



DEPREM SONRASI İKİNCİL TRAVMA YAŞAYAN ÖĞRENCİLER İÇİN PSİKOSOSYAL DESTEK ETKİNLİKLERİ

OKUL ÖNCESİ

Oturum 1: Duygu Heykelim

| | |
|------------------------------|---|
| Etkinliğin Amacı: | Öğrencilerin depremde sonra yaşanan duyguları ifade etmelerini sağlamak. |
| Sınıf Düzeyi: | Okul Öncesi ve 1. Sınıf |
| Süre: | 40 Dakika |
| Materyal: | Oyun Hamuru, Duygu Kartları |
| Öz Hazırlık: | Etkinlik öncesi duygu kartlarının çıktısının alınması ve öğrenci sayısına yetecek kadar oyun hamurunun hazır bulundurulması gerekmektedir. |
| Uygulama Basamakları: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Çocuklara aşağıdaki açıklama yapılarak süreç başlatılır. 2. "Merhaba çocuklar! Bugün sizi duygu heykellerimle tanıştıracam ve sizin kendi duygu heykellerinizle beni tanıştırmamızı isteyeceğim! Onlarla tanışmaya başlamadan önce duygularımızın neler olduğunu hatırlayalım mı?" Öğrencilerin ilgileri uygulayıcıya çekildikten sonra uygulayıcı duygu kartları (Ek-1) içerisinden öfke kartını çıkarır ve çocuklara bu duygunun ne olduğunu sorar. Çocuklar eğer duyguyu tanımlayamazsa onlara yardımcı olur. Daha sonra aşağıdaki sorular ışığında çocuklarla Konuşma başlatır. <ol style="list-style-type: none"> a. Ne zaman öfkelenirsiniz? b. En son hangi olay olduğunda öfkeleniniz? c. Öfkelenişinizi nasıl anlıyorsunuz? 3. Öfke duygusu çocuklarla beraber tanımlandıktan sonra uygulayıcı "Bazen bizim kontrolümüzde olmayan durumlar nedeniyle oyuncaklarımız, eşyalarımız hatta evimiz zarar görebilir. Bu da bizde öfke yaratabilir" diyerek çocukların deprem sonrası öfke yaşamalarının normal bir durum olduğu mesajı verilir. 4. Daha sonra uygulayıcı sırasıyla üzüntü, korku ve kaygı kartlarını göstererek her bir duyguyu benzer sorular ışığında çocuklarla beraber ele alır. 5. Çocukların dört duyguyu da tanıdıklarından emin olunduktan sonra çocuklar masalara oturtulur ve her birine oyun hamuru parçası dağıtılır. Çocuklara aşağıdaki açıklama yapılır. "Çocuklar şimdi her birimiz önünüzdeki kil parçalarından heykel yapacaksınız. Yalnız bu heykeller duygu heykelleri olacak. Şimdi az önce konuştuğumuz öfke, üzüntü, kaygı ve korku duygularını düşünün. Şu an hangisi sizinle? Hangi duyguyu daha çok yaşıyorsunuz? Onu bulun ve onun heykelini yapın. Eğer kendinizi daha çok kaygılı hissediyorsanız önünüzdeki oyun hamuru ile bir kaygı heykeli yapabilirsiniz! Eğer öfkeliyseniz bir öfke heykeli yapın!" 6. Çocuklar heykellerim yaparken uygulayıcı arada dolaşır ve çocukların ihtiyacı dâhilinde onları kontrol eder. |



| | |
|-------------------|--|
| | <p>7. Heykel yapımları tamamlandığında her çocuktan heykelini sınıfa tanıtması istenir. İsteyen çocuklar heykellerine isim koyabilirler.</p> <p>8. Daha sonra uygulayıcı şu açıklamayı yapar "Çocuklar bu heykellerin bir özelliği daha var biliyor musunuz? Bu duygu heykelleriniz istediğiniz zaman hissettiğiniz duygunun bir kısmını sizden alıp kendileri taşıyabilir, öfkeniz, korkunuz, kaygınız ya da üzüntünüz taşıyamayacağınız kadar çok olursa duygu heykelinize bunu söyleyin ve birazını sizden almasını isteyin olur mu?"</p> |
| Değerlendirme: | Çocuklar heykellerini yaptıktan sonra sınıfa en çok yaşadıkları duyguyu isimlendirerek anlatıp anlatamadıkları gözlenmelidir. |
| Ödevler: | Duygu heykelciklerini eve götürmeleri ve duyguları yoğunlaştığında onla paylaşmaları istenir. |
| Uygulayıcıya Not: | <p>Çocuklardan bazıları birden fazla duygu heykeli yapmak istediği zaman buna izin verilmelidir.</p> <p>Heykellerin estetiğinin önemli olmadığı ve etkinlik sırasında çocukların heykellerine "güzel" ya da "çirkin" gibi betimlemeler yapılmaması gerektiği unutulmamalıdır.</p> <p>Oyun hamuru kuruduktan sonra parçalanabileceği için heykellerin etkinlik bitiminde heykellerin kutulara geri konulması gerekmektedir</p> |
| Ek: | Ek -1 Duygu Kartları |

EK - 1: Duygu Kartları



ÖFKE



ÜZÜNTÜ



KORKU



KAYGI



Oturum 2: Duygularıyla Başedebilirim

| | |
|------------------------------|---|
| Etkinliğin Amacı: | Bu etkinlik ile çocukların duygularla baş edebileceğini öğrenmeleri amaçlanmaktadır. |
| Sınıf Düzeyi: | Okul Öncesi ve 1. Sınıf |
| Süre: | 30 Dakika |
| Materyal: | Düdük |
| Öz Hazırlık: | Etkinlik öncesinde düdük ya da ses çıkaracak başka bir materyal hazır edilmelidir ve öğrenciler ay şeklinde oturtulur. |
| Uygulama Basamakları: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Öğrenciler yarım ay şeklinde oturtulur. İki gönüllü istenir. 2. "Şimdi bir oyun oynayacağız birlikte. Bana iki gönüllü lazım, kimler olmak ister? (Gönüllü iki çocuk geldikten sonra) A, sen mutlu olacaksın, mutluyken neler yapıyorsan onu yapacaksın. B sen de mutsuz olacaksın, sen de aynı şekilde mutsuzken nasıl oluyorsan onun gibi yapacaksın. Şimdi burada ikiniz mutluluk ve mutsuzluk duygularını canlandıracaksınız. Ben düdüğü çaldığımda ise A, A mutluluktan mutsuzluğa geçecek. Aynı şekilde B ise mutlu olmaya başlayacak. Anlaştık değil mi? O zaman başlayalım." Denir 3. Rol oynamaları sağlanır. 4. Oyun içinde diğer çocuklarla da farklı duygu çiftleri üzerine yukarıdaki yönerge doğrultusunda çalışılır. Örneğin; sevgi – nefret, öfke – sakinlik gibi. 5. Durum pekiştirilene kadar benzer şekilde uygulama yapılır. 6. Uygulamalar tamamlandıktan sonra aşağıdaki sorular sorulur ve açıklama yapılır. 7. "Oyunu nasıl buldunuz? Bir duygudan diğerine geçmek zor muydu? Hangi duygudan diğerine geçerken daha zorlandınız? Tabii ki elimizde bir düdük yok ancak beynimiz de aynı bu düdük gibi çalışıyor ve biz aslında duygularımızı yönetebiliyoruz. Duygularımızı yönetmek onları hissetmemek değil, mutluluk, mutsuzluk, öfke, üzüntü, şaşkınlık, bunların hepsi bizim duygularımız ve farklı durumlarla karşılaştığımızda bu duyguları hissederiz. Mesela, iyi bir haber aldığımızda seviniriz, mutlu oluruz ya da birisi bize kötü bir söz söylediğinde öfkeleniriz. Önemli olan duygularımızla nasıl |



| | |
|--------------------------|--|
| | <p>davrandığımız, örneğin öfkelendiğimizde gidip karşımızdakine vurduğumuzda ve o da bize geri vurduğunda hiçbir şeyi çözemeyiz ve hep öfkeli oluruz. Hem kendimize hem de başkalarına zarar da verebiliriz. Yani önemli olan bir duyguyu hissettiğimizde nasıl davrandığımızdır. O halde neler yapabiliriz biraz da bunun üzerine konuşalım.” Denir ve öğrencilerden öneriler alınır.</p> |
| Değerlendirme: | <p>Öğrencilerin verdikleri öneriler üzerinden konunun anlaşılabilirliği değerlendirilir.</p> |
| Uygulayıcıya Not: | <p>Grubun yapısında göre ilk denemeden sonra çocuklar üçerli gruplara ayrılıp küçük grup içinde de bu çalışmayı gerçekleştirebilirler.</p> |



Oturum 3: Güvenli Yerim

| | |
|------------------------------|--|
| Etkinliğin Amacı: | Çocukların deprem sonrası güven duygusunun zedelenebileceğini fark etmelerini sağlamak. |
| Sınıf Düzeyi: | Okul Öncesi ve 1. Sınıf |
| Süre: | 40 Dakika |
| Materyal: | Fare maketleri, yapıştırıcı, resim kâğıdı, boya kalemleri |
| Öz Hazırlık: | Etkinlik öncesi gerekli materyaller hazır hale getirilir. |
| Uygulama Basamakları: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Uygulayıcı "Merhaba çocuklar, bugün sizi bir arkadaşım ile tanıştırmak istiyorum. Hazır mısınız?" diyerek süreci başlatır. Ekran fare resmi (Ek-1) yansıtılır ya da çıktısı alınarak çocukların görebileceği uygun bir yere asılır. "Bu arkadaşım fare. Henüz bir adı yok, hadi hep beraber isim koyalım" dedikten sonra en çok söylenen ismi seçer ve fareye isim konulur. 2. "Fareye isim bulduğunuz için çok teşekkürler çocuklar. Bu farenin (ismi söylenir) bir derdi var sizden yardım istiyor. Farenin evi yakın bir zamanda zarar görmüş. Ailesi evini tamir ettirmiş ama fare bu tekrar olursa diye düşünmeden edemiyor. Bazen kendini çok güvensiz hissediyor ve <u>korkuyor. Böyle zamanlarda da nereye gideceğini bilemiyor. Onun için güvenli bir yer yapmama yardımcı olur musunuz?"</u> denildikten sonra öğrencilere resim kağıtları ve boya kalemleri dağıtılır. 3. "Herkes bir düşünsün bakalım farenin güvenli yeri nasıl bir yer olabilir? İçinde neler olsun? Kimler olsun? Fare nasıl bir ortamda kendini güvende hissedebilir?" yönergesi verilerek her çocuğun fare için bir güvenli yer yapması istenir. 4. Çocuklar resimlerini tamamladıktan sonra önceden çıktısı alınmış fare görselleri (Ek-2) çocuklara dağıtılır ve çizdikleri güvenli yerde istedikleri yere yapıştırmaları sağlanır. 5. Öğrencilerin cevapları alındıktan sonra "Peki siz böyle hissettiğinizde ne yapıyorsunuz? Sizce fareye yaptığınız gibi kendinize de böyle güvenli bir yer oluşturabilir misiniz?" diyerek çocukların kaldıkları evde kendilerine bir köşe yapmaları konusunda konuşulur. |

| | |
|--------------------------|---|
| Değerlendirme: | Öğrencilerin kendilerini güvende hissettikleri bir yer tanımlamaları beklenir. |
| Ödevler: | Çocukların ailelerine güvenli yer etkinliği anlatan bir not gönderilir (Ek-3) ve çocuğun odasında ya da evde bir köşe yapmasına destek olmaları için gerekli yönlendirmeler yapılır. |
| Uygulayıcıya Not: | <ul style="list-style-type: none">• Okulun imkanlarına göre fare maketi yerine öğrenci sayısı kadar fare resmi çıktısı da alınabilir.• Sınıfta fare korkusu olan öğrenciler olup olmadığı öğrenilmeli ve eğer varsa fare yerine başka bir hayvan tercih edilmelidir. |
| Ek: | Ek-1 Fare görseli. Ek-2 Fare görselleri. Ek-3 Aile notu. |

Ek - 1: Fare Görseli



Ek - 2: Fare Görselleri



Ek - 3: Aile Notu

Sevgili ebeveynler,

Çocuğunuz yaşadığı olumsuz bir yaşam olayından sonra kendini bazen güvende hissedemeyebilir ve sakinleşmek için güvenli bir yer ihtiyacı duyabilir. Bunun için çocuğunuzun yönlendirmesiyle beraber evde bir köşeyi "güvenli yer" olarak belirleyebilirsiniz ve çocuğunuzla beraber orayı dekore edebilirsiniz. Köşeye konulan bir minder, çocuğunuzun en sevdiği oyuncak, bir yastık vb. şeyler çocuğunuzun güvende hissettirmek için yeterli olabilir. Nasıl bir köşe istediğini ve köşeye neleri koymak istediğine çocuğunuzun karar vermesi önemlidir.

Sevgili ebeveynler,

Çocuğunuz yaşadığı olumsuz bir yaşam olayından sonra kendini bazen güvende hissedemeyebilir ve sakinleşmek için güvenli bir yer ihtiyacı duyabilir. Bunun için çocuğunuzun yönlendirmesiyle beraber evde bir köşeyi "güvenli yer" olarak belirleyebilirsiniz ve çocuğunuzla beraber orayı dekore edebilirsiniz. Köşeye konulan bir minder, çocuğunuzun en sevdiği oyuncak, bir yastık vb. şeyler çocuğunuzun güvende hissettirmek için yeterli olabilir. Nasıl bir köşe istediğini ve köşeye neleri koymak istediğine çocuğunuzun karar vermesi önemlidir.

Sevgili ebeveynler,

Çocuğunuz yaşadığı olumsuz bir yaşam olayından sonra kendini bazen güvende hissedemeyebilir ve sakinleşmek için güvenli bir yer ihtiyacı duyabilir. Bunun için çocuğunuzun yönlendirmesiyle beraber evde bir köşeyi "güvenli yer" olarak belirleyebilirsiniz ve çocuğunuzla beraber orayı dekore edebilirsiniz. Köşeye konulan bir minder, çocuğunuzun en sevdiği oyuncak, bir yastık vb. şeyler çocuğunuzun güvende hissettirmek için yeterli olabilir. Nasıl bir köşe istediğini ve köşeye neleri koymak istediğine çocuğunuzun karar vermesi önemlidir.

Sevgili ebeveynler,

Çocuğunuz yaşadığı olumsuz bir yaşam olayından sonra kendini bazen güvende hissedemeyebilir ve sakinleşmek için güvenli bir yer ihtiyacı duyabilir. Bunun için çocuğunuzun yönlendirmesiyle beraber evde bir köşeyi "güvenli yer" olarak belirleyebilirsiniz ve çocuğunuzla beraber orayı dekore edebilirsiniz. Köşeye konulan bir minder, çocuğunuzun en sevdiği oyuncak, bir yastık vb. şeyler çocuğunuzun güvende hissettirmek için yeterli olabilir. Nasıl bir köşe istediğini ve köşeye neleri koymak istediğine çocuğunuzun karar vermesi önemlidir.



Oturum 4: İyimser Bakabilme

| | |
|------------------------------|---|
| Etkinliğin Amacı: | Çocukların iyimserlik düzeylerini arttırmak. |
| Sınıf Düzeyi: | Okul Öncesi ve 1. Sınıf |
| Süre: | 40 Dakika |
| Materyal: | - |
| Öz Hazırlık: | - |
| Uygulama Basamakları: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Uygulayıcı "Merhaba çocuklar şimdi sizlerle bir oyun oynayacağız. Hepinizden benim söylediklerimi canlandırmanızı istiyorum." diyerek süreci başlatır. 2. Tüm öğrenciler birbirlerine mesafeli bir şekilde sınıf içerisinde dağılarak ayakta dururlar. 3. "Şimdi birer fidan olduğumuzu hayal edelim. Minicik küçük bir fidanız. Hadi herkes minicik bir fidan olsun. Bizi toprağa ektiler. Şu an köklerimiz toprağın içinde, gövdemiz ise dışarıda. Biraz ince olduğumuz için rüzgârı hissedebiliyoruz. Rüzgârda ufak ufak sallanalım. Haydi ufak bir esintide sallanmaya başlayın. Şimdi rüzgâr şiddetlendi, ona karşı koymak çok zor. İyice sallanıyor gövdemiz. Haydi bir sağa sola sallanalım. Toprak sulanıyor ve diz suyu içerek ve güneşten sıcaklık alarak yavaş yavaş büyüyor. Gittikçe gövdemiz kalınlaşıyor. Haydi daha dik duralım, biraz da gövdemizi şişirelim. Şimdi minik bir esinti var ama gövdemiz hiç sallanmıyor. Gittikçe daha da büyük bir ağaç oluyoruz. Rüzgâr şiddetlenmeye başladı ama gövdemiz kıpırdamıyor." diyerek canlandırmayı devam ettirir. Çocuklar canlandırmanın en sonunda yukarıya bakıp ellerini açarak mutlu ve güçlü bir ağaç olurlar. Uygulayıcı çocukların görebileceği bir yerde durarak kendisi de canlandırmaya katılır. Bu canlandırma grubun ihtiyacı kadar tekrar edilir. 4. Daha sonra çocuklara aşağıdaki gibi örnek sorular sorulur: <ul style="list-style-type: none"> - Fidan olmak nasıldı? Fidanken neler yaşadınız? - Ağaç olmak nasıldı? Ağaçken neler yaşadınız? - Şu an nasıl hissediyorsunuz? 5. "Pekala çocuklar şimdi de bir yolda yürüyoruz. Herkes yerinde yürür gibi yapsın." Çocuklarla bir süre yerinde sayarak adım atılır. "Aaaa o da ne karşımızda bir yokuş! Hadi yokuş çıkalım" Uygulayıcı burada yokuşun gittikçe zorlu olduğunu vurgular ve adımlar gittikçe yavaşlar. Yokuş gittikçe dikleşir ve çocuklar sürünerek çıkarlar. Uygulayıcı ne kadar yorulduklarını vurgular. "Tepeyi görmeye başladım çocuklar, biraz daha çıkalım yokuşu. Evet, vardık, dümdüz bir yol artık." |



| | |
|--------------------------|---|
| | <p>Her yer ne kadar da canlı çiçeklerle dolu" diyerek yokuş sonrası ulaştıkları güzel bir bahçeyi tarif eder. Bu canlandırma grubun ihtiyacı kadar tekrar edilir.</p> <p>6. Her iki canlandırmada da önemi olan zorlu bir durumdan sonra rahat bir yere ulaşıyor olmasıdır. Uygulayıcı özellikle bu durumu vurgulayarak canlandırmaları gerçekleştirir.</p> <p>7. Daha sonra çocuklara aşağıdaki gibi örnek sorular sorulur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yokuşu çıkmak nasıldı? Yokuşu çıkarken neler yaşadınız? - Yokuş sonunda vardığınız yer nasıldı? - Şu an nasıl hissediyorsunuz? <p>8. "Evet arkadaşlar hem fidanken hem de yokuşu çıkarken bunaldık, yorulduk ve hemen kurtulmak istedik değil mi? Fidanın büyümesi sonucu güzel bir ağaca dönüştük ve yokuşun sonunda da çok güzel bir bahçeye vardık! Kimi zaman fidanken ya da zorlu bir yokuşu çıkarken olduğu gibi kendimizi mutsuz, yorgun hissedebiliriz ama burada olduğu gibi bu duygularımızın da bir sonu var. Belki de bu duygularımız bizi ağaç olmaya ya da güzel bir bahçeye varmak için hazırlıyordur!" gibi ifadelerle içinde bulunduğumuz durumdan mutsuz olsak da geleceğe umutla bakmanın öneminden bahsedilir ve etkinlik sonlandırılır.</p> |
| Değerlendirme: | Öğrencilerin zorlu yaşam olayları canlandırmaları sonrası vardıkları yere ilişkin olumlu duygular (rahatlama, mutlu olma) ifade etmeleri beklenir. |
| Ödevler: | - |
| Uygulayıcıya Not: | Uygulayıcı canlandırma sırasında arka fonda bir müzik çalabilir. |
| Ek: | - |