ORTAOKUL - LISE ÖĞRENCI ETKINLIKLERI\*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Etkinlik Adı: | Travma Türü: | Kazanımlar: |
| İşin Aslı | Terör, Göç | 1. Sosyal medyadaki hileli/yanlış yönlendir­meleri fark eder. |
| Duygu-Düşünce Kartları | Doğal Afet, Göç, Terör, Cinsel İstismar, İntihar, Ölüm-Yas | • Travmatik yaşantılar sonrasında oluşabi­lecek düşünce ve duyguları fark eder.  • Olumlu bakış açısı geliştirebilmenin to­parlayıcı etkisini fark eder.  • Travmatik yaşantılar sonrasında ulaşabi­leceği destek kaynaklarını bilir. |
| Duygu Listem | Doğal Afet, Ölüm-Yas | • Travmatik yaşantılar sonrasında yaşana­bilecek duyguları fark eder.  • Travmatik yaşantıların olumsuz etkileriy­le baş etme becerilerini bilir. |
| Ortak Özelliklerimiz | Terör, Göç | • Toplumsal ayrışma ve ayrımcılığa karşı farkındalık kazanır.  • Sosyal, kültürel çeşitliliğe ve farklılıklara hoşgörü gösterir. |
| Ergenim, Farkındayım | Cinsel İstismar | • Ergenlik döneminde yaşanan fiziksel, ahlaki, sosyal, bilişsel, cinsel ve duygusal gelişimleri bilir. |
| Doğal Tepkiler | Doğal Afet, Ölüm-Yas | • Travmatik olayların insan üzerindeki duygusal ve davranışsal etkilerini fark eder.  • Travma sonrasındaki baş etme becerileri hakkında farkındalık kazanır. |

NOT:\* Uygulayıcı, etkinlikleri uygulamadan önce gerek görürse grubun ve ortamın özelliklerine uygun bir ısınma etkinliği kullanmalıdır.

|  |
| --- |
| ETKİNLİK ADI  DUYGU - DÜŞÜNCE KARTLARI |
| TRAVMA TÜRÜ  Doğal Afet, Göç, Terör, Cinsel İstismar, İntihar, Ölüm-Yas |
| AMACI  Önleyici |
| HEDEF KİTLE VE KADEME  ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise |
| UYGULAYACAK KİŞİ  Öğretmen |
| KAZANIMLAR  • Travmatik yaşantılar sonrasında oluşabilecek düşünce ve duyguları fark eder.  • Olumlu bakış açısı geliştirebilmenin toparlayıcı etkisini fark eder.  • Travmatik yaşantılar sonrasında ulaşabileceği destek kaynaklarını bilir. |
| ÖNERİLEN MATERYALLER   1. EK-1 (Duygu ve Düşünce İfadelerinden Oluşan Cümle Kartları) |
| SÜRE  1 ders saati |
| AKIŞ SÜRECİ  Öğretmen;   1. Etkinliğe başlamadan önce EK-1’deki ifadeleri ayrı ayrı keser ve arkalarını çevire­rek |

|  |
| --- |
| *“Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle günlük yaşam düzenimizi bozan, bizle­ri olumsuz etkileyen, hayatımızı güçleştiren olaylar karşısında ortaya çıkan duygu ve düşünceler hakkında bir etkinlik yapacağız.*    *Şimdi, her biriniz ma­sanın üzerinde bulunan kartlardan bir tane seçin. Kartta size çıkan ifadeler şu an sizin için geçerli olmasa bile, bu durumu yaşayan kişilerin yerine kendi­nizi koyarak düşünmenizi istiyorum.”* der ve tüm öğrencilerin birer kart almasını sağladıktan sonra;  *“İnsanlar, karşılarına çıkan olumsuz olaylar sonrasında farklı duygu ve düşün­celere kapılabilirler. Bir başka deyişle, hepimiz aynı olay karşısında farklı duy­gular hissedebilir ve farklı düşüncelere sahip olabiliriz. Şimdi, herkes olumsuz bir olay yaşadığını ve bu olay sonrasında elindeki kartta yazan duygu ve dü­şüncelere sahip olduğunu hayal etsin.”* der, sınıfa 2-3 dakika düşünme süresi verir. Daha sonra,  *“Elinizdeki kartta yazan duygu ya da düşünce ifadesi hakkında ne düşünü­yorsunuz?”* diye sorar ve cevapları alır.  *“Olumsuz bir olay yaşadığınızda bu duygu veya düşüncelere sahipseniz ne gibi çözüm yolları geliştirebilirsiniz?”* diye sorar, sınıfa 2-3 dakika düşünme süresi verir ve cevapları alır.  *“Peki, çözüme ulaşmak için kimlerden destek alabilirsiniz?”* diye sorar, cevap­ları aldıktan sonra aşağıdaki gibi bir özetleme ve açıklama yaparak etkinliği son­landırır:    *“Evet, sevgili öğrenciler, bizi çok etkileyen olumsuz bir durum karşısında neler hissedilebileceğine, neler düşünülebileceğine ve bu durumda bizim neler ya­pabileceğimize ilişkin paylaşımlarda bulunduk. Gördük ki olumlu duygu ve dü­şüncelere sahip olmak daha iyi, güçlü ve umutlu hissetmemizi sağlamakta, so­runlarla başa çıkma becerilerimizi arttırmaktadır.*  *Yaşadığımız olaylar sonra­sında ilk başta olumsuz duygu ve düşünceler hissetmek son derece normaldir. Bu duygu ve düşüncelerden bir an önce uzaklaşıp olumlu ve umutlu bir bakış açısı kazanmaya çalışmak, toparlanma gücümüzü ve hızımızı arttırır. Ancak, yaşadığımız olumsuz olaylar karşısında olumlu bir bakış açısı geliştirmek her zaman çok kolay olmayabilir.* |

|  |
| --- |
| İLAVE BİLGİ VE UYARILAR  EK-1’deki cümlelerin her biri sınıftaki öğrenci sayısına göre (örneğin her cümleden iki adet olacak biçimde) ayrı cümle kartları olarak etkinlik öncesinde hazırlanır.  Kalabalık sınıflarda uygulayıcı, kartaları masaya dizmek yerine öğrencilerin yanına giderek bir kutunun içinden kartları çektirir.  Akış sürecinde, olumsuz bir durumu hayal edemeyen öğrenciler olursa öğretmen somut örnekler vererek yardımcı olur.  Paylaşımlar sonrasında, olumsuz duygu ve düşüncelerin bireyin iyi olma hâlini olumsuz etkilediğine, olumlu duygu ve düşüncelerin ise bireye motivasyon ve umutlu bakış açısı kazandırdığına öğrencilerin dikkati çekilmelidir.  Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapıla­cak uyarlamalar,  Bu etkinlik özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilerle yapılırken, cümle kartları görsellerle desteklenebilir. Kartın üzerinde yazılı olan ifadenin altına bu ifadeyi destekleyen resimler eklenebilir.  *“Şimdi, herkes olumsuz bir olay yaşadığını ve bu olay sonrasında elindeki kart­ta yazan duygu ve düşüncelere sahip olduğunu hayal etsin.” ifadesi yerine “Çok mutsuz olduğun ya da korktuğun bir olayı düşün.”* ifadesi kullanılabilir.  Özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilere verilecek cümle kartı öğretmen tarafın­dan önceden belirlenir, öğretmen seçtiği kartın öğrenci tarafından kolay anla­şılabilecek ve tek kelimeden oluşan bir kart olmasına dikkat etmelidir (korku­yorum, yalnızım, öfkeliyim, güvendeyim vb.).  Öğretmen, süre tanırken gerekli gördüğü takdirde 2-3 dakikadan fazla süre ve­rebilir.  Öğrencinin, çözüm yolları geliştirirken zorlandığı durumlarda öğretmen öğren­ciye yardımcı olabilir ya da çözüme yönelik yönlendirici sorularla cevap verme­sini sağlayabilir.  Yardım alabileceği kurumlardan RAM (Rehberlik ve Araştırma Merkezi) ve sağ­lık kuruluşlarına, öğrencinin kendi okulu (sınıf öğretmeni, branş öğretmeni, reh­berlik öğretmeni) da eklenebilir. |

EK:1

Duygu Ve Düşünce İfadelerinden Oluşan Cümle Kartları

|  |  |
| --- | --- |
| Korkuyorum. | Korkumla baş edebilirim. |
| Yalnızım. | Yalnız değilim. |
| Kaygılıyım. | Kaygımla baş edebilirim. |
| Güvende hissetmiyorum. | Güvendeyim. |
| Suçlu hissediyorum. | Suçlu değilim. |
| Öfkeliyim. | Öfkeyle baş edebilirim. |
| Stresliyim. | Stresi yenebilirim. |
| Utanıyorum. | Utanmama gerek yok. |
| Çaresizim. | Yardım isteyeceğim yerleri biliyorum. |
| Umutsuzum. | Her zaman bir umut vardır. |
| Hiçbir şey düzelmeyecek. | Yeniden başlayabilirim. |