

MODÜL 1

DUYGULARIN İFADESİ

Oturum 1: Tanışma, Grup Kuralları

Etkinliğin Adı:	Sadece Bana Bakarak
Amacı:	Öğrencilerin deprem sonrası sınıftaki diğer öğrencilerle tanışmasını ya da tekrar kaynaşmasını sağlamak. Öğrencilerin psikoeğitim boyunca ortak belirlenecek ve uyulması gereken bazı kuralları anlamalarını sağlamak.
Yöntem:	Beyin fırtınası
Sınıf Düzeyi:	Lise
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Karton, kalem
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	-
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none">1. Uygulayıcı öğrencileri çember şeklinde oturtuktan sonra bir oyun oynayacaklarını belirtir. “Şimdi sizden istediğim kendinizle ilgili bir özellik düşünmeniz. Bu özellik her şey olabilir ancak size bakarak anlaşılmayacak bir özellik olmalı. Sevdiğiniz bir renk, sevdiğiniz bir film, kendinizde olan ve ilk bakışta anlaşılmayan bir özellik, sahip olduğunuz bir hobi gibi. Bir deneme yapalım.” diyerek uygulayıcı kendiyle ilgili bir özelliği söyler ve sonra sağındaki kişiye dönerek devam ettirmesini ister. Örnek cümleler:<ul style="list-style-type: none">• Sadece bana bakarak erken uyanmayı sevdiğimi anlayamazsın• Sadece bana bakarak ne kadar yorulduğumu anlayamazsın• Sadece bana bakarak matematik dersinde zorlandığımı anlayamazsın2. Oyunun anlaşıldığından emin olduktan sonra başlatılır. Herkes sırayla “Sadece bana bakarak...” diye başlayıp kendiyle ilgili bir özelliği söyler. Oyun grubun ihtiyacı kadar devam ettirilir ancak uygulayıcı herkese en azından iki kere sıra geldiğinden emin olmalıdır.3. “Evet arkadaşlar, ilk bakışta göremediğimiz ancak size ait olan ne kadar çok özellik var değil mi?” diyen uygulayıcı söylenen benzerliklere ve farklılıklara dikkat çeker.

<p>Süreç (Uygulama Basamakları):</p>	<p>4. “Sizlerle sekiz hafta boyunca bir araya gelip çeşitli etkinlikler yapacağız. Biliyorsunuz bölgemizde bir deprem oldu. Siz ve sevdiğiniz bu depremden etkilendi. Bu durum sizde karmaşık duygulara ya da düşüncelere yol açmış olabilir ya da böyle tanıdığınız arkadaşlarınız vardır. Burada bir araya gelerek hem kendimize hem de birbirimize yardımcı olacağız. Sizinle birlikte kendimize ilişkin farkındalık ve bazı beceriler kazanmak için yolculuğa çıkacağız. Ancak her grup çalışmasında olduğu gibi bu çalışmada da etkili bir şekilde ilerleyebilmemiz için bazı kurallara ihtiyacımız var. Bu kuralları hep beraber belirleyelim istiyorum. O nedenle şimdi etkinlikler sırasında neye ihtiyacınız var, gruptan ne yapmasını bekliyorsunuz bir düşünün”</p> <p>5. Öğrencilere grup içerisindeki kuralları düşünmeleri için biraz süre tanınır. Eğer öğrenciler ihtiyaçlarını ve kuralları tanımlamakta güçlük yaşarlarsa uygulayıcı kendinden örnekler verir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Örneğin benim etkinliği anlatırken sessizliğe ihtiyacım var. Bunun için biri konuşurken diğerlerinin sessizce dinlemesini bir kural olarak önerebilirim. • Örneğin benim yargılanmadan dinlenilmeye ihtiyacım var. O yüzden biri konuşurken diğerlerinin dalga geçmemesi bir kural olabilir. <p>6. Her öğrenci grubun etkili ilerlemesi için ne gibi kurallar önerdiğini sırayla söyler. Tüm kurallar uygulayıcı tarafından yorum yapılmadan tahtaya yazılır.</p> <p>7. Daha sonra gruptaki tüm üyelerle beraber kurallar değerlendirilir ve oy birliği sağlanan kurallar bir kartona yazılır. Kurallar tamamlanınca her öğrenci sırayla kalkıp kartona imzasını atar ve kurallara uyacağını taahhüt eder.</p> <p>8. Kurallar uygulayıcı tarafından son bir kez okunur ve uygulayıcı da imzasını attıktan sonra etkinlik sonlandırılır.</p>
<p>Kazanımın Değerlendirilmesi:</p>	<p>Öğrencilerin grup kurallarına uyacaklarına dair söz vermeleri beklenmektedir.</p>
<p>Ödevler:</p>	<p>-</p>
<p>Uygulayıcıya Not:</p>	<p>Öğrenciler eğer uygulayıcıyı daha önceden tanımıyorlarsa etkinlik başlamadan önce uygulayıcının kendini tanıtmaması gerekmektedir.</p> <p>Grup kuralları kartonu her oturuma getirilerek öğrencilerin görebileceği bir yere asılmalıdır.</p>
<p>Etkinliği Geliştiren:</p>	<p><i>Sadece Bana Bakarak etkinliği Vernon, A. (2002). What Works with children and adolescents. A handbook of individual counseling technics. Research Press kitabından uyarlanarak hazırlanmıştır.</i></p>
<p>Ek:</p>	<p>-</p>

Oturum 2: Duygularımızı Tanıyalım

Etkinliğin Adı:	Duygu Renklerim
Amacı:	Depremden sonra yaşanan duyguları ifade etmelerini sağlamak
Yöntem:	Resim çizme
Sınıf Düzeyi:	Lise
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Resim kâğıdı, boya kalemleri
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	-
Süreç (Uygulama Basamakları):	<p>1. Uygulayıcı öğrencilere “Bugün duygularımızdan bahsedeceğiz. deprem sonrası birçok farklı duyguyu aynı anda hissediyor olabilirsiniz. Kimi zaman bu duyguların bir kısmı yoğunlaşıp ön plana çıkabilir kimi zaman ise bir hissizlik olabilir. Bunların hepsi anormal bir duruma verilen normal tepkilerdir. Bu tür planlanmamış olaylar sonrası bireyler öfke, üzüntü, kaygı, korku gibi birtakım duyguları yoğun olarak yaşayabilirler. İlk yapmamız gereken ne hissettiğimizi tanımlayabilmektir. Bunun için sizlerle bir etkinlik yapmak istiyorum” diyerek süreci başlatır.</p> <p>2. Öğrencilere resim kâğıtları ve boya kalemleri dağıtıldıktan sonra “Öncelikle sizden içinizdeki duyguları hissetmenizi ve onları tanımlamanızı istiyorum. Şu an hissettiğiniz her bir duygu için farklı bir renk seçin. Resim kâğıdına her bir duygunun yoğunluğuna göre o renkte şekiller yapın. Şekiller istediğiniz gibi olabilir, önemli olan kapladığı yer. Örneğin; şu an en çok mutluluk duygusunu hissediyorsanız ve mutluluğa turuncu renk dediyseniz kâğıdınızın çoğunluğu turuncuya boyanmış olacak.” yönergesi verilir. Eğer öğrenciler anlamakta güçlük çekerse uygulayıcı bir örnek yaparak sınıfa gösterir.</p> <p>3. Öğrencilere resimlerini tamamlamaları için yeterli süre tanındıktan sonra gönüllülerden başlanarak resimlerini sırayla grupta paylaşmaları ve hissettikleri duyguları anlatmaları istenir. Uygulayıcı aşağıdaki örnek sorular sorarak süreci yönetebilir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Duygularını kolay tanımlayabildin mi?• Adını koymakta zorlandığın bir duygu oldu mu?• Duygu renklerini seçmek nasıl bir süreçti?• Duygu renklerini kâğıda aktarırken neler hissettin?• Resmi tamamladıktan sonra neler hissettin? <p>4. Öğrenciler resimlerini ve hislerini paylaştıktan sonra teşekkür edilerek etkinlik sonlandırılır.</p>
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerden yaşamakta oldukları en az bir duyguyu isimlendirmeleri beklenmektedir.
Ödevler:	-
Uygulayıcıya Not:	-
Etkinliği Geliştiren:	
Ek:	-