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 LİSTEM |
| TRAVMA TÜRÜ  Doğal Afet, Ölüm-Yas |
| AMACI  Önleyici |
| HEDEF KİTLE VE KADEME  ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise |
| UYGULAYACAK KİŞİ  Öğretmen |
| KAZANIMLAR  • Travmatik yaşantılar sonrasında yaşanabilecek duyguları fark eder.  • Travmatik yaşantıların olumsuz etkileriyle baş etme becerilerini bilir. |
| ÖNERİLEN MATERYALLER  • Tebeşir / Tahta Kalemi  • Renkli, yapışkanlı not kâğıtları (post-it)  • EK-1 (Travmatik Yaşantılar)  • EK- 2 (Baş Etme Becerileri) |
| SÜRE  1 ders saati |
|  |
| AKIŞ SÜRECİ  Öğretmen;   1. *“Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle ‘Duygu Listem’ isimli bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlikteki amacımız, travmatik yaşantılar (aniden meydana gelen, bizi derinden etkileyen, yaşam düzenimizi bozan, panik ve kaygı yaratan olaylar) sonrasında yaşanabilecek duygular ve bunlarla baş etme becerileri hakkın­da bilgi sahibi olmaktır.”* der. 2. EK-1’i tahtaya çizer ve daha sonra öğrencilere post-itlerden 4’er adet dağıtır. |

|  |
| --- |
| *“Şimdi bir doğal afet yaşandığını düşünün ve bu olay sonrasında hissedebile­ceğiniz duyguları elinizdeki post-itlerden birine yazın.”* der.  *“Şimdi de sevdiğiniz bir yakınınızı kaybettiğinizi düşünerek, bu durumda his­sedebileceğiniz duyguları elinizdeki post-itlerden bir diğerine yazın.”* der.  Yazdıkları duygu ifadelerini tahtada yazılı olan ilgili travmatik yaşantı başlığının altına yapıştırmalarını ister.  Tüm öğrenciler yazdıkları post-itleri yapıştırdıktan sonra yazılan duygusal tepkileri okur. Yazılmamış olan duygular varsa kendisi tamamlar.  *“Travmatik yaşantılar sonrasında tüm bu duyguların yaşanması normaldir. Herkes benzer duygulara kapılabilir. Şimdi de travmatik yaşantılar sonrası hissedebileceğimiz bu duygularınızla nasıl baş edebileceğimizi düşünelim. Elinizdeki post-itlerden birine doğal afetlerden sonraki başa çıkma becerile­rini, sonuncusuna da sevdiğiniz bir yakınınızı kaybettikten sonra bu durumla nasıl baş edebileceğinizi yazmanızı istiyorum. Daha sonra bunları tahtadaki ilgili travmatik yaşantı başlığının altına yapıştıracağız.”* der.  Tüm öğrenciler yazdıkları post-itleri yapıştırdıktan sonra, post-itleri okur. Belirtil­memiş öneriler varsa EK-2’den yararlanarak başa çıkma becerilerine eklemeler yapar ve sonra:  *“Sevgili öğrenciler, insanlar yaşamları süresince çeşitli travmatik olaylar ya­şayabilirler. Çünkü yaşamımızda her zaman her şey bizim kontrolümüz al­tında olmayabilir. Bu travmatik yaşantılar sonrasında hissettiğimiz tüm duy­guların normal olduğunu bilmemiz gerekir. Yaşanılan olaylara karşı duygu­larımızın ve tepkilerimizin yoğunluğu farklı olabilir. Önemli olan, yaşadığımız duygularla ve travmanın olumsuz etkileriyle başa çıkma becerilerini doğru kullanmaktır. Belli bir süre sonra baş etme becerilerimizin etkisiyle duygula­rımızın normale dönmesi beklenilen bir durumdur. Tüm bu çabalarımıza rağ­men duygu yoğunluğumuz azalmıyorsa, duygusal ve davranışsal tepkilerimiz devam ediyor ise, okul rehberlik servisinden, okulumuzun bağlı bulunduğu RAM’dan (Rehberlik ve Araştırma Merkezi) ya da sağlık kuruluşlarından pro­fesyonel yardım almamız önemlidir. Yaşadığımız olumsuz olayların üstesin­den gelmemiz için bizlere yardım edecek birçok kişi ve kurum var. Unutma­mamız gereken bir şey var ki hayatımız çok değerlidir sizler çok değerlisiniz. Bugün konuştuğumuz bu becerileri gerektiği zaman en iyi biçimde kullana­cağınıza inanıyorum.”* der ve etkinliği sonlandırır |

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

EK-2’de sunulan “Baş Etme Becerileri”nin içeriğine eklemeler yapılarak genişleti­lebilir.

Etkinliğin sonunda öğrencilerin elinde yazılı bir kaynak bulunması amacıyla EK-2 çoğaltılıp öğrencilere dağıtılabilir.

Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapıla­cak uyarlamalar,

El/ kol kaslarını kullanamayan ya da sınırlı kullanabilen, yazı yazmakta zorluk çeken bedensel yetersizliği olan bireylerle çalışılırken, bireyin düşünceleri sözlü olarak alınıp bu düşünceler öğretmen tarafından yazılarak tahtaya asılabilir.

Özel eğitim gerektiren bireylerle (özel öğrenme güçlüğü, zihinsel yetersizlik, otizm…) uygulama yapılırken travmatik yaşantılar ve başa çıkma becerileri ile il­gili ön koşul becerilerin olması önemlidir. Eğer bu kavramlarla ilgili bilgisi yoksa önce kavramların öğretimi yapılmalı, daha sonra etkinlik uygulanmalıdır. Ör­neğin “doğal afet” kavramının anlamını bilmeyen öğrenciye, önce bu kavram açıklanmalı, daha sonra etkinlik uygulanmalıdır. Bu biçimde yapılırsa ön koşul beceriler kazandırılmış olur.

Travmatik Yaşantılar **EK:1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Doğal Afet | | Ölüm-Yas | |
| Duygular | Başa Çıkma Becerileri | Duygular | Başa Çıkma Becerileri |
|  |  |  |  |

**EK-2**

**Baş Etme Becerileri**

|  |
| --- |
| • Duygularınızı yakınlarınıza, öğretmenlerinize açıklayın onlarla paylaşın.  • Yaşamımızda, kontrol edebildiğimiz durumlar olduğu gibi bizim dışımızda  gerçekleşen olaylar olduğunu da kabul edin.  • Kendinize olumlu telkinlerde bulunun. “Zamanla her şey düzelecek, her şey daha güzel olacak, bununla baş etme gücüne sahibim.” vb.  • Sosyal destek önemlidir, yalnız kalmamaya özen gösterin.    • Kötü senaryolar ya da ihtimaller üzerine düşünmeyin.  • Geleceğe yönelik planlar yapın.  • Yapmaktan zevk aldığınız, yararlı etkinliklere, uğraşlara zaman ayırın.  • Başa çıkma konusunda kendinizi yetersiz hissettiğiniz noktada ilgili kişi ve kurum­lardan yardım isteyin. |