

# ÖĞRENCİ OTURUMLARI

## 1. OTURUM

**AMAÇ:** Çocukların travma ve travmaya gösterilen tepkiler konusunda bilgilendirilmesi; duygularını paylaşma konusunda yüreklendirilmeleri ve olumlu başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi ve yenilerinin öğretilmesi

**SÜRE:** İki ders saati

**MALZEME:** Resim kağıdı ve boyalar

### İŞLENECEK KONULAR:

- Travmatik bir olaydan sonra çocuklarda görülebilecek tepkiler
- Kişisel sorunlar hakkında konuşurken karşılaştığımız engeller ve konuşmanın olumlu yönleri
- Güvenli Yer
- En iyi yaptığım üç şey
- En güçlü yanlarım

### İŞLEYİŞ:

"Merhaba arkadaşlar. Okulumuzda Psikoeğitim adında bir program yürütülüyor. Bizler de bu hafta içinde bu program çerçevesinde bir takım etkinlikler yapacağız. Kimi zaman resim çizeceğiz, kimi zaman konuşacağız ve kimi zaman da bazı konularda yazılar yazacağız. Ama bunları yaparken bir takım kurallara uymaya özen gösterceğiz. Hadi bu kuralları tahtaya yazalım. Öncelikle "tek ses" kuralımız var. Bu, birisi konuşurken başka birisinin konuşmaması demektir. Yani birbirimizin sözünü kesmeyeceğiz ve hep bir ağızdan konuşmayacağız. Anlatılanlarla dalga geçmeyeceğiz, gülmeyeceğiz ve eleştirmeyeceğiz. Oturum sırasında söylenen kendinizin ve başkalarının can güvenliğini tehdit edici şeyler dışında konuşulan her şey bu sınıfta kalacaktır (gizlilik kuralı). Son olarak dersten sonra kendinizi iyi ve güvende hissetmezseniz bunu lütfen bana veya Rehber Öğretmeninize söyleyin.

Dünyada ve ülkemizde zaman zaman bireyleri ve toplumu etkileyen deprem, sel, yangın, trafik kazası, ölüm gibi travmatik olaylar meydana gelmektedir. (Çocukların

anımsayabileceği kadar yakın zamanda yaşanmış bir doğal afet veya kaza örnek verilebilir)

**(Örnek verilen) travmatik olaydan sonra o arkadaşlarınız neler yaşayabilir sizce? Neler hissettiler? Neler düşündüler? Nasıl davrandılar? Hadi gelin bunları tahtaya yazalım (Çocukların her söylediğini yorum yapmadan tahtaya yazın).**

Evet arkadaşlar sizlerin de söylediği gibi böyle bir olaydan sonra çocuklar bu tepkileri gösterebilir, bu duyguları yaşayabilirler. Üzücü, korkutucu, kötü bir olayla karşılaşan çocuklar okula gitmek istemeyebilir ve derslerinde başarısız olabilirler. Kâbuslar görebilirler; uykuları bozulabilir. Büyüklerinden ayrılmak istemeyebilirler. Doğal olaylardan, örneğin yağmur ve rüzgârdan korkmaya başlayabilirler. Dikkatlerini toplamakta zorlanabilir; konuşma sorunları yaşayabilirler. Bu söylediklerimiz ve benim de tahtaya yazdığım tepkilerin hepsi normaldir ve ister çocuk olsun ister yetişkin, herkes böyle bir olaya bu tip tepkiler verebilir. Bu tip olaylara biz yetişkinler travmatik olaylar diyoruz.

• **Peki sizce başka hangi olaylar travmatik/ bizi korkutan, üzen olaylar olabilirler? (Onların yanıt vermelerine izin verin)**

Evet arkadaşlar söylediğiniz gibi sel, yangın, trafik kazası, sevilen birinin ya da hayvanın ölümü gibi olayların hepsi buraya yazdığımız tepkilere yol açabilirler. Hepsi travmatik olaydır.

Etkinlik 1: Kişisel sorunlar hakkında konuşurken karşılaştığımız engeller ve konuşmanın olumlu yönleri

**Amaç:**

- Çocukları duygularını ve sorunlarını paylaşmaya yönlendirmek,
- Travmatik/zorlayıcı bir yaşam olayıyla karşılaştıklarında konuşmalarını sağlayarak daha kolay toparlanmalarına yardımcı olmak

“Bazen bizi üzen, korkutan olayları konuşmak istemeyebiliriz. Sessiz kalmayı tercih edebiliriz. Yani içimize atar; unutmaya çalışırız. Bazen de söylesek de nasıl olsa bizi dinlemeyecekler diye düşünebiliriz.

**1. “Bu konuda siz ne düşünüyorsunuz?”: (Eğer çocuklar konuşmaya başlamakta zorlanırlarsa onları yönlendirin.)**

2. “Hiç anne babanızla ya da arkadaşınızla sizi rahatsız eden konular hakkında konuşmak istemediğiniz oldu mu? Olduysa neden?”: (Bu nedenleri öğrenciler sıraladıkça tahtaya yazabilirsiniz. Bunlar “Konuşma Engelleri Listesi”dir. )
3. “Üzüntü ve sıkıntılarımızı içimizde tutup paylaşmadığımızda neler oluyor, neler hissediyoruz?”
4. “Bu duygularımızı, düşüncelerimizi ve korkularımızı başkalarıyla paylaşırsak neler olur? Bize nasıl yardım edebilirler?”: (Öğrencilerin belirteceği olumlu yönleri de tahtaya bir önceki listeyi (Konuşma Engelleri Listesi) silerek yazın. Bu da “Konuşmanın Getirdiği Yararlar Listesi”ni oluşturacaktır. )

Evet arkadaşlar bazen duygu ve düşüncelerimizi paylaşmaya çekinebilir hatta korkabiliriz. Ama gördüğünüz gibi duygularımızı, düşüncelerimizi ve sıkıntılarımızı paylaşmanın çok olumlu yanları var (öğrencilerin kullandığı sözcük ve örnekleri kullanarak bu yararları bir kez daha özetleyin)

## **Etkinlik 2: Güvenli Yer Çizimi**

**Amaç:** Rahatlama

Bazen çok sıkıntılı ve rahatsız olduğumuzda kendimizi güvende, rahat ve mutlu hissettiğimiz bir yeri düşünmek veya hayal etmek bizi rahatlatır. İşte şimdi bu etkinliği yapacağız (Bundan sonraki kısmın yönergelerini ağır ağır ve tane tane verin. Çalışma sırasında gözlerini kapatmakta sorun yaşayan katılımcılar gözleri açık devam edebilirler)

Şimdi kendinizi en rahat hissettiğiniz şekilde oturmanızı ve birkaç kez derin nefes alıp vermenizi istiyorum. (Onlara nasıl nefes alıp vereceklerini gösterin.) Güzel. Şimdi gözlerinizi kapatın ve kendinizi güvende, rahat ve mutlu hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu yer gerçekte var olan gidip gördüğünüz bir yer de olabilir. Ya da kendi hayalinizde yarattığınız bir yer olabilir. Önemli olan sizin

orada kendinizi rahat ve güvende hissetmeniz. Böyle bir yeri hayalinizde canlandırmaya çalışın. Kendinizi orada düşünün. Hayalinizde çevrenize bakın. Etrafınızda olanları kafanızda ayrıntılarıyla canlandırmaya çalışın. Burası sizin özel yeriniz ve orada olmasını istediğiniz herşeyi hayal edebilirsiniz. Orada olduğunuzda kendinizi rahat, mutlu ve güvende hissediyorsunuz. Özel yerinizde istediğiniz herşeyi görebilirsiniz ve istediğiniz her şeyi yapabilirsiniz. Gördüklerinize dokunduğunuzu, kokladığınızı ve hoş sesler duyduğunuzu hayal edin. Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdaki şeyleri fark etmeye çalışın. Kendinizi sakin ve mutlu hissediyorsunuz.

Şimdi de, sizin için özel birinin ya da birilerinin özel yerinizde sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Bu kişi çok sevdiğiniz bir arkadaşınız, aileden birileri veya hayali bir kahraman olabilir. Bu kişi size iyi arkadaş olacak; size yardım edecek güçlü ve nazik birisi. O yalnızca size arkadaşlık etmek ve sizi korumak için orada. Onunla birlikte etrafı dolaştığınızı, konuştuğunuzu ve özel yerinizi yavaş yavaş keşfetmeye çalıştığınızı hayal edin. Onunla birlikte olmaktan mutlusunuz. O size destek olmakta oldukça usta. Sorunlarınızı çözmeye yardımcı olmak için ne zaman isterseniz yanınızda olacak.

Özel arkadaşınız yanınızdan ayrıldıktan sonra etrafınıza bir kez daha, iyice bakın. Buranın sizin özel yeriniz olduğunu ve her istediğinizde burada olacağını unutmayın. Kendinizi ne zaman sakin, güvenli, ve huzurlu hissetmek isterseniz burada olduğunuzu hayal edebilirsiniz.

Artık özel yerinizden ayrılma zamanı geldi. Şimdi gözlerinizi açmaya hazırlanın ve şimdilik özel yerinizden ayrılın. İsteddiğiniz zaman oraya geri dönebilirsiniz. Gözlerinizi açtığınızda kendinizi daha sakin ve mutlu hissedeceksiniz. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.

Şimdi sizlerden hayalinizde canlandırdığınız yerin resmini çizmenizi istiyorum. (Bu etkinlik için çocuklara 15 dakika zaman verin. Resimlerin vaktinde bitirilebilmesi için sürenin bitimine 5 dakika kala hatırlatma yapın. Yetiştiremeyenlere resimlerini daha sonra tamamlayabileceği söylenmelidir.). Şimdi yanınızdaki arkadaşınıza dönün ve resminizi onunla paylaşın (Bunun için de onlara 10 dakika verin). Arkadaşlar vaktimiz kısıtlı olduğu için iki kişinin resmini paylaşmasını istiyorum. Kim paylaşmak ister?

**Etkinlik 3: En iyi yaptığım üç şey (Bu etkinliği 1. ve 2. Sınıf öğrencileriyle yapın. Daha büyük yaştaki çocuklar için bir sonraki etkinliği uygulayın)**

**Amaç:** Çocuğun kendi başına yaptığı şeylerin farkına varmasını ve kendine güveninin artmasını sağlamak

Şimdi sizlere bir kağıda yalnız başınıza, kimseden yardım almadan en iyi yaptığınız üç şeyi yazmanızı istiyorum (Bu etkinlik için çocuklara 5 dakika zaman verin). Şimdi yazdıklarınızı yanınızdaki arkadaşınızla paylaşın.

Şimdi de başkalarından yardım alarak en iyi yapabildiğiniz üç şeyi yazmanızı istiyorum (bu etkinlik için çocuklara 5 dakika verin). Şimdi yazdıklarınızı yanınızdaki arkadaşınızla paylaşın.

Yine paylaşmak isteyen üç arkadaşınıza söz vereceğim. Kim paylaşmak ister? (Daha önce söz vermediğiniz öğrencilere söz vermeye özen gösterin.)

**Etkinlik 4: En güçlü yanlarım (Bu etkinliği 2. Sınıftan büyük öğrencilerle yapın)**

**Amaç:** Çocukların en güçlü yanlarını farketmeleri ve bunları gereğinde başa çıkma yöntemleri olarak kullanabilmeleri

Şimdi sizlerden, başınızdan geçen, sizi korkutan, üzen herhangi bir olay sırasında bu olayın üstesinden gelmek için hangi becerilerinizi kullandığınızı hatırlamanızı istiyorum. Gelin bunları bir kağıda yazalım. (Süratle karar vermek, birinden yardım istemek vb.) (5 dakika verin). Paylaşmak isteyen var mı? Haydi gelin bunları tahtaya yazalım. Gördüğünüz gibi tahmininizden çok daha fazla zorlu bir olayla baş edebilecek güçlü yanlarınız var.

**Kapanış:** Evet arkadaşlar bugün sizlerle yeni şeyler öğrendik ve güzel resimler yaptık. Bugün neleri öğrendik? Kim söylemek ister? Sizlerin de söylediği gibi bugün

travmanın ve travmaya verilen tepkilerin neler olduğunu öğrendik. Bütün tepkilerin normal olduğunu gördük. Sonra sıkıntılarımızı paylaşmanın yararlarını yazdık tahtamıza. Bunları hatırlatmak isteyen var mı? Sonra güvenli yerimizi çizip arkadaşlarımızla paylaştık. Son olarak da en iyi yaptığımız üç şeyi yazdık kağıtlarımıza. Bugün çok güzel çalıştınız arkadaşlar.

## 2. OTURUM

**AMAÇ:** Çocukların travma ve travmaya gösterilen tepkiler konusunda bilgilendirilmesi; duygularını paylaşma konusunda yüreklendirilmeleri ve olumlu başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi, yenilerinin öğretilmesi

**SÜRE:** Bir ders saati

**MALZEME:** Resim kağıdı ve boyalar

### **İŞLENECEK KONULAR**

- Geçen oturumun kısa bir özeti
- Kendimizi iyi hissetmek için ne yaparız?
- Sosyal atom çizimi

### **Giriş:**

"Merhaba arkadaşlar. Bugün sizlerle Psikoeğitimin 2. Oturumunu yapacağız. Geçen dersimizde bizi çok korkutan veya üzen olaylardan söz etmiş ve bu tür olaylara travmatik olaylar demiştik. Bu tür olaylar yaşadığımızda neler hissederiz? Neler yaparız? Neler düşünüyoruz? Söylemek isteyen var mı? (Çocukların yanıt vermelerine izin verin). Evet çocuklar sizlerin de söylediği gibi kötü bir olay yaşadığımızda tüm bunları hisseder, düşünür ve yaparız (Çocukların söylediklerini özetleyin). Peki bu tepkiler nasıl tepkilerdi? Hepsi kötü bir olaya karşı gösterdiğimiz normal tepkilerdi, öyle değil mi? Şimdi etkinliğimize geçelim.

### **Etkinlik 1: Kendimizi iyi hissetmek için neler yaparız? Başka neler yapabiliriz?**

**Amaç:** Çocukların olumlu başa çıkma yollarının belirlenmesi ve yenilerinin eklenmesi

Diyelim ki kendimizi kötü hissetmemize neden olan bir olay başımıza geldi. Üzüldük, canımız sıkıldı, korktuk. Peki böyle bir olay olduğunda kendimizi iyi hissetmek için neler yaparız? (Öğrencilerin söyledikleri olumlu başa çıkma yöntemlerini tahtaya birer birer yazın). Bunların hepsi çok güzel arkadaşlar. Görüyorum ki, kendinizi iyi hissetmek için pek çok yol deniyorsunuz. Peki başka neler yapabiliriz? Hadi biraz daha düşünelim ve bunları da yazalım (Çocukların söyledikleri olumlu başa çıkma yöntemlerini yazmaya devam edin). Evet arkadaşlar gördüğünüz gibi korktuğumuzda,

üzüldüğümüzde, kendimizi kötü hissettiğimizde yapabileceğimiz pek çok şey var (tahtaya yazdıklarınızı yeniden okuyun).

## **Etkinlik 2: Sosyal atom çizimi**

**Amaç:** Çocuğun etrafındaki destekleyici ve güven veren sosyal ilişkilerin farkına varmasını sağlamak

Arkadaşlar şimdi sizlerle bir resim yapacağız. Bu etkinliğimizin adı: Sosyal Atom. Bu resimde bizim için önemli olan, güvendiğimiz, bize destek veren kişileri çizeceğiz. Güneş sistemini biliyor musunuz? Güneş ortadadır ve gezegenler güneşin etrafında dizilmişlerdir (Tahtaya basit bir güneş sistemi çizin). İşte sosyal atom resmi de güneş sistemine benziyor. Kendinizi ortadaki güneş gibi düşünün; bu gezegenler de size yakın, güvendiğiniz ve sizi destekleyen kişiler. Bakın benim sosyal atom resmime (onlara daha önce yaptığınız sosyal atom resmini göstererek resmi açıklayın). Şimdi siz de kendi sosyal atomlarınızın resmini çizeceksiniz. Unutmayın çizeceğiniz kişileri benim yaptığım gibi sembollerle çizebilirsiniz (Öğrencilerin resimlerini çizmeleri için 15 dakika verin. Etkinliğin bitmesine 5 dakika kala bunu öğrencilere söyleyin). Hadi bakalım kimler paylaşmak istiyor resmini?

**(Not: Yaşı küçük öğrenciler güneş sistemi örneğini anlamayabilirler. Onun için onlara çok daha yalın bir dille kendi yaptığınız resmi anlatın.)**

**Kapanış:** Bugünlük yapacaklarımız bu kadar arkadaşlar. Çok güzel çalıştınız ve güzel şeyler söylediniz. Kimileriniz resimlerini, düşüncelerini ve duygularını bizlerle paylaştı. Bunun için onlara teşekkür ediyoruz. Ben de hepinize teşekkür ediyorum.



### 3. OTURUM

**AMAÇ:** Çocukların travma ve travmaya gösterilen tepkiler konusunda bilgilendirilmesi; duygularını paylaşma konusunda yüreklendirilmeleri ve olumlu başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi ve yenilerinin öğretilmesi

**SÜRE:** Bir ders saati

**MALZEME:** Resim kağıdı, 120cm x 30 cm ölçülerinde rulo kağıt ve boyalar

#### **İŞLENECEK KONULAR:**

İlk oturumdan beri gözlenen olumlu değişiklikler

Gelecekte olmasını istediğiniz 3 şey.

Sevdikleriniz için üç dilekte bulunun.

Hep birlikte bir köy çizelim

#### **Giriş:**

"Merhaba arkadaşlar. Bugün sizlerle Psikoeğitim programının 3. Oturumunu yapacağız ve bu bizim son oturumumuz olacak. Ama önce biraz sohbet edeceğiz. Şimdiye kadar sizlerle iki oturum yaptık. Bu oturumlardan sonra sizlerde ne gibi değişiklikler oldu? Kendinizde neler gözlediniz? Kendinize ilişkin neler öğrendiniz? Kim başlamak ister? (Öğrencilerin söylediklerini birer kelime ile tahtaya yazın.) Çok güzel arkadaşlar. Kendinize ilişkin bu olumlu şeyleri farketmeniz beni çok mutlu etti. "

#### **Etkinlik 1: Gelecekte olmasını istediğiniz 3 şey, sevdikleriniz için 3 dilek**

**Amaç:** Çocukların geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmelerini sağlamak.

Şimdi sizlerden gelecekte olmasını istediğiniz 3 şey hakkında kısa bir yazı yazmanızı istiyorum. (Küçük sınıflar yazı yazmak yerine çizim yapabilirler.) Gelecekte kendiniz için nelerin olmasını istersiniz? Kendiniz için 3 şey dileseydiniz bunlar neler olurdu? (Çocuklara bunun için 10 dakika verin).

Bitirdiniz mi? Şimdi yazdıklarınızın altına bir çizgi çizin. Şimdi de sevdikleriniz veya arkadaşlarınız için olmasını istediğiniz 3 şey hakkında kısa bir yazı yazacaksınız. Arkadaşlarınız için neler olsun isterdiniz? Onlar için 3 dileğiniz ne olabilir? (Çocuklara bunun için 5 dakika verin.) Bitirdiniz mi? Kim paylaşmak ister? (4-5 çocuğun

yazılarını okumalarına izin verdikten sonra şöyle devam edin) Evet arkadaşlar görüyorum ki, hem kendiniz hem arkadaşlarınız için çok güzel dileklerin var. Bunlar için sizleri tebrik ediyorum.

## **Etkinlik 2: Köy resmi**

### **Amaçlar:**

- Çocukların geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmelerini sağlamak
- Ortaklaşa çalışmalarını sağlayarak onlarda birlik ve beraberlik duygularının gelişmesine yardımcı olmak.

"Arkadaşlar şimdi sizlerle bir köy resmi yapacağız. Elimle işaret ettiğim arkadaşlarınız köyün gökyüzünü diğerleri de yeryüzünü çizecekler. Ama çizmeden önce bir düşünün bakalım. Köyde neler olmalı? Köyde nelere ihtiyacımız var? Hayvanları, çiçekleri ve ağaçları nereye çizeceksiniz? Köyde göl ya da nehir var mı? Bu köyde ne tür binalar olacak? Köydeki insanlar ne iş yapıyorlar? Gökyüzünde neler var? Hadi bakalım şimdi başlayın (bu etkinlik için çocuklara 20 dakika verin). Evet arkadaşlar artık bitiriyoruz. Çok güzel bir köy resmi oldu. Burada evler, ağaçlar, kuşlar görüyorum. Hepiniz beraber çok güzel çalıştınız ve ortaya çok güzel bir köy çıktı. Şimdi bu köye bir isim bulalım ve resmini duvarımıza asalım mı? (Eğer bu mümkün değilse okulun koridorlarına bu resimleri asabilirsiniz.)

**Kapanış:** "Böylece bu programın sonuna geldik arkadaşlar. Bu üç oturumda çok güzel çalıştık. Bunun için sizlere teşekkür ediyorum. Pek çok bilginin yanında korktuğumuzda, üzgün olduğumuzda neler yapabileceğimizi öğrendik. Bunları her zaman hatırlamanızı diliyorum.