

**OKULÖNCESİ, ÖZEL
EĞİTİM VE İLKOKUL
ÖĞRETMENLERİ İÇİN
DOĞAL AFET (DEPREM)
DESTEK EL KİTABI VE
ETKİNLİK ÖRNEKLERİ**



DOĞAL AFET

Doğal afet; bireylerde fiziksel, zihinsel, sosyal, psikolojik ve ekonomik kayıplara sebep olan, günlük yaşamı kesintiye uğratan doğal, teknolojik veya insan kökenli olayların tümü olarak tanımlanabilir (Beşeri, 2009). Bir başka tanıma göre afet; beklenmeyen bir anda bireylerin ya da toplulukların genel sağlığına ve yaşam alanlarına zarar vererek yaşanabilirlik ihtimalini azaltan olaylar olarak tanımlanmaktadır (Yavaş, 2005). Doğal afetlere maruz kalan insanların bir kısmı normal yaşamlarına yavaş yavaş dönseler bile, bir kısmı doğal afetlerin sosyal, duygusal ve psikolojik etkilerini bir süre daha yaşayabilirler.

TRAVMA

Doğal afetlerden kaynaklı insana ve çevreye gelen fiziki zararlar acil ihtiyaçların karşılanmasıyla kısa sürede müdahale edilebilecek durumdadır. Fakat tüm korunma ve iyileştirme planlamalarına karşın, doğal afetler sonucu meydana gelen zararların ve kayıpların insanlarda oluşturduğu psikolojik etkiler uzun süre devam edebilmektedir. Doğal afete maruz kalan bireylerin afetten önceki ve afetten sonraki yaşam koşullarında büyük farklar oluşabilmektedir. Afetten önceki yaşam koşulları ve çevre ile afetten sonraki yaşam koşulları ve çevre arasındaki fark büyüdükçe doğal afetin neden olduğu travmanın şiddeti de o oranda artmaktadır. Bu nedenle; afetten

etkilenen bölge halkının psikoeğitim çalışmalarlarıyla travma ve etkileri, travmatik olaylara yönelik olumlu baş etme becerileri hakkında bilgilendirmek, travma sonrası etkilerin sağaltımında büyük önem taşımaktadır.

DEPREMİN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Her travmatik olayda olduğu gibi bireylerin olaylara verdiği tepkiler ve etkilenme düzeyleri arasında farklılıklar olabilmektedir. Dolayısıyla deprem sonrası verilen tepkiler ve dereceleri yorumlanırken bireysel farklılıklar da göz önünde bulundurulmalıdır. Aynı zamanda bireylerin tepkilerinin yoğunluğunu belirleyen birçok etmen bulunmaktadır. Örneğin; Erden ve arkadaşlarına (2012) göre afet sonrası verilen tepkilerin derecesini etkileyen değişkenler; tanık olunan olayın derecesi, hazırlıksız olmak, başa çıkma tarzı, ego gücü, önceki kaynaklar ve tutarlı kullanımları, afetle karşı karşıya gelme ölçütleri, önceki travmatik yaşantıları, sosyal destek derecesi, afet sonrası ortaya çıkan fizyolojik sorunların niteliği ve süresi, çocuğun yaşı ve cinsiyeti, anne-babalarının etkilenme düzeyidir.

DOĞAL AFET TRAVMASI OLARAK

DEPREM

Dünya, genel anlamda insanlar için kendilerini güvende hissettikleri ve üzerinde yaşarken güvenilirliğini sorgulamadıkları bir yerdir. Ancak, bazı durumlar kişilerin kendilerini güvende hissetmelerine engel olabilmektedir. Bu durumlar, bireyin kendi ya da başkalarının fiziksel ya da ruhsal bütünlüğüne karşı tehdit algılaması olarak ifade edilen travmatik yaşantılardır (APA, 2000). Ruh sağlığı alanında travma yaşantıları ve bu yaşantıların psikolojik etkileri sıklıkla çalışılan ve önem verilen konulardan biridir.

Depremelerin, savaşların, kazaların ve çeşitli doğal felaketlerin insanlar üzerinde kısa ve uzun vadeli ciddi etkilerinin olduğu görülmektedir. İnsanların yaşadıkları bu travmatik olaylara verdikleri tepkileri belirlemek, bu tepkilerle ilgili değişkenler konusunda farkındalığa sahip olmak yaşanan travmatik olaylara hazırlıklı olmak ve bunlara etkin müdahale programları geliştirebilmek açısından büyük önem arz etmektedir (Tanhan & Kardaş, 2014).

Travmatik olaylar insan eliyle gerçekleşenler ve doğal yollarla gerçekleşenler olmak üzere iki başlıkta incelenebilir. Deprem, sel, kasırga, yanardağ patlamaları doğal yollarla; savaşlar, kitle katliamları, taciz olayları, kazalar, işkence, terör olayları insan eliyle gerçekleşen travma yaşantılarıdır. Travma yaşantıları içinde depremler ayrı bir yere sahiptir. Depremler ansızın meydana gelmeleri, öngörülmezliği, yol açtıkları yıkım, ölüm ve yaralanmalar gibi pek

çok sorun alanını ortaya çıkarır. Bunların yanında artçı sarsıntılar nedeniyle kronik etkiler de yaratabilmeleri nedeniyle depremler diğer afetlerden farklılaşmaktadır (Sabuncuoğlu ve ark., 2003).

Depremler en fazla ölüme yol açan doğal afetlerdendir. Özellikle Afrika ve Avrasya plakalarının çarpışma alanında yer alan Akdeniz Havzası ve Kıbrıs adası, aktif deprem kuşağı içerisindedir. Türkiye topraklarının ise %92'si, deprem kuşağı üzerindedir (Yavuz 2004'den akt. Dizer, 2008).

Afete maruz kalan bireylerin tepkileri farklılık göstermektedir. Bu tepkisel farklılaşmalar şu dört başlık üzerinden değerlendirilebilir (Hacıoğlu ve ark. 2002);

1. Psikolojik şok dönemi: İlk yirmi dört saat veya daha uzun sürebilmektedir. Bu dönemde oluşabilecek travmatik tepkiler ise şu şekilde sıralanabilir:

- Ani fizyolojik uyarılma, aşırı hassasiyet ve kısıtlanma hissi,
- Mantıklı düşünememe ve karar verememe sorunları,
- Hafızada tutma ve dikkati yoğunlaştırma sorunları,
- Görünen her durumun gerçek dışı görünmesi (dissosiyasyon),
- Duyguların taşlaşması (küntleşme) ve kısa süreli şok durumu yaşanmasıdır.

2. Tepki dönemi: İki ile altı gün sonrasında görülmeye başlamaktadır. Bu dönemde oluşabilecek travmatik tepkiler ise şu şekilde sıralanabilir:

- Duygusal karmaşalar: Kaygı, öfke, sinirlilik, suçlama, güvensizlik, yalnız kalma korkusu duygularıdır.
- Bedensel tepkiler: Titreme, bulantı, kardiyak sorunları (çarpıntı vs.) ve yerinde duramamak temel tepkilerdir.

3. Zihinsel işleme ve olanları düşünme dönemi: Yaklaşık bir haftanın sonunda bu dönem başlamaktadır. Bu dönemde oluşabilecek travmatik tepkiler ise şu şekilde sıralanabilir:

- Afettede olayla ilgili konuşmak istemez.
- Kaybedilenler için yas tutulmaya başlanır.
- Üzüntü ve özlem gibi güçlü duygular yoğun olarak yaşanabilir.
- Hafıza ve odaklanma sorunları oluşabilir.
- Kişiler arası ilişkilerde öfke hali ve çatışmalar yoğun olarak yaşanabilmektedir.

4. İyileşme ve yeniden uyum dönemi: Afet durumu üzerinden fazlaca zaman geçmiştir ve artık yaşama uyum sağlama dönemi başlamaktadır. Bu dönemde oluşabilecek davranışsal tepkiler ise şu şekilde sıralanabilir:

- Direnç gösterme yavaşlar ve yaşama uyum gösterme davranışları görülür.
- Duygusal iyi hissetme yaşanır ve gelecek planları kurulmaya başlanır.
- Yaşanılan afet anıların bir parçası olur ve zihni ilk zamanlar gibi yoğun olarak meşgul etmez.

TRAVMA SONRASI GÖSTERİLEN TEPKİLER

Bireyler deprem gibi travmatik bir yaşantı sonrasında farklı tepkiler gösterebilirler. Normal kabul edilen bazı tepkiler şunlardır:

- Üzgün ya da sinirli bir ruh hali,
- Önceden keyif aldığı etkinliklere ilginin azalması,
- Diyet yapılmadığı halde bariz şekilde kilo kaybı veya artışı,
- Sevilen birinin kaybını kabullenmeme,
- Uykusuzluk ya da aşırı uyuma,
- Huzursuzluk,
- Enerji kaybı/azalması ve derin bir yorgunluk hissi.
- Değersizlik duygusu,
- Suçluluk duyguları,
- Konsantre olmada ya da karar vermede zorluk,
- Hayatın yaşamaya değmediğine dair düşünceler,

Yukarıda sözü edilen tepkiler afetlere ve travmatik olaylara karşı verilen normal tepkilerdir. Bir başka ifadeyle olağan dışı bir duruma verilen normal tepkilerdir. Yukarıda belirtilen tepkilerin sıklığı ve şiddeti kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Travma sonrası gösterilen tepkilerin bir aydan sonra sıklığının ve şiddetinin artması, günlük yaşam düzeninde aksaklıklara sebep olması, iş, okul, aile, arkadaş sistemine sorunların artarak devam etmesi durumunda ruh sağlığı uzmanından profesyonel destek alınması gerekmektedir.

ÇOCUKLARIN TRAVMATİK OLAY SONRASI TEPKİLERİ

Zorlayıcı olaylar karşısında, yetişkinler gibi çocuklar da duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler gösterebilirler. Bu tepkiler depresyon, sel, yangın gibi travmatik olaylar sonrasında görülen normal tepkilerdir.

0-5 Yaş

- ✓ Ebeveynlerin yanından ayrılmak istememe
- ✓ Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma
- ✓ Huzursuzluk hissetme, huysuz ve sinirli olma
- ✓ Öfke nöbetleri geçirme,
- ✓ Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- ✓ Parmak emme ya da alt ıslatma
- ✓ Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayalet vb.)
- ✓ Oyunlarda sürekli depremi canlandırma/yaşama
- ✓ Konuşma zorluğu yaşamaya başlama

6-11 Yaş

- ✓ Okulda çeşitli problemler yaşama
- ✓ Ders başarısının düşmesi
- ✓ Herkesten uzaklaşma / içine kapanma
- ✓ Kâbus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
- ✓ Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- ✓ Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- ✓ Dikkatini toplamada güçlük çekme
- ✓ Korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- ✓ Sevdiği şeylerden artık zevk alamama
- ✓ Daha fazla ya da daha az yemek yeme

12-18 Yaş

- ✓ Okulda çeşitli problemler yaşama
- ✓ Uyku problemleri (uykusuzluk, kâbus vb.) yaşama
- ✓ Depremi hatırlatıcı yerlerden ya da kişilerden kaçma
- ✓ Deprem hakkında konuşmaktan kaçınma
- ✓ Zararlı alışkanlıklara yönelme (tütün, alkol, madde vb.)
- ✓ Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma isteği
- ✓ Aşırı alıngan ya da öfkeli olma
- ✓ Sevdiği şeylerden artık zevk almama

ÖĞRENCİLERİME NASIL YARDIMCI OLABİLİRİM?

Öğretmenler, öğrencilerinin iyileşmesine yardımcı olmada önemli bir rol oynamaktadır. Okula dönüş, çocukların ve ailelerinin genel olarak iyi oluş halini artıracaktır. Öğrencilerinize yardımcı olabilmek için öncelikle siz iyi olmalısınız.

KENDİNİZE NASIL BAKABİLİRSİNİZ?

Kişisel bakım veya kendine bakma kavramını bir gözden geçirelim. Dünya Sağlık Örgütü kendine bakmayı "bireylerin, ailelerin ve toplulukların sağlıklarını geliştirme, hastalıkları önleme, sağlıklarını sürdürme ve bir sağlık hizmeti desteği olsun ya da olmasın hastalıklarla başa çıkma yeteneği" olarak tanımlamaktadır.

Kişisel bakım, zihinsel, duygusal ve fiziksel sağlığımızla ilgilenmek için bilinçli olarak yaptığımız herhangi bir faaliyettir. Teoride basit bir kavram olmasına rağmen, çoğu zaman gözden kaçırdığımız bir şeydir.

Bir kişisel bakım etkinliği, bir fincan kahve içmek, en sevdiğiniz müziği dinlemek veya yürüyüşe çıkmak kadar basit olabilir. Size yeniden enerji veren bazı basit aktiviteler gibi düşünülebilir.

Kişisel bakım, birdenbire olan bir şey değil, aktif olarak planladığınız bir şey ve bir seçim olmalıdır. Ne yaptığınızı, neden yaptığınızı, bunun nasıl hissettirdiğinin ve sonuçlarının ne olduğunun farkında olmalısınız.

Aşağıda, bir takım uygulama örnekleri bulabilirsiniz:

- Çok fazla öğretmen aralıksız çalışıyor veya bazen kendini bütün gün telefonlarını, sosyal medyayı, e-postalarını kontrol ederken buluyor. Bunlara daha az zaman harcamaya çalışın
- Kişisel bakımı günlük rutininizin bir parçası haline getirin
- Kişisel bakımınızın hayatınızın düzenli bir parçası olmasını istiyorsanız, bir alışkanlık oluşturmaya ve bu alışkanlığa bağlı kalmaya öncelik vermeniz önemlidir
- Her gün iyi beslenin, yeterince uyuyun ve fiziksel egzersiz yapın
- Her gün keyif aldığınız veya anlamlı bulduğunuz bir aktivite yapın
- Her gün bir arkadaşınızla veya akrabanızla nasıl hissettiğiniz hakkında konuşmak için zaman ayırın
- Meslektaşlarınızla zor zamanlarda öğretmenlik yapmak konusunda ne hissettiğiniz hakkında konuşun
- Ruh halinizi veya enerji düzeyinizi geçici olarak değiştiren maddelerin (kafein veya nikotin gibi) aşırı kullanımından kaçının
- Her günün sonunda, o gün olan olumlu şeylerin bir listesini yapın
- Kontrolünüz dışında olan şeyleri bırakmanız gerektiğini kendinize her gün hatırlatın
- Gün boyunca düzenli molalar verin
- Haberlere harcadığınız zamanı her gün 30 dakikayı geçmeyecek şekilde sınırlayın ve güvenilir kaynaklardan gelen haberleri takip ettiğinizden emin olun.

PSİKOEĞİTİM UYGULAMALARINDA ÖĞRETMENİN ÖNEMİ

Çocuklara travmatik olayların neden olduğu stresle nasıl başa çıkılacağı konusunda yardım yöntemlerinin öğretilmesinin ileride gelişebilecek sorunların ortaya çıkmasını engellediği bilinen bir gerçektir. Öğretmenlerin travmatik olaylarla ilgili normal tepkiler hakkında öğrencileri bilgilendirerek süreci anlamlandırmalarına yardımcı olmaları ve travmatik olaylar sonrasında okul/sınıf içi uygulamalarla ilgili öğrencileri hazırlamaları; yaşanan olayın etkilerini azaltmakta ve normalleşme sürecinde öğrencilerin psikolojik sağlıklarını artırmaktadır. Ayrıca;

- Çocukların oyun ve diğer okul etkinliklerine katılması, özellikle afet dönemlerinde fazlaca ihtiyaç duydukları, süreklilik, değişmezlik ve normallik hissinin oluşmasına yardımcı olur.
- Öğretmenler, sadece çocukları eğitmek ve onlara belirli bilgi ve becerileri öğretmekle kalmazlar, aynı zamanda onların mutlu ve sağlıklı büyümelerine yardımcı olacak bir öğrenme ve gelişme ortamı yaratırlar.
- Öğretmenler çocuklarla daha çok birlikte oldukları için, onların ihtiyaçlarını herkesten daha iyi bilir ve gerektiğinde onlara yardım edebilirler.
- Öğretmenlerin yardımıyla daha ileri düzeyde psikolojik yardıma ihtiyacı olan çocuklar belirlenerek gerekli yönlendirme yapılabilir.

Yukarıdaki nedenlerden dolayı öğretmenler, travmatik yaşantıların normalleştirilmesi ve okulların hem velilere hem de çocuklara yardım ve destek sağlayan kurumlar haline gelmesinde önemli görevler üstlenebilirler. Araştırmalar, öğretmenlerle olan ilişkinin, travmatik bir yaşantının ardından çocukların yaşamında daha da önemli hale geldiğini göstermektedir.

ETKİNLİKLER UYGULANIRKEN DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

1. Uygulamayı yapacak öğretmen uygulamaya başlamadan önce, etkinlikleri dikkatle okumalı ve ön hazırlıklarını tamamlamalıdır.
2. Etkinlik paylaşımlarında öğrencilerin gönüllülüğü esastır. Paylaşımında bulunmak istemeyen öğrenciler teşvik edilmeli, fakat zorlanmamalıdır.
3. Ders sırasında, öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri önemlidir. Bu nedenle etkinlik uygulamalarında, olabildiğince fazla öğrenciye söz hakkı verilmesi, zaman kaygısıyla paylaşımların eksik bırakılmaması faydalı olacaktır.
4. Sınıf öğretmeni, yaşanan olaylardan daha fazla etkilendiğini düşündüğü öğrencileri okulda varsa psikolojik danışman/rehber öğretmene yönlendirmelidir. Eğer yoksa, öğrencinin velisi bilgilendirilmelidir.

ÖZEL EĞİTİM İHTİYACI OLAN ÖĞRENCİLER İÇİN EK BİLGİ VE UYARILAR

1. Etkinlikler, görseller ve oyuncaklarla desteklenebilir.
2. Etkinlikleri anlamakta güçlük yaşayan öğrenciler için tekrar yapılabilir.
3. Öğrenciler, etkinliklere katılım konusunda teşvik edilmelidir.
4. Etkinliklerin uygulanma sürecinde ihtiyaç halinde öğrencilerin ailesinden yardım alınmalıdır.
5. Etkinlik içerisinde geçen ve öğrencinin bilmediği kavramlar açıklanır.
6. Resim çizmek ve gözlerini kapatmak istemeyen öğrenciler zorlanmaz.

**PSİKOSOSYAL
DESTEK
ETKİNLİK ÖRNEKLERİ**

ETKİNLİK 1: ÇİFTLİKTE BİR GÜN

AMAÇ

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

Sınıf Düzeyi: Okul öncesi / İlkokul

Süre: 1 ders saati

Materyal: Sunum

SÜREÇ

***(Slayt 2 ekrana yansıtılır)**

“Şimdi size ‘Çiftlikte Bir Gün’ isimli bir hikaye okuyacağım. Haydi, gelin hep beraber sevimli keçi Zeytin ve arkadaşlarının çiftlikte neler yaşadığına bakalım” *denir ve aşağıdaki hikâyeye okunur.*

***(Slayt 3 ekrana yansıtılır)**

“Yemyeşil dağların arasında mis kokulu çiçeklerle çevrili bir çiftlik varmış. Çiftlik hayvanları cıvı cıvı kuş sesleriyle güne başlar, hep bir arada mutlu yaşarlarmış.”

***(Slayt 4 ekrana yansıtılır)**

“Sevimli Keçi Zeytin, gün boyunca kırlarda dolaşır, yamaçlara tırmanmış. Arkadaşlarıyla oyunlar oynar, bulduğu en yeşil, en taze otlarla karnını doyurmuş. Akşam olmadan da evine dönermiş.”

***(Slayt 5 ekrana yansıtılır)**

“Günlerden bir gün, büyük bir deprem olmuş. Çiftlikte ağaçlar, kümes ve ahır sallanmış. Zeytin ilk önce ne yapacağını bilememiş ve çok korkmuş. Güvenliğini sağlamak için saman balyalarının yanına çökerek sarsıntının bitmesini beklemiş.”

***(Slayt 6 ekrana yansıtılır)**

“Bir süre sonra ailesinin ve sevdiklerinin yanına gitmiş ve rahat bir nefes almış. Tüm çiftlik hayvanları büyük bahçede toplanmışlar. Bahçede, tavuklar telaşla oradan oraya koşuşturuyorlarmış, inekler ise şaşkın şaşkın etrafa bakınıyorlarmış.”

***(Slayt 7 ekrana yansıtılır)**

Bilge Kaz:

- “Sakin olun arkadaşlar. Az önce bir deprem oldu. Hepimiz endişelendik, şimdi güvendeyiz” demiş. Meraklı Ördek İncir, Bilge Kaza dönüp:
- “Deprem mi?” diye sormuş. “Ama ben depremin ne demek olduğunu bilmiyorum”, demiş.

Bilge Kaz:

- “Deprem, yer kabuğundaki hareketlenmeye verilen isimdir. Bu hareketlenmeler sonucu yeryüzünde sarsıntılar oluşur .”

***(Slayt 8 ekrana yansıtılır)**

“Zeytin ve tüm çiftlik hayvanları, Bilge kazın anlattıklarını dinlemişler. Bir süre daha büyük bahçede beklemişler. Yuvalarının güvenli olduğunu anladıklarında evlerine dönmüşler.”
denir ve çocuklara sırasıyla aşağıdaki sorular yöneltilir.

***(Slayt 9 ekrana yansıtılır)**

• Bu hikâyede Zeytin neler yaşadı? *denir ve öğrencilerden gelen yanıtlar alınır.*

***(Slayt 10 ekrana yansıtılır)**

• Peki, siz neler yaşadınız? *denir ve öğrencilerden gelen yanıtlar alınır.*

***(Slayt 11 ekrana yansıtılır)**

• Zeytin deprem olduğunda neler hissetmiş olabilir? *denir ve öğrencilerden gelen yanıtlar alınır. (Öğrencilerden yanıt gelmezse, korku, endişe, panik, üzüntü gibi duygular örnek verilebilir.)*

***(Slayt 12 ekrana yansıtılır)**

• Peki siz neler hissettiniz? *denir ve öğrencilerden gelen yanıtlar alınır.*

***(Slayt 13 ekrana yansıtılır)**

• Zeytin yaşamış olduğu depremle ilgili neler düşünmüş olabilir? *denir ve öğrencilerden gelen yanıtlar alınır. (Öğrencilerden yanıt gelmezse “Tekrar deprem olacak mı? Güvende olacak mıyım? gibi düşünceler örnek verilebilir.)*

***(Slayt 14 ekrana yansıtılır)**

• Peki sizler neler düşündünüz? *denir ve öğrencilerden gelen yanıtlar alınır.*

***(Slayt 15 ekrana yansıtılır)**

• Zeytin neler yaptı? *denir ve öğrencilerden gelen yanıtlar alınır.*

***(Slayt 16 ekrana yansıtılır)**

• Siz neler yaptınız? *denir ve öğrencilerden gelen yanıtlar alınır.*

“Evet, çocuklar, tıpkı deprem gibi bazen hayatımızda korktuğumuz, üzüldüğümüz olaylar yaşayabiliriz. Bu olaylar karşısında aklımız karışabilir, ne yapacağımızı, nasıl davranacağımızı bilemeyebiliriz. Bu, yaşadığımız olağandışı bir duruma verdiğimiz normal tepkilerdir” *denir ve etkinlik sonlandırılır.*

KAPANIŞ

Çiftlikte Bir Gün etkinliği ile duygu ve düşünce ve davranışlarımızı paylaştık. “Sevgili öğrenciler, ders boyunca güzel paylaşımlarda buldunuz ve çalışmalarına katılım gösterdiniz. Bunun için sizlere teşekkür ediyorum.”

“Bu etkinlikte en çok neyi sevdiniz?” *denir ve yanıtlar alındıktan sonra iyi dileklerle ders sonlandırılır.*

ETKİNLİK 2: YALNIZ DEĞİLSİN

AMAÇ

1. Travmatik yaşam olayları sonrasında sosyal destek kaynaklarını fark eder.

Sınıf Düzeyi: Okul öncesi / İlkokul

Süre: 1 ders saati

Materyal: Sunum

SÜREÇ

***(Slayt 17 ekrana yansıtılır)**

Sevgili çocuklar haydi sizlerle yeni bir etkinlik yapalım. Etkinliğimizin ismi 'Yalnız Değilsin'. Yavru keçi Zeytin'i hatırlıyorsunuz değil mi? Gelin sizlerle hikâyenin devamında neler olmuş görelim.

***(Slayt 18 ekrana yansıtılır)**

Yavru hayvanlar çiftliğin bahçesinde köşe kapmaca oynuyorlarmış. Oyuna katılmayan sevimli keçi Zeytin bir köşede onları izliyormuş. Arkadaşlarının üzgün olduğunu fark eden yavru köpekler Üzüm ve Ceviz onun yanına gitmişler.

Ceviz:

- "Neyin var? Neden oynamıyorsun?" diye sormuş.

Zeytin onlara dönüp:

- "Canım istemiyor. Kendimi üzgün hissediyorum. Depremden dolayı hala biraz korkuyorum." demiş

Üzüm:

- Belki oyun oynamak sana iyi gelebilir.

Zeytin:

- Ama hala oyun oynamak istemiyorum.

Üzüm ve Ceviz arkadaşına yardım edemediklerini düşünmüşler, güvenebilecekleri birine danışmak istemişler. Hep birlikte Bilge Kaz'a gitmişler. Bilge Kaz, çocukları dinledikten sonra:

- "Zeytin, biz senin için buradayız. Kendimizi mutsuz, üzgün hissettiğimizde ailemizin, arkadaşlarımızın ya da güvendiğimiz kişilerin yanımızda olması bize iyi gelir. Birbirimizle konuşabilir, oyunlar oynayabilir ya da bazen sadece sessizce oturabiliriz." demiş. Hep birlikte sohbet etmişler. Zeytin hissettiklerini ve aklından geçenleri anlatmış, konuştuğu rahatladığını fark etmiş. Tüm bunların ardından kendini daha iyi hisseden Zeytin:

- Şimdi daha iyiyim, artık oyun oynamak istiyorum, demiş.

Hep birlikte oyun alanına gitmişler."

Hikâye okunduktan sonra öğrencilere

“Zeytin kendini mutsuz hissettiğinde arkadaşları Üzüm ve Ceviz ona destek oldular. Hep birlikte Bilge Kaz’dan yardım istediler” *denir ve aşağıdaki soru öğrencilere yöneltilir.*

****(Slayt 19 ekrana yansıtılır)***

• Peki siz üzgün korkmuş mutsuz hissettiğiniz zamanlarda kimlerden destek alabilirsiniz? *denir ve öğrencilerin yanıtları alınır.*

****(Slayt 20 ekrana yansıtılır)***

Öğrencilerin yanıtları özetlenir.

“Evet çocuklar zaman zaman mutsuz, üzgün, korkmuş, kızgın hissedebiliriz. Böyle zamanlarda güvendiğimiz kişilerin yanımızda olmasını isteriz ve onlardan destek alırız ya da bazen destek veririz. Böyle zamanlarda ailemizden, arkadaşlarımızdan, güvendiğimiz yetişkinlerden yardım alabiliriz.”

****(Slayt 21 ekrana yansıtılır)***

Ayrıca gerektiğinde sağlık kuruluşlarından, polis, itfaiye, Sivil Savunma vb. kurumlardan yardım isteyebiliriz.” *denir ve ders sonlandırılır.*

KAPANIŞ

Yalnız Değilsin etkinliği ile kimlerden yardım alabileceğimizi hatırladık. “Sevgili öğrenciler, ders boyunca güzel paylaşımlarda buldunuz ve çalışmalara katılım gösterdiniz. Bunun için sizlere teşekkür ediyorum.”

“Bu etkinlikte öğrendiğiniz en önemli şey neydi?” *denir ve yanıtlar alındıktan sonra iyi dileklerle ders sonlandırılır.*

ETKİNLİK 3: VİTAMİN SEPETİ

AMAÇ

1. Travmatik olaylar sonrası güçlü yanlarını fark eder ve geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirir.

Sınıf Düzeyi: Okul öncesi / İlkokul

Süre: 1 ders saati

Materyal: Sunum

SÜREÇ

***(Slayt 22 ekrana yansıtılır) Uyarı! Slayt tam ekranda kullanılmalıdır.**

“Sevgili öğrenciler, şimdi sizlerle yapacağımız etkinliğimizin adı ‘Vitamin Sepeti.’”

***(Slayt 23 ekrana yansıtılır) Uyarı! Slayt tam ekranda kullanılmalıdır.**

“Bu etkinlikte ekranda meyve ve sebzelerin olduğu resimleri görüyorsunuz. Şimdi bir arkadaşınızın ismini söyleyeceğim. Bu arkadaşınız bir resim seçecek. Seçtiği resim onu sürpriz bir göreve götürecektir. Haydi, başlayalım” denir.

***(Slayt 24 ekrana yansıtılır) Uyarı! Slayt tam ekranda kullanılmalıdır.**

(Etkinlik Uygulaması: Öğrencilerin seçtiği resim tıklanır, ekranda çıkan ifade okunarak katılımları sağlanır. Daha sonra sayfa altında bulunan “BAŞA DÖN” butonu tıklanarak etkinliğin ana sayfasına dönülür. Tüm öğrencilerin en az bir defa etkinliğe katılımı sağlanır.)

 <p>“Ailen için gelecekte olmasını istediğin bir dilek/istek söyle.”</p>	 <p>“Kendin için gelecekte olmasını istediğin bir dilek/istek söyle.”</p>
 <p>“Kendi başına yapabildiğin şey söyle.”</p>	 <p>“Kendini iyi hissetmek için yaptığın şeyi söyle”</p>

 <p>“Arkadaşların için gelecekte olmasını istediğin bir dilek/istek söyle.”</p>
 <p>“Birlikte oynayalım. Bilmece sor, fıkra anlat, şarkı söyle. (Öğrencinin isteğine göre oyunlardan biri seçilir.)”</p>

Tüm öğrencilerin katılımı sağlandıktan sonra;

“Sevgili çocuklar bu etkinliğimizde kendimiz, ailemiz ve arkadaşlarımızla ilgili güzel dileklerinizi/isteklerinizi, kendi başımıza yapabildiğimiz şeyleri ve kendimizi iyi hissetmek için yaptıklarımızı söyledik. İsterseniz daha sonra bu dileklerinizi sevdiğiniz birine anlatabilirsiniz veya bunları anlatan bir yazı yazabilir, resim yapabilirsiniz İyi dileklerde/isteklerde bulunmak bizleri mutlu edebilir.” denir ve etkinlik sonlandırılır.

KAPANIŞ

“Sınıfımızla paylaşmak istediğiniz bir dileğiniz/isteğiniz var mı?” denir ve yanıtlar alındıktan sonra iyi dileklerle ders sonlandırılır.

ETKİNLİK 4: DUYGU HEYKELİ

AMAÇ

1. Öğrencilerin depremden sonra yaşanan duyguları ifade etmelerini sağlamak.

Sınıf Düzeyi: Okul öncesi / İlkokul

Süre: 1 ders saati

Materyal: Kil, duygu kartları

Öğretmen İçin Ön Hazırlık: Etkinlik öncesi duygu kartlarının çıktısının alınması ve öğrenci sayısına yetecek kadar kilin hazır bulundurulması gerekmektedir.

SÜREÇ

1. Çocuklara aşağıdaki açıklama yapılarak süreç başlatılır.

2. “Merhaba çocuklar! Bugün sizi duygu heykellerimle tanıştıracam ve sizin kendi duygu heykellerinizle beni tanıştırmanızı isteyeceğim! Onlarla tanışmaya başlamadan önce duygularımızın neler olduğunu hatırlayalım mı?” Öğrencilerin ilgileri öğretmenle çekildikten sonra öğretmen duygu kartları (Ek-1) içerisinden öfke kartını çıkarır ve çocuklara bu duygunun ne olduğunu sorar. Çocuklar eğer duyguyu tanımlayamazsa onlara yardımcı olur. Daha sonra aşağıdaki sorular ışığında çocuklarla konuşma başlatır.

a. Ne zaman öfkelenirsiniz?

b. En son hangi olay olduğunda öfkelenirsiniz?

c. Öfkelenişinizi nasıl anlıyorsunuz?

3. Öfke duygusu çocuklarla beraber tanımlandıktan sonra öğretmen “Bazen bizim kontrolümüzde olmayan durumlar nedeniyle oyuncaklarımız, eşyalarımız hatta evimiz zarar görebilir. Bu da bizde öfke yaratabilir” diyerek çocukların doğal afet sonrası öfke yaşamalarının normal bir durum olduğu mesajı verilir.

4. Daha sonra öğretmen sırasıyla üzüntü, korku ve kaygı kartlarını göstererek her bir duyguyu benzer sorular ışığında çocuklarla beraber ele alır. Çocukların dört duyguyu da tanıdıklarından emin olunduktan sonra çocuklar masalara oturtulur ve her birine kil parçası dağıtılır. Çocuklara aşağıdaki açıklama yapılır.

5. “Çocuklar şimdi her biriniz önünüzdeki kil parçalarından heykel yapacaksınız. Yalnız bu heykeller duygu heykelleri olacak. Şimdi az önce konuştuğumuz öfke, üzüntü, kaygı ve korku duygularını düşünün. Şu an hangisi sizinle? Hangi duyguyu daha çok yaşıyorsunuz? Onu bulun ve onun heykelini yapın. Eğer kendinizi daha çok kaygılı hissediyorsanız önünüzdeki kilden bir kaygı heykeli yapabilirsiniz! Eğer öfkeliyseniz bir öfke heykeli yapın!”

6. Çocuklar heykellerini yaparken öğretmen arada dolaşır ve çocukların ihtiyacı dahilinde onları kontrol eder.

7. Heykel yapımları tamamlandığında her çocuktan heykelini sınıfa tanıtması istenir. İsteyen çocuklar heykellerine isim koyabilirler.

8. Daha sonra öğretmen şu açıklamayı yapar “Çocuklar bu heykellerin bir özelliği daha var biliyor musunuz? Bu duygu heykelleriniz istediğiniz zaman hissettiğiniz duygunun bir kısmını sizden alıp kendileri taşıyabilir. Öfkeniz, korkunuz, kaygınız ya da üzüntünüz taşıyamayacağınız kadar çok olursa duygu heykelinize bunu söyleyin ve birazını sizden almasını isteyin olur mu?” *denir ve yanıtlar alındıktan sonra iyi dileklerle ders sonlandırılır.*



Öfke

Üzüntü



Korku

Kaygı



ETKİNLİK 5: MİNİ, PİTİ VE KİKİ'YLE TANIŞALIM

AMAÇ

1. Çocukların yaşadıkları kaygıyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.

Sınıf Düzeyi: Okul öncesi / İlkokul

Süre: 1 ders saati

Materyal: Ek 2'deki resimlerin çıktıları, dondurma çubukları, yapıştırıcı

Öğretmen İçin Ön Hazırlık: Ek 2'de verilen resimlerin çıktısını alarak dondurma çubuğuna yapıştırarak kuklalar hazır hale getirilmelidir.

SÜREÇ

1. Öğretmen "Merhaba çocuklar! Bugün sizlere hayvan arkadaşlarımı tanıştıracam! Onlarla tanışmaya hazır mısınız?" ifadeleriyle çocukların ilgisini çekerek sureci başlatır.

2. "Bugün aramızda olacak ilk arkadaşımız vombat Mini! (öğretmen vombat kuklasını çıkarır) Yalnız herkes sessiz olsun çünkü Mini biraz kaygılı! Buraya ilk kez geliyor ve sınıfınızı, sizi tanımadığı için çekiniyor. Onu ürkütmeelim!"

3. Öğretmen vombat kuklasını herkesin görebileceği şekilde tutar.

4. Eğer sınıf daha önceden vombat hayvanını bilmiyorsa vombat onlara tanıtılır. Örneğin; "Vombatlar yaklaşık bir metre uzunluğunda minik kuyruklu ve tüylü hayvanlar. Avustralya ve Tazmany'a da yaşıyorlar! Vombatlar çok hassas hayvanlar, bir tehlikenin kokusunu çok uzaktan alabiliyorlar ve kokuyu aldıklarında ne yapıyorlar biliyor musunuz? Hemen yere yatıp bayılıyorlar! Vombatlar çok sevimliler ama oldukça da ürkekler"

5. "Biliyor musunuz arkadaşlar Mini ile ne zaman dışarı çıksam böyle saklanıyor ya da bayılıyor. Ne etrafına bakıyor ne de insanlarla tanışıyor. Hatta evden dışarı bile çıkmak istemiyor bazen. Sizce Mini neden bu kadar kaygılı?" diye sorar. Öğrencilerin cevaplarını alıp hepsini toplarlar. "Evet, bu söylediklerinizin hepsi olabilir. Mini kaygısından dolayı kimseye yaklaşmayıp, yeni yerlere gitmek istemiyor. Sizce Mini hiç yeni şeyler denemeyip yeni insanlarla tanışmazsa neler olur?" diye tekrar sorar ve cevapları toplarlar. Öğretmen burada kaygının yoğunluğunun bireyleri yeni şeyler denemekten ve öğrenmekten alıkoyduğunu vurgular.

6. “Mini buraya yalnız gelmedi, yanında Pıtı’yı da getirdi! Pıtı kim biliyor musunuz? Pıtı bir bal porsuğu! (bal porsuğu kuklasını çıkarır). Pıtı’ya merhaba diyelim! Bal porsukları dünyanın en korkusuz hayvanları biliyor musunuz arkadaşlar? (Eğer çocuklar bal porsuğunu tanımıyorlarsa daha detaylı bilgi verilebilir) Pıtı da hiçbir şeyden korkmuyor! Pıtıyla dışarı çıkmak bazen zor oluyor çünkü hiç tanımadığı insanlarla hiç bilmediği yerlere gitmekten de çekinmiyor!” diyerek Pıtı’nın hiç kaygısı ve korkusu olmadan dolaşmasını anlatır. Öğrencilere “Pıtı’nın bu kadar korkusuz olması sizce neler yol acar?” diyerek öğrencilere sorarak cevapları toparlar.

7. “Şimdi size benimle gelen üçüncü arkadaşımı tanıtmak istiyorum. Mirket Kiki! Kiki’ye merhaba diyelim! Kiki oldukça meraklı bir mirket! Onunla gezmek çok eğlenceli! Hem etrafı izliyor, yeni insanlarla tanışıyor hem de bir taraftan yanımdan ayrılmıyor. Kimi zaman o da kaygılanıyor ve yeni bir ortama girdiğimizde hemen arkama saklanıyor ancak alıştıktan sonra hemen kafasını uzatıp etrafı incelemeye başlıyor” gibi cümlelerle Mirket’in kaygılarına rağmen yeni şeyler denemekten vazgeçmediği vurgulanır.

8. “Evet, üç arkadaşıyla da tanıştınız. Vombat Mini, Bal Porsuğu Pıtı ve Mirket Kiki! Onların hepsi sizinle tanıştığı için çok mutlu!” diyerek üç kuklayı da çocuklara gösterir.

9. Öğretmen daha sonra çocuklara yeni tanıştıkları üç arkadaşını canlandıracaklarını söyler ve sırayla vombat, bal porsuğu ve mirket canlandırmaları yapılır. Vombat canlandırmasında çocuklar başlarını saklayabilir, köşelere saklanabilir. Bal porsuğunda ise herkes atak davranıp, sınıfta hareketli şekilde dolaşabilirler. Mirket canlandırmasında ise herkes diğerinin sınırına ve kendini korumaya dikkat ederek boyunlarını uzatıp etrafı inceler. Öğretmen canlandırmalarda öğrencilere yardımcı olarak ilk canlandırmayı yapabilir ve öğrencilerden onu taklit etmesini isteyebilir.

10. “Evet çocuklar bizim için de yeni durumlar ya da yeni insanlar kaygı verici olabilir. Öyle bir durumda vombat Mini gibi mi olacağız? bal porsuğu Pıtı gibi mi olacağız yoksa Mirket Kiki mi olacağız? Bunun kararını sizler vereceksiniz! Örneğin; saldırgan bir köpek bize doğru koşarak geliyorsa vombat Mini gibi korkup kaçabiliriz! Güvendiğimiz biriyle yeni bir yere gittiğimizde ise Mirket Kiki gibi etrafı inceleyebiliriz!” gibi örneklerle etkinlik sonlandırılır.

KAPANIŞ

“Daha önce hiç Mini, Pıtı veya Kiki gibi hissettiğiniz zamanlar oldu mu?” *denir ve yanıtlar alındıktan sonra iyi dileklerle ders sonlandırılır.*

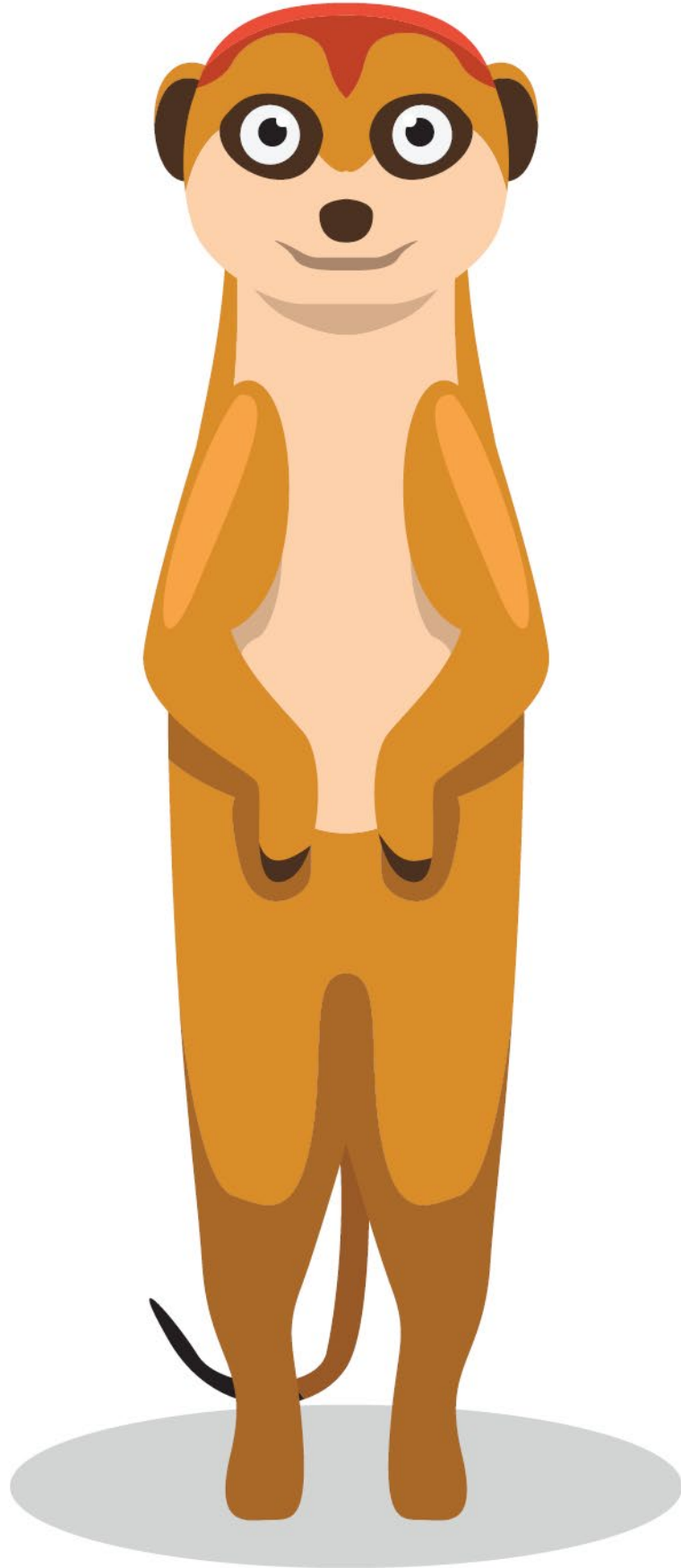
EK-2: VOMBAT, MİRKET VE BAL PORSUĞU



Mini (Vombat)



EK-2: VOMBAT, MİRKET VE BAL PORSUĞU



Kiki (Mirket)

EK-2: VOMBAT, MİRKET VE BAL PORSUĞU



Piti (Bal Porsuğu)

ETKİNLİK 6: KORKUMLA BAŞ EDİYORUM

AMAÇ

1. Çocukların yaşadıkları korkuyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.

Sınıf Düzeyi: İlkokul

Süre: 1 ders saati

Materyal: Ek-3'deki resim çıktıları.

Öğretmen İçin Ön Hazırlık: Ek 3'de yer alan Olumlu Baş Etme Becerileri görselleri öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.

SÜREÇ

1. Öğretmen "Bugün de sizlerle kimi duyguları yaşadığımız zaman neler yapabileceğimizi konuşmak istiyorum. Bu duygulardan biri geçen oturumda konuştuğumuz duygulardan olan korku duygusu. Ne zamanlar korku duygusunu hissediyorduk?" açıklamasını yaparak süreci başlatır.

2. Öğrencilerin ne zaman korktukları ile ilgili paylaşımları alındıktan sonra "Evet öğrenciler teşekkür ederim. Bazen başımıza zarar verici bir olay geldiği zaman korkarız değil mi? Bu çok normaldir. Yetişkinler de aynı şekilde bu olaylardan korkarlar! Bu kötü olay bittiğinde korkumuz azalabilir ama kimi zaman kötü olaylar bitse de korku böyle içimizde bir yerlerde kalır ve gitmek istemez. Benim korkum bazen göğsümün üstüne yerleşiyor ve oradan kaldırmakta zorlanıyorum" öğretmen burada eliyle göğsünün üst kısmını gösterir.

3. "Sizin de korkunuz midenizde, göğsünüzde ya da kafanızda ya da başka bir yerde olabilir. Onu oradan kaldırmak için de yapabileceğimiz var biliyor musunuz?" dedikten sonra çocukların korkularını vücutları üzerinde göstermeleri beklenir.

4. Daha sonra çocukları Baş Etme Becerileri resimleri dağıtılır ve resimdeki çocukların neler yaptıkları anlatılır.

5. "Şimdi sizden kalemleri almanızı ve korktuğunuz zaman korkunun gitmesi için bunlardan hangisini yapabileceğinizi daire içine almanızı istiyorum" yönergesi verilir.

6. Çocuklar dağıtılan resimler üzerinden kendilerine uygun stratejileri işaretler. Daha sonra çocuklar ikiye eşleştirilir ve birbirleriyle olumlu baş etme yollarından hangilerini işaretlediklerini paylaşmaları istenir.

7. Bu sırada öğretmen arkadaşlarıyla eşleşen öğrencilerin konuşması için aşağıdaki yardımcı soruları kullanabilir:

- Siz hangi olumlu baş etme yolunu seçmişsiniz? Arkadaşınız hangilerini seçmiş?
- Benzer ya da farklı olanlar neler?
- Arkadaşınızın seçmediği ama sizin seçtiğiniz olumlu baş etme yollarını arkadaşınıza tavsiye eder misiniz? Neden?

8. Arkadaşlarıyla eşleşen öğrenciler paylaşımlarını bitirdiklerinde büyük gruba olumlu baş etme yollarındaki benzerlik ve farklılıkları anlatırlar.

9. Son olarak öğretmen korkuyla olumlu baş etme yollarını tekrarlayarak vurgular ve “Bir dahakine korku sizinle oturmaya ve gitmemeye karar verirse burada seçtiklerinizden birini yapmanızı istiyorum” diyerek etkinliği sonlandırır.

KAPANIŞ

“Sınıfımızla paylaşmak istediğiniz bir şey var mı?”
denir ve yanıtlar alındıktan sonra iyi dileklerle ders sonlandırılır.



EK-3 OLUMLU BAŞ ETME YOLLARI



Oyun Oynamak



Enstrüman Çalmak



Spor Yapmak (Yürümek, Koşmak)



Kitap Okumak/Günlük Tutmak



Arkadaşımınla Vakit Geçirmek



Ailemle/Sevdiklerimle Konuşmak



Evcil Hayvanımızla Oynamak



Ev İşlerinde Aileme Yardım Etmek



Bisiklete Binmek



Film İzlemek



Müzik Dinlemek/Şarkı Söylemek



Resim/Puzzle Yapmak

ETKİNLİK 7: ÖFKEYLE BAŞ ETME

AMAÇ

1. Çocukların yaşadıkları öfkeyle olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.

Sınıf Düzeyi: İlkokul

Süre: 1 ders saati

Materyal: Bir şişe asitli içecek ve yüzeyi pütürlü şeker (küp şeker gibi).

SÜREÇ

1. Öğretmen “Bugün sizlerle bir deney yapacağız” diyerek süreci başlatır. “Bakın elimde bir şişe görüyorsunuz bu şişenin içinde asitli içecek var. Sizce bunun içine yüzeyi pütürlü bir şekeri atarsam ne olur?”

2. Öğrencilerden yanıtlar alınır ve deneye karşı merak uyandırılır. Gelen yanıtlar toparlandıktan sonra öğrenciler bir masa etrafına sıralanır ve ortaya öğretmen geçer. Deney herkesin görebileceği şekilde masanın ortasında gerçekleştirilir. Öğretmen tarafından şeker, asitli içecek dolu şişeye atılır ve kabarıp taşması izlenir. Öğrenciler taşmayı izledikten sonra şu yönerge verilir:

3. “Evet çocuklar gördünüz mü şekeri koyunca içecek nasıl da taşıtı ve masaya döküldü. İşte öfkemiz de aslında buradaki şeker gibidir. İçimize girince bizi kabartır ve taşmamıza sebep olabilir. Biz de içeceğin masaya dökülmesi gibi öfkelendiğimiz zaman doğru olmayan davranışlar da bulunabiliriz. İçeceğin taşmaması ya da etrafa zarar vermemesi için neler yapabilirdik?” denir.

4. Öğrencilerin yanıtlaması için belli bir süre beklenir ve daha sonra gelen yanıtlar toparlanır. Eğer istenen yanıtlar gelmediyse örnekler vererek öğrencileri yönlendirebilir. Örnekler:

- Daha minik bir şeker ekleyebilirdik.
- İçecek dolu şişenin altına çukur bir tabak koyabilirdik.
- Şişenin ağzını yavaş yavaş kapayabilirdik.

5. “Peki içimizdeki öfke taşmadan önce onu engellemek için neler yapabiliriz” sorusu sorularak çocukların deney ile kendi öfkeleriyle olumlu baş etme becerileri arasında bağ kurmaları sağlanır. Çocukların tartışmasında olumlu baş etme stratejileri öğretmen tarafından pekiştirilir.

6. Olası öfkeyle olumlu baş etme yöntemleri şunlar olabilir:

- 10’a kadar saymak.
- Odaya gitmek / Ortamı terk etmek.
- Sevdiğimiz birine sarılmak.
- Derin derin nefes almak.

7. Çocukların kendilerine özgü yöntemleri varsa bunlar da pekiştirilir ve bir sonraki adımdaki sözlerle etkinlik sonlandırılır.

8. “Evet çocuklar, eğer bu deneyde olduğu gibi biz de çok fazla içimize şeker atarsak öfkemiz dolar dolar taşar ve etrafa zarar verir. Öfkelendiğiniz zaman kendinizi durdurabilmeniz için çok güzel öneriler verdiniz. Neydi bunlar hatırlayalım (olumlu baş etme yöntemleri tekrarlanır, öğretmen isterse Ek-4’den yararlanabilir), çok güzel. Sizden bundan sonra öfkelenirseniz bu yöntemlerden birini seçip uygulamanızı istiyorum.” denir.

KAPANIŞ

“Bu etkinliğimizde öğrendiğiniz ya da uygulamaya karar verdiğiniz bir şey var mı?” denir ve yanıtlar alındıktan sonra iyi dileklerle ders sonlandırılır.

EK-4 OLUMLU BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

- Oyun Oynamak
- Yürümek
- Koşmak
- Spor Yapmak
- Kitap Okumak
- Arkadaşımınla Vakit Geçirmek
- Sevdiklerimle Konuşmak
- Bulmaca Çözmek
- Ev İşlerinde Aileme Yardım Etmek
- Ailemle Konuşmak
- Hayvan Beslemek
- Piknik Yapmak
- Akraba Ziyareti
- Video İzlemek
- Deney Yapmak
- Duş Almak
- Bisiklete Binmek
- Film İzlemek
- Enstrüman Çalmak
- Resim Yapmak
- Müzik Dinlemek
- Şarkı Söylemek
- Günlük Tutmak
- Tamir İşleri Yapmak
- Puzzle Yapmak
- vb. gibi

ETKİNLİK 8: HAYATA BAKIŞ GÖZLÜĞÜM

AMAÇ

1. Çocukların iyimserlik düzeylerini arttırmak.

Sınıf Düzeyi: İlkokul

Süre: 1 ders saati

Materyal: Farklı renkte kartonlar (renklerin içinde siyah ve beyaz karton bulunmalı), yapıştırıcı, makas, boya kalemleri.

Öğretmen İçin Ön Hazırlık: Öğretmen, sınıfın durumuna göre öğrenci sayısı kadar beyaz kartondan yapılması gereken gözlükleri etkinlik öncesinde kendisi yapabilir.

SÜREÇ

1. Öğretmen kartonları öğrencilere dağıttıktan sonra “Evet arkadaşlar bugün sizlerle iki adet gözlük yapacağız. Bu gözlüklerin bazı özellikleri var! Bu gözlüklerden bir tanesini taktığınız zaman hayat size çok zorlu ve her şey kötüymüş gibi gelecek. Olaylara, geleceğe çok karamsar bakacaksınız. Bu gözlüğün adı karamsarlık gözlüğüdür. Diğer gözlük ise bunun tam tersi! Onun adı da iyimserlik gözlüğü! Bu gözlüğü takınca her şeyin düzeldiğine ve gelecekte sizi güzel yaşantıların beklediğini göreceksiniz.” İfadeleriyle etkinliği açıklar (Ek-5’den yararlanabilir).

2. Öğretmen her iki gözlük için de renk seçimlerini öğrencilere bırakır. İlk gözlük yapımını öğretmen ekte gösterildiği gibi yaparak öğrencilere örnek olur (Ek-6’dan yararlanabilir).

3. Gözlükler yapıldıktan sonra öğrenciler istedikleri gibi süsleyebilirler. Tüm

öğrencilerin gözlükleri hazır olduktan sonra öğretmen hepsini daire şeklinde oturtur.

4. “Şimdi sizlerle bir hikâye yazacağız. Hikâyeyi ben başlatacağım ancak sizler devam ettireceksiniz. Sıra size geldiğinde karamsar ya da iyimser gözlüklerden birini takmanızı ve taktığınız gözlüğün özelliğine göre hikâyeye bakıp devam ettirmenizi istiyorum.” dedikten sonra kendisi iyimser gözlük takarak hikâyeyi başlatır. Örnek hikâye başlatma cümleleri:

- ❖ Uzak bir ülkenin birinde Defne isimli bir kız yaşarmış. Defne çok mutlu bir çocukmuş. Köpeği Bıdık ile birlikte her gün uzun yürüyüşler yaparmış.
- ❖ Bir ormanda bütün hayvanlar birbirleriyle barış içinde yaşarlarmış.

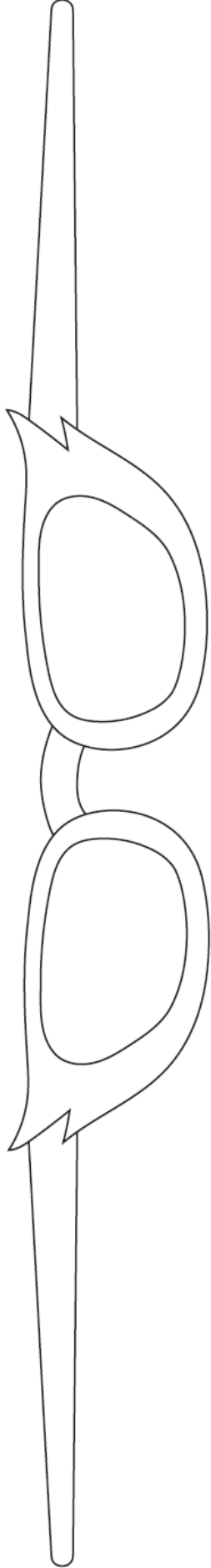
5. Grup içerisinde en az iki tur döndükten sonra hikâye tamamlanır. Daha sonra öğrencilerle aşağıdaki örnek sorular ışığında tartışılır:

- a. Hikâyeyi devam ettirirken hangi gözlüğü takmayı tercih ettiniz?
- b. Hangi gözlükle hikâyeyi devam ettirmek daha zordu / kolaydı?
- c. Hangi gözlüğü takmak size nasıl hissettirdi?
- d. Gerçek hayatınızda daha fazla hangi gözlüğü takıyorsunuz?

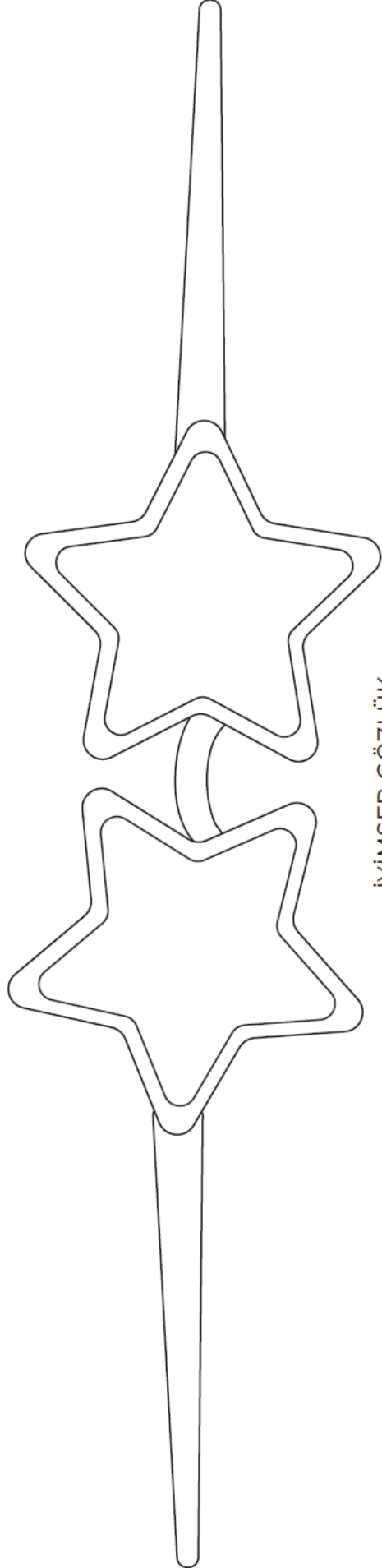
KAPANIŞ

“Sınıfımızla paylaşmak istediğiniz bir şey var mı?” denir ve *yanıtlar alındıktan sonra iyi dileklerle ders sonlandırılır.*

EK-5 KARAMSAR VE İYİMSER GÖZLÜK GÖRSELLERİ

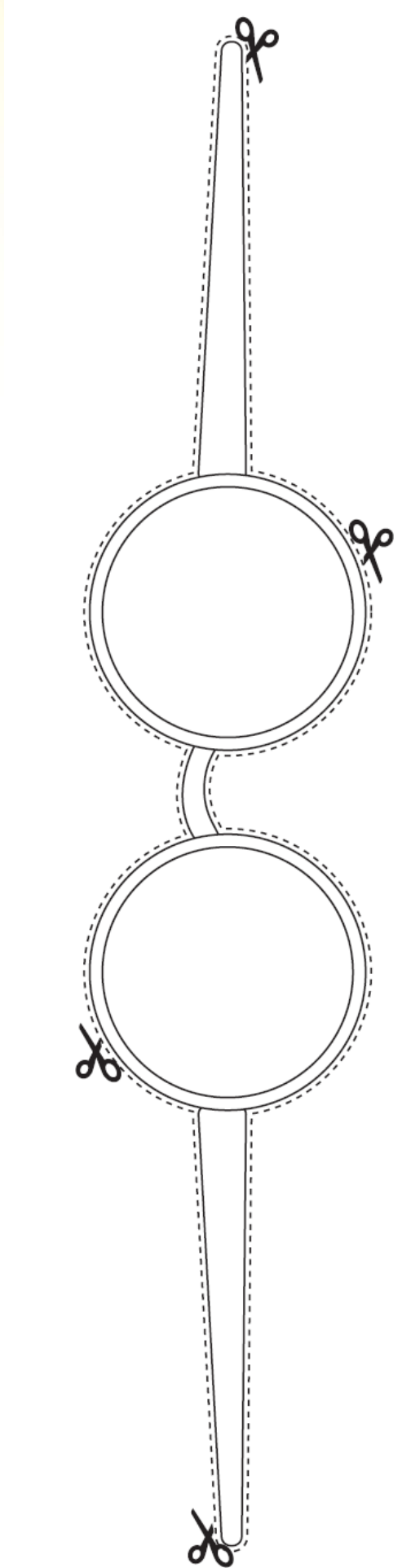


KARAMSAR GÖZLÜK



İYİMSER GÖZLÜK

EK-6 GÖZLÜK YAPIM GÖRSELİ



DERLENEN KAYNAKLAR

1. T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Psikososyal Destek Hizmetleri Doğal Afet (Deprem) Psiko eğitim Programı, İzmir, Okul Öncesi – İlkokul
2. T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Deprem Psikososyal Destek Psiko eğitim Programı, Okulöncesi
3. T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Deprem Psikososyal Destek Psiko eğitim Programı, İlkokul
4. Teacher Preparedness Training Package, UNICEF
5. Teacher Guidelines for Helping Students after an Earthquake, National Child Traumatic Stress Network.