

ETKİNLİK ADI DOĞAL TEPKİLER

TRAVMA TÜRÜ

Doğal Afet, Ölüm-yas

AMACI

Önleyici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

UYGULAYACAK KİŞİ

Öğretmen

HEDEFLenen KAZANIMLAR

- Travmatik olayların insan üzerindeki duygusal ve davranışsal etkilerini fark eder.
- Travma sonrasındaki baş etme becerileri hakkında farkındalık kazanır.

ÖNERİLEN MATERYALLER

- Kalem
- A3 Kâğıt

SÜRE

1 ders saati

AKIŞ SÜRECİ

Öğretmen;

- *"Sevgili öğrenciler, bazen hayatımızda aniden gelişen, bizleri derinden etkileyen, üzen, yaşamımızda izler bırakan olaylar olur. Bunlara travmatik yaşantılar deriz. Travmatik olay sonrasında insanlar bazı duygusal ve davranışsal tepkiler verebilirler. Şimdi olası bir doğal afet yaşandığını hayal etmenizi istiyorum."* der ve sınıfı 3 gruba ayırır. Her bir grubun aşağıdaki konulara göre bir hikâye oluşturmasını ister:
 - 1. Grubun Konusu: Doğal afet anında yaşananlar
 - 2. Grubun Konusu: Doğal afet sonrasında verilen duygusal ve davranışsal tepkiler
 - 3. Grubun Konusu: Yaşanan travmatik olay sonrasında yapılabilecekler/çözüm önerileri

- Gruplara, hikâyelerini tamamlamaları için 15 dakika süre tanır. Hikâyesini tamamlayan grupların, bir grup sözcüsü belirleyerek hikâyesini paylaşmasını sağlar. Her grubun paylaşımından sonra diğer grupların da o konuya eklemek istedikleriyle ilgili görüşlerini alır ve daha sonra;
- *"Yaşanılan travmatik olaylardan sonra çeşitli duygusal ya da davranışsal tepkiler verebiliriz. Korku, kaygı, üzüntü, suçluluk, pişmanlık gibi duygusal tepkilerin yanı sıra; aşırı uyuma, uykusuzluk, yorgun hissetme, terleme, çarpıntı, mide bulantısı gibi davranışsal tepkiler de ortaya çıkabilir. Bu tepkilerin varlığı ve süresi kişiden kişiye değişebilir."* der.
- *"3. gruptaki arkadaşlarımızın paylaştığı gibi çeşitli çözümler mümkündür. Örneğin travma öncesinde yapmaktan hoşnut olduğumuz, kendimizi iyi hissettirecek hobileri, sosyal-kültürel etkinlikleri yeniden yapmaya özen göstermek, okula gitmek, işe gitmek, alışverişe gitmek gibi günlük yaşam akışına geri dönmemiz, bundan sonra yaşanması olası travmatik olaylarla ilgili -depresyon çantası hazırlamamız gibi- her türlü önlemi almaya çalışmamız, sevdiğimizle daha çok zaman geçirmeye, duygularımızı onlarla paylaşmaya özen göstermemiz bu çözümlerden bazılarıdır."* der.
- *"Sevgili öğrenciler, tüm bu duygusal ve davranışsal tepkileri yaşamamız normaldir ama bu duyguların hayatımıza etkileri uzun süre devam ederse ve günlük yaşantınızı zorlaştırırsa ailenizden, okul rehberlik öğretmeninizden ya da sağlık kurumlarından yardım alabilirsiniz."* der ve etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ 2. grubun konusu olan "duygusal ve davranışsal tepkiler" ifadesi öğrenciler tarafından anlaşılmazsa, uygulayıcı tarafından somut örnekler verilerek gerekli açıklamalar yapılır.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar,
 - ❖ Öğretmen öğrencinin ön koşul becerilerini yeterli görürse etkinlikte uyarlamaya yapmayabilir.
 - ❖ Görme yetersizliği olan ve yazmakta güçlük çeken öğrenciler düşündüklerini sözel olarak ifade edebilir, resim çizebilir.