



# DEPREM SONRASI İKİNCİL TRAVMA YAŞAYAN ÖĞRENCİLER İÇİN PSİKO-SOSYAL DESTEK ETKİNLİKLERİ

İLKOKUL

# Oturum 1: Duygu Çiçeği

<b>Etkinliğin Amacı:</b>	Deprem sonrasında yaşanan duyguları ifade etmelerini sağlamak
<b>Sınıf Düzeyi:</b>	2.,3.,4. ve 5. Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Materyal:</b>	Boya kalemleri, çiçek resmi
<b>Öz Hazırlık:</b>	Etkinlik öncesi materyallerin hazırlanması gerekmektedir.
<b>Uygulama Basamakları:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uygulayıcı "Yaşadığımız deprem sonrası farklı farklı duyguları bir arada yaşıyor olabilirsiniz. Yaşanan duygular ve yoğunlukları herkeste farklı şekilde ilerleyebilir. Bizim bu duyguları tanımlamamız ve yoğunluklarını fark etmemiz bu duyguların bize zarar vermemesi için önemlidir. Bu oturumda birlikte neler yaşadığımızı tanımlayacağız" diyerek süreci başlatır.</li> <li>2. Uygulayıcı Ek-1'de bulunan saksıda çiçek resimlerini ve renkli kâğıtları öğrencilere dağıttıktan sonra "Şimdi sizden deprem haberini izledikten sonra yaşadığınız duyguları düşünmenizi istiyorum. Her bir duygunuzu tanımlamaya çalışın ve her bir duygu için farklı renkte kâğıtlardan yaprak çizin. Yaprakların büyüklüğü hissettiğiniz duygunun yoğunluğuna göre değişebilir. Örneğin şu an en yoğun hissettiğiniz duygu için bir renk seçip, seçtiğiniz renkten büyük bir yaprak çizebilirsiniz. Aynı zamanda başka bir duygu daha yaşıyorsanız ama bunu çok yoğun hissetmiyorsanız seçtiğiniz başka bir renk kâğıttan daha küçük bir yaprak çizebilirsiniz. Yaprakların üstüne veya yanına da unutmamak için duygunun ismini yazabilirsiniz. Çiçeğin yaprakları oluştuktan sonra geri kalanını</li> </ol>



	<p>da istediğiniz gibi boyayabilirsiniz.” yönergesini verir.</p> <p>3. Çocuklara hissettikleri duyguları tanımlamaları ve çiçeklerini oluşturmaları için yeterli süre tanıldıktan sonra paylaşım aşamasına geçilir.</p> <p>4. Gönüllü olanlardan başlanarak tüm öğrenciler çiçeklerini gruba tanıtır ve hissettikleri duyguları tanımlarlar. Uygulayıcı süreç içerisinde aşağıdaki soruları sorarak yönlendirme yapabilir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Duygu çiçeğini oluştururken neler yaşadın?</li> <li>• Bu etkinliği yaparken neler hissettin / şu an neler hissediyorsun?</li> </ul> <p>5. Uygulayıcı yaşanan olay sonrası çok çeşitli duyguların farklı yoğunlukta hissedilebileceğini ve bu duyguların kişiden kişiye göre değişebileceğın vurgulayarak etkinliği sonlandırır.</p>
<b>Değerlendirme:</b>	Öğrencilerin hissettikleri en az bir duyguyu tanımlamaları ve yaprak olarak yapıştırmaları beklenir.
<b>Ödevler:</b>	-
<b>Uygulayıcıya Not:</b>	-
<b>Ek:</b>	Ek-1 Çiçek resmi

# EK - 1: Çiçek Resmi



## Oturum 2: Duygularıyla Başedebilirim

<b>Etkinliğin Amacı:</b>	Bu etkinlik ile çocukların duygularıyla baş etme yöntemleri üzerine düşünceleri amaçlanmaktadır.
<b>Sınıf Düzeyi:</b>	2.,3.,4. ve 5. Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Materyal:</b>	Kalem ve A4 Kağıt
<b>Öz Hazırlık:</b>	Etkinlik öncesi materyallerin hazırlanması gerekmektedir.
<b>Uygulama Basamakları:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Duygularımızı geçen oturumda tanıdık. Duygularımızın önemli olduğunu konuştuk. Şimdi de bazen çok zorlansak da kendimizi durdurabileceğimizi, özellikle olumsuz duygular hissettiğimizde bir şeyler yapmadan önce bunu kontrol edebileceğimizi konuşacağız. Şimdi o zaman neler yapabiliriz, onun üzerine konuşalım. Mutsuz olduğumuzda, öfkelendiğimizde, canımız sıkıldığında kendimize ve başkalarına zarar vermeden duygularımızı ve davranışlarımızı nasıl yönetebiliriz? Hepinize birer kâğıt vereceğim ve hepinizden bir kalem almanızı isteyeceğim. Önce hepiniz elinizin şeklini kalemle kağıda çizmenizi istiyorum. (Tüm çocukların el izlerini önlerindeki kâğıtlara çizmesi için zaman verilir)</li> <li>2. Şimdi, el izlerinizin olduğu kâğıtları önünüze alın ve her parmağın ucuna kendinizi öfkeli, mutsuz, üzgün, canı sıkın hissettiğinizde kendinize ya da başkasına zarar vermeden başka neler yapabilirsiniz, onları yazın/çizin. Böylelikle hepimiz beş tane çözüm bulmuş olacağız.</li> <li>3. Çocukların tümü bitirdikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar eşliğinde çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.</li> <li>4. Hepiniz çok güzel çözümler buldunuz. Çözümleri bulmak nasıldı, zorlandınız mı? Bulduğunuz çözümlerden/yöntemlerden en çok hangisi hoşunuza gitti?</li> <li>5. Hatırlayalım, duygularımız bizim için çok önemli ve eğer bir duyguyu hissediyorsak bu önemlidir. Duygularımızı bastırmak, sanki yoklarmış gibi davranmak bize zarar verir. Ama duygularımızı gösterirken de kendimize ya da başkasına zarar vermemeliyiz. Çünkü zarar başka bir zararı getirir. (Çocukların yazdığı/çizdiği yöntemler içinde</li> </ol>

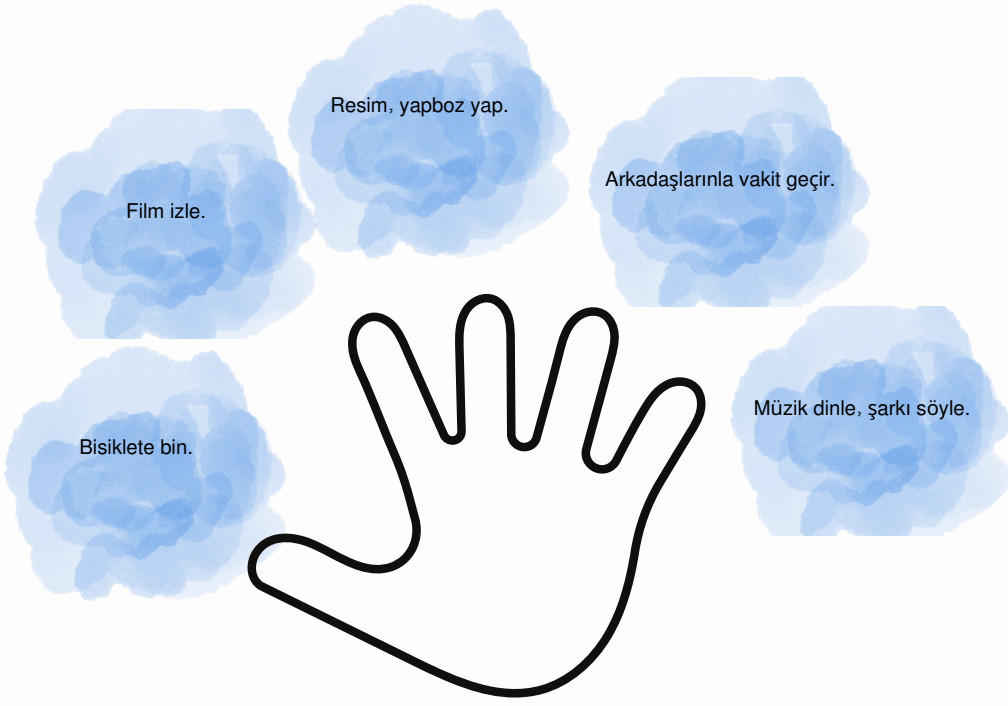


	<p>çıkmadıysa kolaylaştırıcı tarafından aşağıdaki yöntem önerileri üzerinden çocuklarla birlikte geçilir)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kendime ya da başkasına zarar vermem gerektiğini kendime hatırlatıyorum.</li> <li>- Kendimi sakinleştirmek için zaman ayırıyorum, üç derin nefes alıyorum ya da içimden 10'a kadar sayıyorum.</li> <li>- Kendimi ifade ediyorum, ne hissettiğimi karşı tarafa söylüyorum.</li> <li>- Çok zorlanırsam güvendiğim birinden (annem, babam, öğretmenim) destek istiyorum.</li> <li>- Beni kızdıran, mutsuz eden, canımı sıkan ortamdan ya da kişiden uzaklaşıyorum. (Ek – 1'de bulunan görselden faydalanılabilir.)</li> </ul>
<b>Değerlendirme:</b>	Öğrencilerden en az bir tane korkuyla baş etme stratejisini bulmuş olması beklenmektedir.
<b>Ödevler:</b>	Öğrencilerin resimlerini odalarında görecekları bir noktaya asmaları istenir.
<b>Uygulayıcıya Not:</b>	-
<b>Ek:</b>	Ek – 1: Olumlu Baş Etme Yolları



# Ek - 1: Olumlu Baş Etme Yolları







## Oturum 3: Hayalimdeki Yer

<b>Etkinliğin Amacı:</b>	Çocukların kendilerini güvende hissetmelerini sağlamak
<b>Sınıf Düzeyi:</b>	2.,3.,4. ve 5. Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Materyal:</b>	-
<b>Öz Hazırlık:</b>	-
<b>Uygulama Basamakları:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uygulayıcı "Evet arkadaşlar, deprem haberlerini gördükten sonra bazılarımız korkmuş ve kaygılanmış olabilir. Kendini güvende hissetmeyenler olabilir. Deprem kontrol edebildiğimiz bir olay değildir. Bu nedenle deprem sonrası daha önceki oturumlarda konuştuğumuz gibi kendinizi korkulu, kaygılı hissedebilir ve nerede güvende olduğunuzu bazen şaşırabiliriz." diyerek süreci başlatır.</li> <li>2. Uygulayıcı öğrencilere "Bugün sizlerle bir yolculuğa çıkacağız. Nereye gideceğine ise herkes kendi karar verecek. Yolculuğa başlamadan önce herkesten önce gideceği yeri düşünmesini istiyorum. Dileyen gözlerini de kapatabilir. Kendinizi güvende ve huzurlu hissedebileceğiniz bir yer hayal edin. Nerelerde kendinizi güvende hissedersiniz? Tek başına mısınız yoksa yanınızda birileri var mı? Nasıl bir ortamdasınız? Daha önceden bildiğiniz bir yer mi yoksa hiç gitmediğiniz bir yer mi?" yönergesinde olduğu gibi çocukların hayal ettirmelerini kolaylaştırıcı yönlendirmelerle güvenli yer hayali yaptırır.</li> <li>3. Öğrencilerin hayal kurmalarından sonra uygulayıcı "Şimdi hayalinizdeki yerde olduğunuzu düşünün ve oradaymış gibi</li> </ol>



	<p>davranın. Sınıfın istediğiniz yerine gidebilirsiniz. İsteddiğiniz şekilde canlandırmanızı yapabilirsiniz. Bu canlandırmayı sadece bedeninizle yapmanız gerekiyor. Sesli bir şekilde kendinizi ifade etmenize gerek yok. Sadece davranışlarınızla bize güvenli yerinizde olduğunuzu gösterin” diyerek öğrencilerin rol oynamalarını sağlar.</p> <p>4. Uygulayıcı öğrencilerin sınıfta istediği yerlere gitmeleri ve güven yerlerindeymiş gibi rol yapmaları için yeterli süre tanıdıktan sonra durmalarını söyler. Öğrenciler güvenli yerlerinde hareket etmeyi bırakırlar ancak başka yere de geçmezler. Uygulayıcı sırayla öğrencilerin yanına giderek güvenli yerlerinin neresi olduğu ve orada ne yaptıklarını gönüllü olanların gruba anlatmalarını ister.</p> <p>5. Tüm öğrenciler anlattıktan sonra uygulayıcı “Hepinizin kendini güvende hissettiği yer ve yanında güvende olduğu kişiler ne kadar çeşitli! Bazen bulunduğumuz yerde kendimizi güvende hissetmeyebiliriz, bu durumda kaygılarımız ve korkularımız çok artabilir ama burada olduğu gibi kendimi; sakinleştirmek için güvenli yerimizi hayalimizden çağırabiliriz.” diyerek etkinliği özetler ve sonlandırır.</p>
<b>Değerlendirme:</b>	Öğrencilerden güvende hissettikleri bir yer tanımlayabilmeleri beklenmektedir.
<b>Ödevler:</b>	-
<b>Uygulayıcıya Not:</b>	Güvenli yerini gönüllü olan öğrencilerden anlatmasını ister.
<b>Ek:</b>	-



## Oturum 4: Hayata İyimser Bakabilme

<b>Etkinliğin Amacı:</b>	Çocukların iyimserlik düzeylerini arttırmak
<b>Sınıf Düzeyi:</b>	2.,3.,4. ve 5. Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Materyal:</b>	Siyah ve Beyaz Karton Şapka
<b>Öz Hazırlık:</b>	-
<b>Uygulama Basamakları:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uygulayıcı kartonları öğrencilere dağıttıktan sonra “Evet arkadaşlar bugün sizlerle iki tane şapka getirdim. Bu şapkaların bazı özellikleri var! Bu şapkalardan bir tanesini taktığınız zaman hayat size çok zorlu ve her şey kötümüş gibi gelecek. Olaylara, geleceğe çok karamsar bakacaksınız. Bu şapkanın adı karamsarlık şapkasıdır. Diğer şapka ise bunun tam tersi! Onun adı da iyimserlik şapkası! Bu şapkayı takınca her şeyin düzeldiğine ve gelecekte sizi güzel yaşantıların beklediğini göreceksiniz.” ifadeleriyle etkinliği açıklar.</li> <li>2. Açıklamadan sonra öğrenciler yuvarlak şekilde oturtulur.</li> <li>3. “Şimdi sizlerle bir hikâye yazacağız. Hikâyeyi ben başlatacağım ancak sizler devam ettireceksiniz. Sıra size geldiğinde karamsar ya da iyimser şapkalardan birini size takacağım takmanızı ve taktığım şapkanın özelliğine göre hikâyeye bakıp devam ettirmenizi istiyorum.” dedikten sonra kendisi iyimser şapka takarak hikâyeyi başlatır. Örnek hikâye başlatma cümleleri: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uzak bir ülkenin birinde Ayşe isimli bir kız yaşarmış. Ayşe çok mutlu bir çocukmuş. Köpeği Bıdık ile birlikte her gün uzun yürüyüşler yaparmış. Bir ormanda bütün</li> </ul> </li> </ol>



	<p>hayvanlar birbirleriyle barış içinde yaşarlarmış.</p> <p>4. Grup içerisinde en az iki tur döndükten sonra hikâye tamamlanır. Daha sonra öğrencilerle aşağıdaki örnek sorular ışığında tartışılır:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hangi şapka ile hikâyeyi devam ettirmek daha zordu / kolaydı?</li> <li>• Hangi şapkayı takmak size nasıl hissettirdi?</li> <li>• Gerçek de en fazla hangi şapkayı takıyorsunuz?</li> </ul>
<b>Değerlendirme:</b>	Öğrencilerden hikâye sırasında en az bir kere iyimser bir bakış açısı göstermeleri beklenir.
<b>Ödevler:</b>	-
<b>Uygulayıcıya Not:</b>	Öğrenciler hikâyeyi devam ettirmede zorlanırlarsa başka bir hikâyeyi başlatma cümlesine geçiş yapılabilir. İyimser ya da karamsar bakmakta zorlanan öğrenciler olursa uygulayıcı örneklerle yardımcı olabilir.
<b>Ek:</b>	-