



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

LİSE

Oturum 1: Olumsuz Duygularla Baş Etme

Etkinliğin Amacı:	Öğrencilerin kaygı, korku ve üzüntü ile baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.
Sınıf Düzeyi:	Lise
Süre:	40 Dakika
Materyal:	Ek-1: Olumsuz Duygularla Baş Etme Çalışma Kâğıdı Ek-2: Bedenimde Olan Değişiklikler Ek-3: Olumsuz Duygular Yaşadığımda Yapabileceklerim
Öz Hazırlık:	Kişi sayısı kadar Ek-1 Ek-2 ve Ek-3 çoğaltılmalıdır.
Uygulama Basamakları:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uygulayıcı "Merhaba sevgili öğrenciler, bugün sizlerle kaygı, korku ve üzüntü duyduğumuz durumlar karşısında neler yapabileceğimizi tartışmak istiyorum." ifadeleriyle süreci başlatır. 2. Öğrencilere Ek-1 dağıtıldıktan sonra "Bireysel olarak kaygılı, korkmuş ve üzgün hissettiğiniz durumları düşünmenizi ve çalışma kâğıdındaki uygun yerlere kendi durumunuza en uygun şekilde cevaplamanızı istiyorum." yönergesi verilir. Öğrencilerin çalışma kâğıdında anlamadığı sorular varsa uygulayıcı tarafından açıklanır. 3. Öğrencilere yeterli zaman tanındıktan sonra gönüllü olanlardan başlanarak herkesin çalışma kâğıdına yazdıklarını paylaşmaları sağlanır. Paylaşım sırasında uygulayıcı aşağıdaki sorular ışığında süreci yönetebilir. <ul style="list-style-type: none"> - Etkinlik sırasında neler yaşadın? - Hangi soruyu cevaplamak senin için daha zordu / daha kolaydı? - Olumsuz duygularınla olumlu baş etme yöntemleri bulabildin mi?



	<p>- Bu olumlu baş etme yöntemlerini test etme fırsatın oldu mu?</p> <p>Uygulayıcı sorulara verilen yanıtlar arasındaki benzerlik ve farklılıkları vurgulayarak tüm öğrencilerin paylaşımlarını toplarlar.</p>
Değerlendirme:	Öğrencilerden en az birer tane kaygı, korku ve üzüntü duydukları olay tanımlamaları ve onunla olumlu baş etme yolu söylemeleri beklenmektedir.
Ödevler:	-
Uygulayıcıya Not:	Öğrenciler arasından duygularını grupta paylaşmak istemeyen olursa ısrarcı olunmamalıdır ancak bireysel olarak çalışma kâğıdını doldurduğundan emin olunmalıdır.
Ek:	Ek-1: Olumsuz Duygularla Baş Etme Çalışma Kâğıdı Ek-2: Bedenimde Olan Değişiklikler Ek-3: Olumsuz Duygular Yaşadığımda Yapabileceklerim

EK - 1: OLUMSUZ DUYGULARLA BAŞ ETME ÇALIŞMA KAĞIDI

Beni Korkutan Şey

“

”

Korktuğum Zaman Aklımdan Geçenler

“

”

Beni Kaygılandıran Şey

“

”

Kaygılandığım Zaman Aklımdan Geçenler

“

”

Beni Üzen Şey

“

”

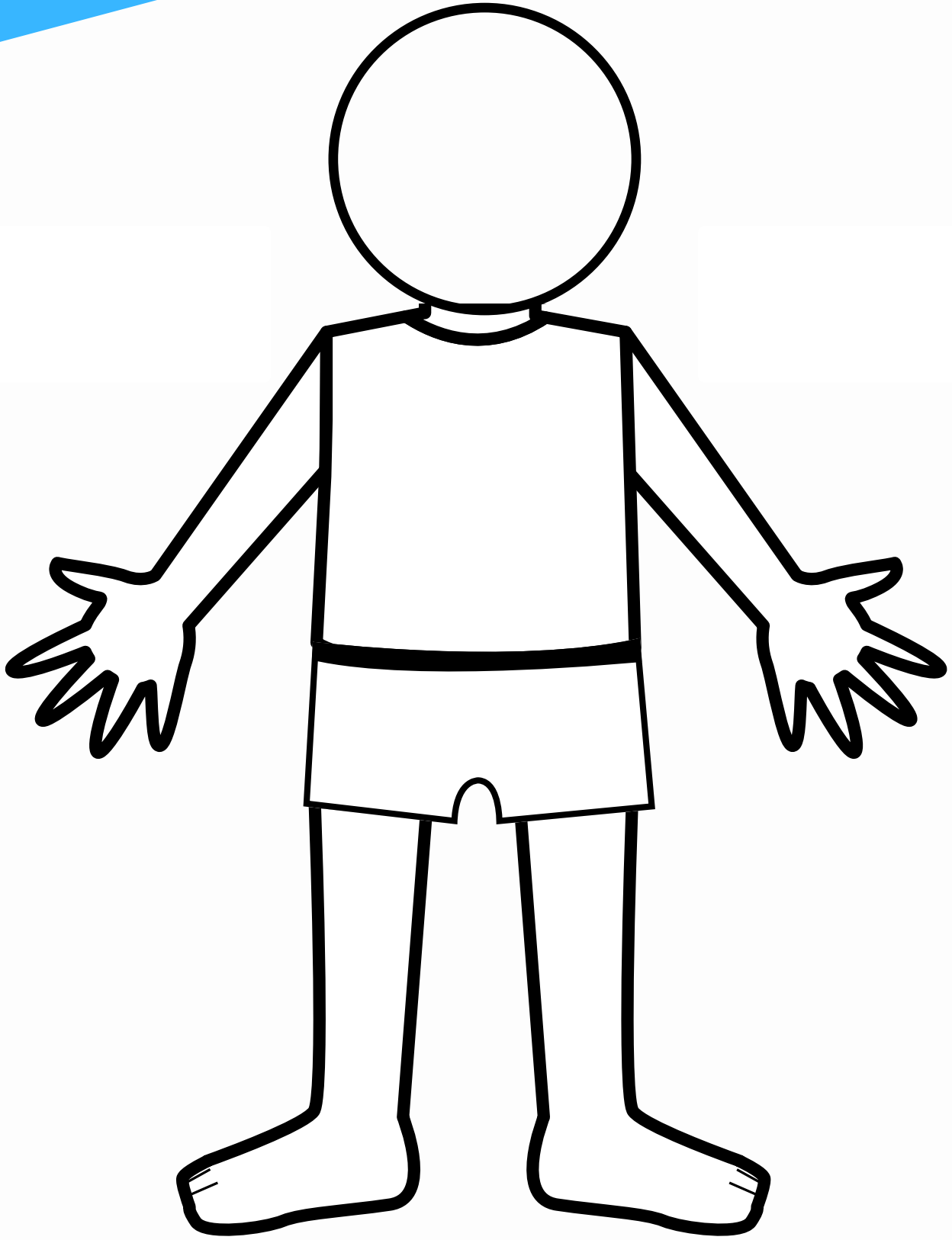
Üzüldüğüm Zaman Aklımdan Geçenler

“

”



EK 2: BEDENİMDE OLAN DEĞİŞİKLİKLER



EK 3: OLUMSUZ DUYGULAR YAŞADIĞIMDA YAPABİLECEKLERİM

Olumsuz Duygular Yaşadığımda Daha İyi Hissetmek İçin Yapabileceklerim	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



Oturum 2: İYİMSER BAKABİLME

Etkinliğin Amacı:	Çocukların iyimserlik düzeylerini artırmak
Sınıf Düzeyi:	Lise
Süre:	40 Dakika
Materyal:	Ekteki fotoğraflar, resim kâğıtları, boya kalemleri
Öz Hazırlık:	-
Uygulama Basamakları:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uygulayıcı, Ek-1'deki fotoğrafı yansıtır ya da tüm öğrencilerin görebileceği uygun bir yere asar ve öğrencilere ne gördüklerini sorar, cevapları aldıktan sonra uygulayıcı fotoğrafı sola doğru çevirerek tekrar yansıtır ya da gösterir ve aslında buradaki insanların yola ve kaldırıma yatmış insanlar olduğunu söyler. İki fotoğraf da aynı olmasına rağmen insanların duruşlarını ve konumlarını neden farklı algıladığımızı sorar. Öğrencilerden 'bakış açısı' cevabı gelene kadar tartışmayı devam ettirir. Daha sonra "Evet arkadaşlar olaylara bakış açımız ve beklentimiz aslında bizim neyi nasıl algıladığımızı çok etkilemektedir." ifadesiyle fotoğraf yorumlarını toparlar. 2. Daha sonra Ek-2'de verilen görseli yansıtır ya da tüm öğrencilerin görebileceği uygun bir yere asar ve öğrencilerle görselde gördükleri üzerine konuşulur. Görseldeki gergedanın dünyayı kendi bakış açısına göre algıladığı ve bazen bu algının herkes için benzer olamayabileceği üzerinde durulur. 3. Uygulayıcı "Evet arkadaşlar, aslında dünyayı algılayışımız bakış açımıza bağlı ve bu bakış açımız bizim duygularımızdan davranışlarımıza kadar çok çeşitli yönlerimizi etkileyebilir. Şimdi sizlerle dünyaya bakış açımıza yardımcı olacak iki gözlüğünüz olduğunuzu hayal etmenizi istiyorum. Bunlardan biri dünyaya karamsar bakmanızı sağlayan bir gözlük olacak ve her şeyin kötü tarafını göreceksiniz, diğeri ise dünyaya iyimser bakmanızı



	<p>sağlayacak. Sizlere iki kâğıt veriyorum. Kâğıdın birine karamsar gözlüğünüzle baktığınızda geleceğinizde gördüklerinizi çizin, diğerine ise iyimser gözlükle baktığınızda gördüklerinizi çizin.” yönergesi verilir ve öğrencilerden iki farklı resim yapmaları istenir.</p> <p>4. Öğrencilerin resimleri tamamlanınca gönüllü olanlardan başlanarak sırayla her iki resmi de grupta paylaşmaları ve anlatmaları istenir. Paylaşımlar sırasında sorulabilecek örnek sorular şunlar olabilir:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Karamsar gözlük resmine bakınca neler hissediyorsun? - İyimser gözlük resmine bakınca neler hissediyorsun? - İki farklı gelecek resmi görmek sana nasıl geldi? - Şu an kendini hangi gözlükle dünyaya bakmaya daha yakın hissediyorsun? <p>5. Tüm öğrencilere söz hakkı tanındıktan sonra “Etrafınıza, dünyaya ya da geleceğe nasıl bakacağınız sizin elinizde, sizin seçiminiz olacak. Hangi gözlükle bakmaya karar verdiğiniz ise yaşadığınız duyguları etkiliyor. Bu nedenle gözlüğünüzü seçerken dikkatli olun.” ifadeleriyle etkinlik sonlandırılır.</p>
Değerlendirme:	Öğrencilerden iyimser gözlükle baktıkları gelecek resminde olumlu şeyler resmetmeleri beklenmektedir.
Ödevler:	-
Uygulayıcıya Not:	-
Ek:	Ek-1, EK-2

Ek - 1



Ek - 2



Baktığı



Gördüğü