

MODÜL 1

DUYGULARIN İFADESİ

Oturum 1: Tanışma, Grup Kuralları

Etkinliğin Adı:	Sen Kimsin?
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:	Eğitsel oyun, soru - cevap
Sınıf Düzeyi:	Ortaokul
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Karton, kalem
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	-
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none">1. Uygulayıcı öğrencileri daire şeklinde oturtuktan sonra "Sen Kimsin?" adında bir oyun oynayacaklarını belirtir. "Şimdi sizden istediğim kendinizle ilgili bir özellik düşünmeniz. Bu özellik her şey olabilir. Sevdiğiniz bir renk, sevdiğiniz bir film, kendinizde olan bir özellik, sahip olduğunuz bir hayvan gibi. Bir deneme yapalım" diyerek uygulayıcı kendisiyle ilgili bir özelliği söyler ve sonra yanındaki kişiye "Sen kimsin?" diye sorar. Örnek cümleler:<ul style="list-style-type: none">• Benim en sevdiğim renk yeşil. Sen kimsin?• Benim iki tane kedim var. Sen kimsin?• Ben komedi filmlerini çok severim. Sen kimsin?2. Oyunun anlaşıldığından emin olduktan sonra başlatılır. Herkes sırayla kendisiyle ilgili bir özelliği söyler ve sağındaki kişiye sen kimsin diye sorar. Oyun grubun ihtiyacı kadar devam ettirilir ancak uygulayıcı herkese en azından iki kere sıra geldiğinden emin olmalıdır.3. "Evet sevgili öğrenciler, ilk bakışta göremediğimiz ancak size ait olan ne kadar çok özellik var değil mi?" diyen uygulayıcı söylenen benzerliklere ve farklılıklara dikkat çekerek etkinliği toparlar.

<p>Süreç (Uygulama Basamakları):</p>	<p>4. “Sizlerle sekiz hafta boyunca bir araya gelip çeşitli etkinlikler yapacağız. Biliyorsunuz bölgemizde bir deprem oldu, siz ve sevdikleriniz 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” der. (Uygulayıcı ihtiyaç duyarsa Ek-1’den yararlanabilir.)</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. 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. Kurallar uygulayıcı tarafından son bir kez okunur ve uygulayıcı da imzasını attıktan sonra etkinlik sonlandırılır.</p>
<p>Kazanımın Değerlendirilmesi:</p>	<p>Öğrencilerden grup kurallarını ifade etmeleri ve uyacaklarını söylemeleri beklenmektedir.</p>
<p>Ödevler:</p>	<p>-</p>
<p>Uygulayıcıya Not:</p>	<p>Öğrenciler eğer uygulayıcıyı daha önceden tanımıyorlarsa etkinlik başlamadan önce uygulayıcının kendini tanıtmaya başlaması gerekmektedir.</p> <p>“Sen Kimsin?” etkinliği sırasında öğrenciler kendileriyle ilgili olumsuz özelliklerini söylerlerse diğer grup üyelerinin onlarla dalga geçmemeleri konusunda uygulayıcı dikkatli olmalıdır.</p> <p>Grup kuralları kartonu her oturuma getirilerek öğrencilerin görebileceği bir yere asılmalıdır.</p>
<p>Etkinliği Geliştiren:</p>	<p>“Sen Kimsin?” etkinliği Vernon, A. (2002). What Works with children and adolescents. A handbook of individual counseling technics. Research Press kitabından uyarlanarak hazırlanmıştır.</p>
<p>Ek:</p>	<p>Ek-1 Grup kuralları</p>

EK-1 GRUP KURALLARI

Biri konuşurken onu dinlemeliyiz.
Yönergelere uymalıyız.
Arkadaşlarımızla kibar konuşmalıyız.
Grup içerisinde konuştuğlarımızı arkadaşlarımızın izni olmadan başkalarıyla paylaşmamalıyız.
Tüm oturumlara gelmeliyiz.
Her zaman konuşmak zorunda değiliz, ancak birbirimizi dinlemeliyiz.
Birbirimize saygılı olmalıyız.
Başkalarını susturmaya çalışmamalıyız.
Etkinliklerde sıranın bize gelmesini beklemeliyiz.
vb. kurallar ihtiyaca göre eklenebilir.

Oturum 2: Duygularımızı Tanıyalım

Etkinliğin Adı:	Duygu Kupam
Amacı:	Depremden sonra yaşanan duyguları ifade etmelerini sağlamak.
Yöntem:	Soru - cevap, çizim
Sınıf Düzeyi:	Ortaokul
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Ek-1'deki boş kupa resmi, renkli kalemler.
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	Kupa resimleri kişi sayısı kadar çoğaltılır
Süreç (Uygulama Basamakları):	<p>1. Öğrencilere “Evet arkadaşlar bugün sizlerle “Duygu Kupası” yapacağız. Bizler aynı anda birden çok duyguyu yaşayabiliyoruz. Kimi zaman bir duygu ön plana çıkabiliyor kimi zaman ise bir diğeri. Bazen de aynı anda iki üç duygu birden baskın olabiliyor. Bugün sizlerden istediğim “Duygu Kupanıza” şu an yaşadığınız duygular her neyse onu koymanız. Hepinize kupa resimleri dağıtacağım. Öncelikle yaşadığınız duygulara odaklanmanızı ve bunların isimlerini bulmanızı istiyorum. Daha sonra kupanızı parçalara ayırarak her bir parçaya hissettiğiniz duyguları yazabilirsiniz. Duygularınızın yoğunluğuna göre parçaların büyüklüğü de değişebilir” yönergesi verilerek süreç başlatılır.</p> <p>2. Öğrencilere kupa resimleri ve çeşitli renkli kalemler dağıtılır. Tüm öğrenciler kupa çizimlerini tamamladıktan sonra gönüllü olanlardan başlanarak kupasını ve üzerine çizdiği duyguları paylaşması istenir. Paylaşım sırasında uygulayıcı aşağıdaki sorularla süreci yönetebilir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Duygularını isimlendirirken neler yaşadın? Senin için duygularını tanımlamak zor muydu kolay mıydı?• Kupanda en çok yeri hangi duygu kaplıyor?• Kupanda en az yeri hangi duygu kaplıyor?• Bütün duygularını kupa üzerinde görmek sana nasıl geldi? <p>3. Öğrencilerin hepsi paylaşımlarını tamamladığında “Evet sevgili öğrenciler, hepimizin “Duygu Kupası”nda farklı farklı duygular var. Kiminiz öfke duygusunu, kiminiz kaygı duygusunu daha yoğun yaşarken kiminiz de mutluluk duygusunu daha yoğun yaşamakta (uygulayıcı buradaki duygu isimlerini gruptaki kupalara göre uyarlamalıdır). Hepinizin duygu kupası farklı olduğu gibi günden güne de bu duygu kupaları değişebilir. Bugün daha çok üzüntü duyarken yarın kızgınlık hissedebilirsiniz. Önemli olan bu duygularınızı tanımlamanız ve duygu kupanızda kapladığı yeri görmenizdir. Eğer kupanızın hepsini kaplamaya başladıysa ve bu duygudan hoşlanmadıysanız o zaman bununla ilgili neler yapabileceğiniz hakkında düşünebilirsiniz.” diyerek etkinlik sonlandırılır.</p>

Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerin şu an yaşadıkları en az bir duyguyu isimlendirebilmeleri beklenmektedir.
Ödevler:	-
Uygulayıcıya Not:	Uygulayıcının kendi “Duygu Kupasını” hazırlaması ve öğrencilere rol model olması öğrenciler için kolaylaştırıcı bir özellik taşıyacaktır.
Etkinliği Geliştiren:	-
Ek:	Ek-1 Duygu Kupası

EK-1 DUYGU KUPASI

