

ETKİNLİK ADI  
DUYGU LİSTEM

TRAVMA TÜRÜ

Doğal Afet, Ölüm-Yas

AMACI

Önleyici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

UYGULAYACAK KİŞİ

Öğretmen

HEDEFLenen 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;

- *"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.
- 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 beklenen 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.

## Travmatik Yaşantılar

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

## Baş Etme Becerileri

- Duyularınızı yakınlarınıza, öğretmenlerinize açıklayın onlarla paylaşın.
- Yaşamımızda, kontrol edemediğimiz 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.

## 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.