verin.
  - Omuzlarınızı üç kez yukarı ve geriye doğru yuvarlayın.
  - Belden hafifçe bir yandan diğer yana dönün, ardından yavaşça ayakta durmaya geri dönün.
  - Derin bir nefes daha alın ve rahatlamış hissetmenin tadını çıkarın.
- 

### 5. Topraklama Egzersiz Kartı: "5 duyunuzu harekete geçirin"

#### Talimatlar:

- Odanın etrafına bakın ve görebildiğiniz 5 şey bulun. Her birini kendi kendinize adlandırın.
- Gözlerinizi kapatın ve dinleyin. Duyabildiğiniz 4 sesi söyleyin.
- Ayaklarınızın altındaki zemin veya kucağınızdaki elleriniz gibi hissedebileceğiniz 3 şeye dikkat edin.
- Derin bir nefes alın ve koklayabildiğiniz 2 şeyi fark edin.
- Sakin ve hazır hissederek derin bir nefes daha alarak bitirin.



## 6. Nazik Odak Kartı: "Nefesinizi Çekin"



### Talimatlar:

- Bir parça kağıt ve bir keçeli kalem ya da kurşun kalem alın.
  - Nefes alırken kağıdın üzerine bir çizgi çizin ve bir dalga gibi yükselmesini sağlayın.
  - Nefes verirken, çizginin yavaşça düşmesine izin verin ve akıcı bir desen oluşturun.
  - Bunu 5-10 nefes boyunca tekrarlayın ve çizgilerinizin kağıt üzerinde dalgalar oluşturmasını izleyin.
  - Nefes alış verişinizin ne kadar sakinleştiğine dikkat edin, sonra kaleminizi bırakın.
- 

## 7. "Sakinleşmek İçin Geri Sayım" Kartı

### Talimatlar:

- Rahat bir koltuk bulun.
  - Derin bir nefes alın, bir saniye tutun, sonra nefesinizi verin.
  - Kafanızın içinde yavaşça 10'dan geriye doğru sayın: 10...9...8...7... 1'e ulaşana kadar.
  - Her sayı için sakin bir nefes alıp verin.
  - 1'e ulaştığınızda, nasıl hissettiğinizi kontrol edin. Kendinizi daha sakin ve daha odaklanmış hissetmelisiniz.
- 



## 8. "Nazik Düşünceler" Kartı

### Talimatlar:

- Gözlerinizi kapatın ve kendinize söyleyecek nazik bir şey düşünün, örneğin "Ben cesurum" veya "Ben güçlüyüm" gibi.
- Bu cümleyi kendinize üç kez tekrarlayın.
- Her söylediğinizden sonra derin bir nefes alın.
- Gözlerinizi açın ve kendinizden emin ve pozitif hissedin.

## 9. Hızlı Sallama Kartı: "Stresi Sallayın"

### Talimatlar:

- Ayağa kalkın ve ellerinizi 5 saniye boyunca sallayın, gerginliğinizi bırakın.
- Ardından kollarınızı, omuzlarınızı ve bacaklarınızı sallayın.
- Derin bir nefes alın ve kollarınızı başınızın üzerine doğru uzatın.
- Nefes verin, gevşeyin ve vücudunuzun nasıl hafiflediğini fark edin.

### KULLANIM İÇİN İPUÇLARI

Bu kartları yazdırabilir ve dayanıklı olması için lamine ederek sınıfın "Sıfırlama Köşesi"nde küçük bir sepet ya da kutuda saklayabilirsiniz. Öğrencileri, yeniden odaklanmak veya rahatlamak için birkaç dakikaya ihtiyaç duyduklarında bir kart seçmeye ve talimatları izlemeye teşvik edin.





# ALAN

## 4 ■ ÖĞRENCİLER VE AİLELER/BAKIM VERENLERLE İŞBİRLİĞİ

---

MRD çocuklarına bakım verenlerin **kategorileri**.

Ailelerle etkileşim için iletişim **stratejileri**.

Aile eğitimi ve desteği için **kaynaklar**.

Travmaya duyarlı bir okul kültürü oluşturmaya öğrencileri dahil etmeye yönelik **yaklaşımlar**.



**TEORİK**

**BÖLÜM.**



# MRD'Lİ ÇOCUKLARIN FARKLI KATEGORİLERDEKİ BAKICILARI

Göçmen, mülteci ve yerinden edilmiş (MRD) çocuklar, yolculukları ve yeni ortamlara entegrasyonları sırasında destek için genellikle çeşitli bakıcı türlerine güvenirler. Bu bakıcı rolleri arasındaki farkları anlamak, işbirliğini teşvik ederken, güven inşa ederken ve travmaya duyarlı uygulamalar oluştururken okullar ve eğitimciler için kritik öneme sahiptir. Farklı bakım veren kategorileri, çocukla olan ilişkileri, kültürel geçmişleri ve bakım verme sorumluluklarını çevreleyen koşullara göre şekillenen benzersiz destek türleri sağlar.

## 1. Biyolojik Ebeveynler veya Yakın Aile Üyeleri

Biyolojik ebeveynler veya kardeşler ya da büyükanne ve büyükbabalar gibi yakın aile üyeleri, birçok MRD çocuğunun birincil bakıcılarıdır. Bu kişiler genellikle yerinden edilme veya göçün duygusal, mali ve lojistik yükünü taşımaktadır. Çocuğun eğitimini ve duygusal refahını destekleme becerileri, kendi travmalarından, kültürel uyum zorluklarından ve dil engellerinden etkilenebilir.

## 2. Koruyucu veya Ev Sahibi Aileler



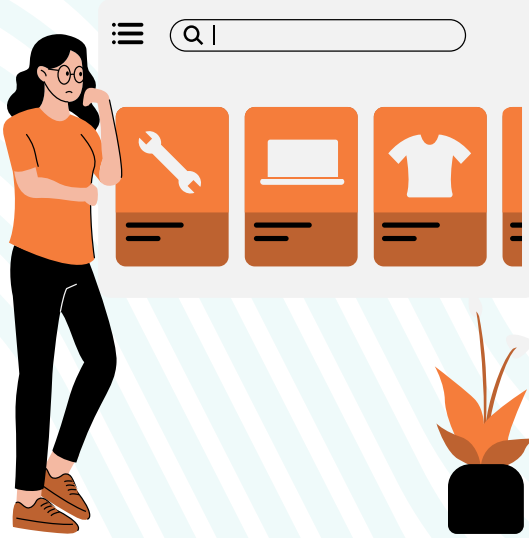
Koruyucu veya ev sahibi aileler, refakatsiz küçüklere veya biyolojik ailelerinden ayrı düşmüş çocuklara geçici veya uzun süreli bakım sağlanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu bakıcılar, çocuk ile yerel kültür, dil ve okul sistemi arasında bir köprü görevi görebilir.

## 3. Kurumsal veya Grup Bakım Ortamları

Bazı durumlarda, MRD çocukları, personel veya bakıcılar tarafından denetlenen barınaklar veya grup evleri gibi kurumsal ortamlarda ikamet edebilir. Bu ortamlar temel ihtiyaçları ve güvenliği sağlar ancak bir aile bakıcısının sunabileceği kişisel ilgi ve duygusal bağdan yoksun olabilir.

#### 4. Topluluk veya Geniş Aile Üyeleri

Topluluk üyeleri, uzak akrabalar veya yakın aile dostları, özellikle biyolojik ebeveynler mevcut olmadığında veya destek sağlamakta zorlandığında, genellikle bakıcı olarak devreye girer. Bu bakıcılar ev sahibi ülkede zaten yerleşik olabilir ve çocuğa istikrar ve rehberlik sunabilir.





# AİLELERLE İLETİŞİM KURMAK İÇİN İLETİŞİM STRATEJİLERİ

Etkili aile[1] katılımı, destekleyici, travmaya duyarlı bir okul ortamının yaratılmasında esastır. Aileler, öğrencilerin yaşamlarının önemli bir parçasıdır ve genellikle dayanıklılıklarını ve başa çıkma becerilerini şekillendirir. Aileleri travmaya duyarlı uygulamalara dahil etmek, güven inşa etmek ve işbirliğini teşvik etmek için duyarlılık, açıklık ve kültürel olarak duyarlı yaklaşımlar gerektirir.

## 1. Açık ve Şeffaf İletişim Yoluyla Güven Oluşturma:

- **Tutarlı Güncellemeler:** Okulun travmaya duyarlı girişimleri ve öğrenciler için ruh sağlığı hizmetleri veya SDÖ programları gibi mevcut destekler hakkında düzenli güncellemeler sağlayın.
- **Açık İletişim Kanalları:** Ailelerin tercihlerine en uygun şekilde zamanında bilgi almalarını sağlamak için birden fazla kanal (ör. e-posta, metin, veli portalları ve yüz yüze toplantılar) kullanın.
- **Gizlilik ve Mahremiyet:** Güven temeli oluşturmak ve aile mahremiyetine saygı göstermek için özellikle hassas konuları tartışırken öğrencilerin ve ailelerin gizliliğine saygı gösterin.



## 2. Kültürel ve Dilsel Duyarlılık:

- **Kültürel Açıdan Duyarlı İletişim:** Farklı aile geçmişlerini, değerlerini ve inançlarını tanıyın ve bunlara saygı gösterin. Jargondan kaçının ve iletişimin açık, erişilebilir ve kültürel önyargılardan uzak olmasını sağlayın.
- **Dil Erişilebilirliği:** Dil engellerini ortadan kaldırmak için gerektiğinde tercümanlar veya tercüme edilmiş belgeler kullanarak tüm iletişimi ailenin tercih ettiği dilde sağlayın.



[1] Bu bölümün geri kalanında aile veya aileler terimleri bakım verenleri de kapsayacak şekilde kullanılacaktır.



### 3. İki Yönlü İletişimin Teşvik Edilmesi:

- **Geri Bildirim için Fırsatlar:** Ailelerden deneyimleri, öğrencilerin refahı ve okul politikaları hakkında düzenli olarak geri bildirim isteyin. Bu, anketler, geri bildirim formları veya veli toplantıları sırasında açık tartışmalar yoluyla yapılabilir.
- **Endişe ve Fikirleri Dinleme:** Ailelerin endişelerini ve fikirlerini ifade edebilecekleri güvenli alanlar yaratarak, görüşlerine değer verildiğini ve okulun yaklaşımını etkileyebileceğini gösterin.
- **Karar Alma Sürecine Aile Katılımı:** Uygun olduğu durumlarda, travmadan etkilenen öğrenciler için bireyselleştirilmiş destek planları oluşturmak gibi karar alma süreçlerine aile üyelerini de dahil edin. Bu katılım, ortak sorumluluk duygusunu ve öğrenci başarısına bağlılığı teşvik eder.

### 4. Travmaya Duyarlı Dil ve Yargılayıcı Olmayan İletişim:

- **Pozitif ve Güce Dayalı Dil:** Güçlü yönleri vurgulayan ve damgalayıcı terimlerden kaçınan bir dil kullanarak ailelerin kendilerini saygı duyulan ve değerli hissetmelerine yardımcı olun.
- **Yargılayıcı Olmayan Dinleme:** Varsayımlarda bulunmadan ailelerin benzersiz durumlarını ve bakış açılarını anlamak için ailelerle aktif dinleme pratiği yapın ve ailelerin kendilerini rahat hissettikleri kapsayıcı bir atmosferi teşvik edin.





# AİLE EĞİTİMİ VE DESTEĞİ İÇİN KAYNAKLAR



Travmaya duyarlı bir okul ortamı yaratmak için ailelerle etkili iletişim ve destekleyici kaynaklara erişim şarttır. Okullar açık, şefkatli iletişim kanalları kurduklarında, aileleri çocuklarının eğitimsel ve duygusal yolculuğuna aktif olarak katılmaları için güçlendirirler. Bu ortaklık, okullar ailelere travma anlayışlarını genişleten ve onları evde çocuklarını destekleyecek araçlarla donatan erişilebilir kaynaklar sağladığında güçlenir. Aileleri kaynaklarla donatmak, okulun çabalarını güçlendiren travmaya duyarlı genişletilmiş bir destek sistemi oluşturmak için çok önemlidir.

Bu iletişim stratejileri ve kaynaklar birlikte, travmaya duyarlı uygulamaları sınıfın ötesine taşıyan, her öğrenci için güven, dayanıklılık ve bütünsel refah ortamını teşvik eden birleşik bir yaklaşım oluşturur.

Bu politika araç setinde, ailelerle bu işbirliğini kurmak ve güçlendirmek için okul liderleri veya eğitimciler tarafından kullanılacak bazı kaynaklar ve stratejiler sunacağız.

## 1. Aileler için Travma Farkındalığı Atölyeleri:



- **Travma ve Etkilerine Giriş:** Travmanın temelleri, yaygın belirtileri ve çocukların davranışları, öğrenmeleri ve duygusal sağlıkları üzerindeki potansiyel etkileri hakkında atölye çalışmaları veya bilgilendirme oturumları düzenleyin. Bu oturumlar ailelere empati ve anlayışı teşvik eden temel bilgiler sağlar. Uzmanlar tarafından yönetilebilir veya bir konferans şeklinde olabilir.
- **Ev Desteği için Stratejiler:** Aileleri, sakinleştirici teknikler, olumlu pekiştirme ve rutin oluşturma uygulamaları dahil olmak üzere çocuklarının duygusal düzenlenmesini desteklemek için evde kullanabilecekleri pratik stratejiler konusunda eğitin.

- **Empati ve Aktif Dinleme Becerileri:** Evde güvenli alanlar yaratmanın anahtarı olan ailelerin empatik iletişim kurmasına yardımcı olan beceri geliştirme oturumlarını dahil edin.

## 2. Ruh Sağlığı ve İyi Yaşam Kaynaklarına Erişim:



- **Okul ve Toplum Ruh Sağlığı Kaynakları:** Ailelerin okul danışmanları, sosyal hizmet uzmanları ve harici terapistler de dahil olmak üzere ruh sağlığı hizmetlerine nasıl erişebilecekleri konusunda net bilgiler sağlayın. Ek desteğe ihtiyaç duyan aileler için yerel ruh sağlığı kuruluşları veya yardım hatları gibi toplum temelli kaynakları paylaşın.
- **Aileler için Öz Bakım Kaynakları:** Stresi ve tükenmişliği azaltmak için aile üyelerinin, özellikle de bakıcıların öz bakımının önemini kabul edin. Refahlarını korumalarına yardımcı olmak için stres yönetimi teknikleri, aile sağlığı etkinlikleri ve yerel destek grupları gibi kaynaklar sağlayın.

## 3. Erişilebilir Eğitim Materyalleri ve Kılavuzları:

- **Travma Bilinçli Ebeveynlik Kılavuzları:** Tutarlı sınırlar koyma, duygusal patlamaları yönetme ve çocuklarda stres veya travmanın erken belirtilerini tanıma gibi konular da dahil olmak üzere evde travmaya duyarlı uygulamalar hakkında anlaşılması kolay materyaller sunun.
- **Ev için SDÖ Araçları:** Ailelere evde kullanabilecekleri Sosyal ve Duygusal Öğrenme (SDÖ) araçları sağlayın. Bu araçlar arasında duyguları tanımaya yönelik egzersizler, günlük tutma ipuçları, farkındalık uygulamaları ve çocuklarda dayanıklılığı güçlendirmeye yönelik teknikler yer alabilir.
- **Kaynak Rehberi:** Travma, ruh sağlığı ve aile desteği ile ilgili yerel ve ulusal kaynakların bir dizinini oluşturun. Zorlu koşullarla karşılaşan ailelere yardımcı olabilecek aile danışmanlığı, acil durum hizmetleri, ebeveynlik sınıfları ve destek grupları için irtibat bilgilerini ekleyin.

#### 4. Aileler için Akran Destek Ağı Oluşturma:

- **Aile Destek Grupları:** Üyelerin bağlantı kurabileceği, deneyimlerini paylaşabileceği ve karşılıklı destek sağlayabileceği ebeveyn veya aile destek gruplarının oluşturulmasını kolaylaştırın. Bu gruplar, özellikle göç geçmişiyile ilgili olanlar olmak üzere travmayla ilgili zorlukların üstesinden gelmeye çalışan aileler için değerli içgörüler ve duygusal destek sunabilir.
- **Ebeveyn Mentorluk Programları:** Travmaya duyarlı uygulamalarla başarılı bir şekilde ilgilenen aileleri, bu yolculuğa yeni başlayanlarla eşleştirerek, yeni ailelere evde travmaya duyarlı ortamlar yaratma konusunda rehberlik edebilecek bir mentorluk dinamiğini teşvik edin.
- **Kaynak ve Beceri Paylaşım Etkinlikleri:** Ailelerin kaynaklar, yeni stratejiler veya topluluk girişimleri hakkında bilgi edinebilecekleri ve travmadan etkilenen çocukları desteklemek için en iyi uygulamaları tartışabilecekleri etkinlikler düzenleyin.
- **Arabulucular ve Çeviri Kaynakları:** Dil arabulucuları, aileler ve okul personeli arasında etkili iletişimi kolaylaştırarak tüm ailelerin travmaya duyarlı uygulamaları tam olarak anlamasını ve bunlara katılmasını sağlayabilir. Ayrıca, okullar kılavuzlar, haber bültenleri ve etkinlik davetiyeleri gibi temel kaynakları toplumdaki aileler tarafından konuşulan birincil dillere çevirebilir.





**PRATİK**

**BÖLÜM.**



# ETKİNLİK 1.

## ÖZ BAKIM VE DAYANIKLILIK GELİŞTİRME AKŞAMI

### AMAÇ

Ebeveynlere stresi yönetmelerine, dayanıklılıklarını korumalarına ve çocukları için sağlıklı duygusal düzenleme modeli oluşturmalarına yardımcı olabilecek öz bakım tekniklerini ve faaliyetlerini tanıtmak.

**Süre:** 1 saat

**Hedef grup:** Aileler & Ebeveynler



### GEREKLİ MALZEMELER

Sakinleştirici müzik, yoga matları, öz bakım uygulamaları hakkında broşürler, yerel destek grupları için kaynak listesi.

### ADIMLAR



- 1. Öz Bakıma Giriş (15 dakika):** Özellikle travmadan etkilenmiş bir çocuğa destek olmanın stresiyle karşılaşabilecek ebeveynler için öz bakımın önemini açıklayın.
- 2. Farkındalık ve Rahatlama Teknikleri (20 dakika):** Derin nefes alma, rehberli görselleştirme veya kısa bir farkındalık seansı gibi basit egzersizlerle ebeveynleri yönlendirin.
- 3. Öz Bakım Beyin Fırtınası (10 dakika):** Ebeveynlerden mevcut öz bakım uygulamalarını listelemelerini isteyin, ardından öz bakım araç setlerini genişletmek için çiftler veya küçük gruplar halinde fikirlerini paylaşın.
- 4. Topluluk Kaynakları Gezintisi (15 dakika):** Yerel yoga sınıfları, destek grupları ve çevrimiçi ruh sağlığı platformları gibi öz bakım kaynaklarının bir listesini ve bunlara nasıl erişileceğine dair rehberlik sağlayın.



## ETKİNLİK 2.

### ORTAK KAYNAK HARİTASI OLUŞTURMA ATÖLYE ÇALIŞMASI

#### AMAÇ

Öğrencilerin duygusal ve eğitimsel refahını destekleyen toplum kaynaklarını işbirliği içinde belirlemek ve bilgi ve bağlantıları paylaşarak aile-okul ortaklığını güçlendirmek.

**Süre:** 1.5 saat

**Hedef grup:** Aileler ve Eğitim personeli

#### GEREKLI MALZEMELER



Yerel bölgenin büyük haritası, yapışkan notlar, işaretleyiciler, basılı kaynak listeleri, çevrimiçi kaynak aramaları için bir bilgisayara veya tablete erişim.

#### ADIMLAR

##### 1. Giriş ve Amaç (10 dakika)

- o Çalıştayı amacını açıklayın: ailelerin ve personelin bilgilerini bir araya getirerek kapsamlı bir kaynak haritası oluşturmak. Bu ortak haritanın, öğrencilerin farklı ihtiyaçlarını desteklemek için herkesin kendini daha güçlü hissetmesine nasıl yardımcı olabileceğini vurgulayın.

##### 1. Grup Beyin Fırtınası (30 dakika)

- o Katılımcıları karma gruplara ayırın (hem personel hem de aile üyeleri) ve her gruba ruh sağlığı hizmetleri, okul sonrası programlar, aile danışmanlığı veya kriz desteği gibi bir kategori verin.
- o Gruplar kendi kategorileri için bilinen kaynakları listeler ve bunları daha sonra haritaya yerleştirecekleri yapışkan notlara yazar. Grupları kullandıkları, duydukları ya da hakkında daha fazla bilgi edinmek istedikleri hizmetleri tartışmaya teşvik edin.

### 3. Kaynak Haritasının Oluşturulması (20 dakika)

- o Her grup sırayla yapışkan notlarını haritaya yerleştirir ve ne eklediklerini açıklar. Personel kurumsal bilgiye katkıda bulunabilir ve ebeveynler ilk elden deneyimlerini veya gizli topluluk kaynaklarını paylaşabilir.
- o Eklemek istediği dijital bir kaynak olan varsa, bir gönüllü tablet veya bilgisayardan bakıp haritaya ekleyebilir.

### 4. Tartışma ve Toparlama (30 dakika)

- o Kaynaklardaki boşlukları tartışın. şu anda yerel kaynaklar tarafından karşılanmayan ihtiyaçlar var mı? Aileleri ve personeli, okul girişimleri veya ortaklıklar yoluyla bu karşılanmamış ihtiyaçlar için beyin fırtınası çözümleri üretmeye teşvik edin.
- o Her katılımcının belirlenen değerli kaynakların bir kopyasına sahip olması için derlenmiş bir kaynak dizini dağıtarak kapatın.

Bu faaliyetler bağlantıları güçlendirir ve paylaşılan bilgiye, empatiye ve karşılıklı desteğe değer veren işbirlikçi bir topluluk oluşturur. Birlikte, hem aileleri hem de okul personelini anlamlı, çözüm odaklı ortaklıklara dahil ederek travmaya duyarlı uygulamaları güçlendirirler.







## ETKİNLİK 3.

### "BENİM YERİME YÜRÜ" EMPATİ ATÖLYESİ

#### AMAÇ

Ailelerin ve personelin durumları birbirlerinin bakış açılarından görmelerini sağlayarak empatiyi geliştirmek, karşılıklı anlayışı ve işbirliğine dayalı sorun çözmeyi teşvik etmek.

**Süre:** 1.5 saat

**Hedef grup:** Aileler ve Eğitim personeli

#### GEREKLİ MALZEMELER

Okulda ve evde sık karşılaşılan zorlukları içeren senaryo kartları (önceden hazırlanmış), kağıt ve kalem.

#### ADIMLAR

**1. Giriş (15 dakika):** Travmaya duyarlı uygulamalarda empatinin önemi üzerine kısa bir sunumla başlayın ve farklı bakış açılarını anlamamanın öğrenciler için nasıl daha güçlü bir destek ağı oluşturduğunu vurgulayın.

#### 2. Senaryo Rol Değişimi (45 dakika):



- o Katılımcıları aileler ve personelden oluşan küçük karma gruplara ayırın.
- o Her gruba bir senaryo kartı verilir (örneğin, evdeki stres nedeniyle sınıfta yaramazlık yapan bir öğrenci veya okul etkinliklerinden kopuk hisseden bir aile). Katılımcılar daha sonra ya bir aile üyesi ya da bir personel olarak rol yaparlar.
- o Gruplar her bir rolde nasıl hissedebileceklerini, karşılaşılabilecekleri potansiyel zorlukları ve diğer taraftan ne tür bir desteğe ihtiyaç duyacaklarını tartışırlar.
- o Her grup kendi tartışmalarından elde ettiği bilgileri daha büyük gruba sunar ve her iki tarafın da birbirini daha iyi desteklemek için kullanabileceği stratejileri vurgular.

**3. Grup Düşüncesi ve Eylem Planlaması (30 dakika):** Ailelerin ve personelin benzer durumlarla karşılaştıklarında nasıl etkili iletişim kurabilecekleri konusunda bir grup tartışması düzenleyin. Katılımcılar, bu içgörülerini gerçek etkileşimlerde uygulamanın ve sürekli empati kurmanın pratik yollarını listeleyen bir eylem planını birlikte oluştururlar.

**Ekler : Senaryo Kartları**



### 1. Ulusal Dil Yeterliliği Sınırlı Olan Öğrenci Akademik Olarak Zorlanıyor

- **Senaryo:** Ülkeye yeni taşınan bir öğrenci, sınırlı Ulusal dil becerileri nedeniyle ödevlerle mücadele ediyor. Öğrenci hayal kırıklığına uğrar ve sınıfta yaramazlık yapmaya başlar.
- **Aile Perspektifi:** Çocuğunuzun öğrenmesini desteklemek istiyorsunuz, ancak aynı zamanda dil engelleriyle mücadele ediyorsunuz ve okul ödevlerinde ona nasıl yardımcı olacağınızdan emin değilsiniz.  
**Çocuğunuzun geleceği hakkında endişelisiniz.**
- **Personel Perspektifi:** Öğrencinin akademik olarak gelişmesine yardımcı olmak istiyorsunuz, ancak büyük bir sınıfınız ve sınırlı zamanınız var. Öğrencinin davranışları konusunda endişelisiniz ve ek desteğe ihtiyacı olup olmadığını merak ediyorsunuz.

---

### 2. Akran Entegrasyonunda Karşılaşılan Zorluklar



- **Senaryo:** Başka bir ülkeden yeni gelen bir öğrenci arkadaş edinmekte zorlanıyor. Teneffüslerde öğrenci genellikle tek başına oturur ve yalnız görünür.
- **Aile Perspektifi:** Çocuğunuz sık sık "farklı" hissettiğini söylediği için arkadaş edinemediğinden endişeleniyorsunuz. Yardım etmek istiyorsunuz ancak yeni bir kültürde sosyal bağlantıları nasıl teşvik edeceğinizden emin değilsiniz.
- **Personel Perspektifi:** Öğrencinin izolasyonunu fark ettiniz ve bunun refahını etkileyebileceğinden endişe ediyorsunuz. Onları akranlarıyla bağlantı kurmaya teşvik etmek istiyorsunuz ancak kendilerini dışlanmış hissetmelerine neden olmadan onları en iyi nasıl destekleyeceğinizden emin değilsiniz.

### 3. Dil Engelleri Nedeniyle Aile İçi İletişim Güçlükleri

- **Senaryo:** Çok az İngilizce bilen bir öğrencinin ailesi, çocuklarının gelişimi hakkında öğretmenlerle iletişim kurmakta zorlanmıştır. Sonuç olarak, öğrencinin akademik ihtiyaçları ele alınmamıştır.
- **Aile Perspektifi:** Okulun iletişimini anlamak için elinizden geleni yapıyorsunuz, ancak dil engeli bunu zorlaştırıyor. Çocuğunuzun ihtiyaç duyduğu desteği alamadığından endişeleniyor ve erişilebilir bilgi eksikliği nedeniyle hayal kırıklığına uğruyorsunuz.
- **Personel Perspektifi:** Dil engelini farkındasınız ancak ek kaynaklar olmadan bu engeli nasıl aşacağınızdan emin değilsiniz. Ailenin bilgilendirilmiş ve ilgili hissetmesini istiyorsunuz ancak bu zorluğun üstesinden gelmelerine nasıl yardımcı olacağınızdan emin değilsiniz.

---

### 4. Göç Deneyiminden Kaynaklanan Travma ile Mücadele Eden Öğrenci



- **Senaryo:** Yakın zamanda göç etmiş bir öğrencinin dikkati dağınık, endişeli ve görevlere odaklanmakta güçlük çekiyor. Gergin görünüyorlar ve geçmişleri hakkında konuşmaktan kaçınıyorlar.
- **Aile Perspektifi:** Çocuğunuzun zor deneyimler yaşadığını biliyorsunuz ve bunun onun sağlığı üzerindeki etkileri konusunda endişeleniyorsunuz. Yardım etmek istiyorsunuz ancak okulla belirli konuları tartışmaktan rahatsızlık duyuyorsunuz ve mevcut kaynaklardan emin değilsiniz.
- **Personel Perspektifi:** Öğrencinin kaygısını fark ettiniz ancak rahatsız edici ayrıntıları paylaşmaları için onlara baskı yapmak istemiyorsunuz. Onları desteklemek istiyorsunuz ve ailenin kaynaklara veya danışmanlığa açık olup olmayacağını merak ediyorsunuz, ancak konuya nasıl yaklaşacağınızdan emin değilsiniz.



---

### 5. Okul Faaliyetleri ve Malzemeleri Önündeki Mali Engeller

- **Senaryo:** Bir öğrenci ücret gerektiren birkaç okul etkinliğini geçirir. Sorulduğunda, "unuttuklarını" veya "ilgilenmediklerini" açıklarlar. Akranları etkinlikler hakkında konuştuğunda öğrenci utanır.

- **Aile Perspektifi:** Çocuğunuzun okul yaşamına tam olarak katılmasını istiyorsunuz ancak etkinlikler ve malzemeler için bazı masrafları karşılayamıyorsunuz. Çocuğunuzun dışlanmış hissedebileceğinden endişe ediyorsunuz, ancak finansal ihtiyaçları okulla nasıl görüşeceğinizden emin değilsiniz.
- **Personel Perspektifi:** Öğrencinin ücret gerektiren etkinlikleri sık sık kaçırdığını fark ettiniz. Mali durumun bir engel olabileceğinden endişe ediyor ve yardım etmek istiyorsunuz, ancak aileyi rahatsız hissettirmeden nasıl destek sunacağınızdan emin değilsiniz.



---

## 6. Taşınma Sonrası Davranış Değişikliği Gösteren Öğrenci

- **Senaryo:** Okul bölgesine yeni taşınan bir öğrenci sınıfta huzursuzluk belirtileri ve zaman zaman yıkıcı davranışlar gösterir. Öğretmenler bu davranışın yakın zamanda taşınmanın yarattığı strese bağlı olabileceğinden şüphelenmektedir.
- **Aile Perspektifi:** Taşındığınızdan beri çocuğunuzun davranışlarının değiştiğinin farkındasınız ve uyum sağlamasına yardımcı olma konusunda stresli hissediyorsunuz. Yeni bir eve, işe ve topluma alışmaya çalışıyorsunuz ve aynı anda olan her şeyden bunalmış hissediyorsunuz.
- **Personel Perspektifi:** Yeni bir bölgeye taşınmanın özellikle öğrenciler için stresli olabileceğinin farkındasınız ve öğrencinin uyum sürecini desteklemek istiyorsunuz. Kaynaklar konusunda aileye yaklaşmanız gerekir gerekmediğinden veya öğrencinin ihtiyaç duyabileceği belirli bir destek sistemi olup olmadığından emin değilsiniz.



---

## 7. Disiplin ve İletişim Konusunda Farklı Kültürel Normlar

**Senaryo:** Bir öğrencinin ailesi, bazen okulun beklentilerinden farklı olan disiplin ve iletişim tarzları konusunda farklı kültürel normlar uygulamaktadır. Birkaç yanlış anlaşılma nedeniyle gerginlik ortaya çıkmıştır.

- **Aile Perspektifi:** Kültürel değerlerinizle tutarlı bir disipline inanıyorsunuz ve okulun yaklaşımını yanlış anlayabileceğinden veya yargılayabileceğinden endişe ediyorsunuz. Destekleyici olmak istiyorsunuz ancak anlayış eksikliği olduğunu hissediyorsunuz.
- **Personel Perspektifi:** İletişim ve disiplin beklentilerinde bazı farklılıklar olduğunu fark ettiniz ve aile ile okul arasında karşılıklı bir anlayış olmasını sağlamak istiyorsunuz. Bu konuda saygılı ve destekleyici bir şekilde nasıl bir konuşma başlatacağınızdan emin değilsiniz.





# ALAN

## 5

## DAHA GENİŞ TOPLUMLA İŞBİRLİĞİ

---

Okul çevresinin ilgisini çekecek etkinlik fikirleri.

MRD çocukların dahil edilmesi ve travmaya duyarlı okul kültürü hakkında farkındalık artırma kampanyaları için araçlar.



**TEORİK**

**BÖLÜM.**



# OKUL ÇEVRESİNİN KATILIMINI SAĞLAYACAK ETKİNLİK FİKİRLERİ

Travmaya duyarlı bir okul ortamını teşvik etmek, sınıfın ötesine geçerek kapsayıcı ve destekleyici bir ağ oluşturmak için çevredeki toplumu da kapsar. Topluluk katılımı faaliyetleri, farkındalık ve bağlantılar kurulmasına yardımcı olarak tüm üyelerin, özellikle travma veya yerinden edilme yaşamış öğrenciler için güvenli ve sıcak bir atmosfer yaratma konusunda uyumlu olmasını sağlar.

## 1. Topluluk Dinleme Çemberleri



Ailelerin, topluluk üyelerinin ve okul personelinin deneyimlerini tartışabilecekleri, travmaya duyarlı uygulamalar hakkında bilgi edinebilecekleri ve yerinden edilmiş çocukların desteklenmesine ilişkin bakış açılarını paylaşabilecekleri bir platform sağlamak. Tüm paydaşların bir araya gelerek eğitimi bir kolaylaştırıcı tarafından yönetilen rehberli sohbetlere katıldığı aylık toplantılar. Konular arasında Göçmen, Mülteci ve Yerinden Edilmiş (MRD) öğrencilerin karşılaştığı zorluklar, toplum desteğinin önemi ve mahallenin dahil olabileceği yollar yer almaktadır.

## 2. Kültürel Değişim Günleri

MRD öğrencilerinin farklı geçmişlerini kutlayın ve kültürler arası anlayışı teşvik edin. Okul topluluğu içinde temsil edilen kültürleri yemek, sanat, müzik ve hikaye anlatımı yoluyla vurgulayan düzenli etkinlikler düzenleyin. MRD öğrencileri için gurur ve aidiyet duygusunu teşvik ederek ve toplum genelinde empati kurarak ebeveynleri, toplum kuruluşlarını ve yerel işletmeleri katılmaya davet edin.

## 3. Travma Bilinçli Toplum Eğitimleri



Toplumu travma ve travmanın öğrenme ve davranış üzerindeki etkisi konusunda eğitin. Ebeveynlere, bakıcılara ve toplum üyelerine travmanın temelleri ve öğrenciler için destekleyici bir ortama katkıda bulunma yolları hakkında atölye çalışmaları sunmak için yerel ruh sağlığı uzmanları veya kuruluşlarıyla ortaklık kurun. Bu oturumlar, toplum desteğinin travmaya duyarlı okulları nasıl desteklediğini vurgulamaktadır.



#### 4. Mahalle Yürüyüşü ve Karşılama Programı

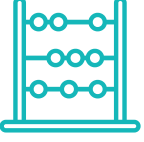
MRD öğrencileri ve aileleri arasında güven oluşturun ve izolasyon duygularını azaltın. Okul personelini, MRD ailelerinin yaşadığı mahalleleri ziyaret ederek kendilerini tanıttıkları ve mevcut kaynakları tartıştıkları bir karşılama programı için yerel mahalle gönüllüleriyle eşleştirin. Yürüyüş, gayri resmi sohbetler, karşılama jestleri ve kaynakların (topluluk kaynak rehberi gibi) dağıtımını içerir. Bu faaliyet ailelerin kendilerini daha desteklenmiş ve dahil edilmiş hissetmelerine yardımcı olabilir.

#### 5. School-Community Resource Fairs

MRD ailelerinin kaynaklara kolay erişimini sağlayın. Travma desteği, sağlık, barınma, dil edinimi ve istihdam hizmetleri konularında uzmanlaşmış kuruluşları bir araya getiren bir fuara ev sahipliği yapın. Bu etkinlik sadece gerekli desteği sağlamakla kalmaz, aynı zamanda MRD ailelerine okulun onların başarısı ve refahı için aktif ve becerikli bir ortak olduğunu gösterir.



# FARKINDALIK ARAÇLARI



## GÖÇMEN, MÜLTECİ VE YERİNDEN EDİLMİŞ (MRD) ÇOCUKLARIN DAHİL EDİLMESİ VE TRAVMAYA DUYARLI OKUL KÜLTÜRÜ HAKKINDA FARKINDALIK ARTIRMA KAMPANYALARI İÇİN ARAÇLAR

Travma duyarlılığı, kapsayıcılık ve kültürel çeşitlilik konularında farkındalık yaratmak, her öğrencinin kendini değerli hissettiği bir okul kültürü yaratmak açısından hayati önem taşımaktadır. Farkındalık kampanyaları okul toplumunu eğitir ve travmaya duyarlı politika ve uygulamaları aktif olarak destekleyen bir ortam yaratır.

İşte daha geniş bir topluluğa ulaşmak için okul bağlamında detaylandırılabilen bazı araçlar:

### • Araç 1: Öğrenci Liderliğinde Farkındalık Videoları



Kapsayıcılığın ve travmaya duyarlı kültürün önemini vurgulayan öğrenci yapımı videolar. Bu aracın amacı, öğrencilerin MRD öğrencilerinin deneyimleri hakkında röportajlar, hikayeler ve eğitim içeriği içeren kısa video klipler üretmek için işbirliği yapmasıdır. Bu videolar okul toplantılarında, veli-öğretmen toplantılarında ve okulun sosyal medyasında paylaşılarak MRD öğrencilerinin deneyimlerinin insanileştirilmesine ve onlara ev sahipliği yapan okullarda travmaya duyarlı uygulamaların değerinin vurgulanmasına yardımcı olabilir.

### • Araç 2: Eğitici Posterler ve İnfografikler

Okul çevresinde travma, dayanıklılık ve MRD kapsayıcılığı hakkında gerçekleri, mitleri ve içgörülerini paylaşan görsel ekranlar. Amaç, giriş ve trafiğin yoğun olduğu alanlar da dahil olmak üzere okul çevresine yerleştirmek için canlı, bilgilendirici posterler ve infografikler oluşturmaktır. Konular arasında "Travmayı ve Öğrenme Üzerindeki Etkisini Anlamak" veya "Sınıfta Çeşitlilik Politikası Nasıl Uygulanır?" yer alabilir. Bu görseller travmaya duyarlı kültür ve kapsayıcılık konusundaki farkındalığı her gün pekiştirir.

### • Araç 3: Travma Bilinçli Uygulamalar Çalıştay Serisi

Öğrenciler, personel ve topluluk üyeleri için bir dizi interaktif atölye çalışması. Amaç, atölye çalışmalarının kültürel duyarlılık, travma farkındalığı ve zorunlu göçün öğrenme ve davranış üzerindeki etkisi gibi konuları kapsamasıdır. Kavramları açıklamak için uygulamalı etkinlikler ve rol oyunları içerir ve katılımcıları daha kapsayıcı, travmaya duyarlı bir okula nasıl katkıda bulunabilecekleri konusunda düşünmeye teşvik eder.

### • Araç 4: Aylık "Kapsayıcılık Odağı" Bülteni

Velilere, öğrencilere ve topluluk paydaşlarına dağıtılan aylık bir bülten. Amaç, her sayıda travma duyarlılığı ve kapsayıcılığın farklı bir yönüne odaklanarak başarı öyküleri, MRD öğrenci perspektifleri, ilgili kaynaklar ve sınıflarda kapsayıcılığı ve çeşitliliği teşvik etmek için ipuçları sunmaktır. Bu, okulun travmaya duyarlı uygulamalara ve MRD desteğine olan bağlılığının sürekli bir hatırlatıcısıdır.

### • Araç 5: Dijital Hikaye Anlatımı Girişimleri

MRD öğrencilerinin, ailelerinin ve okuldaki müttefiklerinin deneyimlerini içeren çevrimiçi bir blog veya video dizisi. Bu seri, MRD öğrencilerinin (veya hikayelerini paylaşmak isteyenlerin) yolculuklarını kendi sesleriyle aktarmalarına olanak tanıyarak okul topluluğuna bu öğrencilerin dayanıklılığı hakkında fikir verir ve klişeleri yıkar. Konular, yeni bir kültüre uyum sağlamada karşılaşılan zorluklardan okuldaki olumlu deneyimlere kadar uzanabilir.

### • Araç 6: "Nezaket ve Empati" Kampanyaları

Okul çapında nezaket, empati ve anlayış eylemlerini teşvik eden kampanyalar. Bu kampanyalar, her öğrencinin destekleyici, travmaya duyarlı bir ortama katkıda bulunabileceği mesajını pekiştirir. Girişimler arasında nezaket meydan okumaları, empati kurma egzersizleri ve öğrencilerin anonim olarak kendi aralarında cesaretlendirici sözler veya iltifatlar paylaştıkları "Akran Teşvik Programı" yer alabilir.





# ALAN

## 6

### ■ İHTİYAÇLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ VE DESTEK SAĞLANMASI

Okul ortamında SDÖ yöntemlerinin kullanımının verimliliğini belirlemeye yönelik araçlar

SDÖ tekniklerini kullanırken öğrenci gelişimini izlemek için kontrol listeleri ve şablonlar.



**TEORİK**

**BÖLÜM.**

Travmaya duyarlı uygulamaların okullarda etkili ve anlamlı olmasını sağlamak için, ihtiyaçları değerlendirmeye ve sürekli destek sağlamaya yönelik süreçlerin uygulanması hayati önem taşımaktadır. Bu alan, öğrencilerin ilerlemesini izlemek için yapılar oluşturmanın yanı sıra sosyal-duygusal öğrenme (SDÖ) yöntemlerinin etkisini ve faydasını değerlendirmeye odaklanır. Bu yaklaşım, eğitimcilerin neyin işe yaradığını anlamalarını, iyileştirme alanlarını belirlemelerini ve öğrencilerin akademik, duygusal ve sosyal olarak gelişmek için ihtiyaç duydukları desteği sürekli olarak almalarını sağlar.

## 1.SDÖ Uygulamasında Değerlendirme ve Desteğin Önemi

Travmaya duyarlı ve SDÖ odaklı bir okul ortamında öğrencilerin ihtiyaçlarının ve gelişmelerinin değerlendirilmesi, eğitim müdahalelerinin öğrencilerin duygusal, sosyal ve akademik ihtiyaçlarıyla uyumlu olmasını sağlar. Okullar, SDÖ uygulamalarının etkililiğini değerlendirerek, özellikle benzersiz zorluklarla karşılaşabilecek göçmen, mülteci ve yerinden edilmiş (MRD) öğrenciler için stratejilerini daha duyarlı ve kapsayıcı olacak şekilde uyarlayabilirler. Sistematik değerlendirme, hesap verebilirliği teşvik eder, öğretmen yeterliliğini artırır ve özel destek yoluyla öğrencileri başarılı olmaları için güçlendirir.

## 2.Araç ve Enstrümanların SDÖ Değerlendirmesindeki Rolü



SDÖ uygulamalarının ve öğrenci gelişiminin etkili bir şekilde değerlendirilmesi, müdahalelerin etkisini, öğrenci katılımını, duygusal refahı ve beceri gelişimini ölçen özel araçlar ve yöntemler gerektirir. Bu araçlar, eğitimcilerin ve okul liderlerinin SDÖ stratejilerini uyarlama konusunda bilinçli kararlar almalarına, mevcut uygulamalardaki boşlukları belirlemelerine ve ölçeklendirilebilecek veya tekrarlanabilecek başarılı girişimleri vurgulamalarına yardımcı olur.

## 3.Sürekli İzleme ve Veri Odaklı Destek



Öğrenci gelişiminin kontrol listeleri, şablonlar ve gözlem araçlarıyla izlenmesi, her öğrencinin SDÖ yetkinliklerindeki gelişiminin kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlar. Bu sürekli geri bildirim döngüsü sadece bireysel desteği geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda tüm okul politikalarını ve uygulamalarını da bilgilendirir. Sürekli değerlendirme, öğrencilerin gelişen ihtiyaçlarının etkili bir şekilde karşılanmasını sağlayarak güvenli, kapsayıcı ve travmaya duyarlı bir ortamı teşvik eder.



**PRATİK**

**BÖLÜM.**



# A- İHTİYAÇLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ VE DESTEK SAĞLANMASI

Bu uygulama bölümünde, kullanılabilecek bazı ölçüm araçları hakkında fikir vereceğiz

## 1. OKUL ORTAMINDA SDÖ YÖNTEMLERİNİN VERİMLİLİĞİNİ BELİRLEME ARAÇLARI

- **Öğrenciler ve Personel için SEL Etki Anketleri**

SDÖ programının etkililiğine ilişkin öğrenci ve öğretmen algılarını ölçen anketler geliştirin ve uygulayın. Anketlerde öğrencilerden SDÖ etkinlikleriyle ilgili deneyimlerini, etkinliklerin yaşamlarıyla ilgisini ve bu derslerin duygularını yönetmelerine, çatışmaları çözmelerine veya olumlu ilişkiler kurmalarına ne ölçüde yardımcı olduğunu düşünmeleri istenebilir. Öğretmenler için anket, öğrenci davranışlarında gözlemlenen değişiklikler, SDÖ yöntemlerini derslere entegre etme kolaylığı ve uygulamanın önündeki algılanan engeller hakkında sorular içerebilir.

- **Sınıfta SDÖ Uygulamaları için Gözlem Rubrikleri**

SDÖ tekniklerinin sınıflarda kullanımını değerlendirmek için gözlem rubrikleri kullanın. Kriterler, öğretmen liderliğindeki SDÖ etkinliklerinin sıklığını ve kalitesini, öğrenci katılımını ve katılımını ve travmaya duyarlı stratejilerin entegrasyonunu içerebilir. Bu veriler geri bildirim ve mesleki gelişim için kullanılabilir.

- **Odak Grupları ve Mülakatlar**



SDÖ uygulamalarıyla ilişkili güçlü yönleri ve zorlukları daha derinlemesine anlamak için öğrenciler, öğretmenler ve velilerle odak grupları ve bireysel görüşmeler düzenleyin. Bu görüşmeler, incelikli içgörülerini ve eyleme geçirilebilir geri bildirimleri ortaya çıkarabilir ve ilerlemeyi izlemek için düzenli olarak tekrarlanabilir.



## 2. SDÖ TEKNİKLERİNİ KULLANIRKEN ÖĞRENCİ GELİŞİMİNİ İZLEMELİK İÇİN KONTROL LİSTELERİ VE ŞABLONLAR

### • Öğrenci SEL Yetkinlik Kontrol Listesi

Öğretmenlerin, öğrencilerin öz farkındalık, öz düzenleme, sosyal farkındalık, ilişki becerileri ve sorumlu karar verme gibi temel SDÖ yetkinliklerindeki ilerlemelerini takip etmelerini sağlayan kontrol listeleri geliştirin. Öğretmenler, gelişimi izlemek ve ek destek gerektiren alanları belirlemek için bu kontrol listelerini düzenli aralıklarla güncelleyebilirler.

### ***İşte öğrenciler için bir SEL yetkinlik kontrol listesi örneği:***

Bu kontrol listesi, eğitimcilerin beş temel Sosyal-Duygusal Öğrenme (SDÖ) yetkinliğinde bireysel öğrenci gelişimini izlemelerine yardımcı olmak için tasarlanmıştır: öz farkındalık, öz düzenleme, sosyal farkındalık, ilişki becerileri ve sorumlu karar verme. Öğretmenler bunu öğrencilerin gelişimini değerlendirmek, hedefler belirlemek ve hedefe yönelik destek sağlamak için periyodik olarak (örneğin aylık veya üç aylık) kullanabilir.





**Öğrencinin adı:**

**Tarih:**

**Sınıf:**

### 1. Öz Farkındalık

- Kendisindeki duyguları tanır ve etiketler (örneğin, ne zaman mutlu, üzgün, sinirli vb. olduğunu söyleyebilir)
- Kişisel güçlü yönlerini ve gelişim alanlarını belirler
- Yeteneklerine olan güvenini ifade eder (örneğin, "Bunu yapabileceğime inanıyorum")
- Duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde tanımlayabilir

### 2. Özdenetim

- Güçlü duyguları yönetmek için stratejiler kullanır (örn. derin nefes alma, mola verme)
- Sınıf kurallarını ve rutinlerini en az hatırlatmayla takip eder
- Dürtü kontrolü gösterir (örn. sırasını bekler, harekete geçmeden önce düşünür)
- Çok çabuk pes etmeden zorlu görevlerde sebat eder

### 3. Sosyal Farkındalık

- Akranlarına karşı empati gösterir (örneğin, ihtiyacı olan bir sınıf arkadaşına yardım teklif eder)
- Başkalarındaki farklılıkları anlar ve saygı duyar (örneğin, kültürel, yeteneğe dayalı farklılıklar)
- Başkaları konuşurken onları dikkatle dinler
- Sosyal ipuçlarını ve normları anladığını gösterir (örn. ne zaman konuşacağını veya dinleyeceğini bilir)



**ENABLE**

#### 4. İlişki Becerileri

- Akranları ve yetişkinlerle açık ve saygılı bir şekilde iletişim kurar
- Çatışmaları olumlu bir şekilde çözer (örn. "Ben" ifadelerini kullanır, gerektiğinde yetişkin yardımı ister)
- Grup içinde iyi çalışır (örn. görevleri paylaşır, başkalarının fikirlerine saygı duyar)
- Olumlu arkadaşlıklar geliştirir ve sürdürür

#### 5. Sorumlu Karar Alma

- Basit problemlerin çözümlerini belirler ve olası sonuçları değerlendirir
- Eylemlerinin sorumluluğunu kabul eder (örn. hatalı olduğunda özür diler)
- Taahhütlerini ve görevlerini yerine getirir

Güvenlik, etik hususlar ve adaleti yansıtan kararlar verir

#### KULLANIM TALİMATLARI:

1. **Öğrenciye ilişkin gözlemlerinize dayanarak her bir yetkinliği işaretleyin.** Bütünsel bir bakış açısı elde etmek için bu aracı sınıf etkinlikleri, bireysel etkileşimler ve grup ortamları sırasında kullanın.
2. **Zaman içindeki değişiklikleri takip edin.** İlerlemeyi ve hedeflenen desteğe ihtiyaç duyulan alanları not etmek için düzenli aralıklarla değerlendirmeler yapın.
3. **Öğrenciyi de dahil edin.** Daha büyük öğrenciler için, kontrol listesini yansıtıcı bir sohbetin parçası olarak onlarla paylaşmayı düşünün.
4. **Ailelerle işbirliği yapın.** İlerlemeyi ailelerle paylaşın ve onları evde SDÖ hedeflerini desteklemeye dahil edin.

## İLERLEME ÖZETİ

**Güçlü  
Yönlerimiz:**

**İyileştirilecek/  
Odaklanılacak  
Alanlar:**

**Sonraki  
Adımlar/Hede  
fler:**

**Öğretmen  
Yorumları:**



**ENABLE**

## • Haftalık/Aylık Yansıtma Şablonları

Öğrencilere duygusal ve sosyal gelişimlerini kendi kendilerine değerlendirmelerini teşvik eden yansıtma şablonları sağlayın. İstemler, "Bu hafta hangi duyguyu iyi yönetebildin?" veya "Bir sınıf arkadaşınla zor bir durumun üstesinden nasıl geldin?" gibi soruları içerebilir. Öğretmenler, öğrencilerin SDÖ yolculukları hakkında fikir edinmek için bu şablonları inceleyebilir.

**İşte öğrenciler için haftalık veya aylık bir yansıtma şablonu örneği:**





Öğrenci adı:

Tarih:

Sınıf:

## BÖLÜM 1: DUYGULARINIZ VE TEPKİLERİNİZ ÜZERİNE DÜŞÜNME

1. Bu Hafta/Ay, Şunları Hissettim... (Geçerli olanları daire içine alın veya renklendirin)

Mutlu	Üzgün	Öfkeli
Sakin	Stresli	Kendine Güvenen
Hayal kırıklığına uğramış	Umutlu	Diğer:



ENABLE

## 2. Güçlü Bir Duygu Hissettiğiniz Bir Anı Düşünün

- Ne oldu? (Durumu kısaca açıklayın)

---

---

- Bu duruma nasıl tepki verdiniz?

---

---

- Bu yanıt yararlı mıydı yoksa yararsız mıydı? Açıkla.

---

---

### 3. Duygularınızı Yönetmek İçin Herhangi Bir Strateji Denediniz mi? (Kullandıklarınızı işaretleyin)

<input type="checkbox"/> Derin Nefes Alma	<input type="checkbox"/> Biriyle Konuşmak	<input type="checkbox"/> Mola Vermek
<input type="checkbox"/> 10'a kadar sayma	<input type="checkbox"/> Olumlu Kendi Kendine Konuşmayı Kullanmak	<input type="checkbox"/> Diğer:

## BÖLÜM 2: OLUMLU İLİŞKİLER KURMAK

### 1. Bu Hafta/Ay Bir Akranınızla veya Öğretmeninizle Yaşadığınız Olumlu Bir Etkileşimi Anlatın. Bunu olumlu yapan neydi?

---

---

---

### 2. Herhangi bir çatışma yaşadınız mı?

- Evet ise, bunu nasıl çözmeye çalıştınız?

---

---

---

- Bir dahaki sefere neyi farklı yapabilirsiniz?

---

---

---

## BÖLÜM 3: HEDEF BELİRLEME VE İLERLEME

### 1. Geçen Hafta/Ay SEL Hedefim Şuydu:

---

---

## 2. Hedefinize Doğru İlerleme Kaydettiniz mi?

<input type="checkbox"/> Evet	<input type="checkbox"/> Hayır
-------------------------------	--------------------------------

İlerlemenizi veya bunu neyin zorlaştırdığını açıklayın:

---

---

---

## 3. Önümüzdeki Hafta/Ay için Yeni Bir SEL Hedefi Belirleyin:

Yeni hedefim: \_\_\_\_\_

Bu hedefe ulaşmak için: \_\_\_\_\_

---

## BÖLÜM 4: GENEL GERİ BİLDİRİM

1. Bu Hafta/Ay Hangi Faaliyetler veya Stratejiler Desteklendiğinizi Hissetmenize Yardımcı Oldu?

---

---

---

2. Hangi konuda daha fazla yardım istersiniz?

---

---

---



ENABLE



- **Davranışsal ve Duygusal Takip Çizelgeleri**

SDÖ hedefleriyle ilgili gözlemlenebilir davranışları kaydetmek için şablonlar oluşturun (örneğin, gelişmiş akran etkileşimleri, çatışma çözümü, disiplin olaylarında azalma). Takip formları öğretmenlerin eğilimleri tespit etmelerini, başarıları kutlamalarını ve gerektiğinde hedefe yönelik müdahalelerde bulunmalarını sağlar.

***İşte öğrenciler için bir davranışsal ve duygusal izleme sayfası şablonu örneği:***





**Öğrenci adı:**

**Tarih:**

**Sınıf:**

### Talimatlar:

- Gözlemlenen davranışları günlük olarak veya ilgili aralıklarla "Notlar" sütununda onay işaretleri veya kısa notlar kullanarak işaretleyin.
- Endişe düzeyini belirtmek için kodları kullanın (örneğin, 1 = Endişe Yok, 2 = Hafif Endişe, 3 = Orta Endişe, 4 = Yüksek Endişe).
- Gerektiğinde bağlam için yorumlar ekleyin.

---

---

---

### İzleme Formunun Temel Unsurları:



- **Tarih:** Gözlemin ne zaman gerçekleştiğini kaydeder.
- **Davranış/Duygu:** Gözlemlenen spesifik davranış veya duygusal tepkiyi adlandırır (örn. kaygı, saldırganlık, geri çekilme).
- **Davranış/Duygu Açıklaması:** Durumu ve potansiyel tetikleyicileri daha iyi anlamak için bağlam sağlar.
- **Endişe Düzeyi (1-4):** Endişe düzeyini ölçerek eğitimcilerin müdahalelere öncelik vermesini sağlar.
- **Yapılan Müdahale/Tepki:** Davranış/duyguyu ele almak veya desteklemek için yapılan her türlü eylemi açıklar.
- **Notlar/Yorumlar:** Ek bağlam, takip notları veya diğer gözlemler için alan sağlar.

Doldurulmuş tablonun bir örneğini bulabilirsiniz

Bu sayfa, belirli okul ihtiyaçlarına ve öğrenci nüfusuyla en alakalı davranış veya duygu türlerine göre özelleştirilebilir. Öğrenci ihtiyaçlarını anlamak ve zaman içindeki ilerlemeyi ölçmek için sistematik bir yol oluşturmaya yardımcı olur.

Tarih	Davranış/Duygu	Davranış/Duygu Açıklaması	Endişe Düzeyi (1-4)	Yapılan Müdahale/Tepki	Notlar/Yorumlar
01/10/24	Duygusal Patlama	Grup etkinliğinden sonra öfke patlaması.	3	Danışman ile bire bir görüşme	Dışlandığı için üzgün görünüyordu.
02/10/24	Akran Etkileşimi	Teneffüs sırasında olumlu katılım.	1	Olumlu pekiştirme (övgü)	Liderlik ve nezaket gösterdi.
03/10/24	Görev Tamamlama	Sınıf içi çalışmalarını tamamlamayı reddetti.	2	Kısa bir ara verildi; yeniden katılım sağlandı	Görevin zorluğundan dolayı hayal kırıklığını ifade etmiştir.
04/10/24	Özdenetim	Stres sırasında derin nefes alın.	1	Teşvik edilen ve övülen çaba	Sabah oturumundaki SEL tekniğini uyguladı.
05/10/24	Katılım	Grup tartışmasında konuşmadı.	2	Destekleyici akran ile eşleştirilmiş	Endişeli göründü; bir sonraki faaliyet için izlendi.

### 3. SDÖ İZLEME VE DEĞERLENDİRMEYİ DESTEKLEMELİK İÇİN PRATİK FAALİYETLER

#### • SINIF "NABIZ KONTROLÜ"

Duygu durum ölçer veya "duygu panosu" gibi araçları kullanarak öğrencilerden her günün başında ve sonunda nasıl hissettiklerini ifade etmelerini düzenli olarak istemek, duygusal durumları hakkında değerli bilgiler sağlar. Öğretmenler bu ifadeleri tutarlı bir şekilde takip ederek ruh halindeki değişimleri gözlemleyebilir ve bu da öğrencilerin uygulanan sosyal-duygusal öğrenme (SDÖ) uygulamalarına nasıl tepki verdiklerini ortaya çıkarabilir. Zaman içinde bu ruh hali kalıpları, SDÖ stratejilerinin etkili olduğu ve ayarlamaların gerekli olabileceği alanların belirlenmesine yardımcı olabilir ve her öğrencinin duygusal refahı için daha özel destek sağlar.

***İşte size örnek bir sınıf nabız kontrolü etkinliği:***

#### **Amaç:**

Öğrencilerin duygularını ve hislerini düzenli olarak ifade edebilecekleri güvenli bir alan yaratmak, öğretmenlerin sınıfın genel duygusal iklimini ölçmelerine yardımcı olurken ekstra desteğe ihtiyaç duyabilecek öğrencileri tek tek belirlemelerini sağlamak.

**Süre:** 5-10 dakika (dersin başında veya sonunda)



#### **GEREKLİ MALZEMELER**

- Beyaz tahta veya büyük grafik kağıdı
- Yapışkan notlar, mıknatıslar veya bireysel öğrenci kartları
- Önceden tasarlanmış "Duygu Ölçeği" veya "Ruh Hali Ölçer" posteri

#### **FAALİYET ADIMLARI**

##### **1. Nabız Kontrolünü tanıtın (2 dakika):**

- Öğrencilere "Nabız Kontrolü" nün nasıl hissettiklerini paylaşmanın hızlı bir yolu olduğunu ve öğretmenin sınıfın genel ruh halini anlamasına yardımcı olduğunu açıklayın. Tüm yanıtların geçerli olduğunu ve bunun yargılamadan uzak bir etkinlik olduğunu vurgulayın

## 2. Bir Duygu Panosu Oluşturun (1 dakika):

- o Beyaz tahtada veya grafik kağıdında, aşağıdaki gibi farklı duygu kategorilerini içeren basit bir tablo çizin:
  - Mutlu / Heyecanlı / Enerjik
  - Sakin / İçerik / Odaklanmış
  - Endişeli / Gergin / Stresli
  - Üzgün / Kızgın / Hayal kırıklığına uğramış
- o Alternatif olarak, renk bölgeleri olan bir "Ruh Hali Ölçer" kullanın (örneğin, Kırmızı = yüksek enerji/olumsuz duygular, Mavi = düşük enerji/olumsuz duygular, Yeşil = olumlu duygular, Sarı = yüksek enerji/olumlu duygular).



## 3. Öğrenci Kontrolü (2-4 dakika):

- o Her öğrenciden o anki ruh halini en iyi temsil eden kategoriye kendi adının (veya onu temsil eden bir sembolün) yazılı olduğu bir yapışkan not, magnet veya kart yerleştirmesini isteyin.
- o Daha küçük öğrenciler için metin kategorileri yerine emoji veya çizimler kullanabilirsiniz.
- o Öğrencilere istedikleri kadar genel veya spesifik olabileceklerini hatırlatın - istemedikleri sürece kimsenin açıklama yapması gerekmez.

## 4. İsteğe Bağlı Hızlı Tartışma (3 dakika):

- o Tüm öğrenciler katıldıktan sonra, gördüğünüz eğilimleri kısaca onaylayın, örneğin, "Bugün çoğumuzun biraz stresli hissettiğini görüyorum. Kendimizi toparlamak için bir an durup hızlı bir nefes egzersizi yapalım."
- o Eğer zamanınız elveriyorsa, öğrencileri neden belirli bir kategoriye seçtiklerini paylaşmaya davet edebilirsiniz.

## 5. Öğretmen Yansımaları ve Desteği:

- o Ek desteğe veya özel bir görüşmeye ihtiyaç duyabilecek öğrencileri belirlemek için nabız kontrolü sonuçlarını kullanın. Örneğin, bir öğrenci sürekli olarak endişeli veya üzgün hissettiğini bildiriyorsa, destek sunmak için onunla bireysel olarak bağlantı kurmayı düşünün.



## EK İPUÇLARI:

- **Rutin Hale Getirin:** Düzenli olarak (örneğin günlük veya haftalık) nabız kontrolü yapmak güven oluşturur ve öğrencilere duygularını yansıtmaları için tutarlı bir fırsat sağlar.
  - **Gizlilik Seçenekleri:** Bazı öğrenciler ruh hallerini herkese açık olarak paylaşmaktan rahatsız oluyorsa, numaralı kartlar veya özel bir günlük girişi kullanarak anonim bir seçenek oluşturun.
  - **İhtiyaçlara Göre Uyarlayın:** Kategorileri öğrencilerinizin yaş grubuna ve duygusal okuryazarlık seviyelerine göre uyarlayın. Örneğin, daha küçük çocuklar "mutlu" veya "üzgün" gibi daha basit kategorilerden faydalanabilirken, daha büyük öğrenciler daha incelikli duyguları keşfedebilirler.
- **ÖĞRETMEN ÖZ DEĞERLENDİRME VE AKRAN GERİ BİLDİRİM OTURUMLARI**

Öğretmenlerin kendi SDÖ öğretim uygulamaları üzerine düşünceleri ve meslektaşlarından yapıcı geri bildirim almaları için zaman planlayın. Bu, SDÖ'nün sınıflarda tutarlı ve etkili bir şekilde uygulanmasını sağlamaya yardımcı olur.

Okullar bu araçları, kontrol listelerini ve yapılandırılmış etkinlikleri kullanarak SDÖ yöntemlerinin kullanımını ve etkisini etkili bir şekilde değerlendirebilir ve her öğrencinin başarılı olmak için ihtiyaç duyduğu özel desteği almasını sağlayabilir.

***İşte öğretmen öz değerlendirme ve akran geri bildirim oturumlarına bir örnek:***

## AMAÇ:

Öğretmenlere sosyal-duygusal öğrenme (SDÖ) uygulamalarını yansıtmaları, meslektaşlarından yapıcı geri bildirim almaları ve iyileştirme veya ek destek alanlarını belirlemeleri için bir fırsat sağlamak. Bu etkinlik, öğretmenlerin birbirlerinden bir şeyler öğrendikleri, SDÖ uygulamalarını geliştirdikleri ve travmaya duyarlı uygulamaları güçlendirdikleri işbirlikçi bir mesleki ortamı teşvik etmeyi amaçlamaktadır.

## OTURUM ANAHTLARI:



### 1. Hazırlık Aşaması (Oturum Öncesi)

- **Zamanlama ve Bildirim:** Oturumlar düzenli aralıklarla planlanmalıdır (örneğin, aylık veya üç aylık). Yeterli hazırlık yapılabilmesi için öğretmenleri önceden bilgilendirin.
- **Öz Değerlendirme Kontrol Listesi:** Öğretmenlere önceden doldurmaları için standartlaştırılmış bir SDÖ Öz Değerlendirme Kontrol Listesi verin. Kontrol listesi aşağıdaki gibi istemler içerebilir:
  - o SDÖ etkinliklerini derslerine ne sıklıkla entegre ediyorum?
  - o Travmaya duyarlı dil ve stratejileri tutarlı bir şekilde kullanıyor muyum?
  - o MRD öğrencileri de dahil olmak üzere tüm öğrenciler için destekleyici ve kapsayıcı bir ortam yaratmaya çalışırken ne gibi zorluklarla karşılaşıyorum?
  - o Hangi alanlarda kendime güveniyorum? Nerede daha fazla desteğe ihtiyacım var?



### 2. Oturum Açılışı (15-20 Dakika)

- **Karşılama ve Norm Belirleme:** Kolaylaştırıcı (örneğin, bir okul danışmanı veya baş öğretmen) katılımcıları karşılar ve saygılı, yapıcı geri bildirim için temel kuralları gözden geçirir. Amacın büyüme odaklı ve yargılayıcı olmayan bir yaklaşım olduğunu vurgular.
- **Hedeflerin Paylaşılması:** Her öğretmen, oturum sırasında odaklanmak istedikleri SDÖ uygulamalarıyla ilgili belirli bir hedefi kısaca paylaşır.

### 3. Öğretmen Öz-Yansıtma Sunumu (Öğretmen Başına 10-15 Dakika)

- **Öz Değerlendirme Paylaşımı:** Her öğretmen, SDÖ uygulamalarında güçlü yönler ve gelişim alanları olarak algıladıkları konuları içeren tamamlanmış öz değerlendirmelerini sunar.
- **Sınıf Örneği:** Öğretmenler, yakın zamandaki bir SDÖ dersi, stratejisi veya zorluğuyla ilgili belirli bir örneği paylaşmaya teşvik edilir (örneğin, SDÖ tekniklerini kullanarak öğrenciler arasındaki bir çatışmayı nasıl yönettikleri veya bir sabah check-in'ini nasıl uyguladıkları).

#### 4. Akran Geri Bildirimi ve Tartışma (Öğretmen Başına 15-20 Dakika)

- **Akran Geri Bildirim Turu:** Meslektaşlar, sunum yapan öğretmenin SDÖ uygulaması hakkında yapıcı geri bildirim sunar. Geri bildirim olumlu bir şekilde çerçeveselenebilir ve gözlemlenen güçlü yönler, iyileştirme önerilerine ve potansiyel yeni stratejilere odaklanmalıdır.
  - Akranların dikkate alabileceği örnek sorular:
    - Açıklanan senaryoda ne işe yaradı?
    - SEL etkisini artırabilecek ek stratejiler var mı?
    - Hangi destek veya kaynaklar yardımcı olabilir?
- **Grup Beyin Fırtınası:** Akranlar, daha sessiz öğrencileri SDÖ faaliyetlerine dahil etme yöntemleri veya travma bilgilendirmeli uygulamaları kullanarak yıkıcı davranışları ele alma yolları gibi zorluklar için belirli çözümler üzerinde beyin fırtınası yapabilirler.

#### 5. İşbirliğine Dayalı Planlama (10-15 Dakika)

- **Eylem Planı Oluşturma:** Öğretmenler, alınan geri bildirimlere dayanarak bir eylem planı oluşturur veya günceller. Bu plan yeni bir strateji denemeyi, ek eğitim almayı veya başka bir öğretmenle işbirliği yapmayı içerebilir.
- **Taahhüt Beyanı:** Öğretmenler bir sonraki adımları için "Gelecek ay en az iki akran arabuluculuk seansı düzenleyeceğim" veya "MRD desteği için ek kaynak talep edeceğim" gibi bir taahhüdü kısaca paylaşır.

#### 6. Takip ve Yansıtma

- **Planlanmış Kontrol Toplantıları:** Öğretmenlerin değişiklikleri uygulama konusundaki ilerlemelerini tartışabilecekleri veya ek destek isteyebilecekleri kısa takip toplantıları planlayın.

#### ÖRNEK SENARYO:



Öğretmen A, MRD öğrencilerini SDÖ tartışmalarına dahil etmekte zorlanıyor ve dil engelinin önemli bir engel olduğunu belirtiyor.



- Geri bildirim turu sırasında **Öğretmen B**, SDÖ'yü daha kapsayıcı ve ilişkilendirilebilir kılmak için görseller kullanmayı ve kültürel açıdan alakalı içerikler eklemeyi öneriyor. **Öğretmen C**, iletişimi kolaylaştırmak için iki dil bilen bir asistanla çalışma deneyimini paylaşıyor.
- **Eylem Planı: Öğretmen A**, SDÖ dersleri için görsel araçlar oluşturmayı ve hedeflenen oturumlar için iki dilli bir destek personeli ile ortaklıklar keşfetmeyi taahhüt eder.

Bu oturumlar, yapılandırılmış ancak esnek bir çerçeve sunarak kendi kendine düşünmeyi, akran öğrenimini ve sürekli gelişimi teşvik eder ve travmaya duyarlı okul ortamında tutarlı ve etkili bir SDÖ yaklaşımı sağlar.





**ALAN**

**7.** POLİTİKA ÖNERİLERİ

# A- GÖÇMEN, MÜLTECİ VE YERİNDEN EDİLMİŞ (MRD) ÖĞRENCİLERLE ÇALIŞAN ÖĞRETMENLER



Öğretmenler, travmaya duyarlı bir sınıf deneyimi yaratma konusunda ön saflarda yer almaktadır. MRD öğrencileriyle günlük etkileşimleri, öğrencilerin güvenlik, aidiyet ve akademik güven duygularını şekillendirir.



## 1. Travma Farkındalığı ve Duygusal Okuryazarlığı Sınıf Uygulamalarına Entegre Edin

Öğrencilerle duygular ve öz düzenleme teknikleri hakkında açık tartışmalar yapılmasını teşvik edin. "Duygu Çarkı" gibi etkinliklerle duygusal okuryazarlığın tanıtılması, öğrencilerin duygularını ifade etmelerine ve birbirlerinin deneyimlerini anlamalarına yardımcı olarak empati ve destek ortamını teşvik eder.

## 2. Davranışsal Zorlukları Ele Alırken Onarıcı Yaklaşımları Kullanın

Davranışın temel nedenlerini anlamaya ve ele almaya odaklanan onarıcı uygulamaları hayata geçirerek disipline empatiyle yaklaşın. Bu, cezalandırıcı tepkileri azaltır ve öğrencilerin çatışmalardan yapıcı, destekleyici bir şekilde öğrenmelerini sağlar.

## 3. Açık Rutinler ve Öngörülebilir Sınıf Prosedürleri Oluşturun

Travmaya duyarlı sınıflar, öğrencilerin kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olan öngörülebilir rutinlerden yararlanır. Görsel programlar sunmak, değişiklikleri önceden bildirmek ve sınıf yapısında esnekliğe izin vermek, travmadan etkilenen öğrencilerin kendilerini daha rahat hissetmelerine ve katılım göstermelerine yardımcı olabilir.

## 4. Olumlu Akran İlişkilerini ve Kapsayıcı Grup Etkinliklerini Teşvik Edin

Bir topluluk duygusu oluşturmak için grup projeleri ve akran mentorluğu gibi işbirliğini ve akran desteğini teşvik eden faaliyetleri destekleyin. MRD öğrencileri için sınıf arkadaşlarıyla bu olumlu etkileşimler aidiyet duygularını güçlendirebilir ve izolasyon duygularını azaltabilir.



## B- OKULLAR VE OKUL LİDERLERİ

Okul yöneticileri, travmaya duyarlı uygulamaların hayata geçirilmesi ve kapsayıcı bir okul kültürünün oluşturulması üzerinde doğrudan etkiye sahiptir. Aşağıdaki öneriler, okul liderlerine travmadan etkilenen öğrenciler için destekleyici bir ortam yaratma konusunda rehberlik etmektedir.

### 1. Travmaya Duyarlı Okul Politikaları Geliştirmek ve Uygulamak

Okul liderleri, onarıcı disiplin yaklaşımları, esnek devam politikaları ve okul içinde güvenli alanlar gibi travma yaşayan öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılayan politikalar oluşturmaktadır. Açık, travmaya duyarlı politikalar öğrencilerin kendilerini güvende ve desteklenmiş hissetmelerine yardımcı olabilir.

### 2. Travma Bilinçli Uygulamalarda Mesleki Gelişime Öncelik Verin

Okul liderleri, öğretmenlerden destek personeline kadar tüm personelin travmaya duyarlı yaklaşımlar ve SDÖ programları hakkında eğitim almasını sağlamalıdır. Düzenli atölye çalışmaları ve tazeleme kursları, travma konusunda tutarlı bir anlayışın sürdürülmesine yardımcı olabilir ve personelin öğrencileri etkili bir şekilde desteklemesi için pratik araçlar sağlayabilir.

### 3. Okul Ortamlarında Kapsayıcılık Kültürünün ve Çeşitlilik Politikasının Teşvik Edilmesi

Çeşitliliği kutlayan, empatiyi teşvik eden ve MRD öğrencilerinin benzersiz deneyimlerine değer veren bir ortamı teşvik edin. Okul liderleri, uyumlu ve kapsayıcı bir okul topluluğu oluşturmak için çeşitlilik kutlamaları ve empati atölyeleri gibi anlayışı teşvik eden okul çapında etkinlikler düzenlemelidir.

### 4. Öğretmenler ve Personel için Destek Ağları Kurun

MRD öğrencileriyle yakından çalışan öğretmenler ve personel için ruh sağlığı kaynakları ve akran destek ağları sağlayın. Destekleyici ağlar stresi azaltır ve öğretmenlerin direncini artırarak öğrencileri daha etkili bir şekilde desteklemelerine olanak tanır.



## C-ULUSAL PAYDAŞLAR (BAKANLIKLAR, BELEDİYELER, EĞİTİM DEPARTMANLARI)

Okullarda sürdürülebilir ve kapsamlı bir travma bilinci desteği oluşturmak için ulusal paydaşlar politika geliştirme, fon tahsisi ve kaynak sağlama konularında kritik bir rol oynamaktadır. İşte bazı öneriler

### 1. Travma Bilinçli Uygulamalar ve SDÖ Programlarının Ulusal Eğitim Politikalarına Dahil Edilmesi

Eğitim bakanlıkları, ulusal eğitim politikalarının bir parçası olarak travmaya duyarlı eğitim ve uygulamaları zorunlu kılmalıdır. SEL stratejilerini okul müfredatına dahil ederek ve tüm okul topluluğunu (öğretmenler, aileler ve öğrenciler) dahil ederek desteklemelidirler. Bu, MRD öğrencilerini desteklemek ve travma duyarlılığının okul kültürünün temel bir bileşeni haline gelmesini sağlamak için özel yönergeler içerebilir.

### 2. Travmaya Duyarlı Kaynaklar ve Eğitim için Finansman Programları Oluşturun

Travmaya duyarlı programları desteklemek için okullara ve diğer eğitim kurumlarına özel fon akışları sağlayın. Fonlar, özellikle MRD öğrenci sayısının yüksek olduğu bölgelerde personel eğitimini, ruh sağlığı kaynaklarını, sınıf içi düzenlemeleri ve topluma erişim girişimlerini destekleyebilir.

### 3. Kapsamlı Öğrenci Desteği için Kurumlar Arası İşbirliğinin Teşvik Edilmesi

MRD öğrencilerinin ruh sağlığı, sosyal ve yasal desteğe erişimini sağlamak için okullar, sağlık hizmeti sağlayıcıları ve sosyal hizmetler arasındaki ortaklıkları kolaylaştırın. Sektörler arası işbirliği, okulların MRD öğrencilerinin karmaşık ihtiyaçlarına etkili bir şekilde yanıt verme kapasitesini artırabilir.

#### 4. Travma Bilinçli Programlar için İzleme ve Değerlendirme Standartları Oluşturun

Okullarda travmaya duyarlı uygulamaların etkinliğini izlemek için ulusal standartlar geliştirin. Düzenli değerlendirmeler ve veri toplama, iyileştirme alanlarının belirlenmesine yardımcı olabilir ve kanıta dayalı politika düzenlemelerini destekleyebilir.



# D-AVRUPALI PAYDAŞLAR (AVRUPA KOMİSYONU, AVRUPA EĞİTİM ALANI, AVRUPA KONSEYİ)



Üye ülkeler arasında travmaya duyarlı eğitime tutarlı ve etkili bir yaklaşım geliştirmek için, Avrupalı paydaşlar birleşik politikalar oluşturma, sınır ötesi işbirliğini teşvik etme ve gerekli kaynakları sağlama konusunda çok önemli bir rol oynamaktadır. Bu tavsiyeler, Avrupa Eğitim Alanı'nın okullarda esenliğe odaklanması ve Okul Başarısına Giden Yollara ilişkin AB Konseyi Tavsiyeleri gibi AB çerçeveleri üzerine inşa edilmeyi amaçlamaktadır. İşte bazı tavsiyeler:

## 1. Travma Bilinçli Eğitim ve Sosyal-Duygusal Öğrenme (SDÖ) için Avrupa Kılavuz İlkelerinin Oluşturulması

Avrupa kurumları, üye ülkelerdeki ihtiyaç çeşitliliğine uygun travmaya duyarlı uygulamalar ve SEL konusunda ortak kılavuzlar oluşturmak için birlikte çalışmalıdır. Bu kılavuzlar, göçmen, mülteci ve yerinden edilmiş (MRD) öğrencileri desteklemek için önerilen uygulamaları içermeli ve okulları ve diğer eğitim kurumlarını duygusal esenliğe öncelik veren travmaya duyarlı bir kültürü benimsemeye teşvik etmelidir.

## 2. Travmaya Duyarlı Uygulamalarda Sınır Ötesi Eğitim ve Kaynaklar için Fon Programları Oluşturun

Erasmus+ ve Avrupa Sosyal Fonu gibi programlardan, eğitim, müfredat kaynakları ve okul çapında programlara vurgu yaparak travma konusunda bilgilendirilmiş girişimleri desteklemek için özel fon tahsis edin. Bu kaynaklar, MRD öğrencilerinin yoğun olduğu bölgelere odaklanmalı ve eğitime erişim ve ruh sağlığı desteğinde eşitliği teşvik etmelidir.

### 3. Bilgi Değişimi için Bölgesel ve Sınır tesi Ağların Teşvik Edilmesi

Eğitimciler, okul liderleri ve politika yapıcıların travmaya duyarlı uygulamalardaki bilgi, strateji ve başarılarını paylaşmaları için bölgesel ağların ve değişim programlarının geliştirilmesini destekleyin. Avrupalı paydaşlar, okulları, belediyeleri ve STK'ları sınırlar ötesinde birbirine bağlayarak travmaya duyarlı eğitimin tutarlı bir şekilde uygulanmasını teşvik edebilir ve farklı deneyimlerden yararlanabilir.

### 4. Avrupa Düzeyinde Travma Bilinçli Programların Değerlendirilmesi ve Raporlanması için Standartların Geliştirilmesi

Okullarda travmaya duyarlı programların değerlendirilmesi için ye devletlerin kendi ulusal bağlamlarına uyarlayabilecekleri Avrupa standartlarının oluşturulması. Travmaya duyarlı uygulamalara ilişkin düzenli değerlendirme ve veri paylaşımı Őeffaflıęı artıracak, etkili stratejilerin belirlenmesine yardımcı olacak ve başta MRD popülasyonları olmak üzere tüm öğrencilerin ihtiyaçlarını daha iyi karşılamak için kanıta dayalı uyarlamaları teşvik edecektir.

Bu neriler, travma konusunda bilgilendirilmiş, destekleyici okul ortamlarını teşvik etmek için bir yol haritası sunmakta ve her düzeydeki paydaşları travmaya duyarlı okullar inşa etmede aktif bir rol oynamaya teşvik etmektedir. AB ve ulusal liderler, okul yöneticileri ve öğretmenler işbirliği içinde çalışarak tüm öğrencilerin başarı ve refahını güçlendiren sağlam bir destek sistemi oluşturabilirler.





# KAYNAKÇA

- Acibadem. (2023). Post-traumatic stress disorder symptoms and reactions in children. Acibadem Healthcare Group.
- Allen, B. (2016). Types of trauma and their psychological impact. *Journal of Child and Adolescent Trauma*, 9(3), 187-195.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington, DC: Author.
- Buse, N. A., & Burker, E. J. (2013). Protective factors in childhood trauma: Resilience and coping mechanisms. *Journal of Traumatic Stress*, 26(5), 601-609.
- Kaya, E. (2023). Understanding childhood depression and trauma. *Pediatric Mental Health Journal*, 12(4), 289-304.
- National Child Traumatic Stress Network. (2003). *Types of trauma and the impact on children*. Los Angeles, CA: National Center for Child Traumatic Stress.
- Osher, D. (2021). *Social and emotional learning: Foundations and impact on education*. Harvard Education Press.
- Plutchik, R. (2022). The Emotion Wheel and understanding emotional responses. 6Seconds. Retrieved from <https://www.6seconds.org/2022/03/13/plutchik-wheel-emotions/>.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020). *Core competencies of social and emotional learning*. Chicago, IL: CASEL.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Yale Center for Emotional Intelligence. (2020). *The RULER approach to emotional intelligence*. New Haven, CT: Yale University Press.



# ENABLE



Co-funded by  
the European Union



---

**Yasal Uyarı:** Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Bununla birlikte, ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Türkiye Ulusal Ajansı'nın görüşlerini yansıtmaması gerekmez. Bu görüş ve düşüncelerden Avrupa Birliği ya da hibe makamı sorumlu tutulamaz. Proje Numarası: 2022-1-FR01-KA220-SCH-000087053