

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

HEDEFLenen 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

- EK-1 (Duygu ve Düşünce İfadelerinden Oluşan Cümle Kartları)

SÜRE

1 ders saati

AKIŞ SÜRECİ

Öğretmen;

- Etkinliğe başlamadan önce EK-1'deki ifadeleri ayrı ayrı keser ve arkalarını çevirerek (okunmayacak biçimde) masaya dizer.

- *"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 hissedebileceğine, neler düşünebileceğine ve bu durumda bizim neler yapabileceğimize ilişkin paylaşımlarda bulduk. 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 artırır. Ancak, yaşadığımız olumsuz olaylar karşısında olumlu bir bakış açısı geliştirmek her zaman çok kolay olmayabilir. Eğer olumsuz duygu ve düşünceler uzun süre devam ederse, kendi başımıza bu duygu ve düşüncelerle baş edemeyecek gibi hissederseniz, hiç zaman kaybetmeden okul rehberlik öğretmenimizden, bulunduğumuz okulun bağlı olduğu RAM (Rehberlik Araştırma Merkezi)'dan ya da sağlık kurumlarından yardım istemeliyiz."* der ve etkinliği sonlandırır.

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, kartları 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 anlaşılacak ve tek kelimedenden 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.

Duygu Ve Düşünce İfadelerinden Oluşan Cümle Kartları

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