**DANIŞMANLIK TEDBİRİ KAPSAMINDA**

**UYGULANACAK PSİKOSOSYAL DESTEK MODÜLLERİ**

Bu bölüm, yarı yapılandırılmış oturum içeriklerinden oluşmaktadır. Temel amaç, danışmanlık tedbiri uygulamalarında sıkça karşılaşılabilinecek konulara yönelik sekiz oturumda izlenebilecek bir yol haritası sunmaktır. Sizden beklenen çocuğun özelliklerine ve tedbir kararının içeriğine göre burada sunulan örnekler üzerinden ihtiyaca göre uygulama modülleri geliştirmenizdir.

**MODÜL -1- İLETİŞİM BECERİLERİ**

1. **OTURUM: Tanışma - Isınma - Kendini Tanıma**

**Kazanım** **:** Kendini kişisel özelliklerine göre tanıma.

**Göstergeler :** Çocuk kişisel özelliklerini tanır. Diğerleri ile aynı ve farklı olan yönlerini ayırt eder.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kendinizi kısaca tanıtın. Onunla kısa bir süre sohbet edin. Niçin burada olduğunuz hakkında bilgi verin.

**Yöntem - Akış:**

• Çocuğa isminin ne anlama geldiğini, isminin en hoşuna giden yanının ne olduğunu sorun.

• Çocuktan, kendisini anlatan üç özelliğini söylemesini isteyin. Dış görünüşü ile ilgili olduğu kadar, davranışlarına ve alışkanlıklarına dair özellikler sayması için yönlendirici sorular sorun.

• **Etkinlik:** Çocuktan bir insan resmi çizmesini isteyin. Bu resim hakkında sorular yöneltin.

* Resimdekinin cinsiyeti ne?
* Kaç yaşında?
* Sence bu resimdeki insan hangi duyguyu yaşıyor?
* Bu insanın düşünceleri ne olabilir? (Düşünce balonları çizdirerek düşüncelerini yazdırabilirsiniz)
* Resimdeki insan konuşmak isterse ne demiş olabilir? (Konuşma balonları çizdirerek düşüncelerini yazdırabilirsiniz)

• **Etkinlik:** Çocuğa başka insanlarda beğenmediği, eleştirdiği davranışların, özelliklerin neler olduğunu sorun. Okuma yazama biliyorsa yazmasını isteyin.

* Peki, bunlardan bazılarını sen de yapıyor musun?
* Bunları hangi nedenlerle yapıyorsun?
* Annen, baban ya da arkadaşların bunları yaptığında ne tepkiler veriyor?

• Çocuğa başka insanlarda beğendiği, çok hoşuna giden davranışların, özelliklerin neler olduğunu sorun. Okuma yazma biliyorsa yazmasını isteyin

* Peki, bunlardan bazılarını sen de yapıyor musun?
* Bunları yaptığında neler hissediyorsun?
* Annen, baban ya da arkadaşların bunları yaptığında ne gibi tepkiler veriyor?

**Ödev :** Gelecekte nasıl bir yaşantısı olmasını istediğini sorun. Nerede yaşamak istiyor, hangi meslekleri düşlüyor? Kendisinin büyümüş halini yazmasını ya da çizmesini isteyin. Bir sonraki görüşmede bunları konuşacağınızı hatırlatın.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Kendini İfade Edebilme**

**Kazanım :** Kendini uygun yöntemlerle ifade edebilme.

**Göstergeler** : Kendini suçlayıcı ifadeler kullanmadan ifade etmenin öneminin farkına varır.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. Önceki görüşmede verilen “Gelecekte nasıl bir yaşantısı olmasını istediği” ile ilgili ödevin yerine getirilip getirilmediğini sorun. Getirmişse koşullu olarak takdir edin. Ödevini yapmamışsa suçlamadan nedenleri hakkında sohbet edin. Ödev yapmanın bundan sonraki görüşmede işlerini kolaylaştıracağını belirtin.

**Yöntem - Akış:**

• Çocuğun kendini nasıl ifade ettiğini anlamak için belirgin bir konu hakkında konuşturun

* Başından geçen ilginç ya da çok komik bir olayı anlatmanı istiyorum

• **Etkinlik:** Karşısındaki kişinin olumlu veya olumsuz davranışlarının onda hangi duyguları yaşat- tığını sorun. Yaşantısından örnekler almaya çalışın. Aşağıdaki sorulardan yararlanabilirsiniz Bu soruları çocuğun yaşına göre farklılaştırabilirsiniz. Canlandırma da yapabilirsiniz.

* Arkadaşın senden kalemini ödünç aldı ama getirmedi neler hissedersin?(öfke, kızgınlık, vb.)
* Tuttuğun futbol takımı şampiyon oldu neler hissedersin? (sevinç, mutluluk vb.)
* Annen seni okuldan almaya gelecekti ama gelmedi neler hissedersin?(koku, endişe, merak vb.)
* Bir konuda görüşünü düşünceni söylüyorsun ama arkadaşların dinlemiyorlar neler hissedersin? (değersizlik, hayal kırıklığı vb.)

• Karşı tarafı suçlayıcı tarzda ya da dalga geçerek konuştuğunda karşı tarafın nasıl hissedeceğini gösterecek canlandırmalar yapın

• **Etkinlik:** karşılıklı konuşan iki insan resmi çizdirin. Eğer çizemiyorsa sizin daha önceden ana hatlarıyla çizdiğiniz resmi ona verin.

* Bu iki insan birbiri hakkında ne düşünüyorlar? (düşünce balonu çizerek yazmasını isteyin)
* Bu iki insan birbirine ne demiş olabilirler (konuşma balonu çizerek yazmasını isteyin)

• Konuşmalarının nasıl suçlayıcı ya da yargılayıcı olabileceğini gösteren örnekler vererek açıklama yapın (sen ile başlayan ve olumsuz sıfatları içeren cümleler).

• Suçlayıcı ifadelerin karşıdaki kişi üzerinde nasıl etki bırakabileceği üzerinde konuşun.

**Ödev :** Önümüzdeki görüşmeye kadar kendini ifade ederken suçlayıcı ifadeler kullanmamaya çalışmasını isteyin. Bu konuda yaşadıklarını sonraki görüşmede birlikte değerlendireceğinizi söyleyin.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Kendini İfade Edebilme (Suçlayıcı sen dili)**

**Kazanım :** Kendini uygun yöntemlerle ifade edebilme.

**Göstergeler :** Duyguları tanır ve ayırt edebilir. Suçlayıcı ifadelerin neden olduğu sorunları fark eder.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. Önceki görüşmede verilen “suçlayıcı ifadeler kullanmamaya çalışmasını istemek” ile ilgili ödevin yerine getirilip getirilmediğini sorun.

**Yöntem - Akış:**

• **Etkinlik:** “Duyguları tanıma”

**Araç:** 4 tane karton ya da A3 kâğıt, eski gazeteler, kalın uçlu bir kalem, yapıştırıcı, makas

Kartonların (A3 kâğıt) her birinin en üstüne ayrı ayrı dört temel duygunun adlarını yazın(Sevinç, korku, öfke, üzüntü) ve kartonları duvara asın. Çocuktan gazetelerden insan yüzlerini kalemle bir daire içine almasını isteyin. Sonra bu yüzleri makasla keserek çıkarmasını isteyin.

Bu yüzleri uygun olan kartona yapıştırmasını isteyin. Yapıştırma işlemi sırasında bazı duyguları anlamlandırmada zorluk çekecek ve size soracaktır. Onları ayrı bir yere koymasını isteyin. Yapıştırma işlemi bittikten sonra aşağıdaki sorulardan yararlanarak değerlendirme yapın

* + Hangi duyguları çok daha rahat buldun?
  + Duyguları insan yüzlerinden jest ve mimiklerinden anlamak kolay mı? Hangi duyguları bulmakta zorlandın.(Yapıştıramadığı resimler)

Ardından, yaşanan gerçek duyguların bazen yüzlerden anlaşılamayacağı üzerinde konuşun

• **Etkinlik: “Tepkileri görme”**

“Şimdi sana bazı ifadeler okuyacağım. Bana hissettiklerini söylemeni istiyorum” deyin ve aşağıdaki ifadeleri ona okuyun. Söyleyen kişiye karşı duygularını, tepkilerini almaya çalışın.

* + Birisi sana “ İşe yaramazın birisin” dedi. Neler hissedersin? İçinden ne yapmak gelir? Bu ifade söyleyen kişi ile ilişkini etkiler mi?
  + Birisi sana “tembelsin” dedi. Neler hissedersin? İçinden ne yapmak gelir? Bu ifade söyleyen kişi ile ilişkini etkiler mi?
  + Çocuğun biri sana “aptalsın” dedi. Neler hissedersin? İçinden ne yapmak gelir? Bu ifade söyleyen kişi ile ilişkini etkiler mi? Karşıdaki kişiyi suçlayıcı ifadelerin “sen dili” olduğunu vurgulayın

• **Etkinlik:** “Duygular ve davranışlarımız”

Aşağıdaki soruları yönelterek yorum katmadan cevaplarını dinleyin.

* + Bizler “sevinç” duygusunu ne olduğunda yaşarız. Ne zamanlar seviniriz?
  + Bizler “Korku” duygusunu ne olduğunda yaşarız. Ne olursa korkarız?
  + Bizler “Öfke” duygusunu ne olduğunda yaşarız. Ne olursa öfkeleniriz?
  + Bizler “üzüntü” duygusunu ne olduğunda yaşarız. Ne zaman üzülürüz?
  + Peki, bu duygular iyi ve kötü veya doğru-yanlış diye ayırabilir miyiz?

Duyguların iyi-kötü, doğru-yanlış diye ayırt edilemeyeceğini, duyguların sonunda verdiğimiz tep- kilerin, davranışların iyi-kötü, doğru-yanlış olarak adlandırılabileceğini örneklerle anlatın. (örneğin öfkelenmek bir doğal bir duygu ama öfke sonucu kendine ya da başkalarına zarar vermenin yanlış olması)Çocuktan buna benzer örnekleri varsa anlatmasın isteyin.

**Ödev :** Önümüzdeki görüşmeye kadar kendini ifade ederken suçlayıcı ifadeler kullanmamaya çalışmasını isteyin. Bu konuda yaşadıklarını sonraki görüşmede birlikte değerlendireceklerini söyleyin.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Kendini İfade Edebilme (Ben dili)**

**Kazanım :** Kendini uygun yöntemlerle ifade edebilme.

**Göstergeler :** Kendini ifade ederken ”ben dili” kullanmayı bilir.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. Önceki görüşmede verilen “suçlayıcı ifadeler kullanmamaya çalışmasını istemek” ile ilgili ödevin yerine getirilip getirilmediğini sorun.

**Yöntem - Akış:**

• **Etkinlik: “Duygu Dedektifi”**

“Şimdi seninle bir oyun oynayacağız” deyin. Dört temel duygudan (Sevinç, korku, öfke, üzüntü) bahsedin ve bildiği diğer duygu adlarını sorun. “Şimdi ben aklımdan bir duygu adı tutacağım. Sen bana üç tane soru soracaksın. Bende aklımda tuttuğum duyguyu yansıtacak biçimde senin sorunu yanıtlayacağım.(Örneğin “sevinç” duygusunu aklınızda tuttunuz. Çocuğun sorularına sevinçli bir şekilde cevap verin) Sende bu duyguyu tahmin edeceksin. Bilirsen yer değiştireceğiz. Bu kez sen bir duyguyu aklında tutacaksın. Benim sorularımı bu duyguyu yansıtacak biçimde cevaplayacaksın.” Oyunu değişik 4-5 duyguyu yansıttıktan sonra fazla uzatmadan bitirin. Değerlendirmesini birlikte yapın. Tüm bu duyguların insancıl olduğunu hepimizin bunları yaşayabileceğimizi söyleyin. Duyguların insanların beden dilinden, jest ve mimiklerinden, konuşmalarındaki ses tonundan anlaşılacağını vurgulayın

• **Etkinlik: “Duyguların değişkenliği”**

“Diyelim ki yolda gidiyorsun birisi sana hızla çarptı canın yandı.”

* + Hangi duyguları yaşarsın?(öfke, kızgınlık)
  + Çarpan kişiye ne demek istersin?
  + Peki, dönüp çarpan kişiye baktın gözleri görmeyen birisi sana çarpmış. Şimdi hangi duyguları yaşarsın.(acıma, üzüntü vb)

Duygularımızın karşımızdaki kişinin konumuna göre değişkenliğini vurgulayın. Önyargılarında karşıdaki kişiye karşı duygularımızı etkilediğinden örneklerle bahsedin.

• Etkili iletişim için sen’ li cümleler yerine ben’ li cümleler kurması, açık uçlu sorular sorması, kesin bir cevap isteğinde evet, hayır şeklinde yönlendirilmiş sorular sorması, yerine göre bir öneri sunan sorular sorması, tam olarak cevap istediğinde belirgin sorular sormasını çocuğa öğretin. Canlandırma ve model alma yöntemlerini kullanarak alıştırmalar yapın.

• Kendisini çok açık bir şekilde ve tamamı ile ifade etmesini öğretin. “Ben dilini” kullanarak karşınızdakiyle nasıl iletişim kuracağını çocuğa gösterin. Bu nedenle, “Ben” mesajının verildiği 3 boyutu tanıtın. Adım adım alıştırma yapın.

* + Neler oluyor (davranışı tanımlama)
  + Beni nasıl etkiliyor (somut etki)
  + Ne hissediyor (duyguyu ifade)

• Kendini ifade ederken; isteyip istemediğini söyleme, “Hayır…Çünkü….” Diyebilme ve hoşlanıp hoşlanmadığını söyleme konularından bahsedip, alıştırmalar yapın.

**Ödev :** Önümüzdeki görüşmeye kadar kendini ifade ederken “ben dili” cümleleri kullanmasını isteyin. Bir sonraki görüşmede bunlar üzerinde konuşacağınızı söyleyin.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Dinleme Becerisi Kazanma**

**Kazanım :** Dinleme becerisi kazandırma.

**Göstergeler :** Karşısındakini dinlerken nasıl davranacağını bilir.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. Önceki görüşmede verilen “suçlayıcı ifadeler kullanmamaya çalışmasını istemek” ile ilgili ödevin yerine getirilip getirilmediğini sorun.

**Yöntem - Akış:**

• **Etkinlik:**

* + Çocuğa bir oyun oynayacağınızı söyleyin. Onayını aldıktan sonra, çocuğa başından geçen ilginç, gülünç bir olayı anlatmasını isteyin.
  + Çocuk anlatırken beden dilinizle dinlemediğinizi gösterin. Soru sormak, öğüt vermek gibi iletişim engellerini kullanın. Sonra çocuğa kendini nasıl hissettiğini sorun. Günlük yaşamda bu gibi davranışlarla karşılaşıp karşılaşmadığı üzerinde konuşun.
  + Aynı oyuna devam edeceğinizi söyleyerek çocuğa başından geçen ilginç, gülünç bir olayı tekrar anlatmasını isteyin.
  + Bu kez dikkatlice dinleyin. Duygu ve içerik yansıtması yapın. Şimdi neler hissettiğini sorun. İki dinleme arasındaki farkı buldurmaya çalışın.

• Duygu ve İçerik yansıtmasını öğretin. Çocuğa karşısındakiyle aynı fikirde olmasa bile kendi düşüncesini ve duygularını açıklamadan önce ne duyduğunu karşısındakine kendi kelimeleriyle tekrar etmesi gerektiğini öğretin. Bu yöntemin kişilerin birbirlerini doğru anlayıp anlamadıklarını kontrol etmeye yaradığını anlatın.

• Bedensel dinleme tekniklerini öğretin. Göz kontağının iletişimdeki önemini uygulayarak görme- sini sağlayın.

**Ödev :** Bu gün öğrendiği dinleme becerilerini sık sık kullanmasını isteyin. Bir sonraki görüşmede bunlar üzerinde konuşacağınızı söyleyin.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: İletişimde Sihirli Kelimeler**

**Kazanım :** Bazı kelimelerin iletişimdeki etkisini görme.

**Göstergeler :** Kendini ifade ederken kullanacağı sözcükleri özenle seçebilir.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. Önceki görüşmede verilen “dinleme becerileri” ile ilgili ödevin yerine getirilip getirilmediğini sorun.

**Yöntem - Akış:**

• **Etkinlik:** Aşağıdaki sorularla giriş yapın.

* + Birisi ayağına basarsa ne dersin, ne düşünürsün?
  + Aynı kişi ayağına bastığı için özür dilese ne dersin, ne düşünürsün?
  + Birisi sana haber vermeden özel bir eşyanı alsa ne dersin, ne düşünürsün?
  + Aynı kişi eşyanı kullanmak için iznini istese ne dersin, ne düşünürsün?
  + Sana yanlış davranışta bulunan arkadaşını bir süre sonra affeder misin?
  + Teşekkür etmeyi sık sık kullanır mısın?

• Bugün öğreneceğimiz bazı sihirli kelimelerin kişilerle iletişimimizi güçlendireceğini söyleyin

• “Özür dilemek” ifadesinin ne anlama geldiğini sorun. Hangi durumlarda kullanıldığı konusunda sohbet edin. Konu üzerinde örneklemelerle çalışmalar yapın

• “Rica etmek” ifadesinin ne anlama geldiğini sorun. Hangi durumlarda kullanıldığı konusunda sohbet edin. Konu üzerinde örneklemelerle çalışmalar yapın

• “Bağışlamak” ifadesinin ne anlama geldiğini sorun. Hangi durumlarda kullanıldığı konusunda sohbet edin. Konu üzerinde örneklemelerle çalışmalar yapın

• “Teşekkür etmek” ifadesinin ne anlama geldiğini sorun. Hangi durumlarda kullanıldığı konusun- da sohbet edin. Konu üzerinde örneklemelerle çalışmalar yapın

• Bazı kelimelerin iletişimde riskli olabileceğini belirtin.

• “Ama”, “eğer”, “keşke” gibi kelimelerin iki ifade arasında kullanıldığında bir önceki ifadeyi etkisizleştireceği, yanlış anlamalara yol açabileceği üzerinde örneklerle çalışmalar yapın.

**Ödev :** Önümüzdeki görüşmeye kadar ilişkide bulunduğunuz kişilerle özür dilemek, rica etmek, bağışlamak, teşekkür etmek gibi sihirli kelimeleri kullanmalarını ve sonucunda ne olduğunu not almalarını isteyin. Bir sonraki görüşmede bunlar üzerinde konuşacağınızı söyleyin.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: İletişim ve İletişim Çeşitleri**

**Kazanım :** İletişim ve çeşitlerini öğrenme

**Göstergeler :** Sözsüz iletişim becerilerini bilir ve uygular.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. Önceki görüşmede verilen “özür dilemek, rica etmek, bağışlamak, teşekkür etmek gibi sihirli kelimeleri kullanmaları” ile ilgili ödevin yerine getirilip getirilmediğini sorun.

**Yöntem - Akış :**

• “İletişim” nedir “iletişim ne zaman” başlar sorularıyla başlayın.

• Sözlü ve sözsüz iletişimden bahsedin. Örnekler verin. Çocuktan örnekler isteyin.

• “Beden dili” nin iletişimdeki yerini öğretin. Uygulamalı örnekler gösterin.

• Yüz ifadeleri ve “göz teması” nın iletişimdeki yerini öğretin. Uygulamalı örnekler gösterin.

• “Jestler, mimikler” in iletişimdeki yerini öğretin. Uygulamalı örnekler gösterin.

• Sözsüz iletişimde nesne kullanımını ve etkilerini örneklerle gösterin.

• Giyimin iletişimde karşıdaki kişi üzerindeki etkisini örneklerle gösterin.

• “Ses Tonu” nun kendini ifade ederken etkisi üzerinde sohbet edin.

• “Güler yüz” hakkında konuşun etkisini belirten örnekler alın.

**Ödev :** Bu gün öğrendiği beden dili, jestler, mimikler, ses tonu, güler yüz becerilerini kullanmasını isteyin. Bir sonraki görüşmede bunlar üzerinde konuşacağınızı söyleyin.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Genelleme**

**Kazanım :** İletişim becerilerinin insan ilişkilerindeki önemini kavrama.

**Göstergeler :** Öğrendiği becerileri yerinde kullanabilir.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. Önceki görüşmede verilen “Beden dili, Jestler, mimikler, Ses Tonu, güler yüz becerilerini kullanma” ile ilgili ödevin yerine getirilip getirilmediğini sorun.

**Yöntem - Akış:**

• Şikâyetlerini ya da eleştirilerini özel ricalara, taleplere çevirmesini ve kendi gereksinimlerini açık- lamasını öğretin.

• Başkalarından eleştiri ya da şikâyet aldığında, bu ifadeleri davranış ricaları, talepleri olarak yeni- den yapılandırmasını canlandırma ve model alma yöntemleri aracılığıyla gösterin.

• Ritüellerin iletişimi başlatma açısından önemini vurgulayın. Örnekler verin.

• Konuşma açıcıları öğretin. Başkalarıyla daha sağlıklı iletişim kurmak ve daha iyi geçinmek için insanların duyguları, düşünceleri, istekleri ve planları hakkında daha fazla şey bilmesi gerektiğini anlatın.

• Cevabı evet ve hayır ile sınırlı sorulan soruların, karşımızdakileri açmak, konuşturmak yerine onları susturduğunu vurgulayın. Daha fazla açık uçlu ve yaratıcı sorular sormasını sağlayın.

• Çevresindekilerle daha fazla memnun edici ilişki kurabilmesi için teşekkür ifadelerini, keyfini, yüreklendirmelerini ve minnettarlığını daha fazla dile getirmesi gerektiğini vurgulayın.

• Hayatın birçok sorun içerdiğini ve bizlerin de bir şekilde bu sorunlarla karşı karşıya geldiğimiz için sadece bozuklukları görmenin çok kolay olduğunu anlatın. Ancak daha keyifli ilişkiler oluşturmanın yolunun güzellikleri “atlamadan” dile getirmek olduğunu vurgulayın.

**Sonlandırma: Bu** günkü görüşme ve bugüne kadar gerçekleştirilen görüşmeler ile ilgili duygu ve düşüncelerini alın. Gelecekle ilgili planları hakkında sohbet edin.

**2. MODÜL: AKRAN BASKISINA HAYIR DİYEBİLME**

1. **OTURUM: Tanışma - Isınma - Çocuğu Tanıma**

**Kazanım :** Kendini kişisel özelliklerine göre tanıma.

**Göstergeler :** Çocuk kişisel özelliklerini tanır. Diğerleri ile aynı ve farklı olan yönlerini ayırt eder.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kendinizi kısaca tanıtın. Onunla kısa bir süre sohbet edin. Niçin burada olduğunuz hakkında bilgi verin.

**Yöntem - Akış:**

• Çocuğa isminin ne anlama geldiğini, isminin en hoşuna giden yanının ne olduğunu sorun.

• Çocuktan, kendisini anlatan üç özelliğini söylemesini isteyin. Dış görünüşü ile ilgili olduğu kadar, davranışlarına ve alışkanlıklarına dair özellikler sayması için yönlendirici sorular sorun.

• **Etkinlik:** Çocuktan bir insan resmi çizmesini isteyin. Bu resim hakkında sorular yöneltin

* + Resimdekinin cinsiyeti ne?
  + Kaç yaşında?
  + Sence bu resimdeki insan hangi duyguyu yaşıyor?
  + Bu insanın düşünceleri ne olabilir? (Düşünce balonları çizdirerek düşüncelerini yazdırabilirsiniz)
  + Resimdeki insan konuşmak isterse ne demiş olabilir? (Konuşma balonları çizdirerek düşüncelerini yazdırabilirsiniz)

• **Etkinlik:** Çocuğa başka insanlarda beğenmediği, eleştirdiği davranışların, özelliklerin neler olduğunu sorun. Okuma yazama biliyorsa yazmasını isteyin

* + Peki, bunlardan bazılarını sen de yapıyor musun?
  + Bunları hangi nedenlerle yapıyorsun?
  + Annen, baban ya da arkadaşların bunları yaptığında ne tepkiler veriyor?

• Çocuğa başka insanlarda beğendiği, çok hoşuna giden davranışların, özelliklerin neler olduğunu sorun. Okuma yazma biliyorsa yazmasını isteyin

* + Peki, bunlardan bazılarını sen de yapıyor musun?
  + Bunları yaptığında neler hissediyorsun?
  + Annen, baban ya da arkadaşların bunları yaptığında ne gibi tepkiler veriyor?

**Ödev :** Gelecekte nasıl bir yaşantısı olmasını istediğini sorun. Nerede yaşamak istiyor, hangi meslekleri düşlüyor? Kendisinin büyümüş halini yazmasını ya da çizmesini isteyin. Bir sonraki görüşmede bunları konuşacağınızı hatırlatın.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: “Evet” - “Hayır” Dediğimiz Durumlar**

**Kazanım :** Hayır diyebilme becerisi kazandırma.

**Göstergeler :** Kendisine yapılan teklifi kendi öncelikleri, ihtiyaçları ve istekleriyle kıyaslayabilir.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. Önceki görüşmede verilen “Gelecekte nasıl bir yaşantısı olmasını istediğini düşünme” ile ilgili ödevin yerine getirilip getirilmediğini sorun. Getirmişse koşullu olarak takdir edin. Ödevini yapmamışsa suçlamadan nedenleri hakkında sohbet edin. Ödev yapmanın bundan sonraki görüşmede işlerini kolaylaştıracağını belirtin.

**Yöntem - Akış:**

• Bugün “Eğer bana söylenen bir şeyi yapmak istemiyorsam, ‘hayır’ diyebilirim.” Cümlesi hakkın- da konuşacağınızı söyleyin.

• Etkinlik: Aşağıdaki cümleleri çocuğa teker teker okuyun. Her bir cümle hakkında ne düşündüğünü sorun;

* + Ben hem olumlu, hem de olumsuz duygular yaşayabilirim.
  + Ben bu duygularımı karşımdaki insana, onun saygınlığını zedelemeden de ifade edebilirim.
  + Eğer bana söylenen bir şeyi yapmak istemiyorsam, ‘hayır’ diyebilirim.
  + Eğer uygunsuz bir davranış gördüysem, buna hayır demeye ve kızmaya hakkım vardır.
  + Tercihlerimi ve isteklerimi söylemeye hakkım vardır.
  + Eğer istersem, atılgan davranmama, kendimi ifade etmeme engel olan düşüncelerimi değiştire- bilirim.

• Çocuğa arkadaşlarından gelen hangi talep ve isteklere “evet” dediğini sorun. Bunları listelemesini isteyin

• Bunlardan hangilerinin “hayır” demek istediği halde “evet” dediği istek ve talepler olduğunu sorun ve üzerinde yargılamadan, öğüt vermeden sohbet edin.

• Çocuğa arkadaşlarından gelen hangi talep ve isteklere “hayır” dediğini sorun. Bunları listeleme- sini isteyin

• Bunlardan hangilerinin “evet” demek istediği halde “hayır” dediği istek ve talepler olduğunu sorun ve üzerinde yargılamadan, öğüt vermeden sohbet edin.

• Kendisine yapılan önerileri neden reddetmesi gerektiğini çocuğa sorun ve fikirlerini dile getirme- sine imkân verin.

**Ödev:** Hayır demek istediği durumları listelemesini ve bir sonraki görüşmeye getirmesini isteyin. Okuma yazma bilmeyenler için hatırlatıcı çizimler yapmasını isteyin.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: “Hayır” Diyebilme Beceresi**

**Kazanım :** Hayır diyebilme becerisi kazandırma

**Göstergeler :** Kendisine yapılan teklifi kendi öncelikleri, ihtiyaçları ve istekleriyle kıyaslayabilir.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. Önceki görüşmede verilen “hayır demek istediği durumların listesini hazırlama” ile ilgili ödevin yerine getirilip getirilmediğini sorun. Getirmişse koşullu olarak takdir edin. Listeyi birlikte okuyun ve bu durumlardan hangisine en kolay hayır diyebileceğini konuşun.

**Yöntem - Akış:**

• Talep edilen isteklerin ya da yapılan önerilerin kendi yapmak istedikleri ile çatışıp çatışmadığını nasıl değerlendirdiğini sorun.

• “Hayır” diyebilmenin öğrenilen ve öğretilebilen sosyal bir beceri olduğunu söyleyin. Bu konuda desteğe ihtiyacı olup olmadığını sorun.

• “Kötü gün dostu olmak elbette önemlidir. Evet diyebilmek güzeldir. Ancak sınırlarımızı aşmadan, kendimizi ve ailemizi zora düşürmeden... Kendi istek, ihtiyaç ve inançlarımızdan taviz vererek, başkasının bir ihtiyacını gönüllü olarak ve seve seve nereye kadar karşılayabiliriz?” Sorusu üze- rinde sohbet edin

•Etkinlik:

* + “Çocuğa bir varsayımdan bahsedin. Okuldan çıkışta arkadaşları ile internet kafeye gitti. Hava karardığı halde arkadaşları internet kafeden çıkmak istemedi. Çocuk da abisine eve erken geleceğine söz verdi.
  + Arkadaşınız ‘Boşver ya, birkaç kez bağırır sonra susarlar.’ dedi. Bu durum karşısında siz arkadaşınıza ne söylerdiniz?” Sorusuna verdiği yanıtını dinledikten sonra aşağıdaki sorularla devam edin.
* Arkadaşının bu teklifini kabul ettiğinde nasıl bir kazanç elde edersin?
* Arkadaşının bu teklifini kabul etmediğinde nasıl bir kazanç elde edersin?

• Böyle durumlarda herkesin sağduyulu davranıp, rahatsızlık veya suçluluk duymaksızın, nedenini açıklayıp, alternatif öneri sunarak “hayır” diyebilmesi gerektiğini açıklayın.

**Ödev:** Bugüne kadar hayır demek istediği halde evet dediği bir taleple karşılaşırsa hayır demesini isteyin. Bu konuyu bir sonraki görüşmede birlikte değerlendireceğinizi bildirin.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: “Hayır” Diyebilme Beceresi Kazandırma**

**Kazanım :** Hayır diyebilme becerisi kazandırma.

**Göstergeler :** Kendisine yapılan teklifi kendi öncelikleri, ihtiyaçları ve istekleriyle kıyaslayabilir.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. Önceki görüşmede verilen “hayır demek istediği halde evet dediği bir taleple karşılaşırsa hayır demesi” ödevinin yerine getirilip getirilmediğini sorun. Getirmişse koşullu olarak takdir edin. Ödevini yapmamışsa suçlamadan nedenleri hakkında sohbet edin. Ödev yapmanın bundan sonraki görüşmede işlerini kolaylaştıracağını belirtin.

**Yöntem - Akış:**

• Eğer ‘’hayır’’ demek istediğinde bu basit kelimeyi söyleyemiyorsa ki her zaman kolay olmadığını da onaylayarak onun zorluk çekmesiyle empati kurduğunuzu belli edin.

• “Zaman zaman hepimizin arkadaşlarımıza, tanıdığımız sevdiğimiz kişilere hayır diyemediğimiz durumlar olmuştur” deyin.

• Hayatının kontrolünü kaybetmeye başladığını görmesine yardım edin. Bunun için hayır diyemediği durumlardan birini seçerek onu hem davranışsal hem de duygusal yönlerden nerelere götürdüğü üzerinde durun.

• Hayır diyememesinin sonuçlarını anlatın;

* + Kendisi için en önemli önceliklerinden uzaklaşır. İstemediği şeyleri yapmak, aslında yapmak istediği şeylerden enerjisini ve zamanını çalacaktır.
  + Kendisine olan saygısını kaybetmeye başlayacağından, zamanla zayıflığı yüzünden kendisinden nefret edebilir.
  + Diğerlerine açık ve net davranamadığından, başkaları onun hakkında olduğundan daha farklı düşüncelere sahip olacaktır. Bu da kendisi ile etrafa yansıttığı hali arasında fark yaratacağından kendisini rahatsız edecektir.
  + Gücenmeleri ve içerlemeleri birikecektir. Eğer başkasının kendisini sömürmesine, kullanmasına müsaade ederse sonunda biri kendisinden çok küçük bir şey istediğinde aşırı tepki gösterebilecektir.

**• Etkinlik:** “Hayır” de rahatla

* + “Şimdi ben senden bazı taleplerde bulunacağım. Yapmak istediğine ’evet’, yapmak istemediği- ne yüksek sesle ’hayırrrrr’ diye bağırmanı istiyorum”
  + Aşağıdaki cümleleri sırasıyla okuyun. ”Hayır” kelimesini cesaretle ve gür sesle söylemesini isteyin
* Bana borç para verir misin?
* Gel bugün okulu kıralım. Birlikte gezer tozarız.
* Birlikte oyun oynayalım mı?
* Masayı toplamam için bana yardım eder misin?
  + Hayır dediği cümleleri tekrar okuyun. Bu kez “hayır” dedikten sonra “neden hayır” ı açıklamasını isteyin.

**Ödev :** Bugüne kadar hayır demek istediği halde evet dediği bir taleple karşılaşırsa hayır demesini isteyin. Bu konuyu bir sonraki görüşmede birlikte değerlendireceğinizi bildirin.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: “Hayır” Diyebilme Beceresi Kazandırma**

**Kazanım :** Hayır diyebilme becerisi kazandırma

**Göstergeler :** Kendisine yapılan teklifi kendi öncelikleri, ihtiyaçları ve istekleriyle kıyaslayabilir.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. Önceki görüşmede verilen “hayır demek istediği halde evet dediği bir taleple karşılaşırsa hayır demesi” ile ilgili ödevin yerine getirilip getirilmediğini sorun. Getirmişse koşullu olarak takdir edin. Ödevini yapmamışsa suçlamadan nedenleri hakkında sohbet edin. Ödev yapmanın bundan sonraki görüşmede işlerini kolaylaştıracağını belirtin.

**Yöntem - Akış:**

• Yapılan öneriyi rahatsızlık hissetmeden geri çevirebilmek üzerinde konuşun.

• Başkalarının istek ve tekliflerini geri çevirdiklerinde insanların genellikle büyük bir rahatsızlık hissettiklerini dile getirip bu duygunun yalnızca kendisine ait olmadığını belirtin.

• Bunun normal, doğal olduğunu, birçok insanın bir başkasının isteğini geri çevirdiğinde rahat olmadığını ancak varsa çarpıtılan düşüncelerini (Beni dışlayacaklar, artık sevmeyecekler, yalnız kaldım) gerçekçi hale getirmek gerekir. Bu düşüncelerini destekleyen kanıtlarının olup olmadığı- nı sorgulatın.

• Uzun süreli sonuçları düşünüldüğünde, “hayır” demek istediği halde reddetmemesinin sonuçlarından duyacağı rahatsızlığın “hayır” dediğinde hissettiği kısa süreli rahatsızlıktan çok daha beter olacağını kendi hayatındaki örneklerden yola çıkarak gösterin.

• Tekliflere, isteklere nasıl tepki vereceğini belirlemesinde hayatının o döneminde önceliklerinin ne olduğuna dair fikrinin olmasının ona yardımcı olacağını söyleyin.

• Şu anda kendisi için en önemli olan önceliklerin neler olduğu listesini yaptırın. Sonra onları önem sırasına göre derecelendirmesini isteyiniz.

• Çocuktan, reddetmeyi başarmak isteyeceği bir öneri ve istek düşünmesini isteyin. Bu isteğin ya da önerinin kimin tarafından yapıldığını öğrenin. Durumu ve bunu reddetmek için kullanacağı kelimeleri yazmasını söyleyin.

**Ödev :** Bugüne kadar hayır demek istediği halde evet dediği bir taleple karşılaşırsa hayır demesini isteyin. Bu konuyu bir sonraki görüşmede birlikte değerlendireceğinizi bildirin.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: “Hayır” Diyebilme Beceresi Kazandırma**

**Kazanım :** Hayır diyebilme becerisi kazandırma

**Göstergeler :** Kendisine yapılan teklifi kendi öncelikleri, ihtiyaçları ve istekleriyle kıyaslayabilir.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. Önceki görüşmede verilen “hayır demek istediği halde evet dediği bir taleple karşılaşırsa hayır demesi” ile ilgili ödevin yerine getirilip getirilmediğini sorun. Getirmişse koşullu olarak takdir edin. Ödevini yapmamışsa suçlamadan nedenleri hakkında sohbet edin. Ödev yapmanın bundan sonraki görüşmede işlerini kolaylaştıracağını belirtin.

**Yöntem - Akış:**

• “Hayır‘’ demek için üç basamaklı tekniği öğretin

• Her bir soruyu kendisine sormasını ve sonra arkadaşının gözlerine bakarak kendinden emin bir şekilde pozisyonunu belirlemesini söyleyin.

• Birinci basamak ‘’Sorun nedir’’

* + Neyin yanlış olduğu konusunda çok açık ve net olunmalıdır. Durumun ne olduğu isimlendirmelidir. ’’Bu çalmaktır’’, ‘’Bu tehlikelidir’’, ‘’Bu cimriliktir’’

• İkinci basamak ‘’Ne olabilir?’’

* + Onunla herhangi biri zarar görebilir mi? (çocuğun kendisini de kapsayabilir)Nasıl?
  + Başını herhangi bir belaya sokabilir mi? Ne tür bir sorun?
  + Eğer onu yaparsa bu durum kendisi hakkında kötü hissetmesine neden olacak mı?

• Üçüncü basamak ‘’Onun yerine ne yapılabilir?’’

* + Eğer arkadaşına başka bir şey önerebilirse, arkadaşının o fikre uyması muhtemeldir. Eğer arkadaşı fikrini değiştirmezse uzaklaşabilir.

• Önceden düşünmek ve olası sorunların neler olabileceğini tahmin etmeye çalışmanın hayır diyebilmeye katkısını konuşun

• Yapmak istediğin şey hakkında önceden karar vermenin hayır diyebilmeye katkısını konuşun

• **Etkinlik:** Şimdi ben senden bazı taleplerde bulunacağım. Sende yukarda öğrendiğimiz üç basamaklı tekniği uygulayacaksın

* + Üç basamağın yazılı olduğu kâğıdı eline verin. Birinci basamak ‘’Sorun nedir’’ İkinci basamak ‘’Ne olabilir?’ ’Üçüncü basamak ‘’Onun yerine ne yapılabilir?’’
  + Pazar günü sinemaya gidelim mi? Talebinde bulunun üç basamağı sesli olarak uygulamasını isteyin. Zorlandığı durumda yardımcı olun.

**Ödev:** Bugüne kadar hayır demek istediği halde evet dediği bir taleple karşılaşırsa üç basamaklı tekniği uygulamasını isteyin. Bu konuyu bir sonraki görüşmede birlikte değerlendireceğinizi bildirin.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: “Hayır” Diyebilme Beceresi Kazandırma**

**Kazanım :** Hayır diyebilme becerisi kazandırma

**Göstergeler :** Kendisine yapılan teklifi kendi öncelikleri, ihtiyaçları ve istekleriyle kıyaslayarak “hayır” diyebilir.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. Önceki görüşmede verilen “hayır demek istediği halde evet dediği bir taleple karşılaşırsa üç basamaklı tekniği uygulaması” ile ilgili ödevin yerine getirilip getirilmediğini sorun. Getirmişse koşullu olarak takdir edin. Ödevini yapmamışsa suçlamadan nedenleri hakkında sohbet edin. Ödev yapmanın bundan sonraki görüşmede işlerini kolaylaştıracağını belirtin.

**Yöntem - Akış:**

• **Etkinlik:**

* + Geçen hafta kaç kez “evet” dediğini listelemesini isteyin.
  + Kendisinden istenen talepler karşısında tepkisini ve sonraki durumunu düşünmesini ve sizinle paylaşmasını isteyin.

**Hayır diyebilmek konusunda aşağıdaki önerileri çocuğa söyleyin. Her bir madde üzerinde örneklerle açıklamalarda bulunun;**

• Önce anlamak, sonra anlaşılmak çok önemlidir. Karşınızdakini saygıyla dinleyin. Konuşmasını tamamlamasını bekleyin. Sözünü kesmeyin

• Anlaşılabilmek için, dürüst, açık, net ve kararlı olun.

• Cevabınız vermeden önce zaman isteyin. Kendinizi o an iyi ifade edemeyeceğinizi ya da olumsuz bir cevap vermekte çok zorlanacağınızı düşünüyorsanız; durun ve konu hakkında düşünmek için zaman isteyin. Böylelikle reddetme kararınızın gerekçelerini tespit etmek için fırsatınız olur.

• Beden dilinizle de hayır deyin. Karşınızdakinin gözlerinin içine bakarak kararlı bir ses tonuyla konuşun. Ne söylediğiniz kadar nasıl söylediğiniz de önemlidir.

• Reddettiğiniz kişinin büyük bir hayal kırıklığına uğradığını seziyorsanız, serinkanlılığınızı muhafaza edin, mümkünse bulunduğunuz ortamı değiştirin.

• Beyin jimnastiği yapın. Geçen hafta kaç kez “evet” dediğinizi listeleyin. Sizden istenen talepler karşısında tepkinizi ve sonraki durumunuzu irdeleyin.

• Yalana başvurmadan empatik ve sempatik bir şekilde de hayır deyin.

**Ödev :** Bugüne kadar hayır demek istediği halde evet dediği bir taleple karşılaşırsa üç basamaklı tekniği uygulamasını isteyin. Bu konuyu bir sonraki görüşmede birlikte değerlendireceğinizi

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: “Hayır” Diyebilme Beceresi Kazandırma**

**Kazanım :** Hayır diyebilme becerisi kazandırma.

**Göstergeler :** Kendisine yapılan teklifi kendi öncelikleri, ihtiyaçları ve istekleriyle kıyaslayarak “hayır” diyebilir.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. Önceki görüşmede verilen “hayır demek istediği halde evet dediği bir taleple karşılaşırsa üç basamaklı tekniği uygulaması” ödevinin yerine getirilip getirilmediğini sorun. Getirmişse koşullu olarak takdir edin. Ödevini yapmamışsa suçlamadan nedenleri hakkında sohbet edin.

**Yöntem - Akış:**

• Çocuğa “Kişilerin kendi önceliklerine göre karar vermeye ve başkaları tarafından istenen şeyleri bencillik ya da suçluluk hissetmeden geriye çevirme veya reddetme hakkı vardır.” Deyin. Örneklerle açıklamalarda bulunun.

• Çocuktan hayattaki önceliklerini belirlemesini isteyin. Daha sonra bunların değişik durumlarda farklı önemler taşıyabileceğini gösterin. Hangi durumda hangi önceliğin ön plana çıkabileceğini tartışın.

• Çocuğa fark ettiğinden daha çok seçeneğe sahip olduğunu gösterin. Çünkü çocuklar genellikle hayır diyememelerinin sebeplerini başka alternatifleri olmamalarına bağlarlar. Alternatif olarak neler yapabileceğini kendisine sorun. Yanıt gelmezse siz ipuçları vererek onun bulmasına yardım edin.

• **Etkinlik:**

* + Hayır deme ile ilgili pratik yaptırın.
  + Bazı hayali zor durumlar üzerinde konuşup değişik çözüm yolları ve onların sonuçlarının neler olabileceği üzerinde konuşun ve canlandırma yapın.
  + “Hayır, teşekkür ederim” demek ve bunu birkaç kere tekrarlamak;
  + “Ya başka işim vardı, kusura bakma” diyerek bahane uydurmak;
  + “Başka sefere belki, sağol” diyerek atlatmak;
  + “Hayır, sağol; ha bu arada sen o işi bitirdin mi?” diyerek konuyu değiştirmek;
  + “Hayır, sağol; ben gitmeliyim, görüşürüz sonra” diyerek ortamdan uzaklaşmak gibi yöntemleri denemesini teşvik edin

**Sonlandırma: Bu** günkü görüşme ve bugüne kadar gerçekleştirilen diğer görüşmeler ile ilgili duygu ve düşüncelerini alın. Gelecekle ilgili planları hakkında sohbet edin.

**3. MODÜL: MADDE KULLANIMI**

1. **OTURUM: Tanışma - Çocuğu Tanıma ve Güven Ortamı Sağlamak**

**Kazanım :** Çocuğu bedensel, sosyal, duygusal ve zihinsel özellikleriyle tanıma. Güven ortamı oluşturma.

**Göstergeler :** Çocukla danışman arasında iletişim güçlendirilir, güven ortamı hazırlanır.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kendinizi kısaca tanıtın. Onunla kısa bir süre sohbet edin. Niçin burada olduğunuz hakkında bilgi verin.

**Yöntem - Akış:**

• Genel bir strateji olarak en azından başlangıçta madde kullanan genci savunmacı bir hale sokacak sorulardan kaçının. İlk hedef ilişki kurmak, aranızda bir güven ilişkisi geliştirmeye yönelik adımlar atmak olmalıdır.

• Bunun için önce hayat öyküsünün, iş ya da okul yaşamının, okul, aile ve arkadaşları arasındaki sorunların sorgulanması daha uygundur.

• Sonrasında tıbbi, yasal, fizyolojik veya duygusal sorunlarından konuşabilirsiniz.

• Çocuğu tanımak amaçlı bir gününü nasıl geçirdiği, zevkleri (müzik, gitmekten hoşlandığı yerler, giyim tarzı gibi) hakkında sohbet edin, bilgi toplayın. Arkadaşları ile olan ortak zevklerini, katıldığı ortamları ve keyif aldıkları aktivitelerin neler olduğunu sorun.

• Yorum yapmadan, yargılamadan, yol göstermeye çalışmadan, müdahale tekniklerini devreye sokmadan sadece dinlemek ve anlamak için “soru sormak” işe yarayabilir.

• Amacınızın ona destek olduğunu belirtin.

• Madde kullanmaya başladıktan sonraki yaşamı üzerinde konuşun. Öncesinde durumun nasıl olduğunu sorgulayın.

• Ailesinin madde kullandığını bilip bilmediği öğrenilmelidir. Bilmiyorlarsa ailesinden en az bir yakınının (amca, dede, dayı, teyze, hala, büyük kuzen de olabilir) destek için konu hakkında bilgilendirilmesi gerektiğini söyleyin.

• Madde kullanımını bırakmak isteyip istemediği hakkında konuşun.

• Bağımlılık konusunda uzman birine yönlendirme yapın. Diğer konular için çocuğu izlemeye devam edin.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Öykü Almak - Çalışma Planı Oluşturmak**

**Kazanım :** Çocukla çalışma planı oluşturabilme.

**Göstergeler :** Çocukla danışman arasındaki iletişim güçlendirilir, güven ortamı sağlamlaştırılır.

**Giriş :** Geçen görüşmenin sonunda konuştuklarınızın bir özetini karşılıklı olarak yapın.

**Yöntem - Akış:**

• Öncelikle hangi maddeyi tercih ettiği ve hangi yollarla kullanıldığı sorulmalıdır. Tercih ettiği mad- de dışında kullandığı maddeler olup olmadığı da sorgulanmalıdır.

• İlk kullanmaya başladığı yaş ve kullanım süresi sorulmalıdır. Deneme amaçlı kullanımından sonra maddeyi düzenli ya da yoğun olarak ne kadar süredir kullanmaya başladığı da araştırılmalıdır.

• Halen kullandığı madde olup olmadığı ve varsa oranı da sorulmalıdır.

• Geçmiş bırakma deneyimi olup olmadığı öğrenilmelidir.

• Madde kullanımı ile ilgili yaşadığı sorunlar şu sorular çerçevesinde irdelenmelidir: “Kullanımına bağlı herhangi bir hastalık ortaya çıkmış mı? Sosyal yaşamında ne gibi değişiklikler olmuş? Anne-baba ve çevre ilişkileri etkilenmiş midir? Alkol ve madde kullanımı sonucu kişilik özellikle- rinde-huylarında değişimler olmuş mudur?”

• Gencin tedavi için isteği, tedaviye devam etmekteki güçlükleri saptanmalıdır. Tedavi isteği kendisinden mi yoksa bu karar başkalarının isteği ile mi alınmıştır? gibi sorular netleşmiştir.

• Aile, arkadaş ya da komşu gibi destek sistemlerini araştırın. Sosyal becerilerini (iletişim-hayır demek-çatışma çözmek gibi) araştırın. Boş vakitlerini nasıl değerlendirdiğini (hobileri, ilgi alanları) sorgulayın.

Gençten alınan öykünün yanı sıra bir yakınından da ayrı bir öykü alınmalıdır. Alınan öykü çocukla nasıl bir çalışma yapılacağının çerçevesini vermek açısından önemlidir.

Kapanış : Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Aile İçi Çatışmalar**

**Kazanım :** Madde kullanımı ile yaşanan çatışmalar arasındaki ilişkiyi görmelerini sağlama.

**Göstergeler :** Var olan sorunlar ile madde kullanımı arasındaki ilişkinin farkına varır.

**Giriş :** Geçen görüşmenin sonunda konuştuklarınızın bir özetini karşılıklı olarak yapın.

**Yöntem - Akış:**

• Son dönemlerde aile içinde nelerin çatışmalara sebep olduğunu sorun. En çok çatışma yaşanan konunun ne olduğunu ve çocuğun bu konuyu nasıl algıladığını “Sen bu konuda ne düşünüyorsun ya da neler hissediyorsun?” gibi sorular sorarak anlamaya çalışın.

• Madde kullanımının ve aile içinde yaşanan anlaşmazlıkların kişiyi güçsüz ve çaresiz hissettirebileceğini tahmin edebileceğinizi belirtin. Onun da bu konuda yaşadığı duyguları “Tüm bu sorunlar karşısında kendini nasıl hissediyorsun?” gibi bir soru sorarak fark etmesini sağlayın.

• Çocuğun madde kullanması ile aile içinde yaşadıkları arasında bir kısır döngü olabilir. Bu duru- mu fark ettirmek için “En çok hangi durumlarda madde kullanma ihtiyacı duyuyorsun?” gibi bir soru sorabilirsiniz. “Aile içinde yaşanan tatsız bir olaydan sonra kullandığın oldu mu?” gibi doğrudan bir soru sorarak da evdeki huzursuzluk yüzünden içtiğini ve içtiği için evde huzursuzluk çıktığı gibi bir döngü olduğunu görmesine yardımcı olabilirsiniz.

• Başlangıç sebebi aile olsa da sonrasında edindiği madde kullanan arkadaşlardan oluşan çevre nedeniyle kullanımına devam ediyor olabilir. Bu sebebi fark etmesi başlangıçta zor olabilir.

• Aile bireylerinin tümünün bulunduğu bir oturumda var olan sorunların bir dökümünü yapmalarını isteyin. Daha sonra hep beraber her bir sorun için bir çözüm planı oluşturmalarını sağlayın. Bunu yaparken günlük işlerin paylaşımı, ev içi kuralların neler olduğu ve bu kuralların çiğnenmesi durumunda neler olacağı gibi şeylerin de düzenlenmesini sağlayın.

• Güvendiği ve rahatça konuşabildiği bir arkadaşı veya akrabasından yardım isteyebileceğini anlatın. Bazen tarafsız üçüncü bir gözün çözüm yolunu daha kolay görebileceğini, böyle birinden yardım istemenin hem kavganın yarattığı gerilimi azaltacağını hem de değişik bir bakış açısı kazandıracağından çözüm bulma olasılığını arttıracağını vurgulayın.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Akran Baskısı**

**Kazanım :** Birlikte olduğu akran grubunun madde kullanımını pekiştiren yönünü görmesini sağlama.

**Göstergeler :** Madde kullanımına son vermek için arkadaş grubunu değiştirmek zorunda olduğunun farkına varır.

**Giriş :** Geçen görüşmenin sonunda konuştuklarınızın bir özetini karşılıklı olarak yapın.

**Yöntem - Akış:**

• “Arkadaşlarınla olan ilişkini nasıl tanımlarsın? Sence nasıl bir arkadaşlığın var?” gibi sorular yönelterek onun arkadaşlarıyla olan ilişkisini nasıl algıladığını öğrenmeye çalışın.

• Arkadaş ilişkilerinde yaşanılan sorunlarla ilgili kendi sorumluluğunu alıp almadığını kontrol edin. Eğer kendi sorumluluklarını kabul etmiyor ve bunları başkalarına atıyorsa “Senin bu tartışmalardaki rolün ya da katkın ne olabilir?” gibi bir soru sorarak fark etmesine yardımcı olun.

• Akran grubunun, kişinin madde kullanma davranışını pekiştirdiğinin farkında olabilirsiniz. Ancak önemli olan bunu onun fark etmesidir. Bu nedenle arkadaş grubu ile madde kullanımı arasındaki bağlantıya gönderme yapacak “alkol, madde kullanımının ne zamanlar meydana geldiği, ne kadar aldığı, kendi başına ve grup halindeyken kullanımı miktarı arasında bir fark olup olmadı- ğı, aradaki kullanım miktarı farkının neden kaynaklanabileceği” gibi sorular sorun. Topladığınız bilgileri daha sonra kullanmak üzere not edin. Daha sonra bu durumlarla ilgili sorular sorarak madde kullanımı ile arkadaş grubu arasındaki ilişkiyi fark etmesine yardımcı olun.

• Gruptaki herhangi birinden, yani bir üçüncü şahıs üzerinden konuşarak “Peki ya birinin içmek istemediği, reddettiği zaman oldu mu? Ne oldu peki? Ya da böyle bir durum olsa ne derlerdi arkadaşına? Ne olurdu?” gibi sorular sorarak grubun uyguladığı baskıların ne tür olduğunu (gruptan atılma, kişiliğine hakaret; ısrar, tehdit gibi) öğrenmeye çalışın.

• Madde kullanımını bırakmak için şimdiki akran grubuyla bağlarını koparmasına ihtiyacı olduğunu göstermek gerekir. Bunu gösterebilseniz bile onun harekete geçmesi zaman alacaktır. Çünkü sonunda çoğunlukla kullanıcılardan oluşan arkadaş çevresi kalmıştır. Yeni insanlarla ya da madde kullanmaya başlamadan önce sahip olduğu arkadaşlarıyla görüşmesi için neler yapa- bileceğini konuşun.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Kendine Zarar Verme Davranışları**

**Kazanım :** Kendisine zarar verdiğinin farkına varmasını sağlama.

**Göstergeler :** Sağlıklı başa çıkma yolları bulabilir.

**Giriş :** Geçen görüşmenin sonunda konuştuklarınızın bir özetini karşılıklı olarak yapın.

**Yöntem - Akış:**

• Önceden yapmış olduğu kesileriyle acıma ya da korku duygusu göstermeden “nötr” olarak ilgilenin. En eski kesinin hangisi olduğun, ilk ne zaman kestiğini, kesmeye nasıl başladığını sorarak ilk kesinin ayrıntılı bir öyküsünü alın. Madde kullanımı nedeniyle kendisine bedensel zarar vermiş ise bu yara izi hakkında konuşarak başlayabilirsiniz.

• En son ne zaman kendisine zarar verdiğini sorarak onun da bir analizini yapın. Kendisine zarar verdiği sırada nerede olduğu, madde etkisi altında olup olmadığını sorun. Kendisine zarar vermeye başlamasındaki temel nedenleri anlamaya çalışmak için zarar vermeden önce ne hissettiğini ve ne düşündüğünü araştırın. Kendisine zarar verdikten sonra ne hissettiğini ve düşündüğünü de sorun.

• Bu yolla kişinin kendine zarar vermesine yol açan olayların duygusal, düşünsel ve davranışsal analizlerini yapın. Bu yaşantılarının diğer kesilerinde de benzer olup, olmadığını, farklılıklar varsa bunların neler olduğunu araştırın.

• Edindiğiniz bilgilerden genel olarak en çok hangi durumların risk faktörü taşıdığını fark etmesine çalışın. Bunların bir listesini çıkarın ve risk etkenleri ile başa çıkma yolları üstünde tartışın.

• Kişiye, harekete geçirmeden önce yapabileceği olası davranışlar üzerinde durun. “Dur, Düşün, Plan Yap ve Harekete Geç” stratejisini trafik lambası benzetmesini kullanarak çocuğa anlatın. Bunu bir anahtar kelime olarak düşünmesini, riskli olarak tanımladığınız olaylar karşısında kendi kendine “trafik lambası” hatırlatmasını yapmasını isteyin.

* + **Kırmızı ışık:** Durması-hemen tepki vermemesi (Bu çok önemli bir basamak; çünkü kendilerini kontrol etmek en zor kısımdır. Bu nedenle çalışmalarınızı yaparken belki de basamak basamak ilerlemek zorunda kalabilirsiniz. Yani uzun bir süre sadece “hemen tepki vermemesi, kendini tutması” aşamasında çalışmanız, bunu becerdikten sonra diğerlerine geçmeniz gerekebilir).
  + **Sarı ışık:** Düşünüp plan yapması; yani verebileceği en sağlıklı tepkinin ne olacağına karar vermesidir.
  + **Yeşil ışık:** Harekete geçmesi, tepkisini göstermesidir.

• Kendini keserek aslında yine kendisine zarar verdiğini anlamasına yardımcı olun.

• Her görüşmede o hafta içinde kendini kesme davranışının olup olmadığını soruşturun. Eğer olmadıysa neden olmadığını, riskli durumlar yaşadıysa nasıl başa çıktığını öğrenin.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Evden Kaçma**

**Kazanım :** Aile içi çatışmaların sıklığını ve şiddetini azaltma.

**Göstergeler :** Aile içinde yaşanan olumsuzluklarla başa çıkma yöntemlerini öğrenir.

**Giriş :** Geçen görüşmenin sonunda konuştuklarınızın bir özetini karşılıklı olarak yapın.

**Yöntem - Akış:**

• Çocuğun ebeveynlerinin iznini almadan bir ya da daha fazla gün eve gelmemesi, geceleri en az iki kere evden kaçmış olması belli bir eğilimin varlığına ipucu olabilir.

• Evden kaçmasına sebep olan acı verici, onu yaralayan deneyimlerinden bahsetmesini sağlayın. “İlk defa ne zaman ve neden evi terk etmiş, ne kadar süre dışarıda kalmış, evde olmadığı zamanları nerede ve nasıl geçirmiş, kaç kez kaçmış evden, eğer tekrar döndüyse neden dönmüş?” gibi soruların cevaplarını öğrenin. Sorulara verdiği cevapların doğruluğunu ve tutarlılığını kontrol etmek için zaman içinde yineleyin.

• Çocuğun evden kaçmasının sebepleri arasında ebeveynlerden birinin alkol ya da madde bağımlısı olması ve aile içi cinsel, fiziksel ya da duygusal taciz yer alabilir. Bunun araştırmasını yapmak üzere sosyal hizmetler müdürlüğüne durumu bildirin. Eğer çocuk tacize uğruyor ya da uğramışsa onu bir travma uzmanına yönlendirin.

• Evden kaçma sebebi “özgürlüğünü” yaşamak gibi bir sebepten kaynaklanıyorsa bunu ortadan kaldırmak için tehlikeli durumlar ile ilgili risk analizi becerisini geliştirmeye çalışmak daha uygun olacaktır.

• Ev içindeki çatışmaların neler olduğunu, çocuğun neden rahatsızlık duyduğunu, o an ne düşünüp neler hissettiğini öğrenmeye çalışın. Evden kaçmanın, olumsuz olaya verilen sağlıksız bir tepki olduğunu söyleyin ve bu gibi durumlarla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmesi için alternatif yollar geliştirmesine yardım edin.

• Çocuğa aile içinde hangi durumlarda kendini değersiz hissettiğini, ne gibi ihtiyaçlarına cevap alamadığını sorun; bunların bir listesini yaptırın. Bunların onda ne gibi duygular uyandırdığını görmesini sağlayın.

• Aile içindeki çatışmada her bireyin çatışmayı nasıl algıladığını, neyi sorun olarak nitelediğini, yaşananlardan dolayı kimi sorumlu tuttuğunu anlamaya çalışın. Var olan sorunlara hepsinin kabul ettiği çözümler getirmelerine yardım edin.

• Aile içinde yaşanan çatışmalarla başa çıkarken güvenilir başka büyüklerinden destek almasının yararlı olabileceğini çocuğa vurgulayın.

• Kendi alternatiflerini üretmesini sağlayın.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Davranım Bozukluğu**

**Kazanım :** Duygu, düşünce ve olumsuz davranışları arasındaki ilişkiyi görmesini sağlama.

**Göstergeler :** Diğerlerinin düşüncelerine, duygularına ve ihtiyaçlarına karşı empati, merak ve duyarlılık gösterir.

Giriş : Geçen görüşmenin sonunda konuştuklarınızın bir özetini karşılıklı olarak yapın.

**Yöntem - Akış:**

• Bu davranış kalıplarını sergileyen gençlerle ilk başlarda iletişim kurmanın zor olduğu unutul- mamalıdır. İlk zamanlarda değişim yaratmak için adım atmadan önce sizinle ilişki kurmasını ve güven duygusunun gelişmesini sağlayın. Bunları düzenli göz kontağı kurarak, aktif dinleme ve koşulsuz önemseme (yargılamama, suçlamama, konferans vermeme sadece aktif bir şekilde dinleyip anlattıklarıyla ilgili onu daha fazla tanımaya yönelik sorular sorarak, onu anlamaya çalıştığınızı belli etme) göstererek gerçekleştirebilirsiniz.

• Öfkesini kontrol etmesi ve dürtüsel davranışlarından vazgeçmesi için ilk önce uyguladığı tekniklerin, o anda istediğini verse de kalıcı bir şekilde işi çözmediğini görmesini sağlamalısınız. Onun sıkıntı yaşadığı alanları anlatmasını ve bunları nasıl çözdüğünü sorun. Başka başa çıkma stratejilerinin ve yöntemlerinin neler olabileceğini tanımlamasını ve listelemesini isteyin.

• Duygularının, olumsuz davranışları ile nasıl ilişkili olduğunu fark etmesine, kişinin tepkili davranışları ile duyguları arasındaki bağlantıyı kurabilmesine yardımcı olun. Kendisini kötü, mutsuz, kızgın hatta gergin, korkmuş hissettiği durumlarda nasıl tepkili davrandığının farkına varmasına yardımcı olun.

• Öfke ve dürtü kontrolünü geliştirmesi için evde ya da okulda “kendini izleme” (olay, aklından geçen düşünce, duygu ve tepkisini içeren liste) kontrol listesini kullanması için teşvik edin. Öfkesini uygun bir şekilde dile getirmesi ve sağlıklı bir şekilde çıkışlar yapmasına yardımcı olacak yöntemleri konuşun.

• Yanlış, olumsuz davranışlarının sorumluluğunu almaya başlaması için önce kendisiyle ilgili bir takım sorumluluklardan başlayın. Örneğin, okulda düzenlenecek olan aktiviteye yardımcı olma gibi (sandalye dizme, malzemeleri alma, duyuruyu dağıtma işlerini içeren)

• Sorunlar için diğer insanları suçlama sıklığını azaltmaya ve davranışlarının sorumluluklarını al- maya başlamasına yardım edin. Başkalarını suçlama özelliğine katkıda bulunan diğer faktörlerin ne olduğunu araştırın ve bunlar üzerinde çalışın.

• Gencin olumsuz davranışlarla meşgul olmasını değiştirmek için “Eğer başın belaya giriyor olma- saydı gelecekte ne yapıyor olurdun?” gibi bir soru sorarak yeni bir fikir ile tanıştırın.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Yüksek Riskli Durumlar**

**Kazanım :** Madde kullanımını tetikleyecek riskli durumların neler olduğunu görmesini sağlama.

**Göstergeler :** Riskli durumlar için önlem alarak madde kullanımından uzak kalmayı başarabilir.

**Giriş :** Geçen görüşmenin sonunda konuştuklarınızın bir özetini karşılıklı olarak yapın.

**Yöntem - Akış:**

• Kendisinin yeniden madde almasına yol açacak riskli durumları tespit edip önlem almasının yararlı olacağını anlatın. Bu gibi durumların neler olabileceğini sorun.

• Aklına gelmeyecek durumlar olursa sizin fark ettiklerinizi ona söyleyebilirsiniz (Arkadaş ortamı, mekân, gün, saat, belli bir duygu durumu vb).

• Riskli durumları belirledikten sonra, bu durumla başa çıkabilmeleri için neler yapabileceklerini ortaklaşa tartışarak bulun.

• “Ben bir daha kullanmayacağım” türünde bir cevap verirse bu çalışmayı yangın düğmesine benzeterek “bir gün gerekli olursa” diye açıklayabilirsiniz.

• Madde alma arzusu ve dürtüsü hakkında konuşun. Daha önce böyle bir duyguyu yaşayıp yaşamadığını ve bu durumda neler yaptığını sorun Bu duygunun geçici olduğunu, önemli olanın o anda bu duygunun geçmesi için bir şeyler yapılması olduğunu anlatın.

• Madde alma arzusu ve dürtüsü ile başa çıkma yollarının neler olabileceğini beraber tartışarak bulun.

• Madde kullanması için karşılaşacağı ısrar türleri hakkında önceden bilgilendirme yapın.

• Kendisine yapılan bir teklife, yapılan ısrarlara hayır diyemediği için alkol ya da madde aldığı bir durum varsa anlatmasını isteyin. Bu bilgilerden yola çıkarak ne gibi durumlarda zorlandığını görebilir ve o noktaların güçlenmesine yardım edebilirsiniz.

**Sonlandırma:** Bu günkü görüşme ve bugüne kadar gerçekleştirilen diğer görüşmeler ile ilgili duygu ve düşüncelerini alın. Gelecekle ilgili planları hakkında sohbet edin.

**MODÜL -4-: ÖFKE KONTROLÜ**

1. **OTURUM: Tanışma - Isınma - Çocuğu Tanıma**

**Kazanım :** Kendini kişisel özelliklerine göre tanıma.

**Göstergeler** : Çocuk kişisel özelliklerini tanır. Diğerleri ile aynı ve farklı olan yönlerini ayırt eder.

**Giriş** : Çocuğu karşınıza alarak kendinizi kısaca tanıtın. Onunla kısa bir süre sohbet edin. Niçin burada olduğunuz hakkında bilgi verin.

**Yöntem - Akış:**

• Çocuğa isminin ne anlama geldiğini, isminin en hoşuna giden yanının ne olduğunu sorun.

• Çocuktan, kendisini anlatan üç özelliğini söylemesini isteyin. Dış görünüşü ile ilgili olduğu kadar, davranışlarına ve alışkanlıklarına dair özellikler sayması için yönlendirici sorular sorun.

• **Etkinlik:** Çocuktan bir insan resmi çizmesini isteyin. Bu resim hakkında sorular yöneltin

* + Resimdekinin cinsiyeti ne?
  + Kaç yaşında?
  + Sence bu resimdeki insan hangi duyguyu yaşıyor?
  + Bu insanın düşünceleri ne olabilir? (Düşünce balonları çizdirerek düşüncelerini yazdırabilirsiniz)
  + Resimdeki insan konuşmak isterse ne demiş olabilir? (Konuşma balonları çizdirerek düşüncelerini yazdırabilirsiniz)

• **Etkinlik:** Çocuğa başka insanlarda beğenmediği, eleştirdiği davranışların, özelliklerin neler olduğunu sorun. Okuma yazama biliyorsa yazmasını isteyin

* + Peki, bunlardan bazılarını sen de yapıyor musun?
  + Bunları hangi nedenlerle yapıyorsun?
  + Annen, baban ya da arkadaşların bunları yaptığında ne tepkiler veriyor?

• Çocuğa başka insanlarda beğendiği, çok hoşuna giden davranışların, özelliklerin neler olduğunu sorun. Okuma yazma biliyorsa yazmasını isteyin

* + Peki, bunlardan bazılarını sen de yapıyor musun?
  + Bunları yaptığında neler hissediyorsun?
  + Annen, baban ya da arkadaşların bunları yaptığında ne gibi tepkiler veriyor?

**Ödev :** Gelecekte nasıl bir yaşantısı olmasını istediğini sorun. Nerede yaşamak istiyor, hangi meslekleri düşlüyor? Kendisinin büyümüş halini yazmasını ya da çizmesini isteyin. Bir sonraki görüşmede bunları konuşacağınızı hatırlatın.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Kendini Tanıma**

**Kazanım** : Çocuğun kendini tanımasını sağlama.

**Göstergeler :** Yaşadığı duyguların farkına varır, duygusal tepkilerini yorumlayabilir.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. Gelecekte nasıl bir yaşantısı olmasını istediği ile ilgili çalışma yapıp yapmadığını sorun. Yapmış ise koşullu olarak takdir edin. Ödevini yapmamışsa suçlamadan nedenleri hakkında sohbet edin. Ödev yapmanın bundan sonraki görüşmede işlerini kolaylaştıracağını belirtin.

**Yöntem - Akış:**

• Kendisinde en güçlü ve en zayıf yanların neler olduğunu sorun.

• Değerlerin ne anlama geldiğini örnekler vererek anlatın (dürüstlük, arkadaşlık, açık sözlü olma, adil olma, saygılı olma, çevreyi koruma gibi).

• Değerlerin aldığımız kararlar ve davranışlarımız üzerindeki etkisini anlatın. Bazı anlaşmazlıkların insanların değerlerinin aynı olmamasından kaynaklandığını açıklayın. Çocuktan kendisi için önemli olan değerlerin neler olduğunu anlatmasını isteyin. Neye önem verdiğini ifade etmesini sağlayın.

• **Etkinlik:** “Duyguları tanıma”

* + **Araç:** Dört adet karton ya da A3 kâğıt, eski gazeteler, kalın uçlu bir kalem, yapıştırıcı, makas)
  + Kartonların (A3 kâğıt) her birinin en üstüne ayrı ayrı dört temel duygu isimlerini yazın.( Sevinç, korku, öfke, üzüntü) kartonları duvara asın. Çocuktan gazetelerden insan yüzlerini kalemle bir daire içine almasını isteyin. Sonra bu yüzleri makasla keserek çıkarmasını isteyin.
  + Bu yüzleri uygun olan kartona yapıştırmasını isteyin. Yapıştırma işlemi sırasında bazı duyguları anlamlandırmada zorluk çekecek ve size soracaktır. Onları ayrı bir yere koymasını isteyin. Yapıştırma işlemi bittikten sonra aşağıdaki sorulardan yararlanarak değerlendirme yapın
  + Hangi duyguları çok daha rahat buldun. Duyguları insan yüzlerinden jest ve mimiklerinden anlamak kolay mı?
  + Hangi duyguları bulmakta zorlandın.(Yapıştıramadığı resimler) Yaşanan gerçek duyguların bazen yüzlerden anlaşılamayacağı üzerinde konuşun.

• **Etkinlik:** “Duygular ve davranışlarımız”

* + Bizler “sevinç” duygusunu ne olduğunda yaşarız. Ne zamanlar seviniriz?
  + Bizler “Koku” duygusunu ne olduğunda yaşarız. Ne olursa korkarız?
  + Bizler “Öfke” duygusunu ne olduğunda yaşarız. Ne olursa öfkeleniriz?
  + Bizler “üzüntü” duygusunu ne olduğunda yaşarız. Ne zaman üzülürüz?
  + Peki, bu duygular iyi ve kötü veya doğru-yanlış diye ayırabilir miyiz?

• Duyguların iyi-kötü, doğru-yanlış diye ayırt edilemeyeceğini, duyguların sonunda verdiğimiz tep- kilerin, davranışların iyi-kötü, doğru-yanlış olarak adlandırılabileceğini örneklerle anlatın. (örneğin öfkelenmek bir doğal bir duygu ama öfke sonucu kendine ya da başkalarına zarar vermenin yanlış olması)Çocuktan buna benzer örnekleri varsa anlatmasın isteyin.

**Ödev :** Bir dahaki görüşmeye kadar yaşadığı duyguları ve duygular sonucu verdiği tepkileri not almasını, bunlar üzerine konuşacağınızı söyleyin.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Karşısındaki Kişileri Tanıma ve Anlama**

**Kazanım :** Karşısındaki kişileri tanımasına yardımcı olma

**Göstergeler :** Karşısındaki kişilerin duygu ve düşüncelerini anlayabilir ve yorumlayabilir.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. Hangi duygu ve davranışları gösterdiği ile ilgili notlar alıp almadığını sorun. Yapmış ise koşullu olarak takdir edin. Ödevini yapmamışsa suçlamadan nedenleri hakkında sohbet edin. Ödev yapmanın bundan sonraki görüşmede işlerini kolaylaştıracağını belirtin.

**Yöntem - Akış:**

• Çocuğa çevresindeki insanların kendisi hakkında ne düşünüyor olabileceklerini, onu nasıl tanıdıklarını sorun. Başkalarının onu nasıl tanımasını istediğini sorun.

• Hoşuna gitmeyen özelliklerini değiştirmek için bir şeyler yapıp yapmadığını sorun. Yaptıysa ne yaptığını ve bunun işe yarayıp yaramadığını araştırın. Yapmadıysa neler yapabileceğini çocuğa sorun (Sadece alternatifleri görmesine yardımcı olun, yönlendirici olmayın.)

• **Etkinlik:** “Duygu Dedektifi” - “Şimdi seninle bir oyun oynayacağız” deyin. Dört temel duygu- dan (Sevinç, korku, öfke, üzüntü) bahsedin. Bildiği diğer duygu adlarını sorun. “Şimdi ben aklımdan bir duygu adı tutacağım. Sen bana üç tane soru soracaksın. Bende aklımda tuttuğum duyguyu yansıtacak biçimde senin sorunu yanıtlayacağım.(Örneğin “sevinç” duygusunu aklınızda tuttunuz. Çocuğun sorularına sevinçli bir şekilde cevap verin) Sende bu duyguyu tahmin edeceksin. Bilirsen yer değiştireceğiz. Bu kez sen bir duyguyu aklında tutacaksın. Benim sorularımı bu duyguyu yansıtacak biçimde cevaplayacaksın.” Oyunu değişik 4-5 duyguyu yansıttıktan sonra fazla uzatmadan bitirin. Değerlendirmesini birlikte yapın. Tüm bu duyguların insancıl olduğunu hepimizin bunları yaşayabileceğimizi söyleyin. Duyguların insanların beden dilinden, jest ve mimiklerinden, konuşmalarındaki ses tonundan anlaşılacağını vurgulayın

• **Etkinlik:** “Duyguların değişkenliği” - Diyelim ki yolda gidiyorsun birisi sana hızla çarptı canın yandı. Hangi duyguları yaşarsın?(öfke, kızgınlık) Çarpan kişiye ne demek istersin. Peki, dönüp çarpan kişiye baktın gözleri görmeyen birisi sana çarpmış. Şimdi hangi duyguları yaşarsın. (acıma, üzüntü vb) Duygularımızın karşımızdaki kişinin konumuna göre değişkenliğini vurgulayın. Önyargılarında karşıdaki kişiye karşı duygularımızı etkilediğinden örneklerle bahsedin.

• **Etkinlik:** “Nasreddin Hoca Fıkrası” - Aşağıdaki fıkrayı anlatın.

Nasreddin Hoca evinin damında biriken diz boyu karları kürümeye başlamış. Bir ara dengesini kaybederek damdan düşüp bayılmış. Komşuları koşuşmuşlar. Birisi: “Çabuk bir doktor çağıralım” Diğeri: “Aman bir kırık çıkıkçı bulalım.” Öbürü: “Sırtlanıp doktora götürelim” derken, kargaşada ayılan Hoca, acıyan belini tutarak; “Bırakın münakaşayı. Çabuk bana daha önce damdan düşmüş birini bulun” demiş.

- Bu fıkradan yola çıkarak karşıdaki kişiyi anlama, anlamaya çalışma üzerinde sohbet edin.

• **Etkinlik:** “canlandırma” - Şimdi ben senin kardeşin olacağım. (kardeşi yoksa arkadaşı) çok sevdiğin bir oyuncağınla oynuyorsun ( kitap, bilgisayar, araba vb). Çocuğa sembolik bir oyuncak verin. Biraz oynadıktan sonra kardeşi olarak ondan oyuncağı oynamak için isteyin. Sonrada oyuncağı kaybettiğinizi ya da bozmuş olduğunuzu söyleyin. Tepkisini izleyin. Böyle bir olayla karşılaştın mı? Tepkin ne oldu? Kardeşin ne yaptı? Kardeşinin oyuncağı bozarken ya da kaybederken niyeti neydi acaba? Niyetinin kötü olmadığını bilsen aynı tepkide bulunur muydun?

**Ödev :** Öfkelendiği zaman hangi davranışları gösterdiğini sorun. Bu davranışların bir listesini çıkarmasını ve bir dahaki görüşmeye getirmesini isteyin.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Öfke Duygusu Üzerinde Yoğunlaşma**

**Kazanım :** Karşıdaki kişileri tanımasına yardımcı olma.

**Göstergeler :** Karşısındaki kişilerin duygu ve düşüncelerini anlayabilir ve yorumlayabilir.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. Öfkelendiği zaman hangi davranışları gösterdiği ile ilgili çalışma yapıp yapmadığını sorun. Yapmış ise koşullu olarak takdir edin. Ödevini yapmamışsa suçlamadan nedenleri hakkında sohbet edin. Ödev yapmanın bundan sonraki görüşmede işlerini kolaylaştıracağını belirtin.

**Yöntem - Akış :**

• **Etkinlik:** “Resim Çizme” - (Araç: Resim kâğıdı boya kalemleri) Çocuktan birbiri ile tartışan iki insan resmi çizmesini isteyin. (Eğer çizemezse ya da çizmek istemez ise daha önceden sizin ana hatlarını çizdiğiniz resmi verin ve boyamasını isteyin)

• Resimdeki kişiler ne yapıyorlar? Düşünceleri ne olabilir? (Düşünce balonu çizerek yazmalarını isteyin)Kendilerini nasıl ifade ediyorlar? (konuşma balonu çizerek yazmalarını isteyin)Bu düşünce ve ifadeler olumlu mu? Bu düşünce ve ifadeleri olumluya çevirebilir miyiz? (Resmin üzerindeki balonlara düşünce ve ifadeleri olumlu cümlelerle yazmasını isteyin)Olumlu düşüncelerin olumlu duygulara neden olduğunu vurgulayın.

• Ailesindeki bireylerin ya da arkadaşlarının hangi davranışlarının onu çok kızdırdığını sorun. Bu kızgınlık anında hangi duygu, davranış ve tepkileri gösterdiğini öğrenin. Yaptığı davranışlarla ilgili olarak; Kapıyı çarpmak yerine ne yapabilirdin? Ona vurmak yerine başka bir şey yapabilir miydin? gibi sorularla davranışlarının alternatifleri olduğunu fark ettirin.

• Ailede istismar ve ihmal olasılığını araştırın. İstismarın ve ihmalin tanımlarını yapın. Bu durumların diğer insanları ve durumları nasıl tehlikeli ve tehdit edici görme eğilimine yönelttiğini anlamasına yardım edin.

• Aşağıdaki belirtilerin çocukta olup olmadığını anlamaya çalışın; Çocuğun öfkesi başkalarına yönelik fiziksel saldırılara dönüşüyor mu? Sık sık öfkeleniyor, her gün sınıf arkadaşlarıyla tartışıyor mu? Aynı yaştaki diğer çocuklara göre daha yoğun olarak öfkeleniyor mu, sık sık ağlayıp başkalarına saldırganca davranışlar sergiliyor mu? Yaşamın her alanında öfkelenecek bir şey buluyor ve belli bir kişi ya da olay nedeniyle değil, genel olarak kendini öfkeli hissediyor mu? Olaylarla baş etme yöntemlerinde önemli değişiklikler görülüyor mu? (örneğin daha önce hiç sıkılmadığı şeylere öfkelenmeye başlıyor mu?)

• **Etkinlik:** “Rahatlama egzersizi” - Çocuğa aşağıdaki tekniği öğretin. “Derin bir nefes alın ve 10’a kadar içinizden sayın. Ağzınızdan herhangi bir kelime çıkmadan önce konuyu biraz düşünün.” Bu egzersizle ilgili örnek bir canlandırma yapın. Tekniği öğreninceye kadar birlikte tekrarlayın

**Ödev :** Kendisini öfkelendiren bir durumla karşılaştığında bu egzersizi uygulamasını isteyin. Bir dahaki görüşmede bu konuyu konuşacağınızı söyleyin.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Öfkemi Kontrol Ediyorum – 1**

**Kazanım :** Öfkesini kontrol etme becerisi kazandırma.

**Göstergeler :** Öfke karşısında hemen tepki vermemeyi öğrenir.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. Öfkelendiği bir durum karşısında öğrendiği egzersizi yapıp yapmadığını sorun. Yapmış ise koşullu olarak takdir edin. Ödevini yapmamışsa suçlamadan nedenleri hakkında sohbet edin. Ödev yapmanın bundan sonraki görüşmede işlerini kolaylaştıracağını belirtin.

**Yöntem - Akış:**

• “Öfkeyle kalkan zararla oturur” ve “keskin sirke küpüne zarar” sözlerinden ne anladığını sorun ve birlikte tartışın. Öfkesine kapılarak iş gören sonunda güç duruma düşer. Çünkü öfkeli, kızgın, sinirli insan iyi düşünemez, olup biteni iyi göremez, sonucu iyi hesaplayamaz. Bu yüzden de yanlış iş yapar

• **Etkinlik:** “dur, bak, dinle, düşün, plan yap” - Çocuğun sunacağı bir durum üzerinde çalışarak ani öfkelenmelerin ve stresli davranışların sıklığını ve şiddetini azaltmak için, çocuğa harekete geçmeden önce “dur, bak, dinle, düşün, plan yap” adımlarını nasıl uygulanacağını anlatın. Çocuğa, en çok öfkelendiği bir durumu canlandıracaklarını söyleyin. Eline DUR, BAK, DİNLE, DÜŞÜN, PLAN YAP yazan bir kâğıt verin. “Şimdi ben seni öfkelendiren davranışı yapacağım. Hemen tepki vermeyeceksin. Elindeki kâğıtta yazanlara göre sırasıyla davranacaksın” Karşılıklı doğaçlama yöntemi ile beş aşamanın gerçekleşmesini sağlayın.

• Ardından gücün ne demek olduğu ve nasıl güçlü olunacağı üzerinde konuşarak öfkenin kişiyi güçlü kılıp kılmayacağı üzerinde tartışın. “Kontrolsüz güç, güç değildir” cümlesinden ne anladığını çocuğa sorun. Bu söz aracılığıyla gücün ne demek olduğu ve nasıl güçlü olunacağı gibi konular üzerine konuşarak öfkenin neden kişiyi güçlü kılmayacağı tartışın.

• Öfkelendiğini nerden anladığını sorun. Vücudundaki bazı belirtilerin öfke belirtisi olduğunu açıklayın. Stres ve gerginliğin, nefes alıp vermenin sıklaşmasının, kalp atışlarının hızlanmasının öfke belirtisi olduğunu açıklayın. Bugün öfkeyi kontrol için yeni bir yöntem öğreteceğinizi söyleyin

• **Etkinlik:** “Rahatlama egzersizi” - Çocuğa aşağıdaki tekniği öğretin. Her gün eve geldiğinde kendini rahat hissedebileceğin bir yere oturacaksın. Derin derin nefes alacaksın. Burnundan derin nefes alıp, bu nefesi içinizde biraz tuttuktan sonra yavaşça ağızdan vereceksin. Sonra, hayalinde kimsenin sizi rahatsız etmeyeceği bir deniz kenarına, bir göl kenarına gidebilir ya da çok sevdiğin bir yere gidebilirsin. “ıssız sahilde yürüdükçe, gökyüzünün mavisine baktıkça rahatlıyorum” gibi düşünceleri tekrarlayabilirsin. Çok kısa sürede gevşediğini fark edebilirsin. Tekniği öğreninceye kadar birlikte tekrarlayın.

**Ödev :** Kendisini öfkelendiren bir durumla karşılaştığında bu egzersizi uygulamasını isteyin. Bir dahaki görüşmede bu konuyu konuşacağınızı söyleyin.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Öfkemi Kontrol Ediyorum – 2**

**Kazanım :** Öfkesini kontrol etme becerisi kazandırma.

**Göstergeler :** Öfke karşısında hemen tepki vermemeyi öğrenir.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. Öfkelendiği bir durum karşısında öğrendiği egzersizi yapıp yapmadığını sorun. Yapmış ise koşullu olarak takdir edin. Ödevini yapmamışsa suçlamadan nedenleri hakkında sohbet edin. Ödev yapmanın bundan sonraki görüşmede işlerini kolaylaştıracağını belirtin.

**Yöntem - Akış:**

• **Etkinlik:** Öfkeli bir insan resmi gösterin. Aşağıdaki sorulardan yararlanarak sohbet edin

- Öfkelenen insanların aklından ne geçer? Bu kişi nasıl bir duygu yaşıyor? Herkesin arada sırada öfkelenebileceğini düşünüyor musun?

• **Etkinlik:** “Savaş ya da kaç tepkisi” - Çocuğa şu açıklamayı yapın: ”Şimdi kendimizi tehdit altında ya da tehlikede hissettiğimizde verdiğimiz tepkilere ilişkin bir etkinlik yapacağız. Bir tehlike anında; savaşmak, kaçmak, donakalmak ve kendimizi güvende hissetmek için başkalarıyla bir araya gelme gibi dört tepki veririz. Birazdan sana bazı durumlar vereceğim. Bu durumlara karşı bu dört tepkiden hangisini seçeceğinize karar vereceksin ve tepkilerinizi hareketlerle ifade edeceksin”.

• Aşağıdaki maddeleri tahtaya yazın: (Önceden Büyük bir kâğıda ya da kartona yazıp tahtaya asabilirsiniz.)

* + Yumruğunuzu havaya kaldırmak savaşmayı, etrafta koşmak kaçmayı, koşarak yanıma gelmek başkalarıyla bir araya gelmeyi, donmuş gibi bir kenarda kıpırdamadan durmanız donakalmayı gösterecek. Çocuğu ayağa kalkmaya davet edin. Aşağıdaki maddeleri birer birer okuyun ve çocuğun tepkilerini göstermesi için ona zaman verin. Gerçek yaşamda bu durumda nasıl davranıyorsa öyle davranmasını isteyin. -Mağara devrinde yaşadığınızı ve bir mağara insanı olduğunuzu farz edin. Yiyecek aradığınız bir gün bir ayıyla karşılaştınız. Bir gece uyurken birilerinin “Yangın Varrr!” diye bağırdığını duydunuz. Okul çıkışında sizden büyük çocuklardan oluşan bir grup çocuk yolunuzu kesti. Deprem oldu. Her yer sallanıyor. Tuvalette bir fare gördünüz.

• Öfkelendiğini nereden anladığını sorun. Vücudundaki bazı belirtilerin öfke belirtisi olduğunu açıklayın. Stres ve gerginlik, Nefes alıp verme sıklaşması, Kalp atışları hızlanmasının öfke belirtisi olduğunu açıklayın.

• Çocuğa günlük sorumluluklarının neler olduğunu sorun. Başkalarına karşı olan beklentilerini azaltması ve sorumluluklarını tam olarak yerine getirmesi gerektiğini anlatın.

• **Etkinlik:** “Anlamlandırma egzersizleri” - Çocuğa aşağıdaki tekniği öğretin. Öfkelendiği zamanlarda mantığını kullanmasını bilen ya da bunu öğrenen kimseler öfkelerini kontrol altına almakta başarılıdırlar. “Bu durum hayatımda karşılaştığım birçok olumsuz durumdan sadece bir tanesi daha sakin olabilirim ve daha önce birçok kez bu gibi durumları başarı ile atlattım.” “Öfkelenmek yerine karşıdakini daha iyi anlamaya çalışmalıyım” “Öfke, sağlıklı kara vermemi engelleyebilir dikkatli olmalıyım”

**Ödev :** Kendisini öfkelendiren bir durumla karşılaştığında bu egzersizi uygulamasını isteyin. Bir dahaki görüşmede bu konuyu konuşacağınızı söyleyin. Modülün sonunda yer alan “Öfke Tespit Formu” nu verin. Nasıl dolduracağını anlatın. İlk iki satırı birlikte doldurun. Geri kalanı bir dahaki görüşmeye kadar doldurmasını isteyin.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Öfkemi Kontrol Ediyorum – 3**

**Kazanım :** Öfkesini kontrol etme becerisi kazandırma.

**Göstergeler :** Öfke karşısında hemen tepki vermemeyi öğrenir.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. “Öfke Tespit Formu” nu doldurup doldurmadığını sorun. Yapmış ise koşullu olarak takdir edin. Ödevini yapmamışsa suçlamadan nedenleri hakkında sohbet edin. Ödev yapmanın bundan sonraki görüşmede işlerini kolaylaştıracağını belirtin.

**Yöntem - Akış:**

• “Özenli olmak” (söylediklerimizde ve yaptıklarımızda özenli olmak) cümlesi üzerinde sohbet edin. Öfkemizi kontrol etmek için önemini vurgulayın

• Çocuğun davranışsal sorunlarının yeniden gözükmesine yol açabilecek olası stres faktörlerini, hayal kırıklıklarını, yani yolu tıkayan engelleri araştırın. Sorunlu bir davranış sergilenmeden önce ne gibi olayların meydana geldiğini; bunlara eşlik eden düşünce ve duyguları öğrenmeye çalışın.

• Öfke duygusunu karşısındaki ifade edebilmesi için “kendini ifade edebilme” yollarını öğretin

• Kendisini çok açık bir şekilde ve tamamı ile ifade etmesini öğretin. “Ben dilini” kullanarak karşınızdakiyle nasıl iletişim kuracağını çocuğa gösterin. Bu nedenle, “Ben” mesajının verildiği üç boyutu tanıtın. Adım adım alıştırma yapın. Neler oluyor (davranışı tanımlama) Beni nasıl etkiliyor (somut etki) Ne hissediyor (duyguyu ifade)

• Kendini ifade ederken; İsteyip istemediğini söyleme, “Hayır… Çünkü…” Diyebilme ve hoşlanıp hoşlanmadığını söyleme konularından bahsedip, alıştırmalar yapın.

• Etkinlik: “günde üç kez uygulayabileceğiniz bir gevşeme egzersizi”

* + Önce kendinize rahat bir ortam seçin. Egzersiz yapacağınız odayı havalandırın.
  + Sakin ve derin nefes alıp verin. (Beş kez tekrarlayın)
  + Gözlerinizi kapatın ve hiçbir şey düşünmeden bir dakika boyunca bekleyin. Sonra tüm bedeninizi kasıp, gevşetin. (Üç kez tekrarlayın)
  + Ellerinizi yumruk yapıp, beş saniye kadar sıkın ve gevşetin. Hareketi, beş saniye sonra bir kez daha tekrar edin.
  + Her iki kolunuzu yana doğru uzatarak, yumruklarınızı beş kez sıkıp gevşetin.
  + Her iki kolunuzu yukarı doğru kaldırarak, yumruklarınızı beş kez sıkıp gevşetin.
  + Tekniği öğreninceye kadar birlikte tekrarlayın

**Ödev :** Modülün sonunda yer alan “Öfkenin A-B-C’si formunu verin. Nasıl dolduracağını anlatın. İlk iki satırı birlikte doldurun. Geri kalanı bir dahaki görüşmeye kadar doldurmasını isteyin

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Özdenetim Gücü**

**Kazanım** : Öfkesini kontrol etme becerisi kazandırma.

**Göstergeler** : Öfke karşısında hemen tepki vermemeyi öğrenir.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. “Öfkenin A-B-C’si formu” doldurup doldurmadığını sorun. Yapmış ise koşullu olarak takdir edin. Ödevini yapmamışsa suçlamadan nedenleri hakkında sohbet edin.

**Yöntem - Akış:**

•Kişiler arası ilişkilerini, sosyal muhakemesini ve dürtü kontrolünü geliştirmesi için grupla psikolojik danışmaya, böyle bir imkânın olmaması durumunda grup çalışmasını içeren sosyal-kültürel-sportif faaliyetlere yönlendirin.

•Bunlar, çocuğun sağlıklı bir şekilde öfkesini ortaya koymasına, sosyal becerilerini geliştirmesine ve kendine güvenini arttırmasına yardımcı olacaktır. Onunla hoşlanabileceği aktiviteler üzerinde konuşarak belli bir aktiviteyi denemeye karar vermesini sağlayın.

•Çocuğa günlük sorumluluklarının neler olduğunu sorun. Başkalarına karşı olan beklentilerini azaltması ve sorumluluklarını tam olarak yerine getirmesi gerektiğini anlatın. Hayal kırıklığı yaşamaması için kolayca yapabileceği bir iş seçerek başlayın ve onun hızına uygun bir şekilde giderek sorumluluklarının sayısını arttırın. Çocuk sorumluluklarını yerine getirdikçe onu motive edin, yapamadığında ise başarılı olmasına nelerin engel olduğunu bulun ve yeni alternatif yollar geliştirin.

•Olumsuz arkadaş etkilerine karşı koymasına ve etkin güvenli davranış becerilerini öğrenmesine yardım edin

•Dürtüsel davranışlarından alıkoymak için sosyal etkinliklere katılması ve bunu sürdürmesi için destek verin.

•Yardımseverlik, yalan söylememe, başkalarının eşyalarını almama gibi insani değerler üzerinde sohbet edin.

•Olayları kişiselleştirmemenin, kendi üzerinize alınmamanın önemi hakkında konuşun.

**Sonlandırma:** Bu günkü görüşme ve bugüne kadar gerçekleştirilen diğer görüşmeler ile ilgili duygu ve düşüncelerini alın. Gelecekle ilgili planları hakkında sohbet edin.

**Öfke ile İlgili Bilinmesi Gerekenler**

**•**Duygu yaşamak, duygulanmak insanın sahip olduğu en önemli özelliklerinden birisidir. Duygular yaşamın rengi, “tadı tuzu” dur; duygunun yaşanmadığı bir yaşam düşünülemez.

•İnsan hiçbir zaman saf ve tek bir duygu yaşamaz, hissettikleri her zaman birçok duygunun karışımından oluşur.

•İnsanın her türlü yaşantısına olup bitenleri bilme, değerlendirme ve düşünce yanında duygu ya da duygular eşlik eder.

•Çocukların daha çok hangi duyguları yaşayacağını belirleyen en önemli etmen kişilik özellikleridir. Örneğin özgüveni düşük ve kendine güvenmeyen bir ÇOCUK, otorite olarak gördüğü bir insanla basit bir şey konuşması gerektiğinde bile çok heyecanlanabilir. Kişinin mizacı nasıl olursa olsun iç ve dış uyaranlar nedeniyle kişide ortaya çıkan duygular da (sevinç, üzüntü, utanç, kızgınlık, öfke gibi) duygulanımı ifade etmektedir.

•Çocuğun kendini tanıması için yaşadığı duygular çok önemli yol göstericilerdir. Kendini tanımak isteyen kişi yaşadığı duyguyu ve anlamını, bu duyguyu yaşamaya yatkın yapan kişilik özelliklerinin neler olduğunu anlamaya çaba göstermelidir.

**ÖFKE DUYGUSU:** Normal, herkes tarafından hissedilen, vazgeçilemeyen, güçlü fakat kontrol edilmesi öğrenilebilen, saldırganlıktan farklı olan (saldırganlık, öfkenin kontrol edilemediği durumda ortaya çıkan bir davranıştır) bir duygudur.

•Öfkenin diğer duygulardan pek farkı olmamasına rağmen bu duygu pek çok kişiye korkutucu gelir; çünkü bu duygunun, çevreye ve ait olduğu bireyin kendisine yansımaları oldukça olumsuz olabilir. Olumsuz bir duygunun kabul edilmesi de pek kolay olmadığı için kişi “öfkesini”, “öfkelileri” ve “öfkeyi” bir türlü anlayamaz, hatta öfkesini inkâr bile edebilir. Hâlbuki öfke de tıpkı üzüntü ve mutluluk gibi inkâr edilmeyi ya da kabul edilmemeyi hak etmeyen bir duygudur. Olumlu ya da olumsuz her duygu gibi öfkenin de bir ömrü vardır; bu ömür tamamlandığında öfke de ortadan kalkar; ancak öfkenin, bu tatsız süreyi kısaltmak ve onu daha iyi anlamak açısından “tüketilmesi” gerekir.

•Öfke, özenle dikkate alınması gereken bir “işaretçi” dir. Neye işaret ettiğine gelince; öfkelenen kimsenin hakkı yeniyor, gereksinimleri ve istekleri karşılanmıyor, yaşamına ilişkin bir soruna gereken önemi kendisi vermiyor, içinde bulunduğu bir ilişki uğruna değer ve inançlarından ödün veriyor ya da gelişme ve yeteneklerini ortaya koyma şansı elinden alınıyor olabilir. Özetlemek gerekirse, öfke iki temel nedenle ortaya çıkabilir:

(1) Bireyin kendisinden,

(2) Karşısındaki birey(ler)in onda oluşturduğu duygulardan kaynaklanabilir.

Öfke, ister bireyin kendisiyle ilgili, ister karşısındakiyle ilgili bir nedenden kaynaklansın, özenle üzerinde durulup çözümlenmesi gereken bir duygudur.

Öfke olgusunu bir buzdağına benzetmek gerekirse; buzdağının suyun üzerinde kalan kısmı öfkedir; oysa suyun altında kalan kısmı çok daha geniştir, yani öfkenin ortaya çıkmasına yol açan pek çok duygu burada gizlidir. Suyun altında kalan temel duygular birikip, sertleşip, katılaşınca buzdağının tepesindeki öfkeyi oluşturur.

Sözü geçen temel duygular kıskançlık, üzüntü, merak, yalnızlık, itilmişlik, kaygı, hayal kırıklığı, haksızlık, anlaşılamamak ve sıkıntı gibi duygulardır. İnsanların çoğu, öfkeyi buzdağının tepesinde yaşar ve bir türlü çözümlenmemiş bu duygulara sıkı sıkı tutunur. Oysa öfkenin kaynaklarını ortadan kaldırmayı başarmak için buzdağının altındaki temel duyguların anlaşılabilmesi gerekir.

**Okulda Öfke**

Akademik güçlüklere yönelik bir tepki olabilir. Bazı çocukların toplumsal rollerini tanımlamak için kullandığı bir saldırganlık çeşidinin işareti de olabilir. Öfkeli tehdit ve meydan okumalar kimin daha çetin olduğunu belirlemeye yardım eder. Aynen yetişkinler gibi, kimi çocuklar ve ergenler de diğerlerinden daha kolay öfkelenirler. Yüksek düzeydeki buhar basıncını içinde taşıyan bir düdüklü tencere gibi olan bu çocukların patlaması için çok az bir provokasyon ya da zorlanma yetecektir. Kimi çocuklar ise henüz öfkelerini yönlendirmek için gerekli becerileri edinememiş olabilirler. Bazı çocukların öfkesi de yaşamlarındaki ciddi olaylara tepki olabilir.

Her üç durumda da çocuğun niye öfkeli olduğunu bilmesinin yanı sıra, öfkesini uygun şekillerde nasıl yönlendireceğini de bilmesi gerekir. Bu yeteneğe sahip olmayan ya da bu yeteneği öğrenmeyen çocuklar, arkadaş edinmede güçlük çekebilir ve öbür çocukların kolayca kızdırıp ağlattığı hedefler haline gelebilir.

Agresif davranışların sıklığını azaltırken güvenli davranışların sıklığını çoğaltmak önemlidir. Çocuklara güvenli davranışları (soru sorma, kendi fikrini söyleme, hayır deme, davet etme gibi sosyal davranışları) canlandırma veya model olma yöntemlerini kullanarak öğretmek önemlidir. Devamında bu güvenli davranışlar, çocukların arkadaş grubu içerisinde uygulayacağı bir ödev olarak verilebilir.

**Öfke Tespit Formu**

• Öfke Kontrolü modülünün 6. oturumunun bitiminde verilir.

• Formun ilk iki satırı çocukla birlikte doldurulur. Geri kalan alanın bir dahaki görüşmeye kadar çocuk tarafından doldurması istenir.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ÖFKE TESPIT FORMU** | | | |
| **Beni Öfkelendiren Şeyler** | **Duygularım** | **Duygularımı İfade Etme Yollarım** | **Ne Yapmalıyım?** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Öfkenin A-B-C’si Formu**

**•** Öfke Kontrolü modülünün 7. oturumunun bitiminde verilir.

• Formun ilk iki satırı çocukla birlikte doldurulur. Geri kalan alanın bir dahaki görüşmeye kadar çocuk tarafından doldurması istenir.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ÖFKENIN A-B-C’SI FORMU** | | |
| **Neden öfkelendim?** | **Ne yaptım?** | **Sonuç** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**5. MODÜL: Aile İçi İlişkiler**

**OTURUM 1: Tanışma - Isınma - Çocuğu Tanıma**

**Kazanım :** Çocuğu bedensel, sosyal, duygusal ve zihinsel özellikleriyle tanıma.

**Göstergeler :** Çocukla danışman arasındaki iletişim güçlendirilir, güven ortamı hazırlanır.

Giriş : Çocuğu karşınıza alarak kendinizi kısaca tanıtın. Onunla kısa bir süre sohbet edin. Niçin burada olduğunuz hakkında bilgi verin.

**Yöntem - Akış:**

• Çocuğa isminin ne anlama geldiğini, isminin en hoşuna giden yanının ne olduğunu sorun.

• Çocuktan, kendisini anlatan üç özelliğini söylemesini isteyin. Dış görünüşü ile ilgili olduğu kadar, davranışlarına ve huylarına dair özellikler sayması için yönlendirici sorular sorun.

**Etkinlik:** Çocuğa bir insan resmi çizmesini isteyin. Bu resim hakkında sorular yöneltin

* + Resimdekinin cinsiyeti ne?
  + Kaç yaşında?
  + Sence bu resimdeki insan hangi duyguyu yaşıyor?
  + Bu insanın düşünceleri ne olabilir? (Düşünce balonları çizdirerek düşüncelerini yazdırabilirsiniz)
  + Resimdeki insan konuşmak isterse ne demiş olabilir? (Konuşma balonları çizdirerek düşüncelerini yazdırabilirsiniz)

**Etkinlik:** Çocuğa başka insanlarda beğenmediği, eleştirdiği davranışların, özelliklerin neler olduğunu sorun. Okuma yazama biliyorsa yazmasını isteyin.

* + Peki, bunlardan bazılarını sen de yapıyor musun?
  + Bunları hangi nedenlerle yapıyorsun?
  + Annen, baban ya da arkadaşların bunları yaptığında ne tepkiler veriyor?

• Çocuğa başka insanlarda beğendiği, çok hoşuna gideni davranışların, özelliklerin neler olduğunu sorun. Okuma yazma biliyorsa yazmasını isteyin.

* + Peki, bunlardan bazılarını sen de yapıyor musun?
  + Bunları yaptığında neler hissediyorsun?
  + Annen, baban ya da arkadaşların bunları yaptığında ne gibi tepkiler veriyor?

**Ödev :** Gelecekte nasıl bir yaşantısı olmasını istediğini sorun. Nerede yaşamak istiyor, hangi meslekleri düşlüyor? Kendisinin büyümüş halini yazmasını ya da çizmesini isteyin. Bir sonraki görüşmede bunları konuşacağınızı hatırlatın.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

**2. OTURUM: Çocuğu ve Aileyi Tanımak**

**Kazanım :** Aileyi ve aile yapısını tanıma.

**Göstergeler :** Anne baba ve çocuğun birlikte, sorunun bir parçası olabileceğini farkeder.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. Önceki görüşmede verilen “Gelecekte nasıl bir yaşantısı olmasını istediği” ile ilgili ödevin yerine getirilip getirilmediğini sorun. Getirmişse koşullu olarak takdir edin. Ödevini yapmamışsa suçlamadan nedenleri hakkında sohbet edin. Ödev yapmanın bundan sonraki görüşmede işlerini kolaylaştıracağını belirtin.

**Yöntem - Akış:**

• Çocukla ilişki kurun ve güvenini kazanın.

• Çocuğun neler yaşadığını anlamak için “Senin keyfini kaçıran şeyler var mı?” diye sorun. Cevap vermezse üstelemeyin, hazır oluncaya kadar bekleyin.

**Etkinlik:**

* + Çocuğa kâğıt ve boyalar vererek ailesinin resmini çizmesini isteyin.
  + Resimde çizdiği aile bireyleri hakkında sohbet edin. Resimle ilgili yorum ve yargıda bulunmayın. Resimde bazı ayrıntılar size çocuğun aile yapısı hakkında ipucu verebilir.
  + Daha büyük yaştaki çocuklarla çalışırken doğrudan aile bireyleri hakkında sohbet ederek başlayın.

• Çocuğun sorunu nasıl yaşadığını bulun. Aile ve çocuk, sorunun bir parçasıdırlar.

• Anne-baba kadar çocuk da problemin devamını sağlayan bir davranışta bulunuyor olabilir. Bunu tespit edin, geri bildirim dilini kullanarak çocuğun içinde bulunduğu durumu ve bunun yarattığı çıkmazları kendisine gösterin.

• Alternatif davranışların neler olabileceğini bulun ve bunları düşünmesi için geri bildirim verin.

• Aşağıdaki sorularla şu anda aile içinde en çok çatışma yaşanan konunun ne olduğunu ve çocuğun bu konuyu nasıl algıladığını anlamaya çalışın.

* + Sence şu an evdeki gerginliğin nedeni ne?
  + Sen bu konuda ne düşünüyorsun neler hissediyorsun?

**Ödev :** Mutlu bir aile için gerekli özellikleri anlatan bir yazı, mektup veya resim hazırlamasını isteyin.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

**3. OTURUM: Soruna Odaklanma**

**Kazanım :** Aile içi çatışma nedenlerini fark etme.

**Göstergeler :** Çatışmaların doğal bir süreç olduğunu bilir, nedenlerini fark eder.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. Önceki görüşmede verilen “mutlu bir aile için gerekli özellikleri anlatan bir yazı, mektup veya resim “ödevinin yerine getirilip getirilmediğini sorun. Getirmişse koşullu olarak takdir edin. Ödevini yapmamışsa suçlamadan nedenleri hakkında sohbet edin. Ödev yapmanın bundan sonraki görüşmede işlerini kolaylaştıracağını belirtin.

**Yöntem - Akış:**

•Ailede çatışma yaşadığı bir sorunu anlatmasını isteyin.

•Yaşanan çatışmalardan sadece anne-baba ya da kardeşin sorumlu olmadığını anlamasına yardım edin.

•Suçlayıcı dili kullandığında, söylediği cümleyi yeniden kurup daha farklı ifade etmesini sağlayın.

•Çocuğun olaylar karşısında yaşadığı duyguya odaklanın ve onun cümlelerini bunu fark etmesini sağlamak için yeniden tanımlayın.

•Sonra problemin oluşumundaki rolünü görmesine yönelik sorular sorun.

•Aile içinde yaşanan anlaşmazlıkların kişiyi nasıl güçsüz ve çaresiz hissettirdiğini anladığınızı belirtin. Onun da bu duyguları kabul etmesini sağlayın.

* + “Tüm bu sorunlar karşısında kendini nasıl hissediyorsun?”
  + “Evet, tüm bunları görüp, yaşayıp kendini iyi hissetmen beklenemez; sanırım çok çaresiz ve güçsüz hissettiriyordur bu durum.”

• Yaşanan çatışmalarla ilgili sorumluluklarını alıp almadığını sorun. Eğer kendi sorumluluklarını kabul etmiyor ve suçu başkalarına atıyorsa çocuğu bununla yüzleştirin. Kendisinin bu tartışmalardaki rolünün ve katkısının ne olabileceğini sorun.

• Bir aile kavgasıyla karşı karşıya kaldığında bu durumu çözmek için neler yaptığını ve bu yöntemlerin işe yarayıp yaramadığını sorun.

**Ödev :** Anne baba ya da kardeşleriyle bir sorun yaşadığında çözmek için çaba harcamasını isteyin. Bu durumu bir sonraki görüşmede konuşacağınızı belirtin.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

**4. OTURUM: Çözüme Odaklanma**

**Kazanım :** Çatışmaları çözmek için adımlar atabilme.

**Göstergeler :** Sorunun değil çözümün bir parçası olabileceğini fark eder.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. Önceki görüşmede verilen “anne baba ya da kardeşleriyle bir sorun yaşadığında çözmek için çaba harcaması” ödevinin yerine getirilip getirilmediğini sorun. Getirmişse koşullu olarak takdir edin. Ödevini yapmamışsa suçlamadan nedenleri hakkında sohbet edin. Ödev yapmanın bundan sonraki görüşmede işlerini kolaylaştıracağını belirtin.

**Yöntem - Akış:**

•Duygularını kontrollü bir biçimde ifade etmesi ve daha yapıcı bir yolla ihtiyaçlarını karşılaması için çocuğa etkili iletişim ve güvenli davranış becerilerini öğretin.

•Yaşanan çatışmalarla ilgili sorumluluklarını alıp almadığını sorun.

•Eğer kendi sorumluluklarını kabul etmiyor ve suçu başkalarına atıyorsa çocuğu bununla yüzleştirin. Kendisinin bu tartışmalardaki rolünün ve katkısının ne olabileceğini sorun.

•Çocuğun, sorun yaşanan durumlarda anne-babanın kendisine nasıl davranmalarını beklediğini öğrenin. Ailesi ile görüşerek ortak bir davranış planı oluşturun.

•Anne babasının ve kardeşlerinin kendisine nasıl davranmalarını istediğini sorun. Aralarındaki ilişkinin nasıl bir ilişki olması gerektiğini düşündürün. “Kardeş ya da anne baba olmak ne demek sence? Kafandaki ideal kardeş anne baba nasıl olurdu? Nasıl bir ilişkiniz olurdu?” şeklinde sorular sorarak düşünmesini sağlayın.

•Yaşanan olayların kendisinde uyandırdığı duyguların sorun olan davranışlar sergilemesine neden olduğunu geri bildirim dilini kullanarak gösterin. “Kardeşin izinsiz eşyalarını aldığında eşyalarına zarar vereceğini düşünüyorsun, bu da seni kızdırıyor ve ona vuruyorsun!”

•Kendisine istenmediği şekilde davranıldığında neler hissettiğini sorun. Öfke, aşağılanmışlık, değersizlik, kıskançlık gibi kötü hislerin, onu doğru olmayan bir şekilde tepki vermeye ittiğini gösterin. Olumsuz duygularının onu, sorunu çözmeyen davranışlar sergilemeye ittiğini gösterin (Örneğin kardeşlerini kıskandığı için onlara yönelik şiddet içeren davranışlarda bulunabilir).

**Ödev :** Olumsuz duyguları nedeniyle yaptığı olumsuz davranışları düşünmesini isteyin. Öfke kontrolü tekniklerinden birini öğretin (1 den 10 a kadar içinden sayma).Bunu evde uygulamasını isteyin.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

**5. OTURUM: Çatışma Çözme – 1**

**Kazanım :** Çatışmaları çözmek için adımlar atabilme.

**Göstergeler :** Sorunun değil çözümün bir parçası olabileceğini fark eder.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. Önceki görüşmede verilen “öfke kontrolü tekniğini uygulama“ ödevinin yerine getirilip getirilmediğini sorun. Getirmişse koşullu olarak takdir edin. Ödevini yapmamışsa suçlamadan nedenleri hakkında sohbet edin. Ödev yapmanın bundan sonraki görüşmede işlerini kolaylaştıracağını belirtin.

**Yöntem - Akış:**

•Çocuğa bir aile kavgasıyla karşı karşıya kaldığında bu durumu çözmek için neler yaptığını ve bu yöntemlerin işe yarayıp yaramadığını sorun. Bu gibi durumlarla başa çıkmak için kullanması gereken çatışma çözme becerilerini öğretin.

**Etkinlik**

* Kendi davranışlarının sorumluluğunu almak,
* Çıkan tartışmalarda kendi davranışlarının etkisi varsa bunları kabullenip sonuçlarına katlanması gerektiğini vurgulayın. Annesiyle anlaştıkları saatten iki saat sonra eve döndüğü için tartışıyorsa buradaki hatasını kabullenmesi gerektiğini söyleyin.

**Başkalarını suçlamamak,**

* Yapılan hatalar üzerine odaklanmak yerine çözüm yolları üretmeye odaklanması gerektiğini vurgulayın. Başkalarını suçlayarak sorumlu olduğu hareketlerden kaçmak yerine sorunla yüzleşip, hemen tepki göstermemeyi öğrenmesinin ve akılcı bir çözüm yolu bulmaya çalışmasının daha iyi olacağını anlatın.

**Hemen tepki göstermemeyi öğrenmek,**

* “Dur •Bak •Düşün •Plan Yap •Hareket Et” becerisini öğrenmesi ve benimsemesi için canlandırmalar yaptırın.

**Birinden yardım istemeyi öğrenmek.**

* Güvendiği ve rahatça konuşabildiği bir arkadaşı veya akrabasından yardım isteyebileceğini anlatın.

**Ödev :** Hemen tepki göstermemeyi öğrenmek, “Dur•Bak•Düşün•Plan Yap•Hareket Et” becerisini uygulamasını isteyin.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

**6. OTURUM: Çatışma Çözme – 2**

**Kazanım :** Çatışmaları çözmek için adımlar atabilme.

**Göstergeler :** Sorunun değil çözümün bir parçası olabileceğini fark eder.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. Önceki görüşmede verilen “Dur•Bak• Düşün•Plan Yap•Hareket Et” becerisini uygulayıp uygulamadığını sorun. Getirmişse koşullu olarak takdir edin. Ödevini yapmamışsa suçlamadan nedenleri hakkında sohbet edin. Ödev yapmanın bundan sonraki görüşmede işlerini kolaylaştıracağını belirtin.

**Yöntem - Akış:**

•Çocuğa yaşadığı endişeyi ve bunun kaynağını fark ettirin. Eğer aile içinde çatışma fazlaysa, bu durum çocuğu endişelendirebilir ve bu olaydan duyduğu kaygıyı farklı şekillerde dışarı vurabilir (anne-baba ya da kardeşle kavga, söz dinlememe gibi).

•Anne-baba ile ilgili olaylarda, birçok çocuğun benzer duyguları yaşadığını söyleyerek normalleştirin.

•Duygularını sağlıklı bir şekilde dışa vurması için ona yardım edin. Kendisini daha iyi ifade etme- sini sağlamak için “ben dili” mesajlarını öğretin.

•**Etkinlik:** Kendisini çok açık bir şekilde ve tamamı ile ifade etmesini öğretin. “Ben dilini” kullanarak karşınızdakiyle nasıl iletişim kuracağını çocuğa gösterin. Bu nedenle, “Ben” mesajının verildiği üç boyutu tanıtın. Adım adım alıştırma yapın.

* Neler oluyor (davranışı tanımlama) Beni nasıl etkiliyor (somut etki) Ne hissediyor (duyguyu ifade)

•Kendini ifade ederken; isteyip istemediğini söyleme, “Hayır…Çünkü….” Diyebilme ve hoşlanıp hoşlanmadığını söyleme konularından bahsedip, alıştırmalar yapın.

•Eğer çocuk anne-babanın arasına giriyorsa bunu engelleyin. Kendi arkadaşlık ilişkilerinden yola çıkarak açıklayın. Kendisinin en sevdiği arkadaşı ile hiç kavga edip etmediğini, bu durumda araya bir başkası girerse nasıl hissedeceğini ve tepki vereceğini sorun. Benzer bir durumu an- ne-babasının da yaşayabileceğini ifade edin.

•Eğer çocuk madde kullanıyorsa; aile içinde yaşanan anlaşmazlıkların ve madde kullanımının çocukta yarattığı güçsüzlük ve çaresizlik duygularını anladığınızı çocuğa hissettirin. Çocuğun madde kullanmasıyla, aile içinde yaşadıkları arasında bir kısır döngü olduğunu görmesini sağlayın.

•Ailede alkol ya da madde bağımlısı olan bir ebeveyn ya da kardeş varsa hem çocuğa hem diğer eşe yönelik fiziksel, cinsel ve duygusal istismar olasılığını göz önünde bulundurun. Eğer böyle bir durum söz konusuysa aileyi bir uzmana yönlendirin.

**Ödev :** Çocuğun aile üyelerine bir mektup yazmasını sağlayın. Mektupta sorunu nasıl tarif ettiğini, bu sorun karşısında ne hissettiğini, kendi çözüm önerilerini yazmasını isteyin.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

**7. OTURUM: Çatışma Çözme – 3**

**Kazanım :** Çatışmaları çözmek için adımlar atabilme.

**Göstergeler :** Sorunun değil çözümün bir parçası olabileceğini fark eder.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. Önceki görüşmede verilen “Çocuğun aile üyelerine bir mektup yazma “ ödevinin yerine getirilip getirilmediğini sorun. Getirmişse koşullu olarak takdir edin. Ödevini yapmamışsa suçlamadan nedenleri hakkında sohbet edin. Ödev yapmanın bundan sonraki görüşmede işlerini kolaylaştıracağını belirtin.

**Yöntem - Akış:**

•Kardeşleriyle sorun yaşıyorsa;

•Kardeşiyle yaşadığı sorun konusunda nasıl başa çıkabileceğini öğretin. Çocuktan kardeşinin şiddet içeren davranışlarını (eğer fiziksel bir yaralanmaya yol açacak kadar ciddi değilse) görmezden gelmesini, ilgi göstermemesini, şiddet içermeyen, paylaşımcı ve barışçıl davranışlarını da överek teşvik etmesini söyleyin.

•Çocuğun bunu anne babasına da öğreterek kardeşinin aile üyelerine yönelik olumlu davranışlarını pekiştirmeyi denemesi için teşvik edin.

•Her şeyin kendi beklentilerine göre gitmeyeceğini fark ettirin. Çocuğun kardeşinin ya da anne babasının her zaman onun istediği şekilde davranamayacaklarını, çünkü onlarında birer birey olduklarını anlamasına yardım edin.

•Ev içinde bazı kurallar ve sınırlar olmasının neden gerekli olduğunu çocuğa anlatın. Herkesin bazı zamanlarda kendisine yol gösterecek izlere ihtiyaç duyduğunu bu kuralların kendisine daha az hata yapması için konulduğunu açıklayın.

•Var olan ve değişmesini istediği kurallar olup olmadığını sorun. Eğer değiştirmek istediği kurallar varsa bunu neden değiştirmek istediğini, nasıl değiştirmek istediğini sorun. Eğer isteği gelişim- sel dönemi ve çocuğun kapasitesi dahilinde ise ailesine bunu nasıl açıklaması gerektiği yolunda yardım edin.

**Ödev :** Çocuğun kendi sorumluluklarını üstlenmesi ile ilgili ödevler verin (kendisinin giyinmesi, ödevlerini kendi başına yapması, kendisinin yıkanması ya da odasını kendisinin toplaması gibi).

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

**8.OTURUM: Genelleme**

**Kazanım :** Çatışmaları çözmek için adımlar atabilme.

**Göstergeler :** Sorunun değil çözümün bir parçası olabileceğini fark eder.

**Giriş :** Çocuğu karşınıza alarak kısa bir süre sohbet edin. Önceki görüşmede verilen “Çocuğun kendi sorumluluklarını üstlenmesi” ile ilgili verilen ödevin yerine getirilip getirilmediğini sorun. Getirmiş- se koşullu olarak takdir edin. Ödevini yapmamışsa suçlamadan nedenleri hakkında sohbet edin.

**Yöntem - Akış:**

**Etkinlik:**

* + Çocuğa geçmişte yaşadıklarını kabullenmesi için mektup yazdırabilirsiniz.
  + Mektupta geçmişte yaptığı hatalar için diğer aile üyelerinden özür dilemesini, neler hissettiğini, o an neler yaşadığını ve bu olaylardan nasıl etkilendiğini dile getirmesini; mektubu yazdığı kişiden beklentilerinin neler olduğunu ifade etmesini isteyebilirsiniz (Kendi kendisini affetmesi için de mektup yazdırabilirsiniz).
  + Aile üyeleriyle görüşme olanağınız olduğunda mektubu okuyan diğer aile üyelerinden mektubu okurken neler hissettiklerini ifade etmelerini isteyin.
  + Çocuğun beklentilerini nasıl karşıladıklarını, onların beklentilerinin neler olduğunu öğrenin.
  + Tüm aile bireylerinin birbirlerine mektup yazmasını da isteyebilirsiniz. Bu herkesin diğerlerinden neler beklediğini öğrenmede faydalı olacaktır.

• Güç savaşlarının (benim dediğim olmalı) ve diğer aile bireylerini sürekli kontrol altında tutmaya çalışmanın sorunlara çözüm getirmeyeceğini, bunun sağlıksız bir tutum olduğunu görmelerini sağlayın.Aşırı kontrolcü olmak yerine ailede her bireye biraz daha özgürlük ve bireysellik tanınmasının daha sağlıklı ilişkiler meydana getireceğini öğretin ve birbirlerinin özgürlüklerine saygı duymalarını sağlayın.

•Çocuğun kendi ayakları üstünde durmasını, ailesine bağımlı yaşamamasını sağlamak için hayatıyla ilgili sorumluluklar edinmesini sağlayın. Odasının temizliğinden, harçlığını nasıl harcayacağından, giysilerinin tarzı ve temizliğinden kendisinin sorumlu olması gibi.

Sonlandırma: Bu günkü görüşme ve bugüne kadar gerçekleştirilen diğer görüşmeler ile ilgili duygu ve düşüncelerini alın. Gelecekle ilgili planları hakkında sohbet edin.

**6. MODÜL: CİNSEL İSTİSMAR**

**ÖNLEME**

•Çocukların cinsel istismara maruz kalmalarını önlemek için, ailelerini bilgilendirmesi çok önemlidir. Ergenlerle ise birebir konu hakkında konuşarak bilinçlendirme çalışması yapabilirsiniz. Ancak daha küçük yaştaki çocuklarla çalışırken; bedeninin kendisine özel olduğu fark ettirilmeli, hayır diyebilme becerisi kazandırmalı ve rahatsız olduğu bir durumda neleri yapması gerektiği ona öğretilmelidir.

•Hayır demeyi öğrenmesine yardımcı olun. Büyükleri ya da sevdiklerimizi kırmamak için, ayıp olur diye yanlış gelen şeylere evet dememesi gerektiğini fark ettirin. Sorgusuz her söylenene itaat etmemeleri öğretilmelidir.

•Birisi kendisine kötü, rahatsız edici bir şey yaparsa arkadaşlarından ya da büyüklerden yardım istemesi gerektiği vurgulanmalıdır.

1. **OTURUM**

**Tanışma - Çocuğu Tanıma Tanışma, ilk görüşme.**

**Göstergeler: Süreç** içerisinde destek alacağı danışmanı tanır.

• Kendinizi tanıtın ve ona destek olmak için burada olduğunuzu belirtin. Yaşadıklarının zor olduğunu bildiğinizi, bu zorlukları aşabileceğini ve bunu birlikte başarabileceğinizi vurgulayın.

• Cinsel istismarın ne demek olduğunu yaşına uygun bir tanım ile açıklayın. Sessiz kalma olasılığını da göz önünde bulundurarak konuşması için zorlamayın.

• Konu ile ilgili yanlış inançları (kimler tacize uğrar, taciz kapsamına neler girer, istismara maruz kalan suçlanır mı, konuşmamak en iyisi midir? vb) sorgulanmalı ve doğru bilgilendirme yapılmalıdır.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Atılacak İlk Adımlar**

**Kazanım :** Atılacak adımları bilme.

**Göstergeler :** Süreç içerisinde atılacak adımları bilir.

•Çocuğun/gencin cinsel istismar ile ilgili söyledikleri ciddiye alınmalı ve onu tekrar tekrar sorguya çekmekten kaçınarak konunun uzmanına değerlendirme ve destek için yönlendirilmelidir.

•Çocuğun evde kalmasının güvenli olup olmadığının araştırılmasını sağlamak ve ev içinde gerçekleşebilecek başka tacizlere karşı hem çocuğu hem de varsa diğer çocukları korumak için bilgileri gerekli yerlere bildirin (Aile ve sosyal politikalar il/ilçe müdürlükleri). Öncelik çocuğun güvende olmasıdır.

•Böyle bir durumda yaşayacağı süreç hakkında çocuğun bilgilendirilmesi gerekir. Yaşanacaklara dair bir bilgisi olmayanlar daha çok örselenebilir.

•Resmi bir yazı yazıldıktan sonra adli kurumlara yönlendirme yapılacağı söylenir. Güvenlik güçlerinde ve savcılıkta sorumlulara ifade vereceği anlatılmalıdır.

•Konunun uzmanı bir doktor tarafından fiziki olarak muayene edileceği ancak önce olayla ilgili orada da bir öyküsünün alınacağı anlatılmalıdır.

•Muayenede cinsel bölgelerini de içerecek şekilde bir incelemenin yapılacağı belirtilmelidir.

•Adli süreç başladığında cumhuriyet savcılığı ve mahkemede dinleneceği ve bu süreçte kendisinden olayı anlatmasının isteneceği açıklanmalıdır.

•Mağdur olarak yargılama sürecinde isterse ifadesini verirken duruşmada failin olmamasını talep edebileceğini, bu hakkın onun korunması ve kendisini daha rahat ifade edebilmesi için tanındığını belirtin.

•Duruşma sırasında kendisine yardımcı olmak üzere mahkeme salonunda bir psikolog veya sos- yal hizmet uzmanının bulunacağı, anlamadığı veya kaygı duyduğu durumlarda ondan da yardım alabileceğini anlatın.

•Yaşadığı olaydan dolayı sorumlu olmadığı, bunun onu suçu olmadığı tekrar söylenmelidir. Bu tür olaylara maruz kalan kişilerin psikolojik bir travma yaşadığı açıklanmalıdır. Bu tür bir travmatik yaşantıdan sonra fiziksel, duygusal, sosyal, inanç ve davranış boyutunda bazı sıkıntılar yaşaya- bileceği, destek alarak bu sürecin yarattığı sıkıntıları atlatabileceği söylenmelidir.

**Kapanış :** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Tanışma - Çocuğu Tanıma**

**Kazanım:** Yaşanan olayın yarattığı etkilerini tanıma.

**Göstergeler:** Yaşanan olayın kendisi üzerinde yarattığı etkilerinin farkına varır.

• Yaşanan travmatik olay sonrasında, mağdurun yaşayacağı fiziksel, duygusal, sosyal, inanç ve davranış boyutundaki sıkıntıların neler olabileceğine dair bilgilendirilmesi gerekir. Bu tür bir bilgilendirme, mağdurun travmatik stres belirtileri nedeniyle yaşayacakları sonrasında gelişebilecek “kendimi tanıyamıyorum artık” veya “delireceğim herhalde” ya da “artık hiç bir şey eskisi gibi olamaz, her şey bitti” gibi yanlış inançları engellemek için önemlidir.

• Yaşayabileceği duygular ve verebileceği olası tepkiler aşağıdaki şekilde sıralanabilir. Aşağıda yer alan bilgiler, danışman tarafından çocuğun yaşı ve psikososyal konumu da dikkate alınarak değerlendirilmelidir:

- Cinsel istismara uğrayanlarda ilk tepki inkâr olabilir. Gözle görülür bir çökkünlük oluşur. Duygularında ani değişiklikler meydana gelir. Öfke ve üzüntü içerisinde gidip gelebilir.

- Olayın ne olduğuna ilişkin karışık duygular içerisinde olabilirler. Utanç ve kirlenmişlik hissederler.

Olaydan kendini sorumlu tutabilir ve suçluluk hissedebilirler.

- Kendine saygıda düşüş, güven kaybı, sevdiği şeylere karşı ilgi kaybı, aldatılmışlık hissi, kontrol kaybı duygusu, çaresizlik, kaygı ve korku gibi duygusal tepkiler yaşayabilecekleri söylenmelidir.

Bu hislerin, bu tür bir anormal olaya verilen normal tepkiler olduğu, üstesinden gelmek için desteklendiği hatırlatılmalıdır.

- Başkalarına güvenememe eğiliminde olabilirler. Kendini ve/veya başkalarını idealize etme ya da değerinden az görme eğilimine girebilirler. Kendilerini her şeyden izole edip içlerine kapanabilirler.

Aşırı bağımlı hale gelip birilerine fazlasıyla da bağlanabilirler. İnsanlarla güvene dayalı ilişkiler geliştirmek için kendilerine zaman tanımaları gerektiği, güvenebileceği insanlar da olduğu vurgulanmalıdır.

- Aşırı temizlenme ihtiyacı hissedebilir. İlk yıkanması sonrasında fiziksel olarak zaten temizlendiği, duygusal olarak olayın üstesinden gelmekte zorlandığı için bu tür bir davranışta bulunduğu anlatılmalıdır.

Aksine tamamen kendine bakımı ihmal edebileceği de söylenmelidir. Bu gibi durumda da kendine bakması için onu teşvik etmek gerekir.

- Taciz olayını tekrar yaşıyormuş gibi geriye dönüşler yaşama hissine kapılabilir ya da davranabilir.

Taciz ile ilgili kâbuslar görebilir. Bunların zaman ile geçeceği, şimdi artık güvende olduğu bilgisi vurgulanmalıdır.

- Çevresine ya da kendisine yönelik yıkıcı davranışlarda bulunabilirler. Gerginlik ve davranışlarında kendine veya bir başkasına yönelik saldırganca davranışlar sergileyebileceği vurgulanmalıdır.

Kendine zarar verme davranışı ile çalışmak gerekir.

- Yaşananları unutmak ya da sıkıntısını azaltmak bahanesi ile alkol veya madde kullanımına yönelebileceği akılda tutularak düzenli olarak bu alan yoklanmalıdır.

- İntihar düşünceleri oluşabilir. Bir psikiyatriste yönlendirmek gerekir.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Atılacak İlk Adımlar**

**Kazanım:** Güçlü yanlarının ve sağlıklı başa çıkma stratejilerinin farkına varmasını sağlama.

**Göstergeler:** Sağlıklı başa çıkma stratejilerini fark eder. Güçlü yanlarını tanır.

• İntihar, madde kullanımı, kendine zarar verme davranışı, depresyon, anksiyete bozukluğu,

dissosiyatif bozukluk gibi oluşabilecek psikolojik rahatsızlıklara karşın konunun uzmanı bir psikiyatristten destek almaları için gerekli yönlendirmeler mutlaka yapılmalıdır.

• Bu tür travmatik bir olaya maruz kalan çocuk ve gençle aşağıdaki başlıkları içeren konularda destek olmak gerekir:

• Suçluluk duygusu, kendine güven ve kontrol duygusu üzerine odaklanmalı ve bu alanda yaşadığı sıkıntılar tek tek ele alınmalıdır.

• Olumsuz başa çıkma stratejileri öğrenilmeli ve yerine sağlıklı olanlarını koyabilmesi için çalışılmalıdır.

• Güçlü yanlarını fark etmesi sağlanmalıdır. Bunları başa çıkma mekanizması olarak kullanmasını sağlamak için cesaretlendirilmelidir.

• Kendine bakımı konusunda desteklenmelidir.

• Kaygı ve stresle baş etme teknikleri konusunda çalışılmalıdır.

• Yaşadığı olayın onun suçu olmadığı belirtilmelidir. Ancak yaşadığı olayı anlamlandırmakta da zorluk çekerler. Bu durumda bazı insanların yapmaması gereken şeyler yaptığı söylenmelidir. Bir ötekinin kendisine niye bunu yaptığının sorgusunda cevap yine kendisinde suç aramaya dönerse

“bunun onun suçu olmadığı” bilgisinin tekrarlanması faydalıdır.

• Ergene yaşadıklarının başka akranları ve insanlar tarafından da yaşandığını, yaşadığı sıkıntıları atlatmanın zaman alacağı ama mümkün olabileceği söylenmelidir.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Öfke**

**Kazanım:** Öfke kontrolünü sağlayabilme

**Göstergeler:** Öfkesinin nedenlerini fark eder. Öfkesini kontrol edebilir.

• Yaşadığı istismar sonucu diğer insanları ve durumları nasıl tehlikeli ve tehdit edici görme eğiliminde olabileceğini anlamasına yardım edin.

• Öfkesinin altında yatan duyguları görebilmesi için açık uçlu sorular sorarak kendisini nasıl hissettiğini anlatmasına yardımcı olun.

• Öfkenin aslında ikincil bir duygu olduğunu gösterin. Haksızlığa uğrama, anlaşılmama, reddedilme, mutsuzluk, önem verilmeme ve değersiz hissetme, takdir edilmeme gibi nedenlerden ötürü öfke yaşadığını değişik örnekler vererek dile getirin. Belirtilen birincil duyguların ifade edilmesinin

daha zor olduğunu belirterek onunla empati kurun. Bu duyguların üstesinden gelmesinde, onu dinleyin ve yanlış inançlarına müdahale edin.

• Gündelik hayatında öfkelendiğinde kaynağını başka bir şeymiş gibi gösterdiğini ve asıl duygularını hasıraltı ederek biriktiğine dair örnekleri onunla paylaşın. Bu durumun ufacık olaylarda dahi patlama yaşatabildiğini gösterin.

• Öfkelendiğinde yapabileceği alternatif davranışlar üzerinde konuşun. Başkalarına veya kendine öfkesini yöneltmemesi için neler yapabileceğini tartışın. Kendini öfkelendiren ortamdan ya da kişiden uzaklaşma, odağını başka bir şeye yöneltmeye çalışarak tepkilerini geciktirmesi, nefes egzersizi, yürüyüş yapmak, müzik dinlemek, resim yapmak gibi fiziksel aktivitelere kendini vermesi gibi alternatiflerden bahsedin.

• Yaşadığı olaydan dolayı hissettiği öfkeyi gündelik yaşamındaki olaylarda bunu öteki insanlara yansıtabilir. Gündelik yaşamında kendisini sinirlendiren olaylara yaşadığı olayın öfkesini yüklememesi için örnekler üzerinden neler olduğu ve ne yapabileceği üzerine konuşun.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: İlişkiler ve Güven**

**Kazanım** : Güçlü yanlarının ve sağlıklı başa çıkma stratejilerinin farkına varmasını sağlama.

**Göstergeler :** Sağlıklı başa çıkma stratejilerini fark eder. Güçlü yanlarını tanır.

•İntihar, madde kullanımı, kendine zarar verme davranışı, depresyon, anksiyete bozukluğu, dissosiyatif bozukluk gibi oluşabilecek psikolojik rahatsızlıklara karşın konunun uzmanı bir psikiyatristten destek almaları için gerekli yönlendirmeler mutlaka yapılmalıdır.

•Bu tür travmatik bir olaya maruz kalan çocuk ve gençle aşağıdaki başlıkları içeren konularda destek olmak gerekir:

•Suçluluk duygusu, kendine güven ve kontrol duygusu üzerine odaklanmalı ve bu alanda yaşadığı sıkıntılar tek tek ele alınmalıdır.

•Olumsuz başa çıkma stratejileri öğrenilmeli ve yerine sağlıklı olanlarını koyabilmesi için çalışıl- malıdır.

•Güçlü yanlarını fark etmesi sağlanmalıdır. Bunları başa çıkma mekanizması olarak kullanmasını sağlamak için cesaretlendirilmelidir.

•Kendine bakımı konusunda desteklenmelidir.

•Kaygı ve stresle baş etme teknikleri konusunda çalışılmalıdır.

•Yaşadığı olayın onun suçu olmadığı belirtilmelidir. Ancak yaşadığı olayı anlamlandırmakta da zorluk çekerler. Bu durumda bazı insanların yapmaması gereken şeyler yaptığı söylenmelidir. Bir ötekinin kendisine niye bunu yaptığının sorgusunda cevap yine kendisinde suç aramaya dönerse “bunun onun suçu olmadığı” bilgisinin tekrarlanması faydalıdır.

•Ergene yaşadıklarının başka akranları ve insanlar tarafından da yaşandığını, yaşadığı sıkıntıları atlatmanın zaman alacağı ama mümkün olabileceği söylenmelidir.

**Kapanış** : Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Hayır Demek**

**Kazanım:** Hayır diyebilmenin önemini kavrama.

Göstergeler: Hayır diyebilmenin önemini kavrar.

• Kendisine yapılan önerileri, ne zaman ve neden reddetmesi gerektiğini sorun. Onun söylediklerine ekler yaparak hayır demesinin gerektiği durumlar hakkında konuşun: “Başka önceliklerinle çatışması, karşındakinin sana çok fazla zorla yüklendiğini hissetmen; ya da bu tür bir aktiviteyi yapmaktan hoşlanmama veya teklifi yapmak konusunda kendini rahat hissetmiyor olman, bunun sana zararı olacağını düşünmen gibi nedenler reddetmen için yeterli sebeplerdir” gibi.

• Hayır diyemediği durumlar olup olmadığını araştırın ve varsa onlarda neden zorlandığını bulun.

Buradaki yanlış inançlarını kendisine fark ettirin. İstemediği herhangi bir şeyi yapmak zorunda olmadığını vurgulayın.

• Beden diline dikkat etmesini, ses tonunu, beden duruşunu, göz kontağını ve mimiklerini istediği şeyi belirtmek için kullanmasını öğretin. “Hayır” demenin kolay olmadığını, kültürel olarak çoğunlukla reddetmenin ayıp olarak öğretildiğini ama istemediği ve yanlış olduğunu düşündüğü durumlar için hayır demesinin doğru olduğunu anlatın. Bazı durumlarda, açık, kısa ve net bir şekilde “hayır” demesi ve uzun açıklamalara girişmemesi gerektiği söylenmelidir.

• Kendisine yapılabileceğini düşündüğü, reddetmeyi becermek isteyeceği teklifleri düşünmesini isteyin. Kimin tarafından bu isteğin ya da önerinin yapılabileceğini de öğrenin. Durumu kendine güvenli bir şekilde reddetmesi için canlandırmalar yaparak ona model olun.

• Kendisini doğru ifade edebilmesi için iletişimin beş boyutunu anlatın. İlk aşamasının ne görüp ne duyduğunu fark etmesi, ikinci aşamasının hangi duyguları hissettiğini ayrıştırması, üçüncü aşamasının duygularını destekleyen düşünceleri ve açıklamaları belirlemesi, dördüncü aşamasının talep ettiği davranışı ifade etmesi üzerine pratik yapabilirsiniz.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Olumlu Benlik Algısı**

**Kazanım:** Benlik algısını güçlendirme.

**Göstergeler:** Kendisini güçlü hissettiren yönlerinin farkına varır.

• Travmatik yaşantıdan dolayı sarsılan sağlıklı bir benlik algısını desteklemek için olumlulara odaklanmak gerekir.

• Kendisinde iyi ve olumlu şeyler bulmakta zorlanan bir çocuğa, zaman tanıyın, hemen pes etmeyin.

• Çocuğun kendisine zarar verici olan olumsuz düşüncelerinin sıklığını azaltırken kendisini kuvvetlendirecek olumlu düşüncelerin sıklığını çoğaltın. Başarılı olduğu alanları görmesini sağlayın.

• Olumlu ve doğru bir benlik algısı kurmada her gün kullanacağı, kendisini güçlendirecek olumlu inançlarının bir listesini oluşturmasında yardım edin. “Neleri iyi yapıyor veya neler yapmaktan hoşlanıyor” gibi sorular sorarak bu yönlerini bulmasını sağlayın. Sonra bunları olumlu iç konuşmalar olarak yerleşmesi için gündelik yaşamında gerektiği zamanlarda kendisine bunları hatırlatmasını söyleyin.

• Çocuğun sahip olduğunu düşündüğü olumlu özelliklerinden bulabildiğiniz kadarını bulmasını sağlayın. Bu özelliklerini neden sevdiğini sorarak bu özelliklerine dair farkındalığını arttırın.

• Gelecekte nasıl bir yaşantısı olmasını istediğini sorun. Nerede yaşamak istiyor, hangi meslekleri düşlüyor? Kendisinin yetişkin hali hakkında bir yazı yazmasını ya da size tarif etmesini isteyin.

• Tarif ettiği kişi olabilmesi için nelere ihtiyacı olduğunu, kendisi ile ilgili değiştirmesi gereken, öğrenmesi gereken şeyler olup olmadığını sorun. Bunları listeleyip onlar üzerinde çalışmak için yeni bir plan oluşturun.

**Sonlandırma:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

**AİLE MODÜLLERİ**

1. **MODÜL: AİLE İÇİ İLİŞKİLER**

**1. OTURUM: İletişim ve İlişki**

**Kazanım:** İletişimde dinlemenin önemini kavrama.

**Göstergeler:** Çocuklarını etkin dinleyebilme becerisi kazanır.

**Giriş:** Danışman öncelikle kendini tanıtır, Aile bireylerinin birer cümle ile kendilerini tanıtmalarını ister.

Görüşme programı hakkında genel bilgiler verilir. Çocukları hakkında kısa bir ön sohbet yapılır.

**Yöntem - Akış:**

• Ebeveynlere aşağıdaki soruları sorarak konuya giriş yapın.

• Akşam çocuğunuz eve ağlayarak geldi. “Arkadaşlarım okulda saçlarımla alay ettiler” dedi. Siz ona ne dersiniz?

• Dediklerini not alın. Bunlardan iletişim engeli olanları belirtin

• Sorun yaşayan çocuğu dinlemenin öneminden bahsedin. Aşağıdaki soruları sorarak sohbet edin

* + Her zaman karşınızdaki kişiyi can kulağıyla dinleyebiliyor musunuz? Ne zaman onu dinlemediğinizi hissediyorsunuz?
  + Çocuklarınız bazen onları dinlemediğinizi düşünüyor mu? Böyle anlarda tepkileri neler oluyor?
  + Dinlediğinizde neler oluyor? Ne gibi tepkiler alıyorsunuz?

• Aşağıdaki açıklamaları yaparak devam edin;

* + İletişimde dinlemek en önemli beceridir. Özellikle ergenlerin kendilerini ifade etme ihtiyaçları çok yoğun olduğu için onları etkili bir şekilde dinlemek onlarla kurulan iletişimi birinci dereceden etkiler
  + Ergenler hem düşüncelerinin, hem duygularının hem de değerlerinin dikkate alınmasını isterler.
  + Çocuğunuza bırakabileceğiniz en büyük miras O’na dinlemeyi öğretmektir.
  + Dinlemede beden dilini kullanabilme, konuşulanların anlaşıldığını geri iletme, duygunun anlaşıldığını uygun zaman ve yerde gösterme önemli becerilerdir.

• Ebeveynlere etkin dinleme becerilerini öğretin

* + Pasif dinleme becerileri (beden dili ile dinlediğini belirtme)
  + İçerik yansıtması (konuşulanların içeriğinin anlaşıldığını geri iletme) “Arkadaşların saçlarınla dalga geçti.” (içerik yansıtması)
  + Duygu yansıtması (duygunun anlaşıldığını iletme) “Arkadaşların saçlarınla alay edince öfkelendin” (duygu yansıtması)

**Ödev:** Çocuklarını etkin dinlemelerini isteyin. Bu durumu bir sonraki oturumda konuşacağınızı söyleyin.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Dinleme**

Kazanım: İletişimde dinlemenin önemini kavrama.

Göstergeler: Çocuklarını iletişim engelleri kullanmadan dinleyebilme becerisi kazanır.

Giriş: Bir önceki oturumda yapmaları gereken uygulamayı yapıp yapmadıklarını sorun. Konu hakkında sohbet edin. Yaptıkları uygulamaları burada paylaşmanın önemini vurgulayın.

**Yöntem - Akış:**

• Ebeveynlere aşağıda soruları sorarak konuya giriş yapın.

* + Siz küçükken anne babanız size ne/neler söylediğinde iletişimi keserdiniz?
  + Sizinle nasıl konuştuğunda kendinizi kötü hissederdiniz?

• Ebeveyne, birlikte kısa bir etkinlik yapacağınızı söyleyin. Onayını aldıktan sonra, ebeveyne başından geçen ilginç, gülünç bir olayı anlatmasını isteyin.

• Anlatırken beden dilinizle dinlemediğinizi gösterin. Soru sormak, öğüt vermek gibi iletişim engellerini kullanın. Sonra kendini nasıl hissettiğini sorun. Günlük yaşamda bu gibi davranışlarla karşılaşıp karşılaşmadığı üzerinde konuşun.

• Aynı etkinliğe devam edeceğinizi söyleyerek başından geçen ilginç, gülünç bir olayı tekrar anlatmasını isteyin.

• Bu kez hiçbir iletişim engeli kullanmadan onu dikkatlice dinleyin. Duygu ve içerik yansıtması yapın. Şimdi neler hissettiğini sorun. İki dinleme arasındaki farkı buldurmaya çalışın.

• İletişim engellerini tahtaya yazarak her birinin neden kullanılmaması gerektiğini örneklendirerek açıklayın.

**İletişim Engelleri**

Emir Vermek, Yönlendirmek: “Doğru odana git.”, “Gürültüyü kes.”

Uyarmak, Gözdağı Vermek: “Ayaklarımın altından çekilmezsen çok kızacağım.”

Ahlak Dersi Vermek: “Birisi konuşurken sözü kesilmez.”, “Her zaman teşekkür etmelisin.”

Öğüt Vermek, Çözüm ve Öneri Getirmek: “Neden gelip arkadaşlarınla oynamıyorsun.”, “Elbiselerini yerine koymalısın.”

Öğretmek: “Kitaplar fırlatılıp atılmak için değil, okumak içindir.”

Yargılamak, Eleştirmek, Suçlamak: “Çok dikkatsizsin.”, “Kötü çocuk oldun.”

Övmek, Aynı Düşüncede Olmak: “Arkadaşlarına hep iyi davranıyorsun.”, “Haklısın nasıl istersen öyle olsun.”

Ad Takmak, Alay Etmek: “Ukalasın.”, “Bu kadar yaramazlık yapmaya utanmıyor musun?”

Güven Vermek: “Hiç endişelenme, yarın gider ben senin yerine sorunu çözerim”

Soru Sormak, Sınamak: “Ne yaptığının farkında mısın?”, “Bunu sana kim öğretti?”

Konuyu Saptırmak, Oyalamak: “TV’ deki o zırvayı izleyeceğine okusan daha iyi olmaz mı?”, “Kulak zarını patlatmaktan hoşlanıyor musun?

Yorumlamak, analiz etmek, Tanı Koymak: “Kardeşini biraz kıskanıyorsun.”, “Yorgun olduğum zaman hep beni rahatsız etmek istiyorsun.”

**Ödev:** Çocuklarına yönelik daha çok hangi engelleri kullandıklarını düşünmelerini isteyin. Bir sonraki oturuma kadar iletişim engellerini kullanmadan iletişim kurmalarını isteyin.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Kendimi İfade Etme**

**Kazanım:** Kendini ifade edebilme.

**Göstergeler:** Ben dilini kullanabilir.

**Giriş:** Bir önceki oturumda yapmaları gereken uygulamayı yapıp yapmadıklarını sorun. Konu hakkında sohbet edin. Yaptıkları uygulamaları burada paylaşmanın önemini vurgulayın.

**Yöntem - Akış:**

• Ebeveynlere aşağıda soruları sorarak konuya giriş yapın.

* + “Şimdi benim sizlerin çocuğu olduğumu farz edin. Sizler benim annem ya da babamsınız. Okul çıkışı her zaman saat 18:00 de evde olmam gerekirken bu gün geciktim. Saat 20:00 oldu hala gelmedim. Merak ediyorsunuz. Sağa sola telefon açıyorsunuz. Benden haber yok. Aramak için tam evden çıkacaksınız ben geliyorum. Buyurun bana neler söylersiniz?”

• Ebeveynler ne yapacaklarını söyleyebilirler. Bunu kabul etmeyin “bana bir şeyler söyleyin” diyerek kendilerini ifade etmelerini sağlayın.

• Ebeveynlerin ifadelerini dinleyin. Aklınızda tutun ya da not almaya çalışın. Genellikle ebeveynlerden suçlayıcı ifadeler gelecektir.

• Kendimizi ifade ederken dikkat edeceğimiz en önemli nokta karşımızdakini yargılayıcı, kişiliğini hedef alan suçlayıcı ifade kullanmamaktır. Örneğin: “Sen yaramazın birisin!” “Çok dağınıksın!” “Bu yaptığın sorumsuzluk!”

• Kendini etkili ifade edebilmek uygun ve doğru ifade etmektir. Beğenilen ve beğenilmeyen davranışı doğru olarak tanımlamaktır. Örneğin:

* + “Söz verdiğin gibi saat 21.00 de eve gelince bende seni merak edip sağa sola telefon etmek zorunda kalmadım. Bu durum beni çok mutlu etti.”

• “Ben Dili” kullanmanın avantajlarından bahsedin

• Birkaç davranış üzerinde “Ben Dili” alıştırmaları yapın.

**Ödev:** Çocuklarının davranışları karşısında “ben dili” kullanmasını isteyin. Bu durumu bir sonraki oturumda konuşacağınızı söyleyin.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM Eşler arası İlişkiler**

**Kazanım:** Eşler arası iletişimi güçlendirme.

**Göstergeler:** Öğrendiği iletişim becerilerini eşine yönelik kullanabilir.

**Giriş:** Bir önceki oturumda yapmaları gereken uygulamayı yapıp yapmadıklarını sorun. Konu hakkında sohbet edin. Yaptıkları uygulamaları burada paylaşmanın önemini vurgulayın.

**Yöntem - Akış:**

• Ebeveynlere aşağıda soruları sorarak konuya giriş yapın.

- Eşlerin birbirleriyle iletişimi çocukları nasıl etkiler?

• Eşleri dinleyin. Bu konuda yaşadıkları olayları paylaşmalarını isteyin.(eşlerin birbirlerini suçlamamalarına özen gösterin)

- Eşlerin birbirlerini dinlemeleri, sıkıntılarını dertlerini paylaşmaları aileyi nasıl etkiler?

• Eşleri dinleyin. Bu konuda yaşadıkları olayları paylaşmalarını isteyin. (eşlerin birbirlerini suçlamamalarına özen gösterin)

- Eşlerin duygularını ve ihtiyaçlarını ifade etmeleri ailedeki iletişimi nasıl etkiler?

• Eşleri dinleyin. Bu konuda yaşadıkları olayları paylaşmalarını isteyin.(eşlerin birbirlerini suçlamamalarına özen gösterin)

• Aşağıdaki bilgileri yeri geldikçe söyleyin.

- Eşler arasındaki iletişimin kalitesi ailenin ve çocukların mutluluğunu bire bir etkiliyor.

- Dinlenilmek dikkate alınmak herkesi güvende ve mutlu hissettirir.

- Duyguları paylaşmak ve ifade etmek çocuklara örnek olur. Onlar da duygularını uygun şekilde ifade etmeyi öğrenir.

- Toplumumuzda erkeklerin duygularını ifade etmesi çok kolay olmamaktadır. Çünkü toplumda cinsiyete özgü roller tanımlanırken erkeğin güçlü ve sert olması beklenirken, ağlaması, üzülmesi hatta aşırı sevinmesi hoş karşılanmaz. Buna karşın öfkesini rahatlıkla ifade edebilir. Diğer yandan kızların ağlamaları doğal karşılanırken öfkesini ifade etmesi eleştirilir. Çocuklarımızı yetiştirirken cinsiyet ayırımı yapmaksızın hem kız hem de erkek çocuklarımızın tüm duyguları açıkça yaşama ve ifade etmesine fırsat vermeliyiz.

**Ödev:** Anne ve babadan birbirleriyle olan ilişkilerini gözden geçirmelerini isteyin. Bu durumu bir sonraki oturumda konuşacağınızı söyleyin.

**Kapanış: Bir** sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Aile Tutumları**

**Kazanım:** Yetkin anne baba tutumuna uygun davranabilme.

**Göstergeler:** Sağlıklı bir ilişki ve çocuk yetiştirme için yetkin tutum becerilerini geliştirir.

**Giriş:** Bir önceki oturumda yapmaları gereken uygulamayı yapıp yapmadıklarını sorun. Konu hakkında sohbet edin. Yaptıkları uygulamaları burada paylaşmanın önemini vurgulayın.

**Yöntem - Akış:**

• Ebeveynlere aşağıda soruları sorarak konuya giriş yapın.

- Birinin bir başkası üzerinde güç kullanması, sizi nasıl etkiler?

- Bu gücün doğru kullanımı sizce nasıl olabilir?

• “Birinin üzerinde güç kullanmak, sahip olduğumuz güçlü yönlerimizi diğerlerini kıracak, zedeleyecek ve onları güçsüzleştirecek bir şekilde kullanmak demektir”

• “Anne babalar çocuklarını yetiştirirken olumlu niyetlerle disiplin amacıyla çeşitli tutumlar sergilerler.

• “İstenmeyen davranışlar yapıldığında kullanılan üç tutum: baskıcı, tavizkar ve ilgisiz aile tutumlarıdır.”

Diyerek bu tutumları örneklerle açıklayınız. Ardından yetkin tutum ile ilgili aşağıdaki bilgileri paylaşın;

• Yetkin tutum anne babanın çocuğu olumlu/uygun iletişim ve disiplin yöntemlerini kullanarak yetiştirdiği aile tutumudur.

• Yetkin tutumda anne baba çocuk birbirleri üzerinde güç kullanmazlar ve birbirlerinin istek ve ihtiyaçlarına ilgisiz kalmazlar.

• Bir başka deyişle yetkin tutum anne babanın çocukla doğru zamanda uygun ilişki kurarak çocuğun gelişimi için gerekli desteği vermesini içerir.

• Yetkin tutum çocukla ilişkide uygun yöntemi, doğru zamanda çocuğa ve ilişkiye zarar vermeden kullanma ustalığını içerir.

• Kısaca yetkin tutumda anne baba gücünü çocuğu güçlendirmek ve desteklemek için kullanır.

• Yetkin tutumda baskı ve taviz olmadan, güç çatışmasına girmeden sağlıklı ilişki kurulur.

• Yetkin tutum için çocuğu kendine özgü bir birey-insan olarak kabul etmek, güvenmek gerekir.

• Yetkin Tutumda çocuk; sorun çözmeyi öğrenir. Düşünme becerisi artar. Kendine ve çevresine güvenir.

• Yetkin Tutumda anne baba çocuğa uygun sınırlar, kurallar koyarak çocuğu korur. Aynı zamanda bu tutumda anne baba çocuğa güven ve destek vererek onun kendine güvenini artırır.

**Ödev:** Çocukla ilişkilerde yetkin tutum kullanmalarını isteyin. Bu durumu bir sonraki oturumda konuşacağınızı söyleyin

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Sınırları Belirlemek ve Kurallar Koymak**

**Kazanım:** Sınırları belirleyebilme ve kurallar koyabilme.

**Göstergeler**: Çocuğun yetiştirilmesinde anne baba rolünün ve sınır çizmenin öneminin farkına varır.

**Giriş:** Bir önceki oturumda yapmaları gereken uygulamayı yapıp yapmadıklarını sorun. Konu hakkında sohbet edin. Yaptıkları uygulamaları burada paylaşmanın önemini vurgulayın.

**Yöntem - Akış:**

• Ebeveynlere aşağıda soruları sorarak konuya giriş yapın.

- Tutarlı ve güvenli aile ortamı nasıl sağlanır?

- Kurallar ve sınırlar neden gereklidir?

• Sınırlar, çocukların dünyayı, insan ilişkilerini anlamalarını, yapmaları gerekeni kavramalarını ve kendi alanlarını keşfetmelerini sağlar

• Kuralların nedenleri ve sonuçları açıklanmalıdır.

• Pazarlık yapılamayacak herkes için geçerli olan kurallarla, pazarlık yapılabilecek kuralların neler olduğu tanımlanmalıdır. Ayrıca çocuğun yaşı değiştikçe kurallar yeniden düzenlenmelidir.

- Örnek: Örneğin yatma saati mevsime göre, anne babaya çocuğa göre değişirken, evde kimsenin kimseye vurmamasının herkes için geçerli bir kural olduğunu belirtin.

• Kuralların birlikte belirlenmesi önemlidir.

• Kural ve sınır belirleme sürecinde varsa seçenekler sunulmalıdır.

• Anne babalar çizdikleri sınırlar içinde çocuklarının her ne yaparsa yapsın ona değer verdiklerini ve kabul ettiklerini bilmelerini sağlamalıdır.

• 7–10 yaş çocuklar uyumludur. Sosyal becerileri öğrenerek ilişki ve iletişim kurma becerilerini öğrenir. Anne baba olarak çocuklara bu yaşta kuralları ve nedenlerini açıklamak, örnek olmak son derece önemlidir.

• Kişiliğin gelişimi için 11–14 yaş çocuklar karşı çıkabilir ve farklı tutarsız mesajlar verebilirler.

Anne baba olarak çocukların bu dönemdeki isyankâr ve kararsız davranışlarına hazırlıklı olmak, iyi bir dinleyici ve tutarlı, güven veren bir yaklaşım izlemek işlevseldir.

• 15–19 yaşın önemli özelliklerinden birisi de yalnız kalma ama aynı zamanda yol gösterecek rehbere ihtiyaç duymadır. Anne baba olarak yalnız kalma isteklerine saygı göstermek, gerek duyduğunda yanında olduğu mesajını vermek ve kuralları onunla birlikte yeniden düzenlemek işe yarar.

**Ödev:** Anne ve babadan çocukla toplantı yaparak birlikte kurallar oluşturmasını isteyin. Bu durumu bir sonraki oturumda konuşacağınızı söyleyin.

Kapanış: Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Çatışma Çözme Becerisi**

**Kazanım:** Çatışma çözme becerisi kazanma.

**Göstergeler:** Çatışma yaşanırken çözüme odaklanabilir.

**Giriş:** Bir önceki oturumda yapmaları gereken uygulamayı yapıp yapmadıklarını sorun. Konu hakkında sohbet edin. Yaptıkları uygulamaları burada paylaşmanın önemini vurgulayın

**Yöntem - Akış:**

• Ebeveynlere çatışma kelimesinden ne anladıkları sorulur. Ardından aşağıdaki açıklamayı yapın

• Çatışma en az iki kişinin isteklerinin, ihtiyaçlarının birbirlerinin istek ve ihtiyaçlarını engellemesi ya da değerlerinin ters düşmesidir.

- 7–10 yaş arasında daha çok ihtiyaç çatışmaları yaşanır ve çocuklar uyum göstermeye eğilimlidirler.

- 11–14 yaşlarında ise kendi içlerinde karmaşa, ikilem içindedirler. Çatışmalarda isyan etme, karşı çıkma olasılığı artar. Hem değer hem ihtiyaç çatışması yaşanabilir.

- 15–19 yaşlarında genellikle gençler kendi başlarına olmayı isterler. Çatışmalar azdır ama uzun süreli olma ihtimali vardır. Genellikle fikir ve değer çatışmaları yaşanır.

• Eğer karşımızdaki kişi ile uzun süredir devam eden bir çatışma var ise onunla çatışmayla ilgili konuşmak üzere bir zaman kararlaştırılır. İki taraf ta bu çatışmayı sona erdirmek istiyorsa aşağıdaki sorun çözme aşamaları uygulanır diyerek basamakları açıklayın

**-** **Çatışmanın Tanımlanması:** Taraflarca istek ve ihtiyaçların ifade edilmesi

**- Çözüm Önerileri Oluşturma**: Karşılıklı ihtiyaçları dikkate alarak önerilerin oluşturulması

**- Çözüm Önerilerini Değerlendirme:** Tarafların çıkan önerilerin kendi ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığını onaylamaları

**- En Uygun Çözümü Seçme:** İki taraf için de en uygun çözüm önerisinin seçilmesi

**- Uygulama Yollarına Karar Verme:** Karar verilen çözümde kimin ne yapacağının belirlenmesi/ işbölümü

**- Çözümün İşleyip İşlemediğini Takip Etme**: Bir süre belirleyerek çözümün işleyip işlemediğinin test edilmesi

**Ödev:** Çocukla çatışma konusu olan bir durumu 6 basamaklı tekniği kullanarak çözmesini isteyin. Bu durumu bir sonraki oturumda konuşacağınızı söyleyin.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Baba Rolü ve Temel İhtiyaçlar**

**Kazanım:** Ailedeki rollerin farkına varma

**Göstergeler:** Anne-baba rollerinin neleri içerdiğini, anne baba olarak ailedeki sorumluluk ve sınırlarını fark edebilir.

**Giriş:** Bir önceki oturumda yapmaları gereken uygulamayı yapıp yapmadıklarını sorun. Konu hakkında sohbet edin. Yaptıkları uygulamaları burada paylaşmanın önemini vurgulayın.

**Yöntem - Akış:**

• Sağlıklı eş ilişkilerini açıklayın

• Paylaşılan değerlerin zamanla birlikte değişebileceğini bilmek ve bu değişimi çocuklarla birlikte yaşamaya açık olması gerektiğini söyleyin

• Eşlerin birbirlerinin farklı olma hakkına saygı göstermesini önerin

• Gerçekçi bir şekilde neye, neden ve nasıl ulaşılacağını birlikte belirlemenin önemini anlatın

• Eşlerin birlikte iyi vakit geçirmek için zaman ve emek harcaması gereğinden bahsedin

• Eşlerin birbirlerini duygusal olarak anlamasının önemini açıklayın ve zor durumlarda birbirlerine destek olmalarını isteyin

• Ebeveynlere temel ihtiyaçlarımızın neler olduğunu sorun. Devamında aşağıdaki bilgileri verin.

• Fizyolojik İhtiyaçlar, Güvenlik İhtiyaçları, Ait Olma ve Sevgi İhtiyaçları, Değer İhtiyaçları, Kendini Gerçekleştirme İhtiyaçları:

• Bu ihtiyaçların sadece anne babanın değil, aynı zamanda çocukların da ihtiyaçları olduğunu unutmamalıyız. Hatta ailenin ihtiyaçları olarak da algılanmalıdır.

• İlk dört ihtiyaç giderildiğinde bunlarla ilgili gereksinimlerin şiddeti azalır. İhtiyaç sıralamasının çocuklarla olan ilişkimizde çok önemi vardır.

• Aç, hasta, yorgun ve huzursuz çocuklarla iletişim kolay değildir.

• Evimizin korku ve kaygı veren bir havası varsa; daha da ötesi evde fiziksel, sözel, duygusal ya da cinsel şiddet varsa çocuk kendini evde rahat ve güven içinde hissedemez.

• Çocukların özellikle ergenlik çağında akran grupları oluşturması ve o gruplara katılma isteği önem taşır.

• Çocuk ve ergenler dahil her insanın başarılı olabilecekleri pek çok alan vardır

• İnsanların yaptıkları işi daha iyi yapabilmesi, toplum için bir şeyler yapabilmesi

• Anne ve babalar bu ihtiyaç sıralamasını, bilirse onlara daha gerçekçi yardım edebilir, güdülenmesini sağlayabilir ve gereken rehberliği yapabilir.

**Sonlandırma:** Bu görüşme ve bugüne kadar gerçekleştirilen diğer görüşmeler ile ilgili duygu ve düşünceleri ile ilgili konuşun. Gelecek hakkındaki planları hakkında sohbet edin.

**2. MODÜL: MADDE KULLANIMI**

1. **OTURUM: Madde Kullanımının ve Madde Bağımlılığının Belirtileri**

**Kazanım:** Madde kullanımının ve madde bağımlılığının belirtilerini öğrenme.

**Göstergeler:** Çocuğunu uygun yöntemlerle gözlemleyebilir.

**Giriş:** Danışman öncelikle kendini tanıtır, Aile bireylerinin birer cümle ile kendilerini tanıtmalarını ister.

Görüşme programı hakkında genel bilgiler verilir. Çocukları hakkında kısa bir ön sohbet yapılır.

**Yöntem - Akış:**

Aşağıdaki soruları yöneltin;

• Çocuğunuzun madde kullandığını ne zaman öğrendiniz?

• Hangi belirtileri gözlemlediniz? Madde kullanımının belirtileri hakkında bilgi verin.

• Madde kullanan çocuklar, aile ilişkilerini azaltır ve evde daha az vakit geçirirler.

- Her zamankinden daha fazla para harcamaya başlarlar.

- Hiç tanımadığınız yeni arkadaşlar edinmeye başlarlar.

- Kendisine olan özeni azalır.

- Çevresi ve arkadaşları eski önemlerini yitirirler.

- Hafif uykulu ve yorgun gözükebilirler.

- Yeme alışkanlıkları bozulur, kilo kaybedebilirler.

• **Eğer şüpheleniyorsanız:** çocuğunuzu onun dikkatini çekmeden izleyin.

- İzleme sırasında maddeler ile ilgili bilgileri öğrenin.

- Kendinizi hazır hissettiğiniz zaman konuşma yapmak için hazırlıklı olun.

- Konuşmanız için uygun bir ortam yaratın.

- Madde kullanımı ile ilgili duygu ve düşüncelerinizi onunla paylaşın.

- İnkâr edebilir bu normaldir.

- Üstüne gitmeyin, izlemeye devam edin.

- Bir süre sonra tekrar konuşmayı deneyin.

- Kabul edip sizinle konuşana kadar onu bunaltmadan izleyin ve uygun olan anlarda konuşma zemini hazırlayın.

• Çocuğunun madde kullandığını öğrenmek her anne baba için şok edici bir durumdur. Ebeveynlerin ilk tepkileri şöyle olabilir:

- Kabullenmez ve inkâr ederler “Yok, benim çocuğum asla kullanmaz”.

- Kendini ve eşini suçlar, tartışmalar yaşarlar “Bu çocuk senin yüzünden böyle oldu.”, “Ben asla iyi anne baba olamadım.”

- Hayal kırıklığı, çaresizlik duygusu yaşarlar “Ben onu bunun için mi yetiştirdim” “Her şey bitti, artık hiçbir şey eskisi gibi olamaz.” .

- Öfke duyarlar “Benim böyle evladım olamaz.”.

- Çocuğu suçlayan ve aşağılayan tarzda konuşmalar yapabilirler “Senden ne köy olur ne kasaba”.

- Uç kararlar alma eğiliminde olabilirler “Bu okula gitmek artık bitti”.

Ödev: Çocuklarında madde kullanımının belirtilerini gözlemlemelerini isteyin.

Kapanış: Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Madde Kullanan Çocuğa Anne Baba Yaklaşımları**

**Kazanım:** Madde kullanan gence olumlu yaklaşabilme.

**Göstergeler:** Çocuklarıyla iletişim kurarken dikkat etmesi gerekenleri bilir. Acil bir durumla karşılaştığında atılması gereken adımların farkına varır.

**Giriş:** Çocuklarında madde kullanımının belirtilerini gözlemleyip gözlemlemediklerini sorun.

**Yöntem - Akış:**

• “Çocuğunuzun madde kullandığını ne zaman öğrendiniz? İlk tepkileriniz nasıl olmuştu?” sorusuna verilen cevapları dinledikten sonra “madde kullanan gence anne baba olarak şu şeklide yaklaşabilirsiniz” deyin;

- Mutlaka çocuğunuz ile konuşmalısınız.

- Kendinizi hazır hissetmeden konuşmayın.

- Ön yargılarınızın farkında olun.

- Etiketlemekten kaçının.

- Konuşması için onu cesaretlendirin.

- Amacınızın ona destek olduğunu belirtin.

- Yardım almasını sağlayın.

• Acil bir durumla karşılaştığınızda yapmanız gerekenler

- Soğukkanlılığınızı koruyun. Sakinleştirmeye ve ona güven vermeye çalışın.

- Eğer bilincini kaybetmişse yan yatırın ve soluk aldığından emin olun.

- Gerginlik hali ya da tepkisizliği devam ederse acil servisi (112) arayın.

- Kullandığı ilaçları, maddeleri toplayın ve doktoruna verin.

• Acil yardım alabileceğiniz kurumların iletişim bilgilerini öğrenin.

• Acil yardım alınabilecek kurumlar ile ilgili anne babaya aşağıdaki şekilde destek olabilirsiniz.

Bu bilgilerin danışmanlık tedbiri uygulamasının gerçekleştirildiği ile göre listelenebilir. Burada yalnızca iki ilde yer alan bazı kurumlara yer verilmiştir;

• ANKARA

- Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Bölümü, Tel: 0 312 319 21 60

- Numune Hastanesi, Psikiyatri Kliniği, Tel: 0 312 310 30 30

- Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Bölümü, Tel: 0 312 310 86 93 G

- Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Bölümü, Tel: 0 312 214 10 88

• İSTANBUL

- Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hast., AMATEM, Tel: 0 212 543 65 65 / 588 veya 660 00 26

- Çocuk ve Ergen Madde Bağımlılığı Araştırma, Tedavi ve Eğitim Merkezi (ÇEMATEM) Tel: 0212

543 65 65 / 452

- Bağımlılık Tedavi Merkezi, 0 216 450 14 99

- Balıklı Rum Hastanesi Anatolia Klinikleri; Tel: 0212 547 16 00

- Maltepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, 0 212 399 97 50

**Ödev:** Çocukları ile konuşmayı denemelerini, bunun için çaba sarf etmelerini isteyin.

Kapanış: Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Hangi Çocuklar Madde Kullanır?**

**Kazanım:** Çocuğu madde kullanımına iten nedenleri fark etme.

**Göstergeler:** Çocuğu madde kullanımına iten nedenlerin ve bu durumu ortadan kaldırmak için yapabileceklerinin farkına varır.

**Giriş:** Çocukları ile konuşmayı deneyip denemediklerini sorun. Bu konuda onları takdir ve teşvik edin.

**Yöntem - Akış:**

• Madde kullanımı görülebilecek çocukların bazı özellikleri olabilmektedir:

- Ruhsal sorunları ya da bağımlılığı olan ebeveynin bulunduğu kaotik ailelerde yaşayan çocuklar.

- Doğru olmayan yetiştirme yolları ile büyütülmüş çocuklar.

- Ebeveyn-çocuk arasında bağlanma ve ilgi eksikliği bulunan çocuklar.

- Sınıfta aşırı utangaçlık ya da şiddet içeren davranışlar gösteren çocuklar.

- Okul başarısında düşüş olan çocuklar.

- Sosyal becerileri zayıf olan çocuklar, sapkın davranışlar sergileyen arkadaşlarla “takılma” eğiliminde olan çocuklar.

- Madde kullanımının onaylandığı ortamlarda yaşayan çocuklar

• Çocuklarının sigara içip içmediklerini sorun.

• Madde kullanımına geçişte ilk basamaklardan olan sigaraya başlama nedenlerini şöyle sıralayabiliriz:

- Büyümenin bir sembolü olarak görülmesi

- Reklam ve filmlerin özendirici etkisi

- Kız çocuklarında erkeksi olma hevesi

- Meydan okuma tarzı

- Arkadaş grubuna ayak uydurma çabası

• Yapılan araştırmalara göre madde kullanmaya başlama nedenleri arasında şunlar belirtilmiştir.

- Arkadaş baskısı % 23.3

- Merak % 29.4

- Bir gruba ait olmak

- Sorunlara çözüm aramak % 27.1 ve/veya sorunlardan kaçmak % 26.0

- Farklı görünme isteği

- Beğeni toplamak % 24.3

- Eğlenmek % 25.9

• Bu nedenlerin yerini doldurmak için ailesi olarak neler yapabileceklerini konuşun.

**Ödev:** Çocuğu madde kullanımına iten nedenleri ortadan kaldırabilme konusunda adımlar atmalarını isteyin.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Madde Kullanan Çocuğa Anne Baba Yaklaşımları**

**Kazanım:** Bağımlılığın gelişimini önleyebilme.

**Göstergeler:** Madde kullanımını önleyebilmek için alınabilecek tedbirleri bilir.

Giriş: Çocuğu madde kullanımına iten nedenleri ortadan kaldırabilme konusunda adımlar atıp atmadıklarını sorun. Bu konuda onları takdir ve teşvik edin.

**Yöntem - Akış:**

• Madde kullanımını önlemek için neler yapılabileceğini sorun.

• Okul öncesi dönemde önleme için yapabilecekleriniz…

- Evdeki zararlı maddeleri tanıtın.

- Karar verme alışkanlığını kazandırın.

- Zararlı –yararlı yiyecekleri tanıtın.

- Hem kendi başına hem de bir başkasının vereceği ilaçları almamasını öğretin.

• Okul çağı döneminde önleme için yapabilecekleriniz…

- Okul çağı dönemi zihinsel becerilerinin geliştiği ve okula başlamasıyla aileden ayrıldığı bir dönemdir.

**Bu dönemde…**

- Aile kurallarını öğrenmelerini sağlayın.

- Sigara ve alkolün zararlarından bahsedin.

- Reklamlarda satış yapmak için nasıl yollar izlediğini örneklerle açıklayın.

- “Hayır” demesini öğretin…

- Onu alet etmeyin! Kendi işinizi kendiniz yapın!

• Ergenlik döneminde önleme için yapabilecekleriniz…

- Bu dönemde çabuk öfkelenme, kendine dönüklük, özerk olma çabası, ailenin geri plana itilmesi görülür. Bu dönemde…

- Çocuğunuzun arkadaşlarını ve onların ebeveynlerini tanıyın ve arkadaşlıklar kurun.

- Maddeler ve olumsuz etkileri hakkında korkularınıza değil, gerçeğe dayalı bilgilerle konuşun.

- Onun sorumluluklarını onun adına yüklenmeyin.

- Kurallarınızda tutarlı olun...

• Her zaman yapmanız gerekenler…

- Ona iyi bir model ve ÖRNEK olun.

- Onu dinleyin ve dinlediğinizi gösterin.

- Beklentilerinizi çocuğunuzun yaşına ve potansiyellerine göre ayarlayın. Doğruları öğretin

• Yapmamanız gerekenler…

- Sizin davranışlarınız onlara bir şeyler öğretiyor, olumsuz bir model olmayın.

- Belli durumlarda madde kullanmalarına yönelik şartlanma yaratmayın!

- Öfkeliyken onunla tartışmayın…

- Çok fazla baskı kurup, hayatını yönlendirmeyin. Ama sınırlarını belirleyin…

- Onu suçlayarak yönlendirmeyin…

**Ödev:** Ona iyi bir model ve ÖRNEK olma konusunda neler yapacaklarını sorun (sigara ve alkol kullanıyorlarsa bırakmaları gibi).

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Madde Kullanımı ile İlgili Soruları Yanıtlama**

**Kazanım**: Çocuğun sorduğu soruları doğru cevaplayabilme.

**Göstergeler: Çocuğun** madde kullanımı ile ilgili sorularına hazır olur.

Giriş: Ona iyi bir model ve ÖRNEK olma konusunda neler yaptıklarını sorun.(sigara ve alkol kullanıyorsanız bırakma gibi) Adımlar atıp atmadıklarını sorun. Bu konuda onları takdir ve teşvik edin.

**Yöntem - Akış:**

• Madde kullanımını merak eden çocuklar anne-babalarına bazı sorular sorabilirler. Bu sorular karşısında paniklemeden yapılması gereken, anlayacağı dilde en doğru cevapları vermektir.

• Diyelim ki çocuğunuz “Bir kere denemekle ya da arada kullanmakla bağımlı olunur mu?” Diye sordu ne cevap verirsiniz?

- Bağımlılığın ilk adımı bir kere kullanmaktır. Vücudunun buna nasıl tepki vereceğini bilmiyoruz, bazı insanlar çok çabuk bağımlı olabilir; ya da çok hasta olabilirler, hatta ilk kullanışta ölebilirler bile.

• Sen niye sigara/alkol vb içiyorsun? Diye sordu ne cevap verirsiniz?

- “Bazı arkadaşlarım yüzünden ben de kullandım, çünkü onlara uymak gerektiğini düşünüyordum.

O günlerde etkileri hakkında bu kadar bilgi yoktu; şimdi bildiklerimi o zamanlar bilseydim hiçbir zaman denemezdim ve seni ondan uzak tutmak için ne yapmam gerekiyorsa yaparım.”

• Ottur zararı yok mudur? Diye sordu ne cevap verirsiniz?

- Esrar bağımlılık yapar.

• Kimler bağımlı olur? Diye sordu ne cevap verirsiniz?

- Herkes bağımlı olabilir.

• Sadece damar yoluyla alınan maddeler mi uyuşturucudur? Diye sordu ne cevap verirsiniz?

- Bağımlılık yapan her madde uyuşturucudur.

• Yalnız iradesiz kişiler mi bağımlı olur? Diye sordu ne cevap verirsiniz?

- Hiç kimse yola “Ben bağımlı olacağım!” diye çıkmaz. Bağımlılığın irade ile ilgisi yoktur.

• Uyuşturucu bazı ülkelerde neden serbest? Diye sordu ne cevap verirsiniz?

- Esrar yalnız Hollanda da, diğer ağır uyuşturuculara geçişi engellemek için serbesttir.

• Bağımlılar iyileşebilir mi? Diye sordu ne cevap verirsiniz?

- Bağımlılık ömür boyu kontrol altında tutulması gereken bir süreçtir.

• Uyuşturucu herkesi aynı mı etkiler? Diye sordu ne cevap verirsiniz?

- Etkilerin ortaya çıkış süresi ve yoğunluğu bireyler arası farklılık gösterse de olumsuz etkileri kaçınılmazdır.

**Ödev:** Çocuklarıyla onlara öğüt vermeden en az yarım saat vakit geçirmelerini isteyin.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Tedaviye Yönlendirme**

**Kazanım:** Çocuğun tedavi desteği almasını sağlayabilme.

**Göstergeler:** Çocuğu tedaviye ikna edebilmek için yapabileceklerinin farkına varır.

**Giriş:** Çocuklarıyla onlara öğüt vermeden en az yarım saat vakit geçirip geçirmediklerini sorun.

Geçirdilerse neler yaptıklarını ve yaşadıklarını anlatmalarını isteyin. Bu konuda onları destekleyin.

Takdir ve teşvik edin.

**Yöntem - Akış:**

• Çocuklarının madde kullandığını öğrendiklerinde neler yaşadıklarını sorun. Sonrada aşağıdaki bilgileri onlara aktarın.

- “Genellikle aileler çocuklarının madde kullandığını öğrendikleri an büyük bir şok geçirirler. Geçirdikleri bu şokun altında birçok etken vardır. Çocuklarından büyük beklentileri olan, çocukları için bir gelecek düşleyen anne baba, bir anda ciddi bir hayal kırıklığı yaşamaya başlar.

- Ardından çevre baskısını düşünmeye başlarlar. Çevredeki diğer insanlar, arkadaşlar, yakınlar ne düşünecektir? Onlara bu durumu nasıl anlatacaktır? Anne baba kendini de suçlamaya başlar. Bu duygu giderek bir öfkeye dönüşür. Kendine ve çocuğuna duyduğu öfke, gösterilen ilk tepkidir”.

• Tedaviye yönlendirme konusunun önemli olduğunu vurgulayın. Aşağıdaki önerilerin işlerine yarayabileceğini söyleyin (yazılı olarak verseniz bile teker teker her maddeyi okuyun ve değerlendirin)

- Sakin olmak, iyice düşünmek ondan sonra harekete geçmek doğru olacaktır.

- Öncelikle çocuk madde etkisi altında iken tartışmaya girilmemelidir.

- Sorun anlaşıldıktan, karşılıklı iletişim ve güven sağlandıktan sonra maddeyi bırakması istenmelidir.

- Bağımlı kişilerin maddeden kurtulmanın mümkün olmadığına dair bir inançları vardır. Bırakmak ve kurtulma çabasından çekinirler. Çünkü çok zahmetli bir iştir.

- Israrlı bir tutum takınmak gerekli olabilir. Eğer kişi kullanmayı bıraktıysa onu sürekli bir suçlu gibi izlemek, potansiyel bir tehlike olarak değerlendirmek, geçen günleri sık sık gündeme getirip onu suçlamak büyük hatadır. Tekrar başlaması için zemin hazırlamaktır. İzleme özen ve dikkat gösterilerek sessizce ve gencin onurunu kırmadan yapılmalıdır.

- Tam olarak bağımlılık gelişti ve kişi tedavi olmaya ya da bırakmaya niyetlenmiyor ise onu artık zorlamak iyi olacaktır. Bu zorlama, zor kullanarak onu tedaviyi götürmek anlamında değildir.

Onun imkânlarını, seçeneklerini daraltmak, gösterilen hoşgörünün sınırlı olduğunu hissettirmek, dolaysız baskı yöntemleri kullanmak çoğu zaman kişiyi tedaviye zorlar.

**Ödev :** “Çocuğunuzla madde kullanımı bırakmak veya tedavi konusunda anlaşmaya çalışın.”

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Madde Kullanan Çocuğun Anne-Babasının Yapması Gerekenler**

**Kazanım:** Anne babayı bilgilendirme.

**Göstergeler:** Yapması gerekenleri bilir ve uygular.

**Giriş:** Çocuklarıyla madde kullanımı bırakmak veya tedavi konusunda anlaşmaya varma konusunda neler yaptıklarını ve yaşadıklarını sorun. Bu konuda onları destekleyin. Takdir ve teşvik edin.

**Yöntem - Akış:**

• Anne babayı aşağıdaki konu başlıklarına göre bilgilendirin;

Onun farklı olduğunu kabullenin:

- Onun farklı olduğunu kabullenmek gerekir. Evdeki diğer çocuklardan davranışları farklı olabilir.

Diğerlerinin gösterdiği tepkilerden farklı tepkiler gösterebilir. Aile, çevresinde böyle bir çocuk görmediklerinden yakınır. Onun zaten farklı bir çocuk olduğu için madde kullanmaya başladığı unutulmamalıdır.

**Duygularınızı kontrol edin:**

- Anne ve baba duygularını kontrol etmek zorundadır. Kimsede kabahatin olmadığını, sorunun çocukla aralarındaki ilişkide olduğunu kabullenmelidir. Her şeyin yeni başladığını düşünmeli, ümitsizliği bir kenara bırakmalıdır.

**Sınırları koyun:**

- Anne-baba çocuğuna sınır koymayı öğrenmelidir. Bu çocukların sınır koymakta ve kurallara uymakta güçlük çektiğini biliyoruz. Bu nedenle, aile yeni stratejiler geliştirerek, onun kurallara uymasını sağlamalıdır. Bu kurallar baskı biçiminde olmamalı, ortak bir yol geliştirilmeye çalışılmalıdır. Bunun için gerekirse, profesyonellerden yardım almalıdır.

**Sorumluluğunu almasını sağlayın:**

- Çocuğun kendi sorumluluklarını almayı öğrenmesi çok önemlidir. Madde bağımlısı olanlarda, sorumluluk alma ve kendi sorumluluklarını yüklenme oranı çok düşüktür. Bu gençler ve çocuklar tüm sorumluluklarını başkalarına yüklemeye çalışırlar. Böylece yaşamlarının sorumluluğunu almaz ve madde kullanmaya devam ederler. Aynı şekilde kendi bedenlerinin sorumluluğunu da almadıkları için, madde kullanımı ne kadar zarar verirse versin madde kullanmaya devam ederler.

**Beklentilerinizi düşürün:**

- Anne-babanın amacı, onun zarar görmesini azaltmak olmalıdır. Bambaşka bir çocuk haline getirmek gibi bir hedef koymak ilk aşama için gerçekçi değildir. Bunun için de öncelikle onun farklı olduğunu kabullenmek gerekir.

**Yeni beceriler kazandırın:**

- Anne-baba çocuğuyla başa çıkabilmek için yeni beceriler kazanmak zorundadır. Örneğin, çok kolay öfkeleniyorsa, öfkesini kontrol etmeyi öğrenmelidir. Çatışmaları çözme yöntemleri konusunda kendisini geliştirmeli ve yeni beceriler edinmelidir.

**Yeni stratejiler geliştirin:**

- Anne-baba bugüne kadar uyguladığı yöntemlerin başarısız olduğunu kabullenmelidir. Eğer, anne babanın bugün kadar uyguladığı yöntemler başarılı olsaydı, zaten çocuk uyuşturucu madde kullanmayacaktı. Bu nedenle, başarısız yöntemler tekrar uygulanmamalı ve bir kenara bırakılmalıdır.

Aile farklı sorun alanları için, yeni ve farklı yöntemler geliştirmek zorundadır.

**Ödev:** Bu oturumda edindikleri bilgilerden yararlanarak yeni yöntemler düşünmelerini isteyin.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Madde Kullanan Çocuğun Anne-Babasının Yapması Gerekenler**

**Kazanım:** Anne babayı bilgilendirme.

**Göstergeler:** Yapması gerekenleri bili ve uygular.

**Giriş:** Bir önceki oturumda edindikleri bilgilerden yararlanarak yeni yöntemler üzerinde düşünüp düşünmedikleri sorun. Bu konuda onları destekleyin. Takdir ve teşvik edin.

**Yöntem - Akış:**

• Anne babayı aşağıdaki konu başlıklarına göre bilgilendirin;

**İlk adımı siz atın:**

- Ergenler, ergenliğin verdiği doğal isyankârlık ortamlarında anne-babaları ile uyuşmayı genelde reddederler. Sonuçları ne olursa olsun, her şeyi göze alıp uyuşmazlığı tercih edebilirler. Bu nedenle öncelikle anne-babanın değişmesi gereklidir. Anne-baba değişince o da değişmeye başlar. Bir başka deyişle, anne-baba bir “büyüklük” yapmalıdır.

**Çocukla iletişimin kalitesini arttırın:**

- Ebeveynlerin, çocuklarının uçucu madde kullandıklarından çok geç haberdar oldukları gözlenmiştir.

Bir araştırmada çocukların %18’i uçucu madde kullandığını belirtirken, ebeveynlerin sadece %1’i çocuklarının uçucu madde kullandığını ifade etmiştir. Bu da, anne-babanın iletişiminin aslında çocukla ne kadar düşük olduğunun bir göstergesidir. İyi iletişim için, iyi dinlemek gerekir. Dinlemek, konuşmak değildir. Onu anlamaktır. Dinlemek, onu dinlediğini ve anladığını göstermektir.

**Hayatı sürdürmeye devam edin:**

- Anne-baba hayatını o çocuğu üstüne odaklamamalıdır. Bir yandan onunla uğraşırken, hayatını da sürdürmeye özen göstermelidir. Bu şekilde evdeki diğer çocukları koruyabilir ve onların madde kullanan kardeşlerinden etkilenmesini azaltabilir. Yine bu şekilde anne-baba kendini koruyabilir ve uzun süreli olarak madde kullanan çocuğu ile uğraşabilir. Yoksa kısa sürede yorulur ve yarı yolda kalır. Öte yandan, ailenin tüm üyelerinin ilgisinin tek kişiye odaklanması sonucu, madde kullanan genç bu ilgiyi kaybetmemek için madde kullanmayı da sürdürebilir.

**Onu anlayın:**

- Onu ve yaptıklarını anlamak zorundayız. O kendi doğrularını yapıyor ve yaşıyor. Onun doğruları bizim doğrularımızdan farklı olabilir. Bazı davranışlarını, bilerek yapmadığını da kabullenmemiz gerekiyor. Eleştirilmesi gereken onun kendisi değil, davranışları olmalıdır.

**Çatışmaları çözün:**

- O öfkeliyken tartışmaktan kaçınmak gerekir. Çatışma ertelenmelidir. Örneğin, o sinirlendiği zaman tepki göstermek yerine, o sakinken ve her şey yolundayken onunla sorunları konuşmak daha yararlı olacaktır. Maddenin etkisi altındayken tartışılmak yerine, ayıldıktan sonra gerekli olanlar konuşulmalıdır. Çatışmalar tartışmayla ya da kavgayla çözülemez!

**Onu destekleyin:**

- Unutmayalım! Onun da yaptığı doğru şeyler var. Hep onun kötülerinin ya da yanlışlarının üstüne odaklanmak, başarıyı getirmez. Bu nedenle, olumlu davranışları da görülmeli ve bu davranışları yüzünden övülmelidir. Kimi zaman olumlu davranışları dolayısıyla ödüllendirilebilir.

**Sonlandırma:** Bu görüşme ve bugüne kadar gerçekleştirilen diğer görüşmeler ile ilgili duygu ve düşünceleri ile ilgili konuşun. Gelecek hakkındaki planları hakkında sohbet edin.

**3. MODÜL: ÇOCUKLARDA ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ VE AKRAN BASKISI**

1. **OTURUM: Çocuklar ve Arkadaşları**

**Kazanım:** Çocukta arkadaş seçiminin önemini kavrama

**Göstergeler:** Arkadaş seçiminin önemini kavrar.

**Giriş:** Danışman öncelikle kendini tanıtır, aile bireylerinin birer cümle ile kendilerini tanıtmalarını ister.

Görüşme programı hakkında genel bilgiler verilir. Çocukları hakkında kısa bir ön sohbet yapılır.

**Yöntem - Akış:**

• Ebeveynlere aşağıda soruları sorarak konuya giriş yapın.

- Sizce çocuğunuzun arkadaş seçimi neden önemlidir?

- Siz arkadaşlarınızı seçerken nelere dikkat edersiniz?

• Arkadaşlığın, iki kişi arasında karşılıklı paylaşım, iletişim, etkileşim eğlence gibi öğelerin yanı sıra duygusal bağları da içeren bir ilişki olduğunu açıklayın.

• Okul öncesi dönemde arkadaşlık ilişkilerinde paylaşma, yardımlaşma gibi olumlu davranışların hâkim olduğunu,

• Okul çağının başlamasıyla birlikte grup arkadaşlıklarının önem kazanmaya başladığını ve daha çok grup oyunları öğrendiklerini,

• Ergenlik döneminin başlamasıyla birlikte arkadaş seçiminde dürüstlük, iyi niyet, içtenlik, yardımseverlik, güvenirlik gibi kişilik özelliklerinin önem kazanmaya başladığını anlatın ve ebeveynlere aşağıdaki önerilerde bulunun

* + Çocuklarınıza hangi durumlarda arkadaşlarından yardım isteyebileceğini öğretin.
  + Arkadaşlığın paylaşmayı gerektirdiğini anlatın.
  + Arkadaşları için gerektiğinde özverili davranması gerektiğini anlatın.
  + Arkadaşları tarafından davranışlarına yapılan eleştirileri, kişiliğine yapılmış bir eleştiri gibi algılamamasını sağlayın.
  + Öncelikle kendisinin iyi bir arkadaş olup olmadığını fark etmesini sağlayın.
  + Bir kaç arkadaş edinmek yerine, çevresindeki diğer bireylerinde varlığının farkına varmalarına yardımcı olun.
  + Arkadaşlık ilişkilerinde karşılıklı güvenin önemini vurgulayın.
  + Arkadaşlarıyla bir arada zaman geçirmesi için uygun ortamlar hazırlayın.
  + Arkadaşlık ilişkilerinde kullanabileceği teşekkür etmek, iltifat etmek, özür dilemek gibi temel sosyal becerileri öğretin.
  + Arkadaşlık ilişkilerinde yaşadığı sıkıntıyı dile getirdikleri zaman yorum yapmak yerine onu anlamaya çalışın.

**Ödev:** Çocuklarıyla arkadaş ilişkileri hakkında sohbet etmelerini isteyin.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Arkadaşların Çocuk Davranışına Etkisi**

**Kazanım:** Çocukta arkadaş seçiminin önemini kavrama.

**Göstergeler:** Arkadaş seçiminin etkilerini görür.

**Giriş:** Çocuklarıyla arkadaş ilişkileri hakkında sohbet edip etmediklerini sorun. Yaptıkları uygulamaları burada paylaşmanın önemini vurgulayın.

**Yöntem - Akış:**

• Ebeveynlere aşağıda soruları sorarak konuya giriş yapın.

- Çocuklarınızın arkadaşlarını yakından tanıyor musunuz?

- Arkadaşlarının çocuğunuza olumlu etkileri ve katkıları var mı?

• Olumlu arkadaşlık ilişkilerinin çocuklara olan katkılarını anlatın.

- Sosyal rollerine, konumlarına ve cinsiyetlerine uygun davranışlar edinebilmeyi,

- Olaylara başka birinin görüş açısından bakabilmeyi,

- Çevresine uyum sağlayabilmeyi,

- Grup içinde empati becerilerini geliştirerek, arkadaşlarıyla uyum içinde yaşayabilmeyi,

- Başka bir insanın tutumları, duygu ve güdülenmelerine ilişkin anlayışlarına dayanarak, kendi davranışlarını düzenleyebilmeyi,

- İşbirliği yapmayı ve rekabet içeren etkinliklere katılmayı arkadaşlarından öğrenir.

• Ebeveynlere aşağıdaki soruları sorarak cevaplarını dinleyin;

- Aileler bazen çocuklarının arkadaşlarını çeşitli sebeplerden onaylamazlar. Bu konuda neler düşünüyorsunuz?

- Bazen de diğer çocuğun ailesinden hoşlanmadıkları için bu arkadaşlığı istemezler. Bu konuda neler düşünüyorsunuz?

• Çocuklar büyüdükçe, artık akranlarına daha çok güvenmeye, arkadaşlarıyla daha çok zaman geçirmeye başlar. Giderek birbirleriyle daha sık, çocukluk döneminin zevkli yanlarını ve hayal kırıklıklarını paylaşırlar. Arkadaşlık ilişkilerinin onun kişilik gelişimini doğrudan ve dolaylı olarak etkileyen yönleri vardır. Bu nedenle teşvik edilmesi gerektiği kadar izlenmesi de gerekir.

**Ödev:** Anne ve babadan çocuğunun eski ve yeni arkadaşlarının isimlerinden oluşan bir liste hazırlamalarını isteyin. Yakından tanıdıklarını işaretlemelerini söyleyin.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Arkadaş Edinme Becerileri**

**Kazanım:** Arkadaş edinmede ailenin rolünü kavramasını sağlayabilme.

**Göstergeler:** Arkadaş edinmek için bazı becerilerin aile ortamında kazandırılması gerektiğini fark eder.

Giriş: Çocuklarının eski ve yeni arkadaşlarının listesini hazırlayıp hazırlamadıklarını sorun. Konu hakkında sohbet edin. Yaptıkları uygulamaları burada paylaşmanın önemini vurgulayın

**Yöntem - Akış:**

• Arkadaşlık edinmek için bazı becerilerin aile ortamında kazandırılması gerektiğini söyleyin. Örneğin, çocuğa paylaşmayı, başkasının duygularını anlamayı, duygularını denetim altına almayı, belirlenmiş kurallara uymayı, cesaretli ve girişken olmayı, saygılı olmayı, kendinden küçükleri sevmeyi ve korumayı, yardımlaşmayı öğretmeleri gerektiğini vurgulayın.

• Anne-baba, çocuğun arkadaş edinmemesi gerektiği yönünde çeşitli imalarda ve telkinlerde de bulunmamalıdır.

• Bazı anne-babalar, arkadaşları yüzünden başı derde giren çocukların hikâyelerini ve arkadaşlığın zararlarını anlatırlar. Bunun her zaman için doğru olmadığını söyleyin.

• Çocuk, arkadaşlık ilişkilerinden kaçınacak kadar da bağımlı yetiştirilmemelidir; çünkü aşırı bağımlı yetiştirilen çocuklar arkadaşlık ilişkilerinden kaçınabilirler.

• Çocuk için en iyi arkadaşlık ilişkilerinin kurulduğu yerler okul öncesi eğitim kurumlarıdır. Çocuğun yaşadığı çevrede çok sayıda yaşıtı olan çocuklar olabilir ve sürekli onlarla etkileşim içine girebilir; ama bu, eğitim kurumundaki gibi düzenli bir etkileşim olamaz. Bu nedenle aile üç yaşından sonra, günün belli saatlerinde çocuğu bu eğitim kurumlarından birine vermelidir. Çocuk hem olumlu arkadaşlık kurmayı öğrenir ve çok sayıda arkadaşı olur, hem de yaşama dair bilgi ve beceriler edinir.

**Ödev:** Çocuklarıyla en son arkadaş olduğu çocuk hakkında sohbet etmelerini isteyin.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Arkadaşların Çocuk Davranışına Etkisi**

**Kazanım:** Çocuğa arkadaş seçebilme konusunda gerekli desteği sağlayabilme

**Göstergeler:** Çocukların kolay arkadaşlık kuran ve devam ettiren kişiler olabilmeleri için yapabileceklerini bilir.

Giriş: Çocuklarıyla en son arkadaş olduğu çocuk hakkında konuşup konuşmadıklarını sorun. Konu hakkında sohbet edin. Yaptıkları uygulamaları burada paylaşmanın önemini vurgulayın.

**Yöntem - Akış:**

• Ebeveynlere aşağıdaki soruyu sorarak konuya giriş yapın;

- Çocuklarınız arkadaşlık kurmakta güçlük çekiyor mu?

• “Sizler onun arkadaş edinmesine yardım edilebilir, destek verilebilirsiniz” deyin. Aşağıdaki önerileri teker teker açıklayın;

- Aracı olunmalı, desteklemelidir. Ebeveynlerin sıkça yaptığı bir hata, çocukların kendi kendilerine arkadaş bulacaklarını düşünmeleridir. Eğer bir çocuk düzenli olarak arkadaşlarıyla görüşme fırsatı bulamazsa arkadaşlık gelişemez. Şartlar ebeveynlerin aracı olmasını gerektirebilir. Bu yüzden çocuklara, arkadaşlarıyla görüşme zamanı tanımalıdır. Yaz kampları gibi fırsatları değerlendirmelidir.

- Başarılar yoluyla çocuğun kendine güveni geliştirilmelidir. Çocuklar bir işte başarılı oldukları zaman, bu onların güvenini geliştirir ve diğerleriyle tanışma yolunu açar. Bu alanlar; futbol, yüzme gibi sportif faaliyetler olabilir.

- Yol açılmalıdır. Çocuklar yönlendirmeye ihtiyaç duydukları kadar, kendi kararlarını vermeye de ihtiyaç duyarlar.

- Çocuğun serbest bırakılması gereken bir başka saha da arkadaş seçimidir. Ebeveynler çocuklarının arkadaş edinmelerini ne kadar isterlerse, kötü arkadaşlıklar kurmalarından da o kadar çekinirler. İyi eğitilmiş bir çocuğun kötü arkadaşlara uymasından korkulmamalıdır.

- Farklılıklara saygı duyulmalıdır. Çocukların sosyal ihtiyaçları farklıdır. Mesela her çocuğun çok fazla arkadaşa ihtiyacı yoktur. Bazı çocuklar için bir veya iki arkadaş yeterli olabilir.

- İyi örnek olunmalıdır. Arkadaşlarıyla toplanan, onlara saygı gösteren ebeveynler çocuklarına arkadaşlık konusunda iyi örnek olurlar. Bir çocuk anne-babasının kendi arkadaşlarıyla etkileşimlerini kendisine örnek alır.

**Ödev:** Anne ve babadan çocuklarına yukarıdaki yöntemlerden birini uygulayarak arkadaş seçiminde yardımcı olmalarını isteyin.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Zarar Verecek Arkadaş Grupları**

**Kazanım**: Zarar verecek arkadaş gruplarına yakınlaşma belirtilerini fark etme

**Göstergeler:** Çocuğa zarar verecek arkadaş gruplarına yakınlaşma belirtilerini öğrenir.

Giriş: Çocuklarına, bir önceki oturumda öğrendikleri yöntemlerden birini kullanarak çocuklarına arkadaş seçiminde destek olup olmadıklarını sorun. Konu hakkında sohbet edin. Yaptıkları uygulamaları burada paylaşmanın önemini vurgulayın

**Yöntem - Akış:**

• Ebeveynlere aşağıda soruları sorarak konuya giriş yapın.

- Çocuğunuzun ona zarar verecek grupta olduğuna inanıyor musunuz?

• Çocukların, büyüdükçe bir grubun içinde olmak ve o grupla birlikte hareket etmek istediklerini açıklayın.

• Ergenlik döneminde arkadaş ilişkilerine yasak konuldukça ergenin, arkadaşlarına değil ailesine karşı tavır aldığını belirtin.

• “Çocuğunuzun bazı davranışlarını gözleyerek zararlı arkadaş gruplarına katılıp katılmadığı hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz” diyerek aşağıdakileri paylaşın;

- Davranışlarında ciddi bir değişim gözlenebilir. Huysuzluk ve hırçınlık nöbetleri geçirebilir.

- Kıyafet değişiklikleri fark edilir derecede artar. Bunun sebebi arkadaş grubuna uyum sağlamak ve kabul edilmek olabilir.

- Düzensiz ve dağınık olabilir. Bu bazen kendini ifade etmenin yollarından biri haline gelir.

- Harçlığının yetmediğini söyler ve daha fazla para harcama isteği artabilir.

- Daha önce bulunduğu yerleri ve gittiği yerleri söylerken artık açıklama ihtiyacı hissetmez.

- Eve geç gelmeye, verilen saatten daha farklı saatlerde evde olmaya başlar.

- Kendine güveni azalabilir ve başarısızlık yaşayabilir. İlk yaşanılan başarısızlık ders grafiğinin ve not ortalamasının düşmesidir.

• Aşağıdaki öneriyi ebeveyn ile paylaşın;

- “Arkadaşlık ihtiyacı her zaman kötü sonuçlarla ifade edilmez. Ailelerin, çocuklarının arkadaşlarını mutlaka tanımaları ve nasıl bir çevreden geldiğini bilmeleri gerekir. Kontrollerini uzaktan ve denetimlerini de çocuklarıyla iyi bir ilişki kurarak yapmaları gerekir”

**Ödev:** Çocuklarıyla en son arkadaş olduğu çocuk hakkında sohbet etmelerini isteyin.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Çocuğa “Hayır” Diyebilmeyi Öğretmek**

**Kazanım:** Çocuklarına “Hayır” diyebilme becerisi kazandırma

Göstergeler: Çocuklarına “Hayır” diyebilmeyi öğretir.

Giriş: Bir önceki oturumda yapmaları gereken uygulamayı yapıp yapmadıklarını sorun. Konu hakkında sohbet edin. Yaptıkları uygulamaları burada paylaşmanın önemini vurgulayın.

**Yöntem - Akış:**

• Ebeveynlere aşağıdaki soruyu sorarak konuya giriş yapın.

- Bir isteğe “hayır” demeniz gerekirken “evet” dediğiniz oldu mu? Dinleyin

• Çocuklarımızın kazanması gereken en önemli sosyal becerinin “hayır” demeyi bilmesi olduğunu söyleyin.

• Çocuğunuza “Hayır” demek için üç basamaklı tekniği denemesini öğretebilirsiniz. Her bir soruyu kendisine sormasını ve sonra arkadaşının gözlerine bakarak, kendinden emin bir şekilde pozisyonunu belirlemesini söyleyin.

**Birinci basamak:** “Problem nedir?”

- Neyin yanlış olduğu konusunda çok açık olmalıdır. Durumun ne olduğunu isimlendirmelidir. “Bu çalmaktır”; “Bu tehlikelidir”; “Bu cimriliktir”.

**İkinci basamak:** “Ne olabilir?”

- Eğer baskıya karşı çıkmazsa herhangi biri zarar görebilir mi? Nasıl?

- Bu çocuğun başını herhangi bir belaya sokabilir mi? Ne tür bir sorun?

- Eğer arkadaşlarının isteklerine uyarsa bu durum kendisi hakkında kötü hissetmesine neden olacak mı?

**Üçüncü basamak:** “Onun yerine ne yapabilir?”

- Eğer arkadaşına bir başka şey önerebilirse, arkadaşının o fikre uyması muhtemeldir. Eğer arkadaşı fikrini değiştiremezse uzaklaşabilir.

**Ödev:** Çocuklarına üç basamaklı tekniği öğretmeyi denemesini isteyin. İlk “hayır” demeyi size karşı uygulamasını isteyin.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Çatışma Çözme Becerisi**

**Kazanım:** Çocuklarına “Hayır” diyebilme becerisi kazandırma

**Göstergeler:** Çocuklarına “Hayır” diyebilmeyi öğretir.

**Giriş:** Çocuklarına üç basamaklı tekniği öğretmeyi deneyip denemediklerini sorun. Konu hakkında sohbet edin. Yaptıkları uygulamaları burada paylaşmanın önemini vurgulayın.

**Yöntem - Akış:**

• Ebeveynlere aşağıdaki bilgi ve yöntemleri aktarın;

• “Esas amacı “hayır” demek iken evet demesinin bir sorun olacağını vurgulayın. Kendi seçimiyle bir isteği kabul etmek ile zorlamayla kabul etmek arasında çok büyük bir fark olduğunu gösterin.”

• “Çocuğunuza ‘Hayır’ deme ile ilgili pratik yaptırın. Bazı hayali zor durumlar üzerinde konuşup değişik çözüm yolları ve onların sonuçlarının neler olabileceği üzerinde konuşun ve canlandırma yapın.”

- “Hayır, teşekkür ederim” demek ve bunu birkaç kere tekrarlamak;

- “Ya başka işim vardı, kusura bakma” diyerek bahane uydurmak;

- “Başka sefere belki, sağol” diyerek atlatmak;

- “Hayır, sağol; ha bu arada sen o işi bitirdin mi?” diyerek konuyu değiştirmek;

- “Hayır, sağol; ben gitmeliyim, görüşürüz sonra” diyerek ortamdan uzaklaşmak gibi yöntemleri denemesini teşvik edin

• Çocuğunuzla aşağıdaki çalışmayı yapın;

- Hayatında önceliklerinin ne olduğuna dair fikrinin olmasının, tekliflere ya da isteklere nasıl tepki vereceğini belirlemek konusunda yardımcı olacağını çocuğa söyleyin. Öncelikleri ailesiyle ya da arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirmeyi, önemli olduğunu düşündüğü bazı aktiviteleri veya hedefleri için çalışmayı kapsayabilir. Şu anda kendisi için en önemli olan önceliklerin neler olduğunun bir listesini yapmasını isteyin.

- Sonra onları, önem sırasına göre derecelendirmesini söyleyin.

**Ödev:** Anne ve babadan çocukla “hayır” diyebilme ile ilgili alıştırmalarına devam etmelerini isteyin. Bu durumu bir sonraki oturumda konuşacağınızı söyleyin

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Akran Baskısı**

**Kazanım:** Akran baskısının etkilerini görebilme.

**Göstergeler:** Çocuğuna, teklif ve ısrarlarla başa çıkmayı öğretebilir.

**Giriş:** Çocukları ile birlikte “Hayır” diyebilme ile ilgili alıştırmalara devam edip etmediklerini sorun. Konu hakkında sohbet edin. Yaptıkları uygulamaları burada paylaşmanın önemini vurgulayın

**Yöntem - Akış:**

• Çocuklarının olumsuz davranışlarında, akran baskısının ya da arkadaş ilişkilerinin etkisinin olup olmadığı ile ilgili ne düşündüklerini sorun.

• İlk hedef ilişki kurmak, aranızda bir güven ilişkisi geliştirmeye yönelik adımlar atmak olmalıdır.

Eğer ergen karşı olma-karşıt gelme gibi sorunu olan biriyse o zaman bu daha fazla zaman alabilir.

• Çocuğun gününü nasıl geçirdiği, zevkleri (müzik, gitmekten hoşlandığı yerler, giyim tarzı gibi) hakkında sohbet edin, bilgi toplayın. Arkadaşları ile olan ortak zevklerini, takıldığı yerleri ve keyif aldıkları aktivitelerin neler olduğunu sorun.

• Çok basit gibi gözüken bu diyalogu çıkmaza sokabilecek durum sizin bir “yetişkin” olmanızdır.

Yetişkin kimliğinizden dolayı otorite figürünü temsil ettiğinizden büyük bir olasılıkla ilk başta size ön yargı, “Beni anlayamazsın”, ile yaklaşacaktır.

• Bunun üstesinden gelebilmenin bir yolu, birinci ve bunu takip eden birkaç görüşmeyi genci tanımak ve iletişim kurmak için ayırmanız olabilir. Yorum yapmadan, yargılamadan, yol göstermeye çalışmadan, müdahale tekniklerini devreye sokmadan sadece dinlemek ve anlamak için “soru sormak” işe yarayabilir.

• Akran grubunun kişinin madde kullanma davranışını pekiştirdiğinin farkında olabilirsiniz (size böyle bir bilgi verilmiş olabilir), ancak önemli olan onun bunu fark etmesidir. Bu nedenle arkadaş grubu ile madde kullanımı arasındaki bağlantıya gönderme yapacak sorular sormak gerekir.

Alkol, sigara, madde alımının ne zamanlar meydana geldiğini, ne kadar aldığını, kendi başına ve grup halindeyken kullanımı miktarı arasında bir fark olup olmadığını, aradaki kullanım miktarı farkının neden kaynaklanabileceğini gibi sorun.

**Sonlandırma: Bu** görüşme ve bugüne kadar gerçekleştirilen diğer görüşmeler ile ilgili duygu ve düşünceleri ile ilgili konuşun. Gelecek hakkındaki planları hakkında sohbet edin.

**4. MODÜL: CİNSEL İSTİSMAR**

1. **OTURUM: Cinsel İstismardan Korumak için Öneriler**

**Kazanım:** Aileyi bilgilendirme.

**Göstergeler:** Çocuklarını cinsel istismardan korumak için yapabileceklerini bilir.

**Giriş:** Danışman öncelikle kendini tanıtır, aile bireylerinin birer cümle ile kendilerini tanıtmalarını ister.

Görüşme programı hakkında genel bilgiler verilir. Çocukları hakkında kısa bir ön görüşme yapılır.

**Yöntem - Akış:**

• Ebeveyne aşağıdaki bilgi ve önerileri aktarın;

- Çocuklarınızı önemsediğinizi özellikle onların ihtiyacı olduğu zamanlarda dinleyerek, yardımcı olarak gösterin.

- Onların ilgi alanlarına ve onlarla ortak zaman geçirmeye zaman ayırın.

- Onların ilgi duyduğu konular hakkında neler yaşadığını merak edip sorun.

- Yaptığı iyi davranışları ve başarılarını destekleyin. Hataları olduğunda suçlamak yerine doğrusunun nasıl olacağını göstermeye çalışın.

- Tüm aile birlikte bir şeyler yapmaya özen gösterin.

- Onu korkutmayın ve kötülemeyin.

- Kaba kuvvete başvurmayın.

- Her zaman yanında olduğunuzu hissettirin.

• “Çocuklarını cinsel istismardan korumak için her yaş döneminde atılabilecek adımlar vardır” dedikten sonra aşağıdaki bilgileri paylaşın;

**18 ay:** Beden bölgelerinin uygun adlandırılmaları öğretilir.

**3-5 yaş:** Bedeninin tüm bölgeleri öğretilir. Herhangi birinden gelen cinsel yaklaşımlara ‘hayır’ demeleri öğretilmeye başlanır. Çocuklar bu yaşlarda cinsellikle ilgili pek çok soru sormaya başlarlar.

Bu, sağlıklı bir gelişim için gereklidir. Soruları geçiştirilmemelidir.

**5-8 yaş:** Eve güvenli geliş planı yapılıp çocuğa gösterilmelidir. Cinsel anlam içeren dokunuşlarla diğer dokunuşları ayırt etmeyi öğretin. Tehlikeli bir durumla karşılaştıkları durumlarda size anlatmaları için yüreklendirilmelidir.

**8-12 yaş:** Ergenlikteki büyüme süreci hakkında bilgilendirilmelidir. Güvenli olmayan yerlerin neler olabileceği anlatılmalı ve buralarda kendini korumaya yönelik nasıl hareket edeceği hakkında konuşulmalıdır.

**13-18 yaş:** Cinsellikle ilgili daha fazla konuşulmalıdır. Ergenlikteki gelişim süreci hakkında bilgi verilmelidir.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Cinsel İstismar Durumunda İlk Adımlar:** Atılması gereken ilk adımları fark etme.

**Göstergeler:** Atılması gereken ilk adımların ayırdına varır.

**Giriş:** Çocuklarında madde kullanımının belirtilerini gözlemleyip gözlemlemediklerini sorun.

**Yöntem - Akış:**

• Anne babaya aşağıdaki bilgi ve önerileri aktarın;

• Çocuğun cinsel istismar ile ilgili söyledikleri ciddiye alınmalı ve çocuğu tekrar tekrar sorguya çekmekten kaçınılmalıdır.

• Çocuğun kendisini suçlamasına neden olabilecek tavırların sergilenmemesi gerektiği vurgulanmalıdır.

• Yaşanan taciz olayından sonra çocuklarını konu hakkında konuşturması için sıkıştırmaktan kaçınmaları gerektiği anlatılmalıdır.

• Travmatik bir deneyim olduğundan çocuk bu konu hakkında konuşmaktan rahatsızlık duyabilir.

Özellikle yönlendirici sorulardan kaçınmak gerektiği vurgulanmalıdır.

**Danışman için öneriler;**

• Tacizi yapan kişi, çocukla aynı evde yaşayan birisi ise bu kişinin evden uzaklaştırılmasını sağlamak amacıyla bilgileri gerekli yerlere bildirin (İl Sosyal Hizmetler Müdürlüğü). Yasal süreç hakkında çocuğu bilgilendirin.

• Çocuğun evde kalmasının güvenli olup olmadığının araştırılmasını sağlayın. Ev içinde gerçekleşebilecek başka tacizlere karşı hem çocuğu hem de varsa diğer çocukları korumak için bir adım atılmasını sağlayın. Varsa çocuğun kardeşlerinin de tacize maruz kalıp kalmadığının araştırılması gerekir. Çocuğun güvende olduğundan emin olun.

• Eğer çocuk bir başkası tarafında tacize uğramışsa, konu hakkında kesin bilgilere sahip olduğunuzda ve bir uzman desteği alması için yönlendirme yapın, sonra aile ile görüşün.

• Travmatik stres belirtilerinin zamanında yardım alınmazsa “Travma sonrası Stres Bozukluğu” na dönüşebileceği unutulmamalı ve konu hakkında çocuğun ve ailesinin en kısa zamanda uzmanından yardım alması sağlanmalıdır.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Cinsel İstismarı Konuşmak**

**Kazanım:** Öyküyü alabilme

**Göstergeler:** Anne-baba duygu ve düşüncelerini paylaşabilir.

**Yöntem - Akış:**

• Tacize uğrayan çocuk kadar ailesi de örselenmiştir. Onların da hayal kırıklığı, öfke, üzüntü, çaresizlik ve suçluluk duyguları içerisinde olduğu unutulmamalıdır.

• Kafaları karışıktır ve sağlıklı kararlar almakta zorlanabilirler. Bu dönemde önemli konular hakkında uç kararlar alma eğilimlerine karşın onları bilgilendirmek ve önemli kararları bir süre ertelemeleri istenebilir.

• Eğer konuşacak durumda olursa, olayın nasıl olduğuna dair bilgiyi, detaylara girmeden sizinle paylaşmasını isteyebilirsiniz (Taciz gerçekleştiğinde çocuğun kaç yaşında olduğu? Kim ya da kimler tarafından yapıldığı? Tacizin ne kadar sürdüğü, yardım alıp almadıkları ve şimdi ne aşamada oldukları gibi).

• Olayı anne-babası ile çok detaylı paylaşmayabileceği, ancak konunun uzmanından destek almasının ve onunla paylaşmasının başlangıçta daha iyi olabileceği vurgulanmalıdır.

• Kendisinin desteklendiğine inanması için bu tür sorgulamalardan ve karı-koca arasında gerçekleşebilecek birbirlerini suçlayıcı cümlelerden kaçınmaları gerektiği anlatılmalıdır.

• Anne-baba olarak kendi duygu ve düşünceleri hakkında konuşmalarını teşvik edin. Olayın onların suçu olmadığı sık sık tekrarlanmalıdır. Olayla ilgili bilgi edindikten sonra bu durumun onları nasıl etkilediğini ifade etmelerine olanak tanıyın.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Cinsel İstismar Kavramı Hakkında Bilgilendirmek**

**Kazanım:** Anne babayı bilgilendirme

Göstergeler: Cinsel istismarın psikososyal etkileri hakkında bilgi sahibi olur.

**Yöntem - Akış:**

• Anne babaya, cinsel istismar kavramı ile ilgili bilgi verirken aşağıdakilerden yararlanın;

• Cinsel istimara uğrayan çocuk ve ergenlerin konu ile ilgili olarak kendilerini ifade etmekte ve yaşadıklarını anlatmakta zorlanabilecekleri bilgisi vurgulanmalıdır.

• Başlarına gelen bu olayı anlatmakta zorlanmalarının sebeplerinden biri, cinsel istismara uğrayan çocuğun olayın ne olduğunu anlamayacak ve/veya kelimelerle ifade edemeyecek kadar küçük olması olabilir. Olayın gizli tutulması için tehdit edilmiş olabilir. Bazı zamanlarda cinsel istismar yoluyla verilen ilgiden ve buna eşlik eden duygulardan dolayı kafaları karışmış olabilir. Yaşanan bu olayda kendisinin hata yaptığından korkup, olaydan sorumlu tutulacağından ve cezalandırmaktan korkabilirler.

• Kimsenin kendilerine inanmayacağını düşünebildiklerinden konuşmayabilirler. Kendilerini suçlayabilirler; kendilerinin kötü ve istismarın kendileri için bir ceza olduğuna inandıklarından bunu dile getirmezler. Söylemekten çok utanıyor olabilirler. Sevdiklerinin problem yaşayacakları korkusu ile söylemeyebilirler.

• Cinsel olarak istismara uğramanın psikolojik travmaya yol açan bir durum olduğu bilgisi aileye verilmelidir (Çocuk veya gencin yaşadığı travmanın şiddetini belirleyen faktörler arasında istismarın başlangıcının, süresinin, sıklığının önemli yer tuttuğu unutulmamalıdır. Çok erken yaşlarda başlaması, uzun yıllar sürmesi ve çok sık istismar içeren eylemlere maruz kalınması travmanın şiddetini arttırır. Ergen ile istismarcı arasındaki ilişkinin yakınlığı, zorlamanın ve fiziksel travmanın derecesi, güç ve saldırganlığın kullanılması, çocuğun yaşı ve gelişim düzeyi de diğer faktörlerdir).

• Travmanın fiziksel belirtileri gözle görülebilirken, psikolojik belirtileri bilinmediğinden, “çocuğum değişti” diye algılamalara yol açacağından, ailelere çocuklarının yaşadıkları travmanın etkileri hakkında mutlaka bilgi verilmelidir.

• Cinsel istismara uğrayanlarda ilk tepki inkâr olabilir. Bu ergenlerde gözle görülür bir çökkünlük oluşur. Duygularında ani değişiklikler meydana gelir. Olayın ne olduğuna ilişkin karışık duygular içerisindedirler.

Utanç ve kirlenmişlik hissederler. Olaydan kendini sorumlu tutabilir ve suçluluk hissedebilirler. Kendine saygıda düşüş, güven kaybı, sevdiği şeylere karşı ilgi kaybı, kızgınlık, aldatılmışlık hissi, kontrol kaybı duygusu, çaresizlik, kaygı ve korku gibi duygusal tepkiler yaşayabilirler.

• Cinsel istimara uğrayan ergen ilişkilerinde hayır demekte zorlanabilir. Başkalarına güvenememe eğilimindedirler. Kendini ve/veya başkalarını idealize etme ya da değerinden az görme eğilimine girebilirler. Kendilerini her şeyden izole edip içlerine kapanabilirler. Aşırı bağımlı hale gelip birilerine fazlasıyla da bağlanabilirler.

• Davranışsal boyuttaki değişikliklerin kişiden kişiye göre değişebileceği vurgulanmalıdır. Genellikle istismar yaşantısından sonra aşırı temizlenme ihtiyacı hissedebileceği gibi, aksine tamamen ihmal de edebilirler.

• Taciz olayını tekrar yaşıyormuş gibi geriye dönüşler yaşayabilir ya da davranabilir. Taciz ile ilgili kâbuslar görebilir. Yaşına göre daha bebeksi davranışlarda bulunabilirler. Abartılı davranışlarda bulunmaya başlar. Tanıdık veya tanımadık insanlardan veya bazı yerlerden korkmaya başlayabilirler. Çevresine ya da kendisine yönelik yıkıcı davranışlarda bulunabilirler. Gerginlik ve saldırganlık davranışlarında artma meydana gelebilir.

• İntihar düşünceleri oluşabilir veya girişiminde bulunabilir. Bazı ergenler bu yaşantıyı unutmak ya da sıkıntısını azaltmak için alkol veya madde kullanımına başlayabilir ya da kullanımını düzenli hale döndürebilir.

• İnsanlara güvenmediğinden kendini izole eder ve yakın ilişkiler kuramayabilirler. Suçluluk, utanç ve değersizlik duygularını hissedebilir.

Kapanış: Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Yanlış İnançlar**

**Kazanım:** Yanlış inançlar hakkında bilgilendirme. Doğru adımlar atmalarının ve kendilerini ifade etmelerinin önündeki engelleyici düşünceleri kaldırma.

**Göstergeler:** Yanlış inançlar hakkında bilgilenir.

**Yöntem - Akış:**

• Ailenin yanlış inançları araştırılmalı ve doğru bilgilendirme yapılmalıdır.

• Cinsel İstismar konusunda yanlış inançlara değinin:

• “Yaşanmış bir iki olay önemli değildir. Çocuklar olan biteni çabuk unuturlar.”

- Düşüncesi bile çok yanlıştır. Bir kez olan ya da tekrarlayan cinsel istismar çocuğun ruhsal ve fiziksel sağlığı acısından ciddi derecede zarar vericidir.

• “Olayı provoke eden çocuklar, şirin veya sokulgan çocuklar, evden kaçan çocuklar, ihmal edilmiş çocuklar potansiyel kurbanlardır”

- Bu düşünce de yanlıştır. Çocuklar istismar eylemini n sorumlusu değillerdir. Cinsel istismara maruz kalanlar, her sosyo-ekonomik ve kültürel gruptan gelen kız ve erkek çocuklar olabilir.

• “Cinsel istismarlar parklar, genel tuvaletler, ıssız sokaklar, karanlık yerler, boş inşaat sahaları gibi bölgelerde meydana gelir”.

- Bu da yanlış bir inançtır. Olayın olduğu yer ev ile okul arasındaki yol gibi çocuğun içinde bulunduğu yakın çevresi içerisinde de gerçekleşebilir.

• “İstismarcılar genellikle yaşlı ve yabancı erkeklerle sokaktaki serserilerdir.”

- Bu inanç da yanlıştır. Olguların çoğunda faillerin 20-40 yaşları arasında, kurban tarafından tanınan evli ve/veya çocuklu erkekler olduğu görülmektedir.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Cinsel İstismara Uğrayan Çocuğa Yardım**

**Kazanım:** Anne babayı yapabilecekleri hakkında bilgilendirme

**Göstergeler:** Yapabilecekleri hakkında bilgi sahibi olur.

**Yöntem - Akış:**

• Anne babaları çocukları ile ilgili yapmaları gerekenler hakkında bilgilendirin:

- Yaşadığı olayın onun suçu olmadığı belirtilmelidir.

- Karmaşık duygular içerisinde olduğu, hayal kırıklığına uğramış ve çok kızgın olabileceği unutulmamalıdır. Bu tür duyguların yaşanan bu travmatik olaydan sonra anormal olaya verilen normal tepkiler olduğu söylenmelidir.

- Yaşadığı olayı anlamlandırmakta zorluk çekebilir. Bu durumda bazı insanların olmaması gereken şeyler yaptığı ve yaşananların onun suçu olmadığı anlatılır. Olayın onun suçu olmadığı bilgisini tekrar etmek gerekecektir.

- Utanabilir ve kendisinin ya da sevdiklerinin başına bir şey gelmesinden korkabilir. Ancak bunu bir sır olarak tutmak yerine olayın ortaya çıkarmasının daha sağlıklı ve doğru olacağı anlatılabilir.

- Kendi başına gelenlerin kendi akranlarının başlarına da gelebildiği, yaşadığı sıkıntıları atlatmanın zaman alacağı ama mümkün olduğu söylenmelidir.

- Belli bir süre dikkati dağınık olabilir, okul başarısı düşebilir. Bu durumda sabırlı olmak, yaşadığı zor şeyleri atlatması için ona zaman vermek ancak yapabildiği kadarıyla yaşamına devam edebilmesi için çocuklarını desteklemeleri gerektiği anlatılmalıdır.

• Anne babalar, gündelik yaşamın akmasına ve alıştığı düzenin bozulmadan devam etmesine özen göstermelidirler.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Uyarılar – Önlemler**

**Amaç:** Cinsel istismara karşı önlem alma

**Göstergeler:** Cinsel istismara karşı önlem alır.

**Yöntem - Akış:**

• Anne babaya aşağıdaki önerileri açıklayın;

- Bedenini korumayı öğretin, bedenlerinin kendilerine ait olduğunu, özellikle başkalarının cinsel organlarına dokunmaya haklarının olmadığını anlatın.

- Hayır demeyi öğretmeleri için teşvik edin. Herhangi birisi onları incitmeye kalkarsa çocuklara

“Hayır” demeleri gerektiği öğretilmelidir. Çünkü birçok çocuğa büyüklerin söylediklerine itaat etmeleri öğretilmiştir. “Büyükler her zaman doğru şeyler yapmaz” bilgisi de verilmelidir.

- Birisi onlara kötü, rahatsız edici bir şey yaparsa arkadaşlarından ya da büyüklerden yardım istemeyi öğretin. Yardım istediklerinde onlara kızmayacağınızı söyleyin.

- Çocuğunuza inanın eğer yardım istiyorsa bunu geri çevirmeyin. Çocuklar bu konuda yalan söylemezler.

- Çocuğa bazı sırların hiçbir zaman saklanmaması gerektiğini söyleyin. Onlara söylemeleri gerektiğini ve istemeseler dahi bunların açıklanması gerektiğini anlatın.

- Dokunulmayı reddetmeyi öğretin: kendilerinin ellenmesi ve öpülmesi durumunda eğer hoşlanmıyorlarsa bunu reddetmelerini söyleyin. Eğer birisi eller ve bunun sır olarak saklanması gerektiğini söylerse mutlaka size ve güvendiği aile bireyine bildirmesi gerektiğini anlatın.

- Yabancılarla konuşmamayı öğretin.

- Güvenliklerini korumak için gerekirse kendilerine zarar veren kişiden kaçmak, yüksek sesle bağırmak ve onu tekmelemek gibi bazı kural dışı davranışlarda bulunabileceklerini anlatın.

**Kapanış:** Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

1. **OTURUM: Bedenini Koruma, İyi-Kötü Dokunma**

**Kazanım:** Anne babayı bilgilendirme

**Göstergeler:** İyi ve kötü dokunmanın ne olduğunu bilir.

**Yöntem - Akış:**

• Anne babaya aşağıdaki önerileri açıklayın;

• İyi dokunma-kötü dokunmanın ne olduğunu çocuklarına öğretmelerini sağlayın.

• İyi dokunma, kişinin kendisini rahatsız hissetmediği, bedeninin özel yerlerine dokunmayan sevdiği kişilerin ona sarılması ve öpmesi olarak tanımlanabilir. Ancak kötü dokunmanın neler olduğunun tanımlanması, iyi dokunmanın tarifini netleştirir.

• Kötü dokunma, kişinin kendini rahatsız hissetmesine neden olan dokunmalardır. Dokunma onu korkutuyor, üzüyor ve sinirlendiriyorsa, bu kötü bir dokunmadır. Birisi onu kendisine dokunmaya zorluyorsa bu kötü bir dokunmadır. Dokunan kişi bunu hiç kimseye söylememesini istiyorsa, bu da kötü bir dokunmadır. Dokunan kişi bunu bir başkasına söylerse ona veya sevdiklerine bir zarar vereceği tehdidinde bulunuyorsa bu kötü bir dokunmadır.

• Birisinin ona istemediği bir şekilde dokunması durumunda bunu gizlememesi gerektiği öğretilmelidir.

Böyle bir durumda kendisinde bir yanlış olmadığı, kötü ve yanlış olanın bu davranışı yapan kişi olduğu öğretilmelidir. Bedeni ona ait ve özeldir.

• Bu tür bilgilendirmelerin küçük yaştan itibaren yapılması gerektiği vurgulanmalıdır. Küçük çocuklara bu bilgiler banyo yaparlarken veya bebekle oynarlarken verilebilir.

**Sonlandırma: Bu** görüşme ve bugüne kadar gerçekleştirilen diğer görüşmeler ile ilgili duygu ve düşüncelerini alarak oturumu sonlandırın.