

## 3. OTURUM

### AMAÇ

- 1- Travmatik olaylar sonrasında sosyal destek ve yardım kaynaklarını fark eder.
- 2- Geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirir.



### KONULAR

- Sosyal Destek Kaynakları
- Geleceğe İlişkin Olumlu Bakış Açısı

### ARAÇ GEREÇLER

- A4 kâğıdı ve kalemler

Süre: İki ders saati

### ETKİNLİKLER

#### 1. Takım Yıldızı

#### 2. Görkemli Ağaç

### GİRİŞ

"Sevgili öğrenciler, şimdiye kadar sizlerle psikoeğitim çalışmalarımızın iki oturumunu yaptık. Şimdi ise son oturumumuzu yapacağız.

***\*(Slayt 16 ekrana yansıtılır)***

Bu oturumlardan sonra kendinizle ilgili neleri fark ettiniz, neler öğrendiniz? Kim paylaşmak ister? sorusu öğrencilere yöneltilir ve öğrencilerden gelen paylaşımlar vurgulanarak oturumlar özetlenir.

## ETKİNLİK 1 TAKIM YILDIZI

### AMAÇ

1- Travmatik olaylar sonrasında sosyal destek ve yardım kaynaklarını fark eder.

Süre: Bir ders saati

### SÜREÇ

**(Slayt 17 ekrana yansıtılır)**

"Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle **'Takım Yıldızı'** adında bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlikle güvendiğimiz, bize yardımcı olabilecek kişileri ve kurumları fark etmeye çalışacağız. Gökyüzüne baktığımızda zaman zaman bir sürü yıldız görürüz. Bazı yıldızlar gökyüzünde gruplar oluşturuyormuş gibi gözükür. Yani gökyüzü haritasında ortak bir hikayeleri vardır. Gökyüzünü daha iyi tanımlayabilmek için, benzedikleri şekillere göre onlara isim verilir. Örneğin büyük ayı, kraliçe, ejderha, avcı, akrep vb." *denir.*

**(Slayt 18 ekrana yansıtılır)**

"Size destek olan kişilerle birlikte bir takım yıldızı olduğunuzu düşünün. Önce kendinizi ortada bir yıldız olarak çizin. Sonra da etrafınıza size yakın, güvendiğiniz ve sizi destekleyen kişileri de çizin. İsterseniz Takım yıldızınıza bir isim de verebilirsiniz."

"Şimdi kimlerden destek alabileceğinizi düşünerek takım yıldızınızı oluşturun."

*(Çocukların resimlerini çizmeleri için 5 dakika verin.)*

**"Takım yıldızını kimler paylaşmak ister?"** *denir ve öğrencilerin resimlerini paylaşması istenir.*

**(Slayt 19 ekrana yansıtılır)**

**"Peki, sizler zorlayıcı yaşam olaylarında kimlerden destek alabilirsiniz?"** *denir ve yanıtlar alınır.*  
*(Öğrencilerden aile üyeleri, arkadaş, akraba, öğretmen gibi kişi örnekleri paylaşmaları beklenir)*

**(Slayt 20 ekrana yansıtılır)**

"Aileden birileri, arkadaşlarımız, akrabalarımız, sevdiğimiz, güvendiğimiz kişilerden yardım ve destek alabileceğimiz gibi çeşitli kurum ve kuruluşlar da (Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD), Valilikler ve Kaymakamlıklar, Sağlık Bakanlığı, Türk Silahlı Kuvvetleri, Emniyet Genel Müdürlüğü, Türk Kızılay, İtfaiye, Ulusal Medikal Kurtarma Ekipleri (UMKE) vb. bize yardım edebilir ve destek olabilir." *denir.*

"Yaşamımızda bazen kişilerden veya kurumlardan yardım istemeye ihtiyaç duyarız. Bu etkinlikte kimlerden ve hangi kurumlardan yardım alabileceğimizi konuştuk." *denir ve etkinlik sonlandırılır.*

## ETKİNLİK 2 GÖRKEMLİ AĞAÇ

### AMAÇ

1- Travmatik olaylar sonrasında geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirir.

### SÜREÇ

**(Slayt 21 ekrana yansıtılır)**

**Süre:** Bir ders saati

"Sevgili öğrenciler, şimdi de geleceğe umutla bakabilmek için sizlerle bir etkinlik daha yapacağız. Bu etkinliğimizin adı '**Görkemli Ağaç.**' Yapacağımız etkinlik için ortamın sessiz ve sakin olması iyi olacaktır." (Öğrencilerin hazır olması için zaman verilir.)

"Rahat bir şekilde oturun, ayaklarınızı yere basın ve gözlerinizi kapatın. Nefes alışverişinize odaklanın. (3-4 Saniye beklenir) Burnunuzdan derin bir nefes alın, ağızınızdan yavaşça verin...

Şimdi sizlere bir hikâye okumak istiyorum.

Görkemli bir ağaç hayal edin. Daha önce gördüğünüz veya hayalinizde yarattığınız bir ağaç da olabilir. Tek başına ya da bir ormanın içinde olan bu ağaç yaşamdaki her şey gibi zamanla değişir. Bu, oldukça yavaş ve olağan bir değişimdir.

Toprağa kök salan, gövdesi, dalları, yaprakları, çiçekleri ya da meyveleriyle yere sağlam basan, güçlü büyük bir ağaç. Vücudunuzun bu ağaca benzediğini hayal edin. Ayaklarınız ve bacaklarınız bu ağacın kökleri, bedeniniz bu ağacın gövdesi, kollarınız ve omuzlarınız bu ağacın dalları, başınız bu ağacın tepesi, güneşe en yakın kısmı. Şimdi ayaklarınızla bulunduğunuz yere kök saldığınızı, sağlam bir şekilde yerleştiğinizi düşünün ve o anda olmak için kendinize izin verin.

Zaman geçip mevsimler değiştikçe bu ağacın nasıl görüneceğini hayal edin. Sonbahardaki ılık güneşin altın gibi parlattığı yapraklarını düşünün. Yaprakların yavaş yavaş döküldüğünü, esen rüzgarla dallarının üşümeye başladığını hayal edin. (3-4 Saniye beklenir)

Sonra sonbahar yerini yavaş yavaş kışa bırakır. Bu ağaç soğuk havalardan, yağın yağmurdan, kardan, sisten, ayazdan etkilenir. Bu ağacın şiddetli rüzgarlarda, fırtınalarda nasıl sakin, kökleri yere basan, sağlam ve dimdik kaldığını gözlemleyin. (3-4 Saniye beklenir)

Mevsimlerin değişimini izlemeye devam edin. İlkbaharda havalar ısınmaya, kuşlar şarkılarını söylemeye, doğa canlanmaya başlar. Hoş kokular etrafa yayılır. Köklerinin etrafındaki çimlerin filizlendiğini, yapraklarının yeşerdiğini, yenilenen dallarının gökyüzüne uzandığını ve güneşe doğru yükseldiğini hayal edin. (3-4 Saniye beklenir)

Ağacın; yazın ışıklarla donanmış, sağlam ve görkemli duruşunu hissedin. Kuruyup kırılan dallarınız olsa da yeni filizlenen güçlü dallarınızla gökyüzünü kucklamaya hazırsınız. (3-4 Saniye beklenir)

Sabahın ilk ışıklarını giyinen ağaç, gün boyu güneşin parlattığı yemyeşil duruşuyla tüm ışığı içinde hisseder. Akşam olunca, gecenin karanlığı içinde, dallarının uzandığı gökyüzündeki yıldızlarla aydınlanır. (3-4 Saniye beklenir)

Şimdi siz de aynı bir ağaç gibi, hava, zaman ve mevsim değişimlerine rağmen görkemli ve sağlam duruşunuzu fark edin. Yaşamınızdaki mevsimlerin, gece ve gündüzün gelip geçmesine izin verin. Değişimi kabul edin. (3-4 Saniye beklenir)

Soğuk, sıcak, karanlık ve aydınlık zamanlarda, neşe ya da üzüntülerle birlikte, köklü ve sağlam duruşunuzu fark edin. Yaşamın devam ettiğini, sizin etrafınızda yeşerdiğini ve bütün vücudunuza yayıldığını hissedin.

Şimdi nefes alışverişinize odaklanın. Burnunuzdan derin bir nefes alın ve ağızınızdan yavaşça verin (3-4 Saniye beklenir). Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.

Şimdi hep beraber hayal ettiğiniz ağacı, kökleri, gövdesi, dalları ve yapraklarıyla bir kâğıda çizelim."

**\* (Slayt 22 ekrana yansıtılır)**

(Öğrencilere hayal ettikleri ağacı çizmeleri için 5 dakika süre verilir. Görseldeki ağaç yalnızca örnek olarak verilmiştir. Öğrencilerin istediği ağacı çizmesine izin verilir.)

**\* (Slayt 23 ekrana yansıtılır)**

**"Şimdi çizdiğiniz görkemli ağacın gövdesine kendiniz için dileklerinizi, ağacın dallarına ve yapraklarına da sevdiğiniz için dileklerinizi yazmanızı istiyorum."** denir ve öğrencilerden dileklerini yazmaları istenir. (Yazmaları için öğrencilere 5 dk süre verilir. Öğrenciler konuşurken öğretmen tarafından desteklenmelidir ve öğrencilerin etkinliğe katılımı teşvik edilmelidir.)

"Görüyorum ki hem kendiniz hem de sevdiğiniz için çok güzel dileklerimiz var. Hayatımızda her ne kadar güçlüklerle karşılaşsak da kendimizi iyi hissedebilmek için öğrendiğimiz birçok yöntemin yanında geleceğe dair olumlu bakış açısı geliştirmenin de etkisi büyük. Kendimiz ve sevdiğimiz için güzel dileklerimiz de bunlardan birisi."

**\* (Slayt 24 ekrana yansıtılır)**

**KAPANIŞ:**

"Sizlerle üç oturum boyunca psikoeğitim çalışması gerçekleştirdik.

1. Oturumda; **'Kendimi İfade Ediyorum'** etkinliği ile duygu, düşünce ve davranışlarımızdan bahsedip yaşadıklarımızın olağan dışı bir olaya verilen normal tepkiler olduğunu belirttik. Sonrasında **'Hayalimdeki Yer'** etkinliği ile kendimizi iyi hissettik.

2. Oturumda **'Bir Elin Nesi Var?'** etkinliği ile güçlü yanlarımızı ve başa çıkma yöntemlerimizi fark etmeye çalıştık.

3. Oturumda **'Takım Yıldızı'** etkinliği ile sosyal destek kaynaklarınız üzerinde konuştuk. **'Görkemli Ağaç'** etkinliği ile geleceğe yönelik olumlu bakış açısı geliştirme üzerinde durduk.

"Sevgili öğrenciler, tüm etkinliklerimizde güzel paylaşımlarda buldunuz ve çalışmalara katılım gösterdiniz. Bunun için sizlere teşekkür ediyorum." denir ve iyi dileklerle oturum sonlandırılır.