

# 1. OTURUM

## AMAÇLAR

1. Travmatik olay sonrası duygu, düşünce, davranışlarını fark eder ve tepkilerinin normal olduğunu bilir.
2. Travmatik olaylar sonrasında bilişsel ve duygusal rahatlama yöntemlerini bilir.



## KONULAR

- Travmatik Olay Tanımı
- Kendini İfade Etme
- Kendini Güvende Hissetmenin Önemi

Süre: İki ders saati

## ETKİNLİKLER

1. Kendimi İfade Ediyorum

2. Hayalimdeki Yer

## GİRİŞ

***\*(Slayt 1 ekrana yansıtılır)***

"Merhaba sevgili öğrenciler, yakın zamanda doğal afetlerden biri olan depremi yaşadık. Yaşadıklarımızı daha iyi anlamak amacıyla okulumuzda Psikoeğitim adında bir çalışma gerçekleştireceğiz."

Program çerçevesinde sizlerle üç oturumdan oluşan etkinlikler yapacağız. Bunları yaparken bazı kurallara uymaya özen göstereceğiz. Deprem sonrasında her birimiz farklı şeyler düşünmüş, hissetmiş veya yaşamış olabiliriz. Grup içinde bazen özel şeyler paylaşabiliriz, bu özel paylaşımlar grup dışına aktarılmamalıdır. Uygulama sürecinde paylaşılan duygu ve düşüncelere saygı göstermeliyiz. Burada bulunan herkes bizim için değerli ve yapacağınız paylaşımlar önemlidir."

Etkinlik sırasında veya sonrasında yaşadıklarınızla ilgili desteğe ihtiyaç duyarsanız bunu benimle veya psikolojik danışman/rehber öğretmeninizle paylaşabilirsiniz." *denir.*

## ETKİNLİK 1 KENDİMİ İFADE EDİYORUM

### AMAÇ

1. Travmatik olay sonrası duygu, düşünce, davranışlarını fark eder ve tepkilerinin normal olduğunu bilir.

**Süre:** Bir ders saati

### SÜREÇ

**(Slayt 2 ekrana yansıtılır)**

"Dünyada ve ülkemizde zaman zaman bireyleri ve toplumlari derinden etkileyen deprem, yangin, sel gibi olaylar meydana gelmektedir. Bu olaylara aynı zamanda zorlayıcı yaşam olayları denir. Yaşadığımız deprem de bu olaylardan biridir."

**(Slayt 3 ekrana yansıtılır)**

"Bu zorlayıcı yaşam olayında;

**"Sizler neler yaşadınız veya çevrenizdekiler neler yaşamış olabilir?"** denir ve öğrencilerin yaşadıklarını anlatmaları istenir.

"Bu zorlayıcı yaşam olayından sonra;

**(Slayt 4 ekrana yansıtılır)**

**"Neler hissettiniz?"** denir ve öğrencilerin duygularını paylaşmaları istenir.

**(Slayt 5 ekrana yansıtılır)**

**"Aklınızdan neler geçti?"** denir ve öğrencilerin düşüncelerini paylaşmaları istenir.

**(Slayt 6 ekrana yansıtılır)**

**"Neler yaptınız?"** denir ve öğrencilerin yaptıklarını paylaşmaları istenir.

**\*(Slayt 7 ekrana yansıtılır)**

(Öğrencilerin paylaştığı duygu, düşünce ve davranışlar ekrandaki görselle özetlenir.

DUYGULAR	DÜŞÜNCELER	DAVRANIŞLAR
<ul style="list-style-type: none"><li>• Korku/Panik</li><li>• Üzüntü</li><li>• Çaresizlik</li><li>• Öfke</li><li>• Şaşkınlık</li><li>• Kaygı</li><li>• Suçluluk</li><li>• ...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sevdiklerime bir şey olur mu?</li><li>• Güvende miyim?</li><li>• Bana kim yardım edecek?</li><li>• Tekrarı olur mu?</li><li>• Arkadaşlarım nasıllar?</li><li>• ...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ağlamak</li><li>• Donup kalmak</li><li>• İçe kapanmak</li><li>• Kaçmak</li><li>• Yorgunluk/Bitkinlik</li><li>• Uykusuzluk/Aşırı uyku</li><li>• Az/Çok Yemek Yeme</li><li>• Dikkat Dağınıklığı</li><li>• ...</li></ul>

"Evet, sevgili öğrenciler; insanlar zorlayıcı yaşam olaylarından sonra sizlerin de söylediği gibi kaygı, korku, üzüntü, çaresizlik, öfke vb. duyguları hissedebilirler. Kısıtlandığını, hayatın eskisi gibi olamayacağını vb. düşünebilirler. Ağlamak, içine kapanmak, hiçbir şey yapmak istememek veya uykusuzluk/aşırı uyku gibi davranışlar gösterebilirler. Ayrıca sürecin yarattığı belirsizlik nedeni ile daha farklı tepkiler göstermiş de olabilirler."

**"İster çocuk ister yetişkin olalım zorlayıcı yaşam olayından sonra bu tepkileri göstermiş olabiliriz. Bu tepkilerin hepsi olağan dışı bir olaya verilen normal tepkilerdir."**

"Bazen duygu ve düşüncelerimizi paylaşmaya çekinebiliriz. Anlatırsam beni anlamayabilirler, alay edebilirler, kızabilirler, umursamayabilirler, anlattığımda üzülebilirler diye düşünebiliriz. Bu nedende üzüldüğümüz, korktuğumuz olayları konuşmak istemeyip sessiz kalmayı tercih edebiliriz. Oysa duygu ve düşüncelerimizi güvendiğimiz biriyle paylaştığımızda kendimizi rahatlamış hissederiz." *denir ve etkinlik sonlandırılır.*

## ETKİNLİK 2 HAYALİMDEKİ YER

### AMAÇ

1. Travmatik olaylar sonrasında bilişsel ve duygusal rahatlama yöntemlerini bilir.

**Süre:** Bir ders saati

### SÜREÇ

***\*(Slayt 8 ekrana yansıtılır.)***

"Sevgili çocuklar, ilk etkinliğimizde kendimizi ifade etmenin bize iyi geldiğini ve bizleri rahatlattığını konuştuk. Şimdi de rahatlamanıza yardımcı olacak başka bir yöntem öğrenmeniz için '**Hayalimdeki Yer**' isimli bir etkinlik yapacağız."

"Bedenimizi ve zihnimizi rahatlatmanın yollarından birisi de kendimizi güvende ve mutlu hissettiğimiz bir yer hayal etmektir. Şimdi yapacağımız etkinlik için ortamın sessiz ve sakin olması iyi olacaktır." *(Öğrencilerin hazır olması için zaman verilir.)*

***\*(Slayt 9 ekrana yansıtılır.)***

"Rahat bir şekilde oturun, ayaklarınızı yere basın ve gözlerinizi kapatın. Oturduğunuz yeri hissedin. Ayaklarınızı... bacaklarınızı... sırtınızı... kollarınızı... ellerinizi... bedeninizin duruşunu fark edin. Rahat olduğunuzdan emin olun.

Nefes alışverişinize odaklanın. *(3-4 saniye beklenir)* Şimdi burnunuzdan derin bir nefes alın, nefesinizi biraz tutun ve ağzınızdan yavaşça verin. *(3-4 saniye beklenir)*

Şimdi kendinizi yemyeşil çimlerin olduğu ya da uçsuz bucaksız ormanlık bir alanda veya rengarenk çiçeklerin olduğu bir yerde hayal edin. Burada kendinizi güvende, rahat ve huzurlu hissediyorsunuz. Her şey sizin hayal ettiğiniz gibi, her şey sizin istediğiniz gibi. Şimdi hayalinizde çevrenize iyice bakın. Etrafınızda neler olduğunu keşfedin.

*(3-4 saniye beklenir)*

Hayalinizde canlandırdığınız bu yerde istediğiniz her şeyi görebilirsiniz; gördüklerinize dokunduğunuzu, onları kokladığınızı ve hoş sesler duyduğunuzu hayal edin. Etrafınızdaki renkleri görün, havanın sıcaklığını hissedin, etrafınızdaki seslere odaklanın. Orada olduğunuzda kendinizi rahat, mutlu ve güvende hissediyorsunuz. *(3-4 saniye beklenir)*

Şimdi de; güvendiğiniz, sevdiğiniz birinin hayalinizdeki bu yerinizde sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Bu kişi sevdiğiniz bir arkadaşınız, ailenizden birileri veya hayali bir kahramanınız olabilir. Bu kişi sadece size yardım etmek için orada. O yanınızdayken kendinizi rahat, mutlu ve güvende hissediyorsunuz. *(3-4 saniye beklenir)*

Hayalinizde etrafınıza bir kez daha iyice bakın. (3-4 saniye beklenir)

Kendinizi sakin, güvende ve mutlu hissetmek istediğiniz zaman orada olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Sevdiğiniz kişi istediğiniz her an yanınızda olacak. (3-4 saniye beklenir)

Artık hayalinizdeki yerinizden ayrılma vakti geldi. Unutmayın istediğiniz zaman kendinizi bu yerinizde hayal edebilirsiniz. Gözlerinizi açtığınızda kendinizi rahat, sakin ve mutlu hissedeceksiniz. (3-4 saniye beklenir)

Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz."

**"Peki neler hayal ettiniz? Kimler bizimle paylaşmak ister?"** diye sorularak gönüllü öğrencilerden paylaşımlar alınır. (Hayal ettikleri yeri paylaşmaları için öğrenciler teşvik edilir)

"Bugün sizlerle kendinizi daha iyi hissetmek istediğiniz zamanlarda kullanabileceğiniz bir rahatlama çalışması yaptık. İhtiyaç duyduğunuzda hayalinizdeki yeri zihninizde canlandırabilirsiniz."

"İsterseniz hayalinizdeki yerinizin resmini çizerek arkadaşlarınızla, sevdiğiniz birisiyle ya da ailenizle paylaşabilirsiniz." denir ve birinci oturum tamamlanır.

## 2. OTURUM

### AMAÇ

1. Travmatik olaylar sonrasında güçlü yanlarını ve kullanabileceği olumlu başa çıkma yöntemlerini fark eder.

Süre: Bir ders saati



### KONULAR

- Güçlü Yanlarım
- Baş Etme Becerilerim

### ARAÇ GEREÇLER

- A4 kâğıdı ve kalemler

### ETKİNLİKLER

#### 1. Bir Elin Nesi Var?

### GİRİŞ

*\*(Slayt 10 ekrana yansıtılır)*

"Merhaba sevgili öğrenciler, bugün sizlerle Psikoeğitim çalışmasının 2. oturumunu gerçekleştireceğiz. Geçen oturumda bizi korkutan veya üzen olaylardan söz etmiş ve bu olaylara zorlayıcı yaşam olayları demiştik. Bu tür olaylar dan sonra ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlarımızı konuşmuştuk. Aynı zamanda "Hayalimdeki Yer" etkinliği ile de rahatlama yöntemlerini öğrenmiştik. Şimdi bugünkü etkinliğimize geçelim" *denir.*

"Önceki oturumda yaptığımız etkinliklerle ilgili kim paylaşımda bulunmak ister?" *denir ve öğrencilerin yanıtları alınır. (Yanıt gelmemesi durumunda öğrencilerin önceki oturumda yapılan hayalindeki yeri paylaşması teşvik edilebilir.)*

"Şimdi etkinliğimize geçelim." *denir ve etkinliğe giriş yapılır.*