

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.*

ETKİNLİK 1 BİR ELİN NESİ VAR?

AMAÇ

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

Süre: Bir ders saati

SÜREÇ

*(Slayt 11 ekrana yansıtılır)

"Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle "Bir Elin Nesi Var?" adında bir etkinlik yapacağız. Hayatımızda zaman zaman bizleri zorlayan, kendimizi kötü hissetmemize neden olan olaylar yaşayabiliriz. Tıpkı yakın zamanda yaşadığımız deprem gibi. Karşılaştığımız bu gibi olaylar sonrasında toparlanmak ve yeniden günlük yaşam düzenimize dönmek zaman alabilir. İşte bugün, zorlayıcı yaşam olaylarında bizlere iyi gelebilecek; güçlü yanlarımızı fark etme ve olumlu başa çıkma yöntemleri ile ilgili etkinlik yapacağız."

*(Slayt 12 ekrana yansıtılır)

"Ekranda da görünen bazı kişisel özelliklerimiz bu tür zorlayıcı yaşantıları daha rahat atlatmamıza yardımcı olur. Örneğin; **Sakin kalma, olumlu düşünme, yardım isteme/yardım etme vb.** özelliklerimiz bizim güçlü yanlarımızdan bazılarıdır."

(Öğretmen ihtiyaç duyduğunda Ek-1'deki örnek güçlü yanlarım listesinden faydalanabilir.)

*(Slayt 13 ekrana yansıtılır)

"Şimdi sizler de boş bir kâğıda el resmi çizin. Parmaklarınıza ve avuç içinize güçlü yanlarınızı yazın."

(Öğrencilere etkinlik için 5 dakika süre verilir.)

"**Kimler bizimle paylaşmak ister?"** denir ve öğrencilerin kendi güçlü yanlarını paylaşmaları beklenir.

*(Slayt 14 ekrana yansıtılır)

"Sevgili öğrenciler, güçlü yanlarımızın yanında zorlayıcı yaşantıları daha rahat aşmamıza yardımcı olacak bazı baş etme yöntemlerimiz de vardır. Örneğin; **Bisiklete binmek, hayvan beslemek, sevdiklerimizle sohbet etmek, günlük tutmak vb.** özelliklerimiz bu yöntemlerden bazılarıdır."

(Öğretmen ihtiyaç duyduğunda Ek-1'deki örnek baş etme becerilerim listesinden faydalanabilir.)

****(Slayt 15 ekrana yansıtılır)***

"Şimdi kağıdınızın arkasına veya yeni bir kâğıda bir el resmi daha çizin. Parmaklarınıza ve avuç içinize baş etme yöntemlerinizi yazın."

(Öğrencilere etkinlik için 5 dakika süre verilir.)

"Kimler bizimle paylaşmak ister?" denir ve öğrencilerin kendi baş etme yöntemlerini paylaşmaları beklenir.

"Hayatımızda zorlu yaşam olaylarından sonra toparlanmamıza yardımcı olabilecek güçlü yanlarımızı ve olumlu baş etme yöntemlerimizi fark ettik, paylaştık. İhtiyaç duyduğunuzda bunları kullanabilirsiniz." denir ve oturum sonlandırılır.

OLUMLU BAŞ ETME YÖNTEMLERİ	GÜÇLÜ YANLAR
<ul style="list-style-type: none">• Korku/Panik• Oyun Oynamak• Yürümek• Koşmak• Spor Yapmak• Kitap Okumak• Arkadaşımla Vakit Geçirmek• Seyahat Etmek• Sevdiklerimle Konuşmak• Bulmaca Çözmek• Ev İşleri Yapmak• Balık Tutmak• Ailemle Konuşmak• Hayvan Beslemek• Sahilde Gezmek• Piknik Yapmak• Akraba Ziyareti• Video İzlemek• Deney Yapmak• Ailemle Yemek Yapmak• Duş Almak• Bisiklete Binmek• Film İzlemek• Enstrüman Çalmak• Resim Yapmak• Müzik Dinlemek• Şarkı Söylemek• Günlük Tutmak• Tamir İşleri Yapmak• Puzzle Yapmak	<ul style="list-style-type: none">• Girişken• İyimser• Kolay İletişim Kuran• Adil• Merhametli• Sakin• Sabırlı• Soğukkanlı• İşbirliğine Yatkın• Düzenli• Planlı• Kararlı• Tedbirli• Sorumluluk Sahibi• Duyarlı• İlgili Alanları Geniş• Yeniliğe Açık• Yaratıcı Meraklı• Cesur Olma• Dürüstlük• Yaşam Sevinci• İyilikseverlik• Liderlik• Affedicilik• Alçakgönüllülük• Şükran Duyuma• Umut• Mizah• Maneviyat