



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

ORTAOKUL

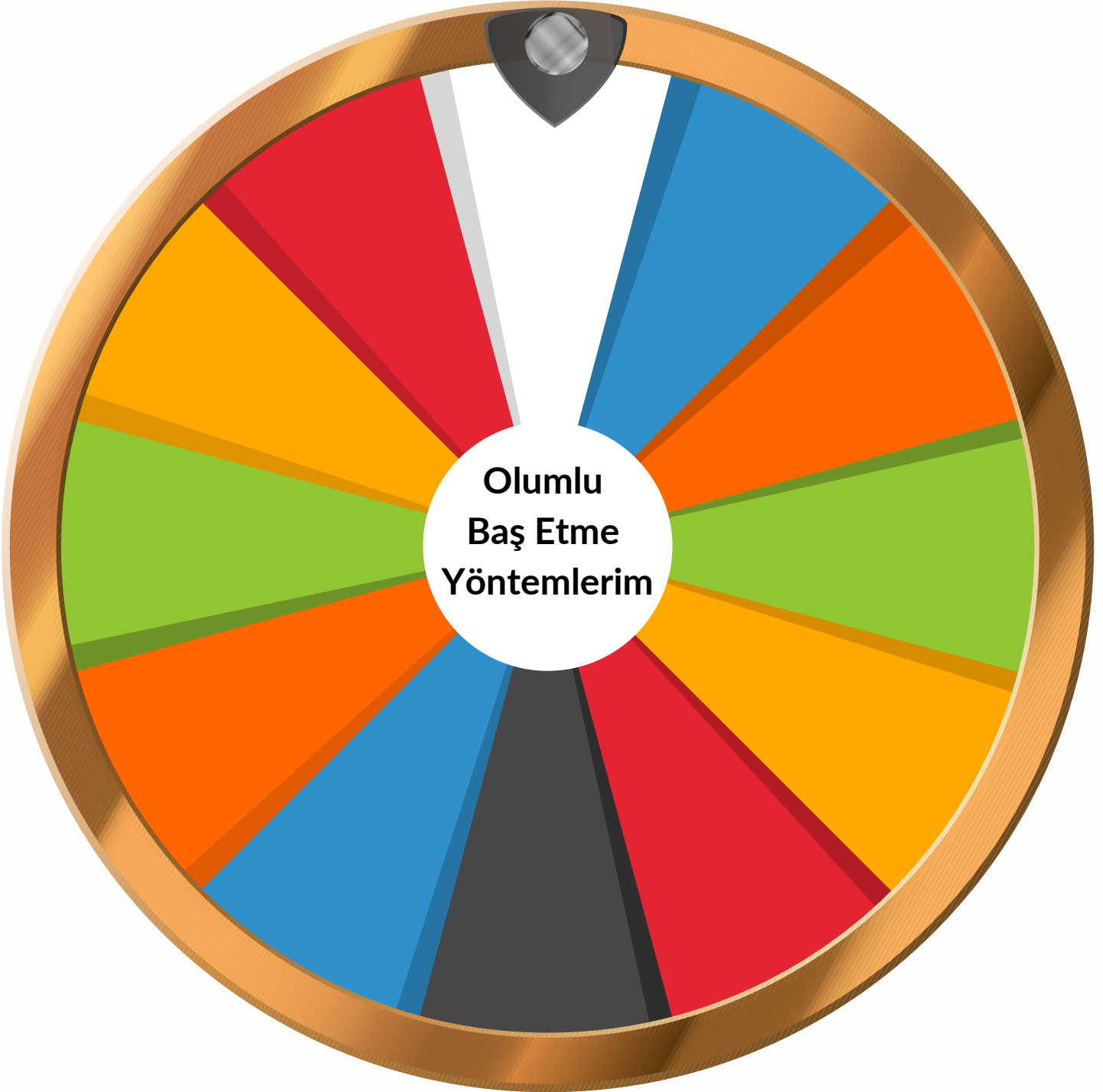
Oturum 1: Baş Etme Çarkı

Etkinliğin Amacı:	Öğrencilerin duygularıyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek
Sınıf Düzeyi:	Ortaokul
Süre:	40 Dakika
Materyal:	Öğrenci sayısı kadar Ek-1, kalem, tahta.
Öz Hazırlık:	Öğrenci sayısı kadar Ek-1 çoğaltılır.
Uygulama Basamakları:	<ol style="list-style-type: none"> 1. "Sevgili öğrenciler, sizlerle birlikte "Olumsuz Duygularla Baş Etme Çarkımızı" hazırlayacağız. Şimdi herkesten kendini kaygılı, korkmuş ve üzgün hissettiği zaman yapabileceği bir şey düşünmesini istiyorum." dedikten sonra öğrencilere düşünmeleri için zaman tanınır. Bu sırada tahtaya büyük bir yuvarlak çizilir ve öğrenci sayısı kadar dilimlere ayrılır. 2. Gönüllü olanlardan başlanarak herkesin sırayla bu olumsuz duygularla baş etme için kullandığı olumlu baş etme yöntemlerini söylemesi ve bu yöntemi çarkın bir dilimine yazması sağlanır. (Not: Olumsuz yani sağlıksız baş etme yolları olan sigara içmek, alkol kullanmak gibi cevaplar geldiğinde öğrencilerin olumlu baş etme yöntemlerine yönlendirilmesi gerekir.) 3. Tüm öğrencilere sıra geldikten sonra, kaygı, korku ve üzüntü ile olumlu baş etme yöntemleri uygulayıcı tarafından tekrarlanır. "Evet arkadaşlar bu grubumuzun bazı olumsuz duygularla baş etme çarkı. Şimdi sizden kendinize özgü bireysel bir çark yapmanızı istiyorum. Tahtada oluşturduğumuz sınıf çarkından size uygun olan baş etme yöntemlerini almanızı ve kendi çarkınıza (Ek-1



	<p>her öğrenci için ayrı ayrı dağıtılır.) eklemenizi istiyorum. Böylelikle herkes kendine uygun kaygı, korku ve üzüntü baş etme çarkı geliştirmiş olacak.” yönergesi verilir.</p> <p>4. Öğrencilere kendi çarklarını oluşturmak için yeterli süre tanıldıktan sonra uygulayıcı “Bu bireysel çarkınızı ister evde bir yere asın isterseniz de bir yerde saklayın. Sizden ricam yapmanız gereken kaygı, korku, üzüntü yaşadığınız zaman bu çarkınızı çıkarıp bakmanız ve içerisinden birini seçerek uygulamanız. Dilerseniz çarkı çevirerek en üste gelen stratejiyi de seçebilirsiniz.” diyerek etkinlik sonlandırılır.</p>
Değerlendirme:	Öğrencilerden en az bir olumsuz duygularla olumlu baş etme stratejisi söylenmesi beklenmektedir.
Ödevler:	-
Uygulayıcıya Not:	Öğrenciler olumsuz duygularla baş etme yollarını söylerken olumsuz baş etme yöntemi söylerlerse uygulayıcı buna müdahale etmeli ve onu daha olumlu bir baş etme yöntemine çevirmelidir. Örneğin; kaygılı olduğumda çok fazla bilgisayar oyunu oynarım gibi yöntemler söylenirse uygulayıcı bunu kaygılı olduğumda açık havada yürüyüş yaparım şeklinde daha uygun olduğu ifade edebilir.
Ek:	Ek – 1: Olumsuz duygularla baş etme çarkı

EK - 1: OLUMSUZ DUYGULARLA BAŞ ETME ÇARKI



Oturum 2: İyimser Bakabilme

Etkinliğin Amacı:	Çocukların iyimserlik düzeylerini artırmak
Sınıf Düzeyi:	Ortaokul
Süre:	40 Dakika
Materyal:	Ek-1 Tohumun Büyüme Görseli
Öz Hazırlık:	-
Uygulama Basamakları:	<p>1. Öğrenciler daire şeklinde oturtulur. “Arkadaşlar sizlerle şimdi bir oyun oynayacağız. Bu oyunun adı “Evet Ama Oyunu”. Ben bir cümle ile bir hikâye başlatacağım ve sizler devamını yazacaksınız. Ancak söylediğiniz her cümle evet ama ile başlayacak. Dolayısıyla hikâyemizin bir cümlesi olumsuz bir cümlesi olumlu olacak. Örneğin Ali sabah kalkmış ve dişini fırçalamak için lavaboya gitmiş dedikten sonra yanındaki “Evet ama o gün sular kesikmiş.” diyebilir daha sonra onun sağındaki kişi “Evet ama bahçelerinde içi su dolu kuyu varmış.” diye devam ettirebilir. Bu şekilde bakalım hikâyemiz nasıl ilerleyecek?” denir. Sonra oyun bir cümle ile başlatılır. Örnek cümleler:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Görkem’in canı çok tatlı istemiş. - Uzak bir ülkede bir prenses ailesiyle çok mutlu yaşıyormuş. - Osman ödev yapmak için bilgisayarını açmış. <p>2. Herkese bir olumlu bir olumsuz cümle denk gelmesine dikkat edilerek grubun ihtiyacı kadar oyun devam ettirilir. Hikâye tıkanırsa uygulayıcı yeni bir cümle ile yeni bir hikâye başlatabilir. Daha sonra gruba aşağıdaki gibi örnek sorular sorularak etkinlik değerlendirilir:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evet amadan sonra olumlu cümle bulmak mı yoksa olumsuz cümle bulmak mı daha zordu? - Bu etkinlik sırasında neler yaşadınız? - Hikâyenin bir olumlu bir olumsuz gitmesi sizce nasıldı?

	<p>3. "Hikâyemizde olduğu gibi hayatta da ne devamlı olumsuz ne de devamlı olumlu durumlarla karşılaşılıyor. Hayat iniş ve çıkışlarıyla devam ediyor. Evet bazı illerimizde deprem gibi olumsuz bir yaşam olayı yaşandı. Ancak bu olay ve etkileri sonsuza kadar devam etmeyecek. Hayatımızda olumsuz olaylar olduğu kadar olumlu olaylar da olabilir." İfadeleriyle hikâyedeki iniş çıkışla ile gerçek hayat arasında bağ kurulur.</p> <p>4. Daha sonra ekrana Ek-1'de verilen resim yansıtılır ya da çıktısı alınarak öğrencilerin görebileceği bir yere asılır ve "Burada ne görüyorsunuz?" diye sorulur. Öğrencilerden cevaplar alındıktan sonra "Biz toprağa baktığımızda genelde yeşermiş ya da çiçek açmış tohumları görüyoruz. Aslında her tohum önce karanlıkta büyüyor, gelişiyor ve yeterince güçlü olduğunda gün yüzüne çıkıyor. Bazen bize karanlık gelen olaylar belki de bu tohumu olduğu gibi bizi büyütüyor ve güneşe hazırlıyordur." denilerek oturum sonlandırılır.</p>
Değerlendirme:	Öğrencilerin hikâye sırasında en az bir defa olumlu bir cümle kurması beklenmektedir.
Ödevler:	-
Uygulayıcıya Not:	Sınıfta özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler varsa evet ama sonrası olumlu mu yoksa olumsuz cümle mi gelebileceğini tahmin etmekte güçlük çekebilirler. Bu durumda uygulayıcı onlara yardımcı olabilir. Deprem nedeniyle bir yakınını ya da tanıdığını kaybetmiş çocuklar varsa tohum, toprağın altı, karanlık gibi kelimelerin neden olacağı çağrışım risk oluşturabilir. Bu nedenle etkinlik öncesinde katılımcılarla ilgili böyle bir durumun var olup olmadığının netleştirilmesi gerekir.
Ek:	Ek-1 Tohumun Büyüme Görseli

Ek - 1: Tohumun Büyüme Görseli

