

TRAVMAYA DUYARLI OKUL PROGRAMI UZAKTAN EĞİTİM AKTİVİTE YÖNERGE KİTAPÇIĞI

ÖĞRETMENLERİN TOLERANS PENCERE ARALIĞINDA KALMAK İÇİN YAPABİLECEĞİ AKTİVİTELER

Aktivite 1: Müzikle Modunu Yükselt

- Ruh halinizi daha iyi yönde 180 derece döndürebilecek bir şarkı düşünün.
- Şarkıyı dinleyebilir, şarkıyı söyleyebilir/ mırıldanabilir veya bu şarkıyı dinlediğinizi hal edebilirsiniz. Nasıl hissetiğinize dikkat edin.
- Bu şarkının sözünü temsil eden bir kelime, cümle, sembol veya resim yapın veya çizin.

Bu aktivite ne sağlar?

Müzik sinir sistemimizi değiştirebilecek güçlü bir araçtır, böylece enerji seviyemiz ihtiyaç duyduğumuzla veya yapmak istediğimizle eşleşir. Şarkı söylemek ve mırıldanmak sinir sistemimizi sakinleştirebilir ve bizi nefes almaya teşvik edebilir. Zevk veya keyif ile ilişkili olduğu bilinen ve iyi olunan anıları aktive eden bir şarkı kullanmak, kendi kendimizi yatıştırmamıza ve duygularımızı düzenlememize yardımcı olan bir bağlantı sağlayabilir.

Araştırmalar, müzik dinlemenin 13 dakikada üzüntüyü giderdiğini,9 dakikada ise mutlu ettiğini gösteriyor.

Aktivite 2: Sakinleştirici Bir Şarkı Söyle

- Uzun derin nefeslerle sakinleştirici şarkı söyleyin veya uğultu yapın.
- Bildiğiniz sakin bir şarkının melodisiyle beraber aşağıdaki şarkı sözlerini söyleyin

“ben burdayım ve güçlüyüm

Nefes al ve bu şarkıyı söyle

Hergün daha da güçleniyorum

Herşey yoluna girecek

Buradayım ve güçlüyüm

Nefes al ve bu şarkıyı söyle”

- Başka hangi sakinleştirici şarkılar biliyorsunuz?

- Mümkünse, başkalarıyla beraber şarkı söyleyin veya mırıldanın

Bu neden yardımcı olur? Şarkı söylemek ve uğultu mırıldanmak sinir sistemimizi sakinleştirir ve bizi nefes almaya teşvik eder.

Aktivite 3: Güvenlik Egzersizi:

Bu belirsiz dönemde daha önce karşılaşmadığımız bir tehditle karşı karşıyayız. Sinir sistemimiz kendimizi korumamız için sürekli tetikte. Bu süreç içerisinde kalabilmemizi kolaylaştırmak için sinir sistemimizi regule etmemiz önemli. Sinir sistemimizi regule edebilmek içinse en önemlisi “buradayım” ve nispeten “güvendeyim”i hissedebilmek.

Genelde stresi, kaygıyı bedenimizin iç kısmında; kalp-karın bölgesinde hissederiz. Öyleyse öncelikle etrafımıza bakarak, çevremizde neler olduğunu fark ederek kendimizi bu ana davet edebiliriz ve bizim için daha tanıdık olan bir ortamda güvenlik hissine dair ilk adımları atmış oluruz. Sonra yavaş yavaş kendi bedenimize doğru ilerleyebiliriz.

Ayaklarımızın bastığı yeri fark etmek, oturduğumuz sandalyeye temas eden beden bölümlerini fark etmek gibi. Şefkatli ve yatıştırıcı dokunuşları keşfedip, kendi kendimize uygulayabiliriz; ellerimizi birbirine sürtebilir, bacaklarımıza-yanaklarımıza dokunabilir, bedenimizde kaygıyı hissettiğimiz yerin üstüne elimizi koyabilir, kendimize sarılabiliriz. “Burada ve rahatım, güvendeyim”. Kendimize sarılmak duygusal bir boşalım yaratabilir. Terapistin yorumu, yaşanılanı gördüğünü ve bunun ne kadar doğal olduğunu yorumlaması toparlayıcı olacaktır. Ne hissettiğinizi kabul edin ve ifade edin. Sizi daha rahat ve daha iyi olmanıza yönlendiren şeyleri keşfedin. Hem kısa hem uzun vadede zihinsel ve duygusal sağlığınıza beslemenin yollarını öğrenin.

ÇOCUKLARA SINIF ORTAMINDA YAPTIRILABİLECEK AKTİVİTELER

Not: Sınıf ortamında uygulanabilecek bu aktiviteler; çocukların kendilerini ifade etmesi için alan açar, sosyal ilişkilerini güçlendirmeye yardımcı olur, özgüven geliştirmelerini sağlar, terapötik etkileri vardır. Dolayısıyla çocukların tolerans aralığında kalmalarını, zorbalıkta hedef ya da hedefleyici olmalarının önlenmesini, istismar durumlarında kazandırdığı becerilerin koruyucu olmasını sağlar.

Aktivite 1: Süper Kahraman

Uygulama Alanı

Tüm travmatik durumlarda kullanılabilir. Ana Sınıfı ve 1.2.3. sınıflar.

Amaç

Çocuğun ileriye yönelik hedefler koyması ve kendini daha güçlü hissetmesini sağlamak.

Malzemeler Kağıt / karton, kalem, boya kalemi, el işi kağıdı, yapıştırıcı,

Uygulama Şekli

“Şimdi sizlerle etkinlik yapacağız. Etkinliğimizin adı: Süper Kahraman.

- Herkes arkasına yaslansın ve gözlerini kapatsın.
- Sizlerden hayalinizde bir süper kahraman oluşturmanızı istiyorum. Herkesin bir süper kahramanı olsun.
- Bu süper kahraman nasıl biri? Kahramanının ne gibi süper güçleri var? Kıyafetleri nasıl? İsmi ne?
- Bu kahraman çok güçlü, çok anlayışlı ve ihtiyacınız olduğunda her zaman yanınızda olacak.
- Şimdi herkes hayalinde canlandırdığı Süper Kahramanının resmini çizsin.”(Çocukların resimlerini çizmeleri için 15 dakika verin).
- “Bitirdiniz mi? Hadi bakalım kimler paylaşmak istiyor resmini?”
- Süper Kahramanın hangi konuda çocuğa yardım ettiği özellikle vurgulanmalıdır.
- Çocuklar çizdikleri Süper Kahramanlarını evlerine götürebilir.

Aktivite 2: Sosyal Atom

Uygulama Alanı

Tüm travmatik durumlarda kullanılabilir. Her yaş grubuna uygulanabilir.

Amaç

Kişinin etrafındaki destekleyici ve güven veren sosyal ilişkilerinin farkına varmasını sağlamak

Malzemeler Kağıt / karton, kalem, boya kalemi

Uygulama Şekli

“Şimdi sizlerle bir resim yapacağız. Bu etkinliğimizin adı: Sosyal Atom.

- Bu resimde bizim için önemli olan, güvendiğimiz, bize destek veren kişileri çizeceğiz.
- Güneş sistemini hatırlıyor musunuz? Güneş ortada ve gezegenler güneşin etrafında dizilmişlerdi (Tahtaya basit bir güneş sistemi çizin). İşte sosyal atom resmi de güneş sistemine benziyor. Kendinizi ortadaki güneş gibi düşünün; bu gezegenler de size duygusal olarak yakın, güvendiğiniz ve sizi destekleyen kişiler. Bakın benim sosyal atom resmime (onlara daha önce yaptığınız sosyal atom resmini göstererek, resmi açıklayın).
- Şimdi siz de kendi sosyal atomlarınızın resmini çizeceksiniz. Unutmayın çizeceğiniz kişileri benim yaptığım gibi sembollerle çizebilirsiniz (Çocukların resimlerini çizmeleri için 15 dakika verin).
- Bitirdiniz mi? Hadi bakalım kimler paylaşmak istiyor resmini?”

Not: Yaşı küçük öğrenciler güneş sistemi örneğini anlamayabilirler. Onun için onlara çok daha yalın bir dille kendi yaptığınız resmi anlatın.

Aktivite 3: Jiya

Uygulama Alanı

Ölümün gerçekleştiği tüm travmatik durumlarda kullanılabilir. Her yaş grubuna uygulanabilir.

Amaç

Geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirilmesini sağlamak, içsel baş etme kaynaklarını harekete geçirmek,

Malzemeler Kağıt / karton, kalem, boya kalemi

Uygulama Şekli

“Şimdi sizlere Jiya’nın hikayesini okuyacağım ve sonrasında hikaye ile ilgili birkaç etkinlik yapacağız.”

Jiya, Japonya'da, okyanus kıyısındaki küçük bir balıkçı köyünde yaşıyordu. Babası balıkçıydı. Jiya bir gün, köyünün yanındaki dağda yaşayan arkadaşı Kino'lara misafirlığe gitti. Kino’nun babası çiftçiydi. Her biri dağa tırmanan geniş birer basamak biçiminde şekillenmiş tarlaların en tepesinde çiftlikleri vardı.

O gün Jiya ve Kino oynadılar, yemek yediler ve uykuya yattılar. Gece, Kino şiddetli rüzgârın sesi ile uyandı. Yanı başında Jiya uyuyordu. Sessizce yataktan kalktı ve dışarı çıktı. Kino’nun babası kapıda oturmuş göğü ve denizi gözlüyordu. Aniden okyanus göğü koca bir dalga biçiminde yükseldi. Bu yeşil, kaskatı dalga kıyıya doğru doludizgin gelirken, kenarları köpüklenip beyazlaşıyordu. Yükseldi, yükseldi, pençelerini kaldırdı. Hava, onun kükremesiyle dolmuştu. Dalga, okyanusun durgun sularını iterek köye ulaştı. Onu, binlerce kulaç derinlikte, hızla dönen öfkeli beyaz köpüklerle çevrili yeşil sularla kapladı. Dağ bir adacık olarak kalana kadar sular yükseldi. Sonra her şeyi birlikte çekerek geriye okyanusa çekildi. Kino ve babası sonsuz bir sessizlikle birbirlerine sarılarak dalganın geri çekilmesini seyrettiler. Dalga köyü süpürüp, yavaşça yatışarak büyük bir sessizliğe batarak okyanusa döndü.

Köyün olduğu kumsalda tek bir ev, tek bir tekne bile kalmamıştı. Artık, oradakilerin hepsi birden yok olmuştu. Kino, ağlamaya başladı. Babası onu susturmadı. “Jiya uyandığında ona ne diyeceğiz?” diye sordu babasına. Hiç bir şey söylemeyeceğiz, ona sıcak yemek verip dinlendireceğiz. Hala bir evi olduğu duygusunu vereceğiz. “Jiya'nın bir daha hiç mutlu olabileceğini sanmam” dedi Kino üzüntüyle. “Olacak bir gün” dedi babası. “Çünkü yaşam her zaman ölümden güçlüdür.” Jiya uyandığında artık hiç mutlu olamayacağını sanacak. Durmadan ağlayacak. Biz de bırakacağız ağlasın. Ama sürekli ağlayamaz. Bir kaç gün sonra sıra ağlayacak. Üzgün, sessiz oturup kalacak. Yine onu kendi haline bırakıp, her günkü gibi yaşam sürdürmeliyiz. Sonra bir gün artık gündüzleri değil, geceleri ağlayacak. Bu arada bedeni sürekli kendini yenileyecek, beyni yine düşünmeye başlayıp onu yaşatacak. “Ailesini unutamaz ki ” diye haykırdı Kino. “Unutamaz kuşkusuz. Unutmamalı” dedi babası. Canlıyken nasıl yaşadıysa onlarla, ölüyken de öyle yaşayacak. Bir gün gelecek onların ölümünü yaşamının bir parçası olarak

görecek. Artık ağlamayacak. Büyük dalga geldi ama yine geri gitti. Güneş yine eskisi gibi parlıyor. Kuşlar ötüyor/toprak çiçekleniyor. Denize doğru bir bak. Gök yine mavi, okyanus dümdüz. "Göğün bunca duru, okyanusun bunca uysal olması ne acımasız olduklarını gösteriyor" dedi Kino. "Hayır" dedi babası. Fırtınadan sonra okyanusun durulması, göğün yeniden mavileşmesi eşsiz bir şey. O uğursuz kasırgayı çıkartan ne okyanus ne de gökyüzü. "Peki kimdi ?" diye sordu Kino. Bilmediği pek çok şey vardı ki gözyaşları yanaklarından aşağı süzüldü. Bunları bir babası gördü, bir o anladı. "Zararlı fırtınaları neyin çıkardığını kimse bilemez ki" diye yanıtladı babası. Tek bildiğimiz patlayıverdikleri. Kasırgayı elden geldiğince yürekli karşılamamız, dindikten sonra da yaşamın ne denli olağanüstü olduğunu bir kez daha duyumsamamız gerekli. Yaşamın her günü şimdi, fırtına öncesinden daha değerli. Yaşamı seviyoruz çünkü yıkımlarla karşı karşıya yaşıyoruz. Ölümünden korkumuz yok, çünkü ölümle yaşamın birbirine gerekli olduğunu biliyoruz.

Etkinlik sonunda Yapılabilecek Çalışmalar:

- 1. Etkinlik :** Hikaye okunduktan sonra herkese aklında kalan bir cümleyi yazmaları söylenir. Sonra paylaşmak isteyenlere söz verilir.
- 2. Etkinlik:** Herkesten hikayedeki dalganın resmini çizmeleri istenir. Resimlerini paylaşmak isteyenler gruba gösterir.
- 3. Etkinlik:** Herkesten Jiya'ya bir mektup yazmaları istenir, 5 dakikalık bir süre verilir. Paylaşmak isteyenler mektuplarını okurlar.
- 4. Etkinlik:** Herkesten, Jiya'ya bir hediye vermek isterlerse ne göndereceklerini düşünmeleri ve bir kağıda yazmaları istenir. Grup üyeleri hangi hediye, niçin vereceklerini paylaşırlar.

Aktivite 4: Baba Fil

Uygulama Alanı

Ebeveyn kaybı olan tüm travmatik durumlarda kullanılabilir. Her yaş grubuna uygulanabilir.

Amaç

Katılımcıların, ebeveyn kaybı durumlarında, kendi içlerindeki baş etme kaynaklarını harekete geçirmelerine yardımcı olmaktır.

Malzemeler Kağıt,kalem, boya kalemi.

Uygulama Şekli

Yavru fil tüm yaşamını yeşil bir ormandaki mavi nehrin kenarında büyük sağlam dişli babası ve onu çok seven annesiyle geçirirmiş.

Ta ki ormandaki çok büyük ağaçlardan biri artık çok yaşlanıp baba filin üzerine devrilene kadar. Yavru filin daha hayatının başındayken yaşadığı hayal kırıklığı kadar büyük bir çatırtıyla düşmüş baba fil. Koca gövdeli ağacın dallarının bir kısmı yavru filin de vücuduna çarpmış ama babası büyük hortumunu bir kalkan gibi kullanarak yavrusunun daha fazla yaralanmasını önlemiş. Orda bulunan diğer hayvanların yardımıyla ağacın altından çıkmışlar. Günlerce acılar içinde yatmışlar. Şifalı otlar, ilaçlar, edilen dualar baba filin iyileşip ayağa kalkması için yetmemiş ama yavru fil hızla iyileşip toplamış kendini...

Gün geçtikçe baba filin yüzündeki acı artmış. Artık dişleri eskisi kadar parlak ve beyaz değilmiş. Omuzları ve gövdesi eskisi kadar güçlü görünmüyormuş. Yavru fil, gündüzleri arkadaşlarıyla birlikte, ormandaki hayatla oyalanmaya çalışıyormuş ama akşam olup diğer baba filler mağaralarına dönmeye başlayınca içini gittikçe kabaran bir hüznün kaplıyor, ağlaya ağlaya koşup annesine sarılıyormuş. Annesinin yüzündeki endişe ve hüznün, babasının gittikçe zayıflayan, değişen yüzü kadar korkutuyormuş artık onu.

Bir gün, baba fil yatağında gözünü açmamış. Önce anlamamış yavru fil ama annesinin feryadı ve ağlamaya başlaması anlaması için yeterli olmuş. Baba fil ölmüş. Baba filin küçülüp kalmış bedeni fil cenneti denilen mağaraya taşınmış. Renk renk çiçeklerle süslenmiş. Dalından kopan çiçekler nasıl solar, kurur ve sonra tekrar geldikleri toprağa karışırlarsa baba filin de bedeni aynı dönüşüm için hazırlanmış.

Mağaraya başta annesi sonra diğer yakınları tek tek girerek baba fil ile vedalaşmışlar. Yavru fil kenardan izlemiş olan biteni. Cenaze törenini takip eden günlerde yuvaları başka fillerle dolup taşmış. Ağlayanlar, fısır fısır kaza ve hastalık günlerini birbirine anlatanlar, yavru filin başını şefkat ve acımayla okşayıp anlamsız gelen sözlerle oyalamaya çalışanlar, yemesi içmesi ve oynaması için bin türlü ısrarda bulunanlar gelmiş, gitmiş. Gün geçtikçe hüznü artmış. Daha az yemiş, daha az gülmüş, daha az uyumuş ve daha az konuşmuş. Adeta içinde bir yara varmış. Bu yara gün geçtikçe daha çok kanamaya başlamış ve acısı gittikçe artmış.

Annesi bir gün, iki gün, beş gün, on gün derken artık yavrusunun acısıyla tek başına baş edemeyeceğini anlamış. Yavruyu arkasına takmış babasının mezarına götürmüştü. Mezarın üzerinde açan çiçekleri sulamış.

Anne fil sormuş: “Babanı düşündüğünde aklına neler geliyor?”

Yavru fil yanıtlamış: “Babamın, ağaç üstüne düştüğü zaman çıkardığı o korkunç ses geliyor aklıma ve yüzüne baktığımda gördüğüm acı ve korku... Onu bir daha göremeyecek olmam.”

Anne fil “O zaman şimdi gözlerini kapat. Babanla geçirdiğin en güzel günü hatırla ve onu bütün detaylarıyla gözünde canlandırmaya çalış.” demiş.

Yavru fil önce çok zorlanmış. Gözleri kapalı babasının güçlü hortumunda sallandığı, birlikte meyve toplayıp annesine getirdikleri günleri hatırlamaya çalışırken hayali hep o kötü günle kesiliyormuş. Annesinin sakin ve güvenli sesi biraz daha kolaylaştırmış hatırlamaya çalıştığı günü. Giderek daha kolay görmeye, daha çok detay hatırlamaya başlamış. Annesine o gün ne kadar eğlendiklerini anlatmaya başlamış. Anne fil yavrusunun sesinde günlerdir ilk kez bu kadar mutlu tınılar duyuyormuş. Yavrusunun acısının azalmayacağını, özleminin dinmeyeceğini biliyormuş anne fil. Ona babasını ne kadar çok ve güzel anıyla hatırlayacağını anlatmış uzun uzun... Evlerine mezardan kopardıkları güzel bir çiçeği de getirmişler. Yavru sonraki günlerde daha çok konuşup daha çok oynamaya başlamış. Babasını düşündüğünde artık aklına sadece kaza değil, birlikte yaşadıkları zamanlarda duyduğu o hoş duygular ve anılar da geliyormuş.

Etkinlik sonunda Yapılabilecek Çalışmalar:

1.Etkinlik: Hikaye okunduktan sonra herkese aklında kalan bir düşünceyi, bir cümleyi yazmaları söylenir. Sonra paylaşmak isteyenlere söz verilir.

2. Etkinlik: Herkesten hikayedeki çiçeklerin(babası ile geçirdiği mutlu bir anısının) resmini çizmeleri istenir. Resimlerini paylaşmak isteyenler gruba gösterir.

3. Etkinlik: Herkesten Yavru Fil’e bir mektup yazmaları istenir, 5 dakikalık bir süre verilir. Paylaşmak isteyenler mektuplarını okurlar.

4. Etkinlik: Herkesten, Yavru Fil’e bir hediye vermek isterlerse ne göndereceklerini düşünmeleri ve bir kağıda yazmaları istenir. Grup üyeleri hangi hediyeyi, niçin vereceklerini paylaşırlar.

Aktivite 5: Tohum

Uygulama Alanı

Tüm travmatik durumlarda kullanılabilir. Her yaş grubuna uygulanabilir.

Amaç

Katılımcıların kendi içlerindeki başetme kaynağı ile temas kurmalarına ve güvenli bir metafor aracılığıyla krizin olumsuz etkilerinden kurtulmalarına yardımcı olmaktır.

Malzemeler

Kağıt / karton, kalem, boya kalemi, küçük şekerler, fındık, leblebi gibi küçük nesneler.

Uygulama Şekli

“Şimdi yapacağımız etkinliğimizin adı: Tohum.”

Evvel zaman içinde, çok uzun yıllar önce bir gün insanlar ağacı keşfetmişler, ağacın meyveleri olduğunu ve bu meyvelerin yenebileceğini görmüşler.

Sonra bir tehlike ile karşılaştıklarında bu ağacın içinde veya üzerinde saklanılabileceğini farketmişler. Bir zaman sonra ağacı yakıp ısınabileceklerini öğrenmişler başlamışlar ağaç kesmeye. Sonra bir ağaçtan pek çok şey yapılabileceğini anlamışlar ve ağacın parçalarını kesmeye başlamışlar. Ağaçtan mobilya ve ev gereçleri yapılabileceğini bulmuşlar ve ağaçları kesmişler. Pek çok ağacı kesmişler. Sonra daha da fazla ağaç kesmişler. Sonra ağaçtan kağıt yapılabileceğini anlamışlar, daha fazla ağaç kesmişler.

Bu arada Çin'de yüksek bir dağın tepesinde yaşlı bir bilge insanların ağaçları kesmelerini seyrediyormuş. Sesini çıkarmamış ama yok edilen her ağaçtan bir tohum almış saklamış. Böylece insanlar ağaçları yakıp ısınmak için, mobilya yapmak için, kağıt yapmak için kesmişler de kesmişler... Ta ki bir gün uyanıp ortalıkta sadece bir tek ağacın kaldığını görene kadar. Çok korkmuşlar. Sağa bakmışlar, sola bakmışlar, kuzeye, güneye, doğuya, batıya bakmışlar ama görmüşler ki sadece tek bu ağaç kalmış. O zaman bu yaşlı bilge, dağdan yavaş yavaş aşağıya inmiş ve her insana birer ağaç tohumu vermiş.

- Lütfen gözlerinizi kapatın ve avucunuzu açın, ben söyleyene kadar da gözünüzü açmayın (Her katılımcının avucuna bir tohum konur).
- Elinizdeki tohumu hissedin, koklayın: bu tohumdan nasıl bir ağaç yetişebileceğini (sizin ağacınız) hayal etmeye çalışın ve sonra gözlerinizi açın.

Ağacı oluşturma:

- Elinizdeki tohumu inceleyin (Her katılımcıya bir adet A4 kâğıdı ve renkli boyalar verilir).
- Kâğıdınızın üzerinde bir yer seçin ve tohumunuzu yapıştırın. Bu tohumdan gelişecek olan ağacı resimlemeye çalışın (Her hangi bir ağaç olabilir; büyük, küçük, gerçek, fantastik).
- Çizdiğiniz ağacı boyayın.

Dilek

- Bir başka kağıt alıp çizdiğiniz ağaca bakın.
- Ağacım için ne diliyorum?
- Ağacımdan ne istiyorum (veya ağacımdan bana ne tavsiyede bulunmasını istiyorum) yazın.

Gruplama

- Yazdıklarınızı kendinize saklayın ve 5'li gruplarda büyük bir kâğıt üzerine ağaçlarınızı yerleştirin.
- Ağaçların nasıl yerleştirilebileceği konusunda aranızda anlaşın ama grup olarak ağaçları istediğiniz gibi yerleştirmekte serbestsiniz.
- Ağaçlarınızın aralarını istediğiniz gibi resimleyin ve sonra kâğıdı duvara yapıştırın.

Paylaşım

- Grup resminizin önüne oturun, ormanınıza karşıdan bakın.
- Ormanın içinde oturduğunuzda neler hissediyorsunuz?
- Ormanınıza karşıdan baktığınızda neler hissediyorsunuz? Paylaşımlar alınır.

Aktivite 6: Düş Ağacı

Uygulama Alanı

Tüm travmatik durumlarda kullanılabilir. Her yaş grubuna uygulanabilir.

Amaç Geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirilmesini sağlamak.

Malzemeler Kâğıt / karton, kalem, boya kalemi (Sticker)

Uygulama Şekli

“Şimdi yapacağımız etkinliğimizin adı: Düş Ağacı. Bu resimde hayallerimizi/düşlerimizi çizeceğiz.

- Şimdi herkesin kendi düş ağacını çizmesini ve ağacın her dalına/yaprağına düşlerini/hayallerini yazmasını istiyorum.”
- 15 dakikalık bir süre tanınır.
- İsteyen grup üyeleri düş ağaçlarını grupta paylaşırlar.
- Bu etkinlik grup uygulaması şeklinde de yapılabilir.
- Kartona büyük bir ağaç yapılır.
- Her yaprağına grup üyeleri düşlerini/hayallerini yazar ve düş ağacı sınıfa asılır.
- Alternatif olarak ağaç resmine düşler/hayaller stickerlara yazılarak yapıştırılabilir.

Aktivite 7: 3 Dilek

Uygulama Alanı

Tüm travmatik durumlarda kullanılabilir. İlköğretim grubuna uygulanabilir.

Amaç

Çocukların geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmelerini sağlamak.

Malzemeler Kağıt, Kalem

Uygulama Şekli

- “Şimdi sizlerden gelecekte olmasını istediğiniz 3 şey hakkında kısa bir yazı yazmanızı istiyorum.” (Küçük sınıflar yazı yazmak yerine çizim yapabilirler.)
- Gelecekte kendiniz için nelerin olmasını istersiniz?
- Kendiniz için 3 şey dileseydiniz bunlar neler olurdu? (Çocuklara bunun için 10 dakika verin).
- Bitirdiniz mi? Kim paylaşmak ister? (4-5 çocuğun yazılarını okumalarına izin verdikten sonra şöyle devam edin) “Evet çocuklar görüyorum ki, hem kendiniz hem arkadaşlarınız için çok güzel dilekleriniz var. Bunlar için sizleri tebrik ediyorum.”

Aktivite 8: Güçlü Yanlarım

Uygulama Alanı

Tüm travmatik durumlarda kullanılabilir. Her yaş grubuna uygulanabilir.

Amaç

Kişinin kendini güçlü yanlarını farketmeleri ve bunları gerektiğinde başa çıkma yöntemleri olarak kullanabilmeleri

Malzemeler Kağıt / Kalem

Uygulama Şekli

- “ Şimdi sizlerden, başınızdan geçen, sizi korkutan, üzen herhangi bir olay sırasında bu olayın üstesinden gelmek için hangi becerilerinizi kullandığınızı hatırlamanızı istiyorum.
- Gelin bunları bir kâğıda yazalım.” (Süratle karar vermek, birinden yardım istemek vb.) (5 dakika verin).
- “Paylaşmak isteyen var mı? Haydi, gelin bunları tahtaya yazalım.
- Tahtaya liste yaptıktan sonra; “Gördüğünüz gibi tahmininizden çok daha fazla zorlu bir olayla baş edebilecek güçlü yanlarınız var.”
- “Diyelim ki kendimizi kötü hissetmemize neden olan bir olay başımıza geldi. Üzüldük, canımız sıkıldı, korktuk. Peki, böyle bir olay olduğunda kendimizi iyi hissetmek için neler yaparız? (Çocukların söyledikleri olumlu başa çıkma yöntemlerini tahtaya birer birer yazın).
- Bunların hepsi çok güzel çocuklar. Görüyorum ki, kendinizi iyi hissetmek için pek çok yol deniyorsunuz.
- Peki başka neler yapabiliriz? Hadi biraz daha düşünelim ve bunları da yazalım (Çocukların söyledikleri olumlu başa çıkma yöntemlerini yazmaya devam edin).
- Evet çocuklar gördüğünüz gibi korktuğumuzda, üzüldüğümüzde, kendimizi kötü hissettiğimizde yapabileceğimiz pek çok şey var (tahtaya yazdıklarınızı yeniden okuyun). Siz de bunlardan istediklerinizi kullanabilirsiniz.”

Aktivite 9: Problem Çözme Dramatizasyon

Uygulama Alanı

Şiddet durumlarında kullanılabilir. Her yaş grubuna uygulanabilir.

Amaç

Problem Çözme Becerilerini geliştirmek, öfke yönetimi

Malzemeler Tahta, tebeşir/tahta kalem

Uygulama Şekli

“Şimdi sizlerden yaşadığımız olayı tekrar canlandırmanızı istiyorum.”

- Öğrenciler gruplara ayrılır.
- Olay lider tarafından özetlenerek görev dağılımı yapılır.
- Olayı yaşandığı şekliyle canlandırmaları istenir.
- Canlandırma bittikten sonra davranışları ve neler hissettikleri üzerinde konuşulur.
- Her oyuncunun konuşması sağlanır.
- Duygular maddeler halinde tahtaya yazılır.
- İzleyen grup üyelerine “Bu durumda daha farklı neler yapılabilirdi?” sorusu sorulur.
- Grup üyelerinin görüşleri alınır.
- Alternatif olumlu davranış biçimleri, tahtaya büyük harflerle yazılır.
- Olumlu öneriler desteklenir ve vurgulanır.

Aktivite 10: Çukur

Uygulama Alanı

Tüm travmatik durumlarda kullanılabilir. Her yaş grubuna uygulanabilir.

Amaç

Kişinin etrafındaki destekleyici ve güven veren sosyal ilişkilerinin farkına varmasını sağlamak

Malzemeler Kağıt / karton, kalem, boya kalemi

Uygulama Şekli

Şimdi sizlerle bir resim etkinliği yapacağız. Etkinliğimizin adı: Çukur.

- Bu etkinlikte, bizim için önemli olan, güvendiğimiz ve bize destek veren kişilerin resmini çizeceğiz.
- “Kendinizi çıkmakta zorlandığınız bir çukurun içinde gibi düşünün ve çukurdan çıkmak için yardıma ihtiyacınız var.
- Kimlerin size yardım etmesini istersiniz.
- Kimler sizi bu durumdan çıkartabilir.
- Sizi çukurdan çıkaracak kişileri ve nasıl yardım edeceklerini çizmenizi istiyorum.” (Çocukların resimlerini çizmeleri için 15 dakika verin).
- “Bitirdiniz mi? Hadi bakalım kimler paylaşmak istiyor resmini?”
- Paylaşımlarda destek verecek kişiler özellikle vurgulanır.

Aktivite 11: Balon

Uygulama Alanı

Öfke ve şiddet müdahalelerinde ısınma oyunu olarak kullanılır. Her yaş grubuna uygulanabilir. Grup çalışmalarında kullanılır.

Amaç

Öfkenin sağlıklı ifadesi ile ilgili beceri kazandırmak. Grup direncini kırmak

Malzemeler Her katılımcıya 2 şer balon ve keçeli kalem.

Uygulama Şekli

- Katılımcılara birer adet balon dağıtın.
- Balonu şişirmelerini söyleyin ve balonun ağzını bağlamalarını isteyin.
- Balonun üzerine öfkeli bir surat çizmelerini ve önden arkaya ya da yuvarlak düzende oturum yürütüyorsanız balonların öfkeli kısımlarını birbirlerine göstermelerini isteyin.
- Daha sonra katılımcılardan ayağa kalkmalarını kendi balonlarını sandalyelerine koymalarını isteyin hemen oturmamaları konusunda uyarın ve dikkatli olun

- Sonra sizin komutunuzla hep birlikte otursunlar balonlar patlayıncaya kadar oturmaya devam ettirin.
- Oyunun ikinci aşamasında balonu tekrar şişirtin bu sefer ağzını bağlamasınlar.
- Katılımcılardan balonun içindeki havayı yavaş yavaş boşaltmalarını isteyin ve oyunu sonlandırın.

Paylaşım:

Öfkenizi içinde biriktirmeyip küçük küçük boşaltırsanız büyük patlamaları engellemiş olursunuz. Yoksa bu balon gibi patlar, kendinize ve çevrenize zarar verirsiniz.

Aktivite 12: Küçük Mucitler

Uygulama Alanı

Trafik kazalarına yönelik olarak ilköğretim öğrencilerinde kullanılması önerilir.

Amaç

Problemlere yapıcı çözüm üretebilme becerisi, ekip ruhu ve dayanışmayı geliştirme.

Malzemeler

Drama etkinliği olarak uygulandığı için herhangi bir malzeme kullanılmadan da uygulanabilir. İsteğe göre her türlü materyal kullanılabilir.

Uygulama Şekli

Şimdi yapacağımız etkinliğimizin adı: Küçük Mucitler.

- “Şimdi sizden 5-6 kişilik gruplara ayrılmanızı istiyorum.
- Sizler küçük mucitlersiniz(bilim insanları).
- Bugüne kadar yapılmamış bir icat(buluş) yapmanızı istiyorum.
- Yaptığınız icadı grup olarak bedenlerinizi kullanarak, göstermenizi istiyorum.
- Her biriniz icadın bir parçası, örneğin düğmesi, tekerleği, ekranı, kumandası v.b, olacaksınız.
- Diğer arkadaşlarınız icat ettiğiniz aleti, aracı tahmin etmeye çalışacaklar.
- Daha sonra seçmiş olduğunuz grup sözcüsü buluşunuzu/icadınızı bizimle paylaşacak.”
- 20 dakikalık bir süre tanınır. Gruplar sırayla sunumlarını yaparlar

Aktivite 13: Güvenli Yer

Uygulama Alanı

Tüm travmatik durumlarda kullanılabilir. Her yaş grubuna uygulanabilir.

Amaç

Kişinin kendini güvende hissetmesini sağlamaya yönelik imajinasyon ve gevşeme egzersizi

Malzemeler Kâğıt / karton, kalem, boya kalemi

Uygulama Şekli

- Bazen çok sıkıntılı ve çaresiz hissettiğimiz durumlarda kendimizi güvende, rahat ve mutlu hissettiğimiz bir yeri düşünmek veya hayal etmek bizi rahatlatır. İşte şimdi bu etkinliği yapacağız (Bundan sonraki kısmın yönergelerini ağır ağır ve tane tane verin.)
- Şimdi sizlerden bir kaç kez derin nefes alıp vermenizi istiyorum.
- Güzel. Şimdi gözlerinizi kapatın ve kendinizi güvende, rahat ve mutlu hissettiğiniz bir yer hayal edin.
- Bu yer gerçekten gittiğiniz, gördüğünüz bir yer olabilir. Ya da kendi hayalinizde yarattığınız bir yer olabilir. Böyle bir yeri hayalinizde canlandırabiliyor musunuz? Kendinizi orada görebiliyor musunuz?
- Çevrenize bakın. Neler görüyorsunuz? Yakınıınızda neler var? Hangi renkleri görebiliyorsunuz?
- Uzaklara bakın. Uzakta neleri görüyorsunuz? Burası sizin özel yeriniz ve orada olmasını istediğiniz her şeyi hayal edebilirsiniz.
- Orada olduğunuzda kendinizi rahat, mutlu ve güvende hissediyorsunuz.
- Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdaki şeyleri fark etmeye çalışın.
- Neler duyabiliyorsunuz? Belki hafif bir rüzgârın sesini, kuşların veya denizin sesini duyuyorsunuz.
- Nasıl bir koku alıyorsunuz? Bu belki denizin, çiçeklerin ya da pişmekte olan en sevdiğiniz yemeğin kokusudur.
- Özel yerinizde istediğiniz her şeyi görebilirsiniz; bunlara dokunduğunuzu, kokladığınızı ve hoş sesler duyduğunuzu hayal edin. Kendinizi sakin ve mutlu hissediyorsunuz.
- Şimdi de, sizin için özel olan birinin özel yerinizde sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Bu kişi, size iyi arkadaş olacak; size yardım edecek güçlü ve nazik birisi.
- O yalnızca size bakmak ve sizi korumak için orada.
- Bu kişiyle birlikte etrafı dolaştığınızı ve özel yerinizi yavaş yavaş keşfetmeye çalıştığınızı hayal edin.

- Bu kişiyle birlikte olmaktan mutlusunuz.
- Bu kişi sizin yardımcınız ve sorunları çözmekte oldukça usta.
- Hayalinizde etrafınıza bir kez daha, iyice bakın. Buranın sizin özel yeriniz olduğunu ve her zaman burada olacağını unutmayın.
- Kendinizi sakın, güvenli ve mutlu hissetmek istediğinizde her zaman burada olduğunuzu hayal edebilirsiniz.
- Yardımcınız, orada olmasını her istediğinizde yanınızda olacak.
- Şimdi gözlerinizi açmaya hazırlanın ve şimdilik özel yerinizi terk edin.
- İstedığınız zaman oraya geri dönebilirsiniz.
- Gözlerinizi açtığınızda kendinizi daha sakın ve mutlu hissedeceksiniz.
- Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.
- Şimdi sizlerden hayalinizde canlandırdığınız yerin resmini çizmenizi istiyorum. Bu etkinlik için çocuklara 15 dakika zaman verin).
- Şimdi yanınızdaki arkadaşınıza dönün ve resminizi onunla paylaşın (Bunun için de onlara 10 dakika verin).
- Çocuklar biliyorum hepiniz paylaşmak istersiniz ama ne yazık ki vaktimiz kısıtlı. Onun için resmini paylaşmak isteyen iki arkadaşınıza söz vereceğim.
- Kim paylaşmak ister?

Aktivite 14: YAPRAK

Uygulama Alanı

Tüm travmatik durumlarda kullanılabilir. Her yaş grubuna uygulanabilir.

Amaç

İmajinasyon ve gevşeme egzersizi

Malzemeler Enstrümantal müzik

Uygulama Şekli

- Mümkün olduğunca rahat oturmaya çalışın.
- Lütfen gözlerinizi kapatın...
- Derin bir nefes alın...
- Burnunuzdan yavaş yavaş nefes almaya çalışın...
- Nefesinizi içinizde tutun ve yavaş yavaş vermeye çalışın.
- Ayaklarınızı, bacaklarınızı gev etmeye çalışın.
- Karnınızı, g  s n z , kollarınızı gev etmeye çalışın.
- A zınızı,  enenizi, gözlerinizi, alnınızı gev etin. Kendinizi çok rahat hissediyorsunuz...
- Hayalinizde kendinizi güzel bir havada çok güzel bir mek nda canlandırın.
- A a lar, kuşlar, çimenler nefis bir doğa var burada.
- Hava ne çok sıcak ne çok soğuk...
- Etrafta çeşit çeşit a a  var. A a lara, dallarına, yapraklarına bakıyorsunuz.
- Burada ho unuza giden bir ağacın altında oturuyorsunuz.
- Temiz havayı i inize çekin, etrafınızdaki sesleri dinleyin, kokuları hissedin, tadını çıkarın.
-   n z de akan bir nehir var, suyun hafif  ırltısını duyuyorsunuz.
- Nehirde salınarak gelen büyük a a  yaprakları var. Bu yapraklar suda kıvrıla kıvrıla size doğru geliyorlar. Yaprakların suyun içinde salınarak akışını seyredin.
- Bu yaprakların yeterince büyük olan bir tanesine varsa içinizdeki bir sıkıntıyı veya korkunuzu koyun.
- Bırakın sıkıntınız veya korkunuz yaprağın üstüne, suyun akıntısı ile uzakla sın...
- Eğer o yaprak hepsini almazsa kalan sıkıntılarınızı da, korkularınızı da gelen diğer yaprakların üstüne koyun.
- I inizden sıkıntılar çıksın ve sudaki yaprakların üzerine yerle sinler.
- Yaprakların suyun üzerinde kendi etraflarında daireler çizerek uzakla t  n , gittikçe k   ld   n  ve gözden kaybolduğunu izleyin.
- Sıkıntılarınız da yapraklarla birlikte gittikçe sizden uzakla ıyorlar.
- Bu yerde kendinizi çok güvende hissediyorsunuz istediğiniz kadar kalın tadını çıkartın.
- Kendinizi bu odaya geri dönmeye hazır hissetti inizde yavaşça gözlerinizi açın.

Aktivite 15: Rüya Veya Masal Resmi

Amaç

Çocukların hayal güçlerini kullanarak duygularını ifade etmelerine fırsat vermek; her çocuğun kişisel endişelerini paylaşmak; fantezileri paylaşarak çocukları kendileri ve başkaları ile ilgili farkındalıklarını arttırmak; ortak duyguları belirlemek.

Süre: 30-40 dakika

Gerekli Malzeme:

Kağıt ve boya kalemleri

Uygulama Şekli

- Çocuklardan bir rüyalarını hatırlamaları istenir.
 - Bu rüyanın bir sahnesini gözlerinde canlandırmaları ve daha sonra bu sahneyi resmetmeleri söylenir.
 - Bu rüya gerçek veya hayali olabilir.
 - Rüyanın güzel bir rüya olması gerekmez, hatta korkutucu bir rüya olması paylaşım açısından daha yararlıdır.
 - Çocuklar rüyalarını resimlerler.
 - Resim yapmak istemeyen çocuklar rüyalarını yazabilirler.
 - Resimler tamamlandığında çocuklar küçük gruplar içinde arkadaşlarına bu rüyanın ne olduğunu, neden bu sahneyi resmettiklerini, bu rüyadaki kişilerin neler hissettiğini veya bu rüyanın ve bu sahnenin kendisine ne gibi duygular yaşattığını anlatırlar. Veya dinleyen çocuklar arkadaşlarının bu rüya sırasında veya uyandığında neler hissetmiş olabileceğini tahmin etmeye çalışırlar.
- Aynı uygulama farklı bir yönerge ile de yapılabilir.
- Bu kez çocuklardan görmeyi arzu ettikleri bir rüyayı hayal etmeleri ve resmetmeleri istenir.
 - Daha sonra çocuklar rüyalarındaki ortak temaların ve duyguların neler olduğunu belirlerler.
 - İstenirse rüya yerine bir masalın bir sahnesini hatırlamaları istenebilir.
 - Veya çocuklar hayallerinde bir masal yaratıp bir sahnesini resmeder daha sonra bu masalı veya çizdikleri sahneyi ve masal kişilerinin duygularını arkadaşlarına anlatırlar.

Aktivite 16: Duyguların Resmi

Amaç

Çocukların çizgi ve renk kullanarak duygularını ifade etmelerine yardımcı olmak

Süre: 20 dakika

Malzeme:

Kağıt ve boya kalemleri

Uygulama Şekli

- Grup lideri ortaya büyük bir resim kağıdı ve bol sayıda değişik renklerde boya kalemi koyar ve her çocuğun bu kağıdın etrafına toplanmalarını ister.
- Her çocuk için kağıdın bir köşesine birer çizgi çizer ve şu yönergeleri verir.
- “Şimdi her birinize birer çizgi hediye ettim. Hepinizin bu çizginizle duygularınızı çizmeyi denemenizi istiyorum. Önce hangi duyguyu çizelim?”
- Grup lideri çocukların önerdiği duyguyu önce kendi nasıl çizmek isterse çizer ve sonra çocuklardan bu duyguyu çizgi ile nasıl ifade edebileceklerini göstermelerini ister.
- Başlangıçta “mutluluk” gibi bir duygu ile başlanabilir ve grup lideri mutluluğu gülümseyen bir ağız olarak çizebilir.
- Grup lideri daha sonra sıra ile diğer duyguları söyler ve her çocuk kağıdın bir köşesine o duyguyu nasıl isterse öyle çizer.
- Çizimler sırasında hiç bir çocuğun resmi eleştirilmez. “Demek sen öfkeyi böyle çizerdin” demekle yetinilir.
- Herkesin duygusunu çizgi ile farklı farklı ifade edebileceği çocuklara hatırlatır.
- Bir duyguyu benzer bir şekilde ifade edenler varsa bunlara dikkat çekilir ve resimlerle duygu ifade etmenin doğrusu ve yanlışı olamayacağı üzerinde durulur.
- Grup lideri çocuklara ayrıca her duygu için farklı bir renk kullanabileceklerini de hatırlatır. “Boyalara şöyle bakın bakalım. Sizce kızgınlık duygularınızı hangi renk daha iyi ifade ederdi, içiniz hangi renkle kızgınlığı çizmek istiyor?” gibi.
- Resimler tamamlanınca grup lideri bütün grubu kutlar ve duygularını resimlerle çok güzel ifade ettiklerini söyler.
- İstenirse bu resim kağıdı “Duygularımızın Resmi” başlığı atılarak panoya asılır.

Aktivite 17: Duygu Sözlüğü

Amaç

Çocukların çizgi ve renk kullanarak duygularını ifade etmelerine yardımcı olmak.

Süre: 40-60 dakika

Malzeme:

Kağıt ve boya kalemleri

Uygulama Şekli

NOT: Bu çalışmanın “Duyguların Resmi” alıştırmasından sonra yapılması önerilir.

- Grup lideri çocuklara ortadan ikiye katlanmış birer A4 kağıdı ve boya kalemleri dağıtır.
- Çocuklara kağıdın bir yüzüne olumsuz bir duygunun öbür yüzüne ise bu duygunun tam tersi olan olumlu bir duygunun resmini çizmelerini ister. Örneğin; Üzüntü-sevinç, korku-cesaret, kıskançlık-güven gibi.
- Daha sonra çocuklar küçük gruplarda çizdikleri resimleri ve ifade etmek istedikleri birbirlerine anlatırlar.
- Veya çocuklar birbirlerinin resimlerinde ifade edilen duyguları tahmin etmeye çalışırlar.

Aktivite 18: Yardım Eli

Amaç

Çocukların zor durumlarda yardımına başvurabilecekleri kişileri fark etmelerini sağlamak.

Süre: 30-40 dakika

Malzeme:

Her çocuğa bir adet kağıt ve boya kalemleri

Uygulama Şekli

- Çocuklara kendilerini kötü hissettikleri zamanlarda ne yaparlarsa bu duyguların azaldığı sorulur.

- Çocukların zorluklarla baş etme ile ilgili örnekleri tahtaya yazılır. Grup lideri baş etme becerileri ile ilgili bazı örnekleri kendisi verebilir. Örneğin, sevdiğiniz, güvendiğiniz biri ile konuşmak, oyun oynamak, uyumak, koşmak, televizyon seyretmek, kitap okumak, dua etmek, büyüklerden sizi korkutan şeylerle ilgili bilgi almak gibi.
- Grup lideri herkese iyi gelen şeyin farklı olabileceğini vurgular.
- Çocuklara birer kağıt dağıtılır. Her çocuk bu kağıda kendi elini çizer.
- Çocuklar çizdikleri el resminin her parmağına kendilerine zor zamanlarda yardımcı olabilecek bir kişinin ismini yazarlar.
- Daha sonra her çocuk resimlerinin el ayasına kendilerini sıkıntılı oldukları zamanlarda rahatlatan etkinliklerin resmini çizerler veya yazı ile bunların ne olduğunu yazarlar.
- İsteyen öğrenciler çizdikleri elin içine kendilerine güç veren söz sözler yazabilirler.
- Her çocuk resimlerinin üstüne önce ismini daha sonra “Yardım Eli” - “.....’nin Yardım Eli”- yazar.
- Grup lideri çocuklardan bu resimleri saklamalarını ve kendilerini kötü hissettikleri zamanlarda bakmalarını ister.

ÇOCUKLARLA UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNDE YAPILABİLECEK AKTİVİTELER

Aktivite 1: Tuz Boyama

Malzemeler: Tutkal/yapıştırıcı, tuz, sulu boya ya da suyla seyreltilmiş gıda boyası, kağıt

Yönerge:

- Çocuğunuzdan aktiviteye tutkal ya da sıvı yapıştırıcı ile kağıda dilediği gibi çizerek başlamasını isteyin.
- Çizim gerçekten bir imge olabileceği gibi sadece çizgilerden ve şekillerden de oluşabilir.

- Daha sonra çocuğunuzdan yarattığı çizimlerin üstüne tuz döküp fazla tuzları kağıttan dökmesini isteyin.
- Var olan gıda boyanızı ya da sulu boyanızı bol su ile ıslatın.
- Çocuğunuz boya fırçasını dilediği renge batırıp yapıştırdığı tuzlara dokundursun.
- Renkler sihirli bir şekilde çocuğunuzun yarattığı çizgilere yayılacak.

Aktivite 2: Huzurlu sevdiğin yer

Malzemeler: Kâğıt, herhangi bir çizim malzemesi (kuru boya, keçeli boya, pastel boya, vb.)

Yönerge:

- Kaygılarının arttığı bir zamanda, çocukların onları rahat ve güvende hissettiren bir yer hayal edebilmeleri kaygıların azalmasına yardımcı olabilir.
- Çocuğunuzun kendisini rahat veya huzurlu hissettiği ve sevdiği bir yer hayal etmesine yardımcı olun.
- Bu yer gerçek ya da hayal ürünü olabilir.
- Daha sonra, bir kâğıda mevcut çizim malzemeleriyle bu yeri ya da herhangi bir bölümünü çizmesini isteyin.
- Eğer aktivitede biraz daha derinleşmek isterseniz, çocuğunuza bu yeri bu kadar çok sevmelerinin nedenini sorun.
- Ona, dilediği zaman gözlerini kapatıp bu yere gidebileceğini söyleyin.
- Gözleri kapalı bir şekilde oturabileceği ya da uzanabileceği rahat bir yer bulmasını sağlayarak çocuğunuza bu alıştırmayı yapmasında yardımcı olabilirsiniz.
- Çocuğunuz gözlerini kapatıp uzandıktan ya da gözleri kapalı bir şekilde oturduktan sonra, ondan bu yeri hayal etmesini isteyin ve orayı canlandırmasında ona, şu sorularla yardımcı olun.
- Orada hava nasıl? Etrafında hangi renkleri görüyorsun? Duyabildiğin bir ses var mı? Kokusunu alabildiğin bir şey var mı?

Aktivite 3: Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Çizimi

Malzemeler: Kâğıt, herhangi bir çizim malzemesi (kuru boya, keçeli boya, pastel boya, vb.)

Yönerge:

- Çocuğunuzdan tüm bir sayfaya çizgiler çizerek sayfada kapalı şekiller yaratmasını (küçük çocuklara bunu yapmaları için yardımcı olabilirsiniz) isteyin.
- Şekillerin ne olduğunun ya da çizgilerin düz veya eğik olmasının bir önemi yok.
- Daha sonra, çocuğunuzdan oluşan bu şekilleri doldurmasını isteyin.
- Şekilleri farklı renklere boyayarak ya da şekillerde gördükleri desenleri doldurarak farklı desen ve kalıpları keşfedebilir ya da boşlukları istedikleri gibi doldurup desenleri keşfetme fikrine uymayı reddedebilirler.
- Daha küçük veya daha karmaşık desenler yaratan büyük çocuklar ve ergenler de bu aktiviteden keyif alabilirler.
- Küçük şekillerin ve desenlerin üzerinde tek tek çalışarak sayfayı doldurmak bazı çocukların meditasyona benzeyen bir yaratıcılık sürecine girmelerine olanak tanır.
- Bu aktivite tek bir oturumda bitirilmeyi gerektirmez.

Aktivite 4: Boyalı Taşlar

Malzemeler: Taş, boya, kağıt havlu, sabun ve su.

Yönerge:

- Bu aktivite adından da anlaşılacağı gibi taşları boyamak üzerine.
- İlk olarak taş toplamaya çıkarak, farklı şekillerde ve boyutlarda taşlar arayabilirsiniz.
- Topladığınız taşların üzerini, boyanın taşın yüzeyine yapışmasını sağlamak için sabun ve su kullanarak temizleyin.
- Temizlediğiniz taşları kurutun ve boyayın.
- Taşın boyutu/şekli/rengine göre boyayabilir veya dilediğiniz şekilde yaratıcılığınızı kullanarak taşı istediğiniz hale sokabilirsiniz.

Ev içeri için alternatif: Kartondan dilediğiniz boyutta parçalar keserek bunları taş haline getirebilir ve ev içeriinde taşlardan oluşan bahçenizi oluşturabilirsiniz

Aktivite 5: En Sevdğin Anın Ne

Malzemeler: Kâğıt, herhangi bir çizim malzemesi (kuru boya, keçeli boya, pastel boya, vb.)

Yönerge:

- Bu aktivite gerçekten de görüldüğü kadar basit.
- Çocuğunuza en sevdiği anısını sorun ve ondan anısının bir kısmını elinizdeki çizim malzemeleriyle resmetmesini isteyin.
- Dilerseniz daha ayrıntılı olabilir ve ondan ailenizi veya bir arkadaşını içeren sevdiği bir anı ya da evin dışında deneyimlediği güzel bir anı resmetmesini isteyebilirsiniz.

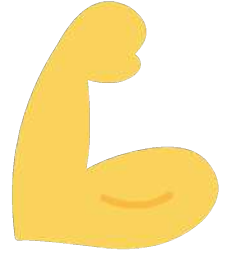
Aktivite 6: Her Güne Bir Kelebek

Malzemeler: Kâğıt, herhangi bir çizim malzemesi (kuru boya, keçeli boya, pastel boya, vb.), makas, bant. İsteğe Bağlı; Kolaj malzemeleri (dergi, ponpon, payet, oynak gözler, vb.) ve yapıştırıcı.

Yönerge:

- Bir makas ve herhangi bir çizim malzemesiyle bir kâğıttan bir sürü kelebek şekli elde edebilirsiniz.
- Eğer makasınız yoksa kâğıdı ikiye katlayıp kopararak kelebek şekli elde etmeye çalışmak da eğlenceli olabilir.
- Tek bir oturumla bir sürü kelebek şekli yapabileceğiniz gibi, halihazırda evde karantinadayken, bunu her gün, haftada birkaç gün ya da hatırladıkça yaptığınız sürekli bir aktivite haline getirebilirsiniz.
- Bu aktivitenin en eğlenceli yanlarından biri kelebek sürüsünün gittikçe büyüdüğünü gözlemlemek. O yüzden, başlamadan önce kelebeklerinizin tümünü yapıştırabileceğiniz bir pencere, duvar ya da geniş bir kâğıt bulmanız iyi olur.
- Bu aktiviteye başka bir unsur katmak isterseniz de çocuğunuza bu kelebeklerin nereye uçtuğunu sorabilirsiniz.
- Eğer bu aktiviteyi birden çok gün ya da hafta içerisinde yapacaksanız, çocuğunuza kelebeklerin yapıldığı her bir günü temsil etmesi için farklı renkler kullanmasını önerebilirsiniz.
- Farklı günler için çizgiler, şekiller, renkler ve kelimeler kullanabilirler bunun için bir kural yok.

Aktivite 7: ilk yardım çantam: Bu aktivite bir kitap şeklinde içinde birçok aktiviteyi barındırmaktadır. Her gün başka bir aktivite yapılacağı gibi bir günde birkaçı birlikte yapılabilir. İlkokul grubundaki tüm çocuklara uygulanabilir.



KORONAVİRÜSE



KARŞI İLK YARDIM ÇANTAM



Sevgili Ebeveynler,

Bu ilk yardım çantası,
Koronavirüs (COVID-19)

sebebiyle çocuklarınızın yaşadığı



salgını



Global Child-EMDR



olumsuz duygularla baş edebilmelerini sağlamak için hazırlanmıştır. İlk yardım çantasının içinde bulunan egzersizleri çocuğunuzla birlikte uygulayabilirsiniz. Egzersizler 5-12 yaş aralığındaki çocuklarla uygulanabilir. Eğer çocuğunuzun yaşı küçükse egzersizleri uygularken ona eşlik etmenizi ve yönergeleri basit bir dille anlatmanızı öneririz. Kitabın son sayfasında, çocuklarınıza koronavirüsü nasıl anlatabileceğinize ve onların bu konudaki sorularına nasıl cevap verebileceğinize dair bilgiler bulunmaktadır.

Sağlıklı ve güzel günler dileklerimizle...

Uzm. Klinik Psikolog Begüm Ayşegül UĞURLU Uzm. Klinik Psikolog Ece ERYILMAZ Psikolog Ezgi GÜNDOĞAN Uzm. Klinik Psikolog Hazel Irmak ARAÇ

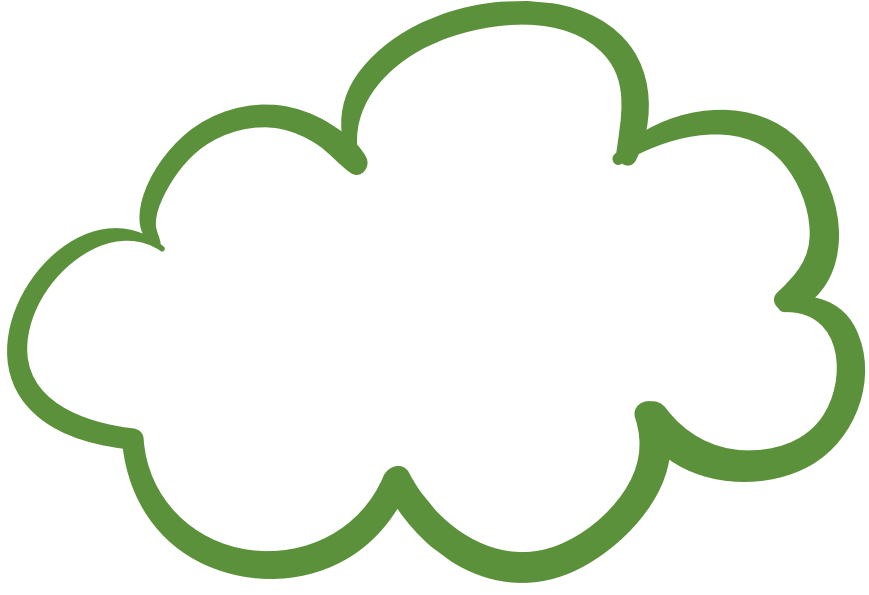
KİTABIN SAHİBİ

ADIM-SOYADIM :

BENİ ANLATAN 3 KELİME

EN SEVDİĞİM KİŞİLER

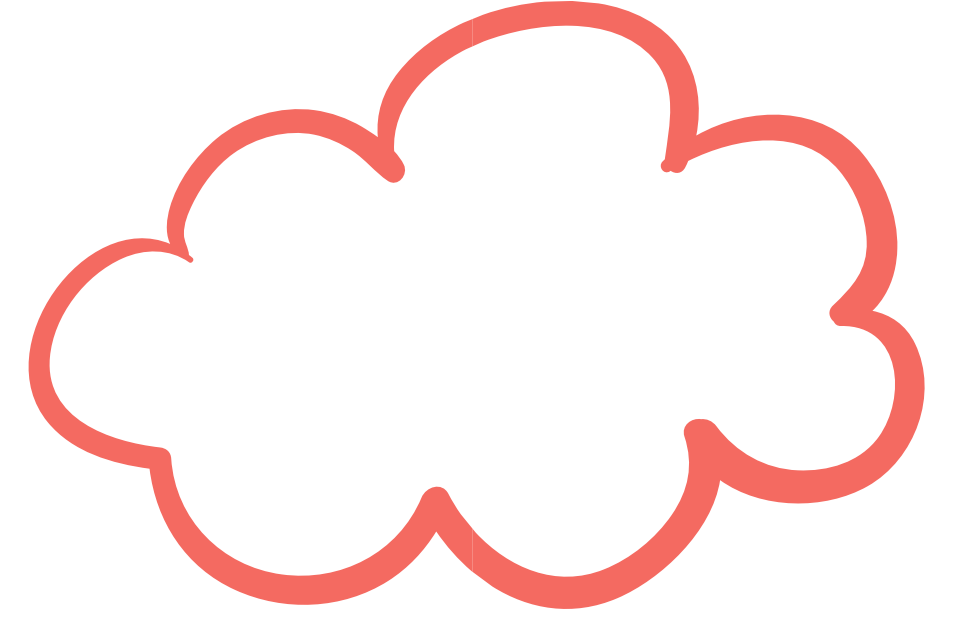
EN SEVDİĞİM OYUN



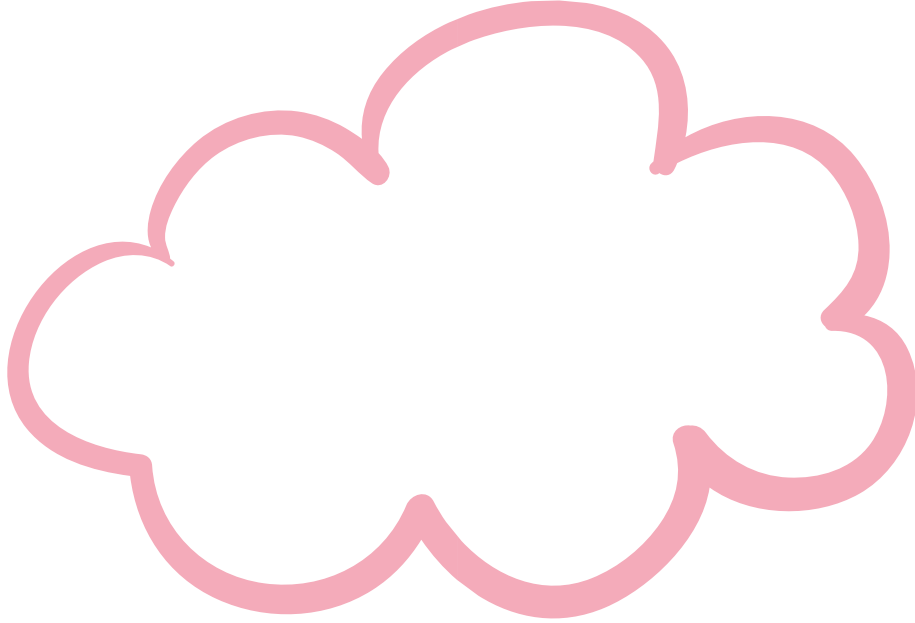
EN SEVDİĞİM YİYECEK



EN SEVDİĞİM RENK



EN SEVDİĞİM SPOR



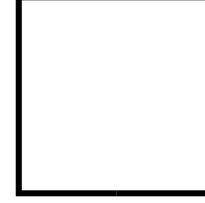
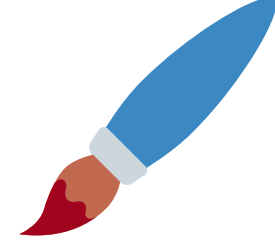
DUYGULARIM

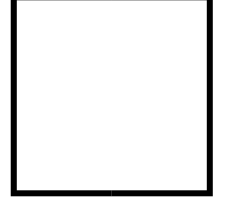
Aşağıdaki duygulardan son iki hafta içinde en çok hissettiğin duyguları daire içine al.



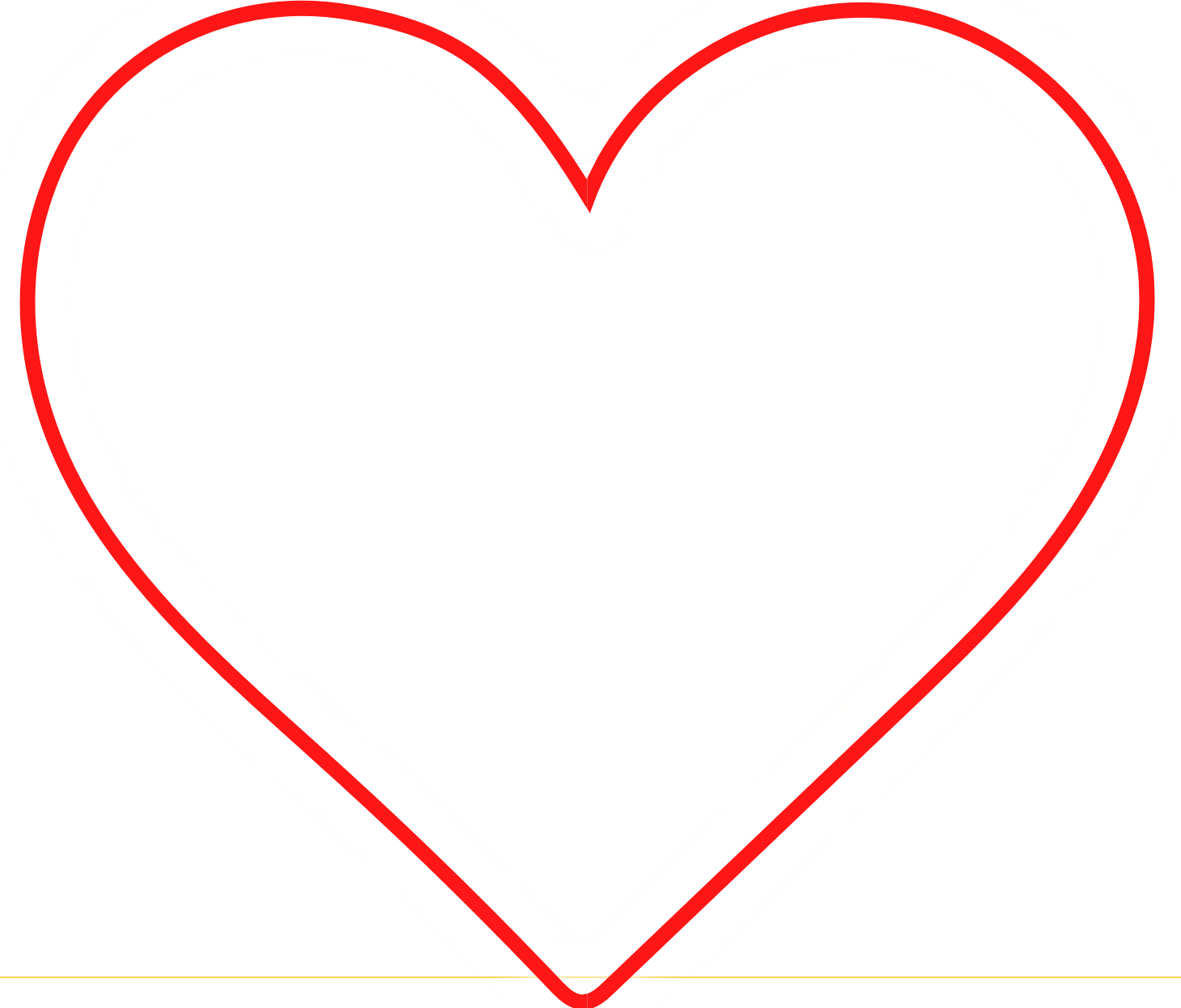
KALBİMİ BOYUYORUM

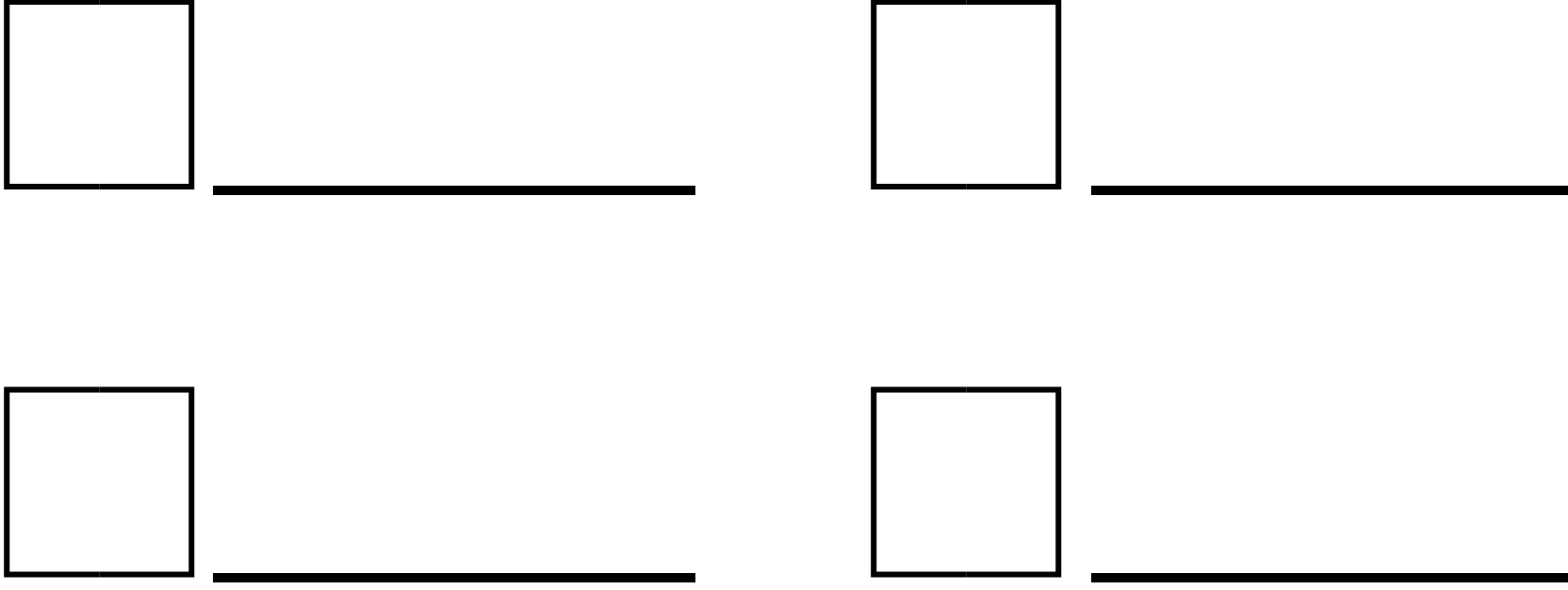
Bir önceki sayfada son iki hafta içinde en çok hissettiğin duyguları seçtin. Şimdi aşağıdaki kutucukların yanına bu duygularının adını yaz. Kutucukların içini ise o duygu senin için hangi renk ise o renge boya.





.....'ın KALBİ





Aşağıdaki kalp, senin kalbin. Kalbini duygularının renkleriyle
boya. Boyayacağın
duygunu kalbinde ne kadar hissediyorsan, o renkle o kadar
boya.

DUYGULARIMI BEDENİMDE NEREDE HİSSEDİYORUM?



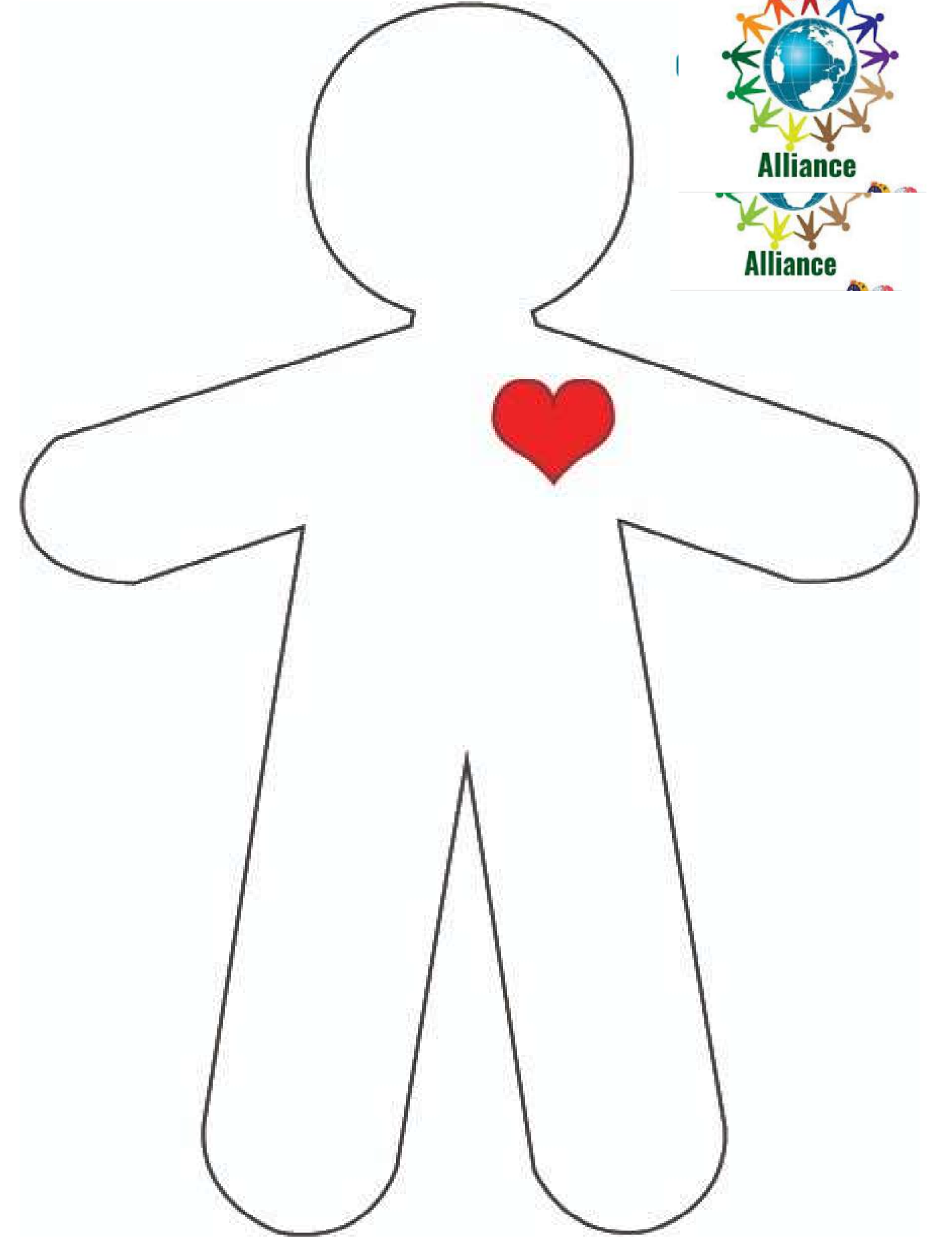
Önceki sayfalarda seninle duygularını keşfettik.

Şimdi bütün bedenini başından ayak parmaklarının ucuna kadar
 tara

ve bu duyguları bedeninin neresinde hissettiğini fark et.

Yandaki resimde bu duyguların yerlerini bir önceki sayfada onlara verdiği renklerle boya.

Global Child-EMDR



DUYGU TERMOMETREM

Aşağıdaki termometre bu süreçteki duygu durumunu ölçmek için tasarlandı. 0-şu anda çok rahat hissediyorum, 10-şu anda çok rahatsız hissediyorum. Eğer rahatsızlık derecen, 10'lara yakınsa rahatlatma egzersizlerine dön, uygula ve rahatla!

KORUYUCU KALKANIM



10



0

Aldığın Tedbirler	Güçlü Özelliklerin
Seni İyi Hissettiren Şeyler	Sana Yardımcı Olan Kişiler

Koruyucu kalkanın kendini üzgün veya endişeli hissettiğinde, bu duygularınla baş etmek için sana yardımcı olacak ! Baloncukta sana örnekler verdik. Kalkanındaki bölümleri bu örneklerden yardım alarak doldur.

Maskemi
takıyorum.

Sebze ve meyve
yiyorum.

Resim
çiziyorum.

Cesaretliyim.

Dans
ediyorum.

Ebeveynim
yanımda.

GÜÇ ŞEMSİYEM

Bulutların üzerine koronavirüs ile ilgili endişelerini yaz. Şemsiyen seni bu endişelerden koruyacak. Şemsiyenin altına kendini çiz ve şemsiyenin her bir bölümüne sahip olduğun güçlü özelliklerini yaz. Bu güçlü özelliklerin endişelerinle başa çıkmanı sağlayacak. Güçlü özelliklerini bulmak için bir sonraki sayfadaki listeden yararlanabilirsin.



OLUMLU DÜŞÜNCELER LİSTEM



Güvendeyim

Ebeveynim beni korur.

yapıyorum.

Güçlüyüm.
SENİ YENECEĞİM !

Tedbirliyim.

Rahatım.

Sağlıklıyım.

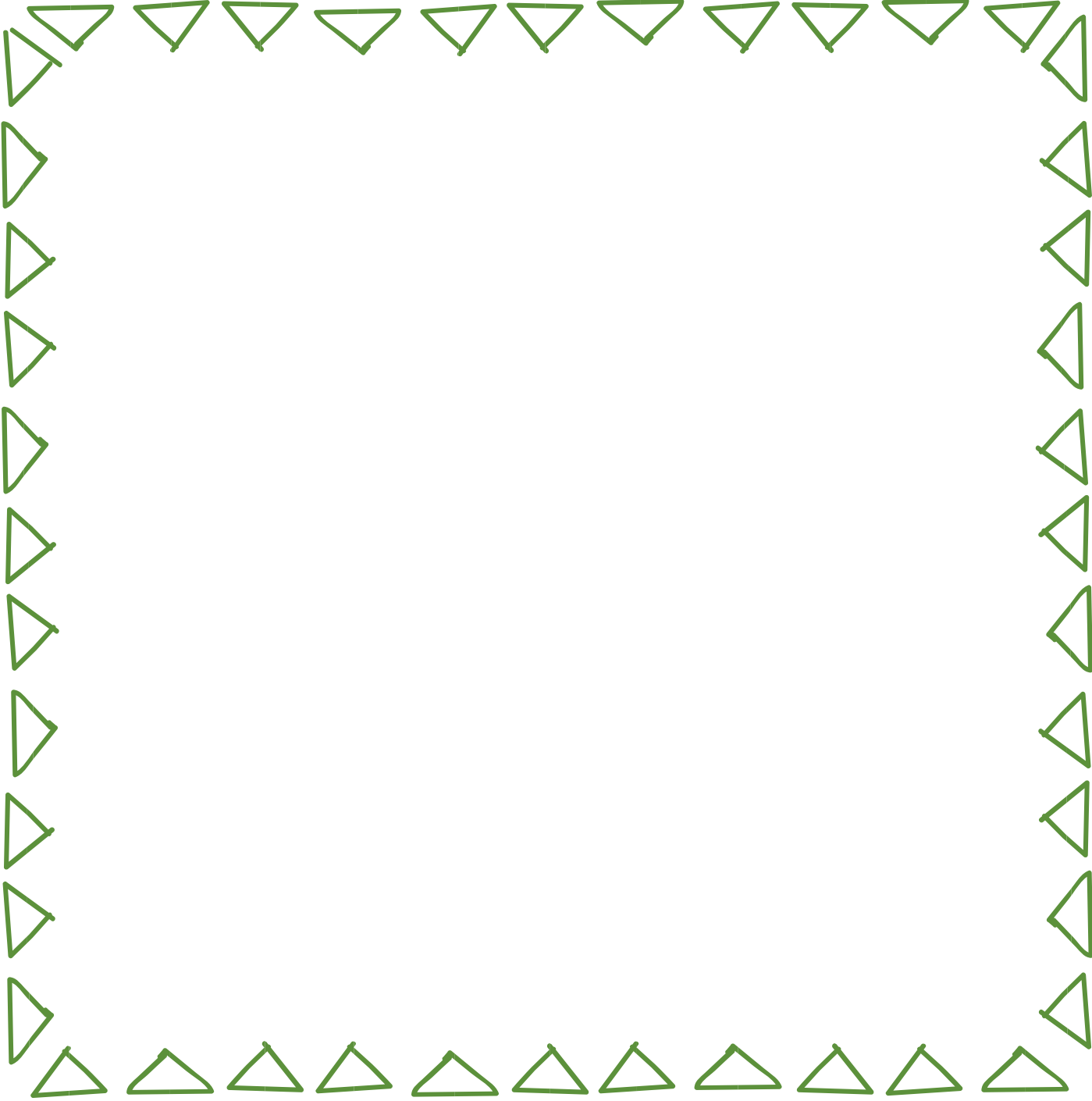
Yardım alabilirim.

Hayattayım.Elimden geleni

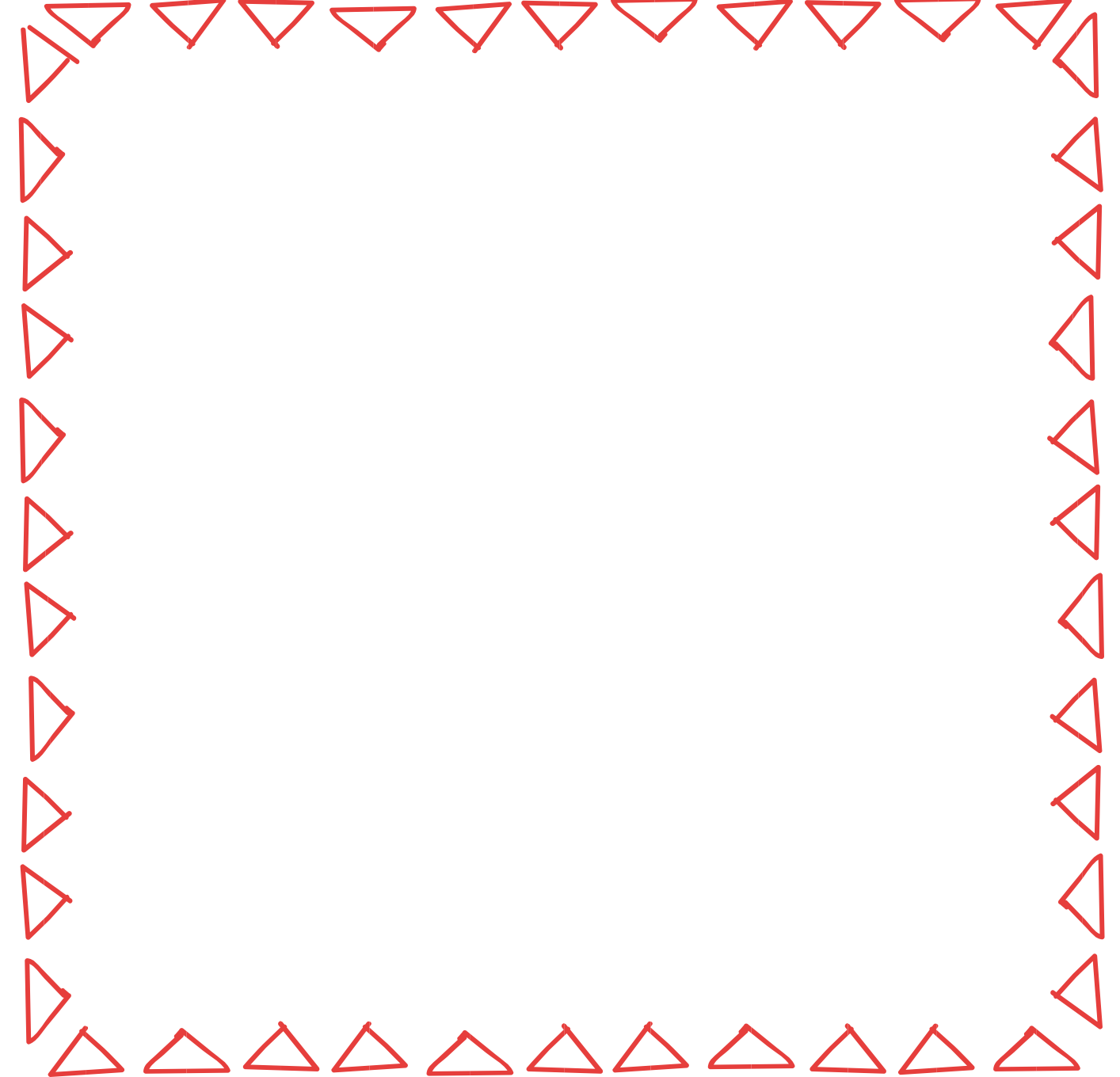
Baş edebilirim.Kontrol bende.

Sakinim.

Koronavirüs bir karakter olsa nasıl bir karakter olurdu düşün. Haydi şimdi onun resmini aşağıya çiz.



Şimdi daha önce hazırladığın koruyucu kalkanını ve güç şemsiyeni yanına al. Koronavirüse karşı mücadele ettiğin ve onu yendiğin anın resmini çiz.





Aşağıdaki 6 parçalı hikayeyi yanında verilen görevlere göre çiz.



1. Bir kahraman çiz.

2. Bu kahramanın görevi koronavirüsü yenmek olsun.

3. Kahraman bir engelle karşılaşsın.

4. Bu engeli aşmak için kahramana biri ya da birşey yardım etsin.

5. Kahraman engeli aşınsın.

6. Mutlu bir son belirle.

1	2	3
4	5	6



SİHİRLİ BAĞLARIM

Aşağıdaki kalplerden ortadaki kalp senin kalbin. Bu kalbi istediğin renkte boy. Etrafındaki kalplere ise sevdiklerinin isimlerini yaz ve o kalpleri de istediğin renklerde boy. Kendi kalbinle onların kalpleri arasında örnekteki gibi bağlar çiz. Bu bağlar sihirli bağlar. Sevdiklerinden ne kadar uzakta olursan ol, bu bağlar seninle birlikte! Sihirli bağlarının sana verdiği gücü hisset!

GÜVENLİ YERİM

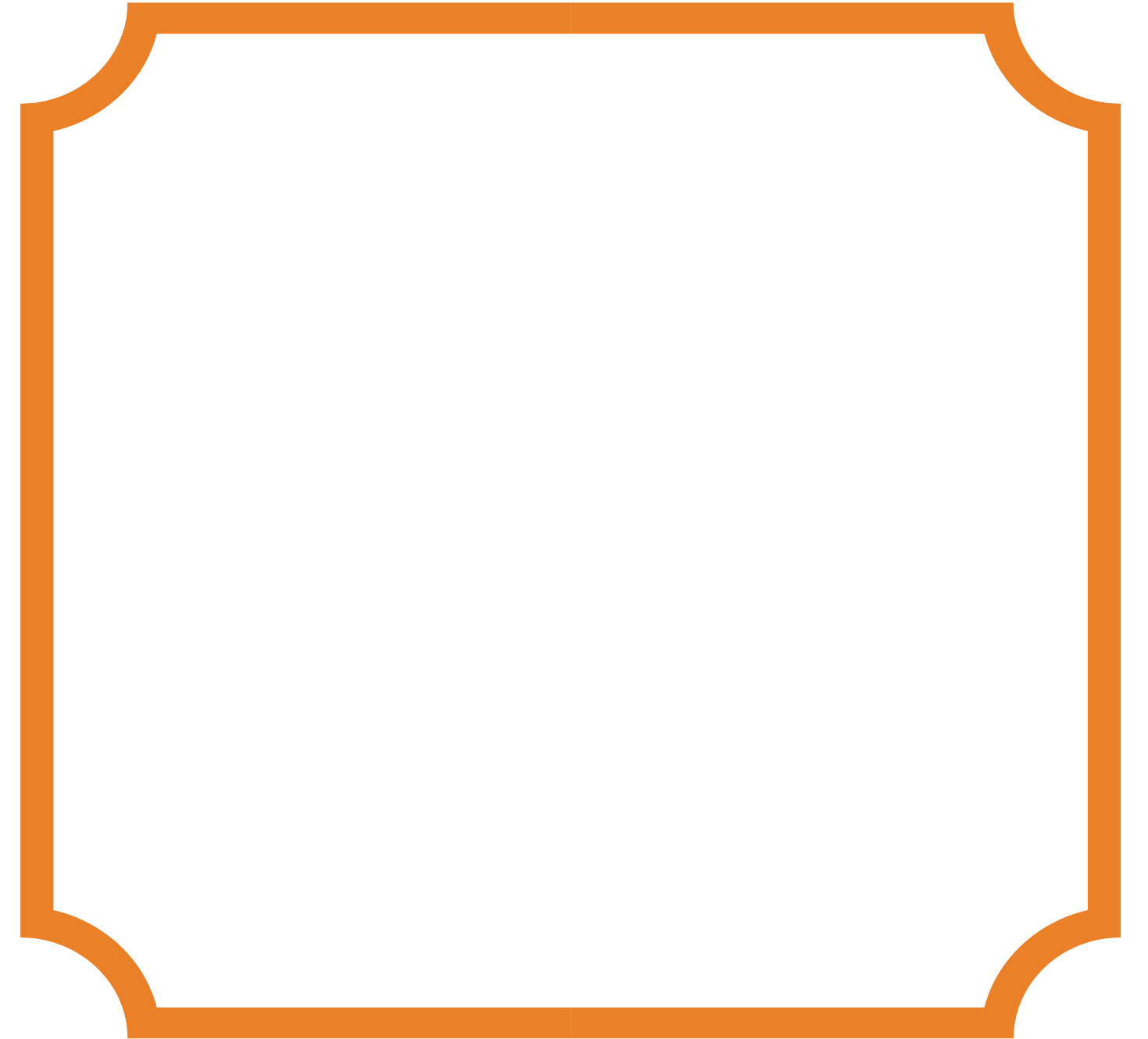
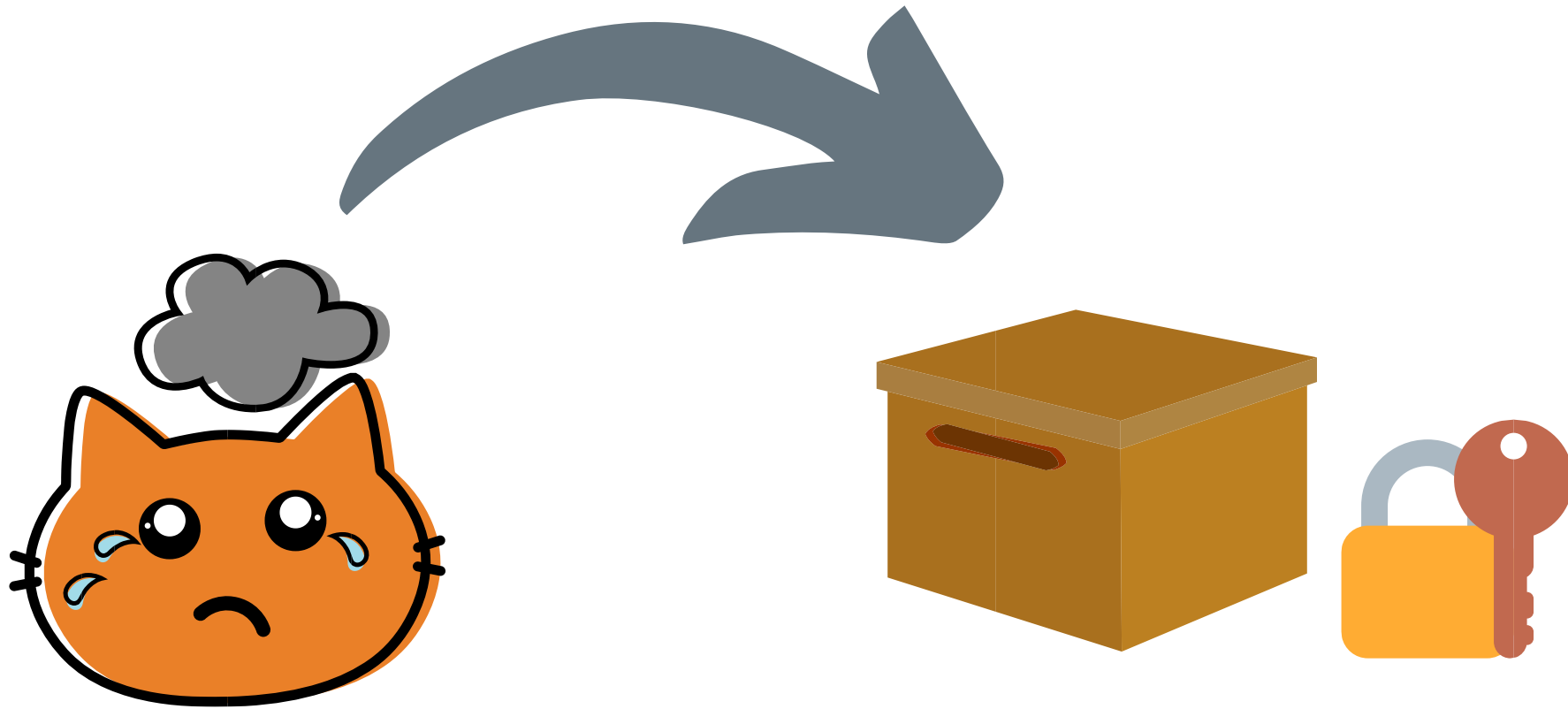
Kendini güvende ve sakin hissettiğin bir yer düşün. Bu yer daha önceden gittiğin veya hayalinde olan bir yer olabilir. Örneğin,

odan, deniz kenarı, park veya bulutların üzeri. Aşağıya bu yerin resmini çizerken tüm gördüklerinin, kokladığın kokuların, duyduğun seslerin, hissettiğin tatların tadını çıkar. Bu yeri hayal ederken bedenindeki olumlu hisleri fark et.

ÖZEL KUTUM

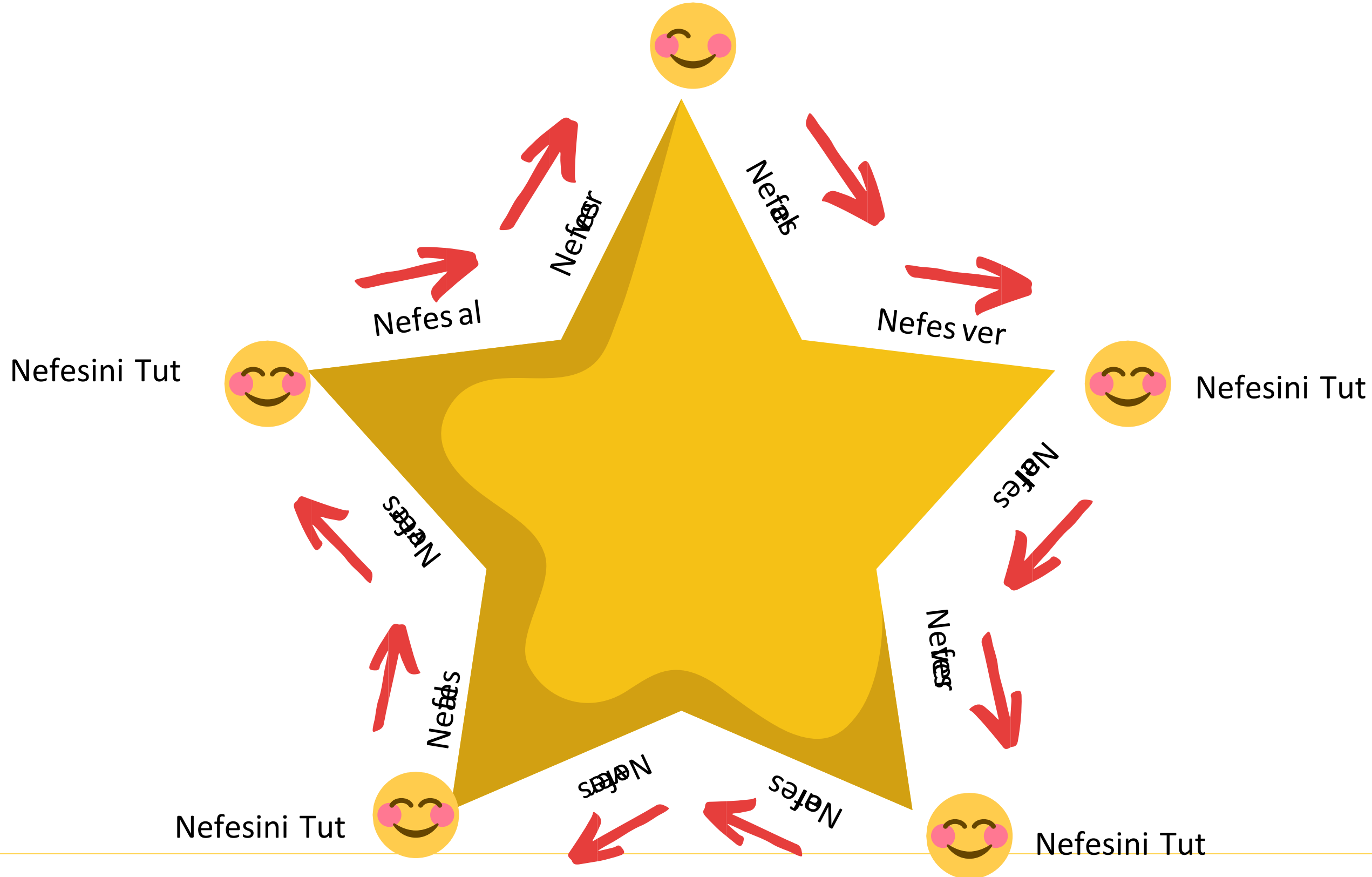
Koronavirüs ile ilgili seni rahatsız eden düşünceler aklına geldiğinde ve olumsuz duygular hissettiğinde bu düşünceleri ve duyguları koymak için bir kutu hayal et. Aşağıdaki çerçevenin içine kendi tasarladığın kutuyu ve kilidini çiz.

Unutma, bu kutu ve kilidi tüm bunları taşıyacak kadar sağlam olmalı. Kendini üzgün, endişeli veya fazla bunalmış hissettiğinde bu hislerini özel kutuna atabileceğini hatırla.



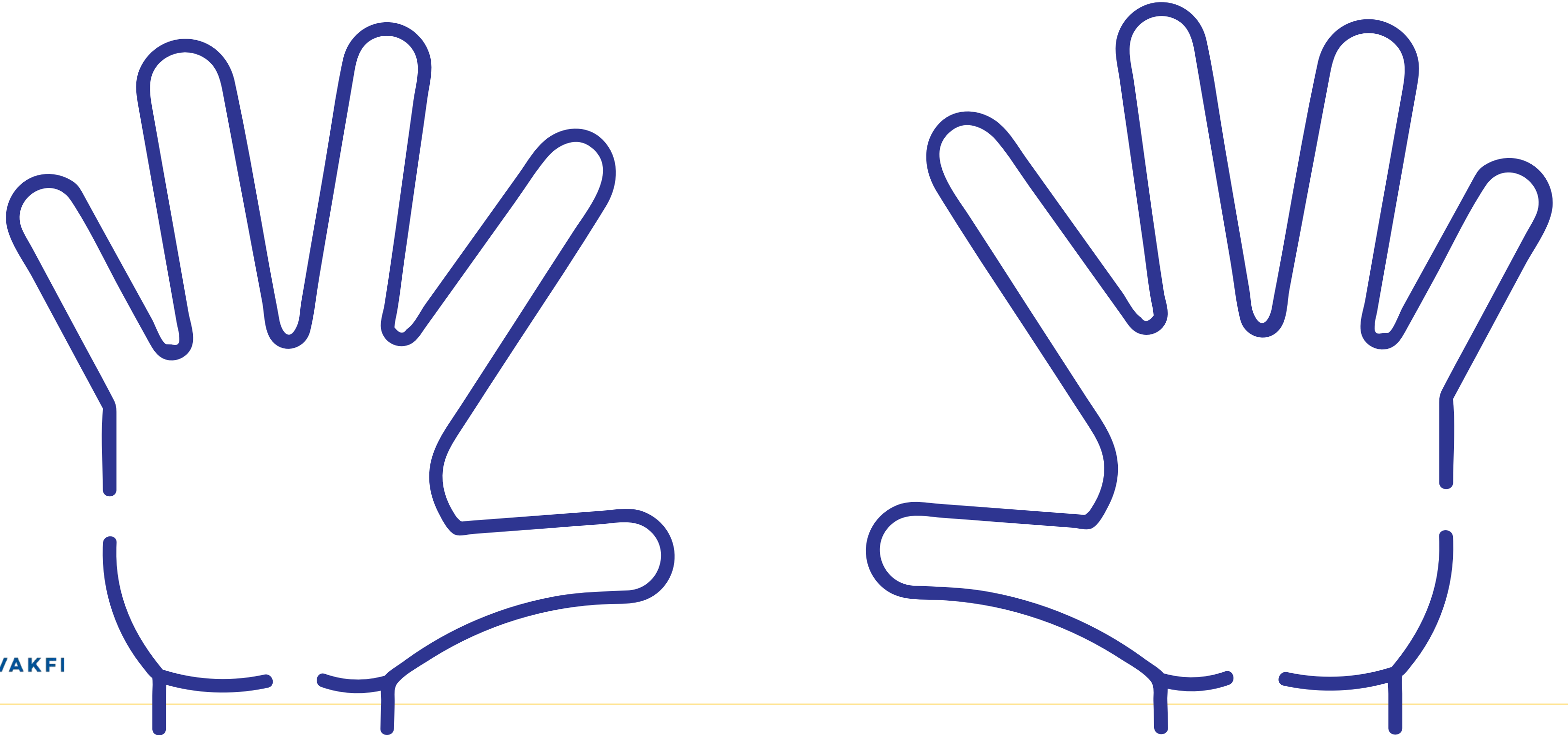
YILDIZ NEFESİM

Herhangi bir gülücükten başlayıp, parmağınla takip ederek bütün yıldızın etrafında dolaş. Okları takip ederken, nefes al ve nefes ver. Her nefes alıp verdiğiindeki rahatlamayı fark et.



ŞÜKRETTİĞİM ŞEYLER

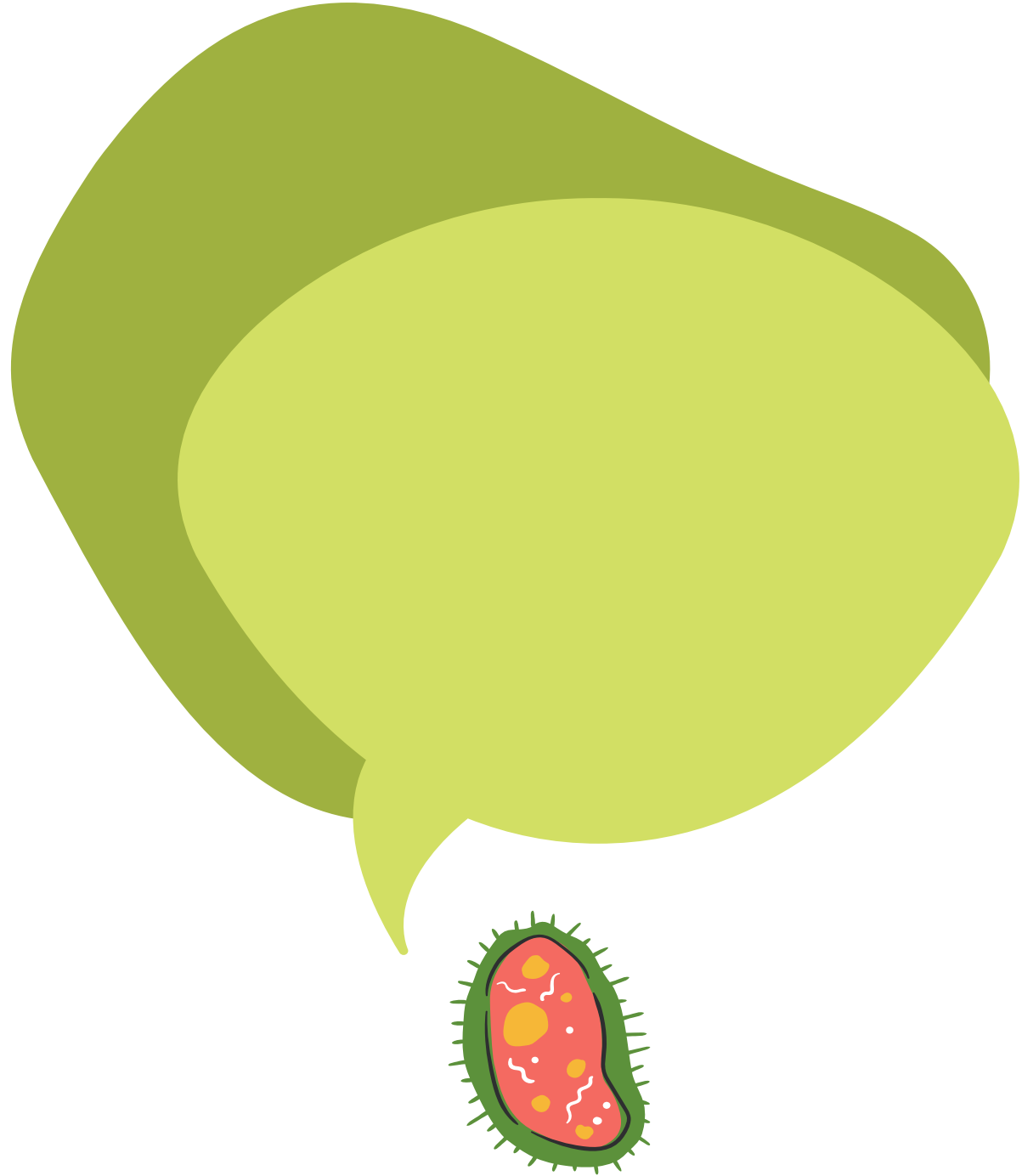
Aşağıdaki ellerin her bir parmağına hayatındaki şükrettiğin şeyleri yaz. Şükrettiğin şeyler sevdiğin kişilerin, bir mekanın, becerilerinin, hatta bir yiyeceğin adı bile olabilir. Sonra her bir parmağını bir renge boya. Her gün kendine şükrettiğin şeyleri hatırlat.





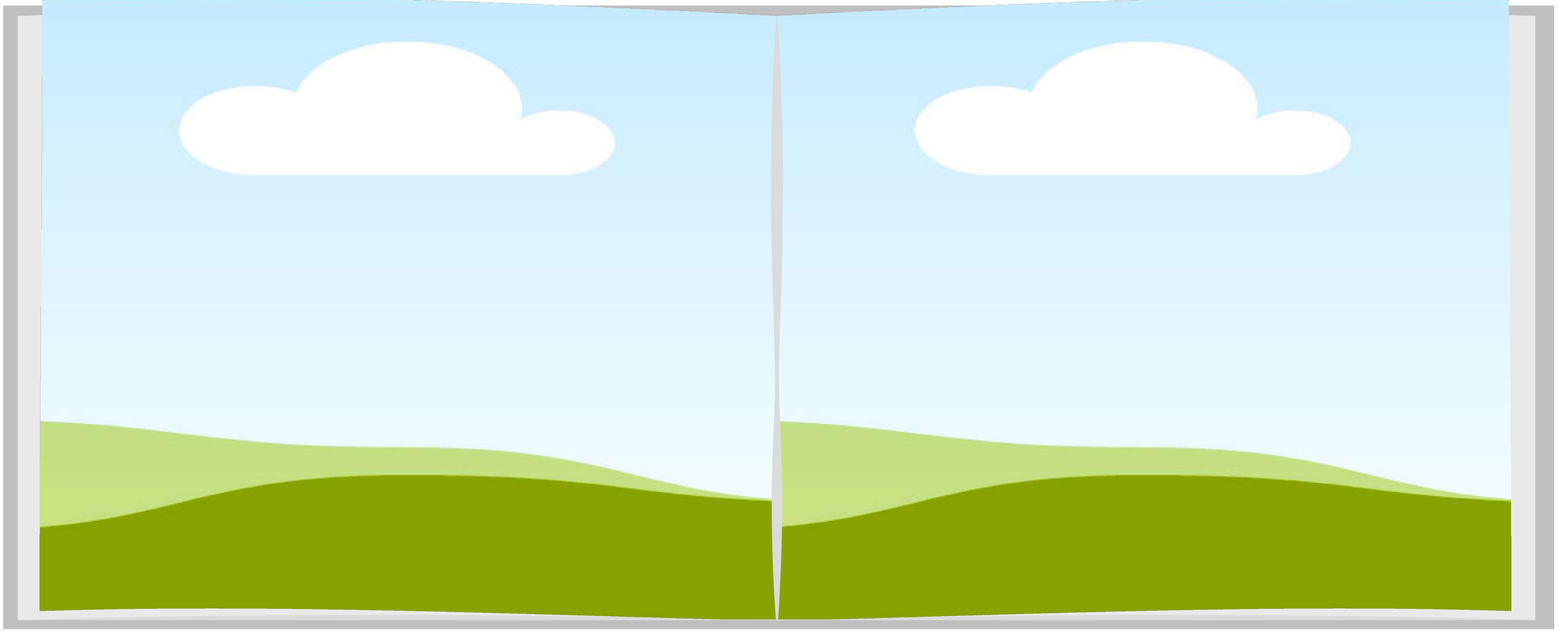
KORONAVİRÜS VARSA, VİTAMİNİM DE VAR !

Bazen düşüncelerimiz olumsuz olduğunda tıpkı bir virüs gibi bedenimizi sarabilir. Olumlu düşünceleri bulmak ve onları tekrar etmek vitamin almış gibi sağlığınıza iyi gelir ve bizi güçlü tutar. Şimdi sende aşağıdaki mikrobun içine senin için kaygı yaratan olumsuz düşünceleri yaz. Vitaminin içine de seni rahatlatan olumlu düşünceleri yaz.



KORONAVİRÜS İLE BAŞ ETMEYİ ÖĞRENDİM !

Aşağıdaki kitabın sol sayfasına koronavirüsün hayatında sebep olduğu değişiklikleri içeren yaşamından bir günün resmini çiz. Kitabın sağ tarafına ise tüm dünyanın koronavirüsle baş etmeyi öğrendikten sonraki bir gününün resmini çiz.



Kaynaklar: <https://www.emdr-tr.org/wp-content/uploads/2020/04/KORONAVI%CC%87RU%CC%88SE-KARS%CC%A7I-I%CC%87LK-YARDIM-C%CC%A7ANTASI.pdf>

