



Travma Sonrası Sağaltım Etkinliklerine Örnekler

Pınar Çelikoğlu, Nevin Dölek, Neylan Özdemir ve Nur Yeniçeri tarafından 2003 yılında UNICEF için hazırlanan (henüz yayımlanmamış) "Toplumu Etkileyen Travmatik Olaylarda Çocuk ve Ergenlere Yönelik Psikososyal Destek Çalışmaları" başlıklı kitaptan alınmıştır.

Hedefler:

- *Çocukların değer sistemlerini güçlendirmek , yaşamış oldukları travma nedeni ile uğradıkları kayıpları yerine koyma gücüne sahip olduklarını anlamalarını sağlamak;
 - kendine güvenlerini geliştirmek;
 - problemlerle başa çıkmada kendi güçlerini fark etmelerini sağlamak;
 - barış ve güvenlik içinde yaşama olan inançlarını güçlendirmek;
- *Çocukların başa çıkmakta zorlandıkları ve tedirgin oldukları bazı olumsuz duyguları kendilerini güvenli hissettikleri bir ortamda ifade etmelerini sağlamak ve bu duygularla başa çıkmalarını kolaylaştırmak;
- *Çocukların sosyalleşmelerini sağlamak ve olumlu ve farklılıklara karşı hoşgörülü sosyal ilişkiler geliştirmelerine yardımcı olmak;
 - akranları ile bir araya gelerek duygu, bilgi aktarımı yaşamalarına fırsat vermek;
 - başkalarını anlama ve başkalarına yardımcı olma becerilerini geliştirmek;
 - grup dayanışmasını geliştirmek;
 - grupla problem çözme becerilerini geliştirmek;
 - problemlerle başa çıkmada grubun gücünü fark etmelerini sağlamak;
 - topluma hizmet bilincini geliştirmek ;
- *Çocukların hayal güçlerini kullanmalarına fırsat vermek, hayal gücünü kullanmanın sorunlarla başa çıkmada bir baş etme yöntemi olabileceğini fark etmelerini sağlamak;
- *Çocukların fiziksel koordinasyonlarını geliştirmelerine yardımcı olmak.

Yukarıdaki hedeflere ulaşmak için kullanılacak etkinlikler şunlardır:

- ***Sanat Etkinlikleri** - Bireysel veya grup resimleri, resimleri kullanarak oynanan oyunlar, kil, oyun hamuru veya gazete dergilerden kesilen resimleri kullanarak yapılan sanat etkinlikleri
- ***Sözel Etkinlikler:** Hikaye yazma, hikaye oluşturma, yazılı ve sözlü etkinlikler
- ***Drama etkinlikleri**
- ***Açık havada** veya **kapalı mekanda** oynanabilecek oyunlar
- ***Grup Projeleri:** Çocukların gruplar halinde planlayıp, sürdürdükleri etkinlikler

Sanat Etkinlikleri

BİREYSEL RESİMLER

Amaç: Çocukların duygularını renk ve çizgi aracılığı ile ifade etmelerine fırsat vermek

Yaş Grubu: Her yaş grubu

Süre: 20 dakika

Gerekli Materyaller: Her 5 çocuğa bir kutu 12 renkli pastel boya veya kuru boya ya da her üç çocuğa bir kutu suluboya. Her çocuk için çeşitli boylarda resim kağıdı.

Süreç: Çocuklara resim kağıtları ve boyalar dağıtılır ve resim yapmaları istenir. Başlangıçta herhangi bir konu verilmesine gerek yoktur. Çocuklar kendileri için önemli olan resmin ne olduğuna kendileri karar verecektir. Daha sonraları çocuklar kendilerini daha iyi hissetmeye başladıklarında güneşli bir kır resmi, sağlam ev, ağaçlar ve çiçekler çizdikleri gözlenecektir.

Pınar Çelikoğlu., Nevin Dölek., Neylan Özdemir., Nur Yeniçeri .,UNICEF., 2003



Resim çalışmaları bittikten sonra her çocukla tek tek kısa bir süre sohbet edip, neyin resmini çizdiklerini , çizdikleri resimde çeşitli şekillerin ne anlama geldiğini sormak çocuklara iyi gelir.

Daha sonraki resim etkinliği saatlerinde çocuklara resim konuları verilebilir. “Kaçış” , “Benim Okulum” , “ Benim Evim” , “Kaybettiğim Arkadaşlarım” .gibi

Çocuklar izin verirse resimleri duvara asılır. Resimlerini birbirlerine göstermelerine fırsat verilir.

RAHATLATAN RESİM

Amaç: -Çocukların hayal güçlerini kullanarak rahatlamalarını sağlamak.

Yaş Grubu: 6 yaş üstü

Gerekli Materyal: Bol hayal, boya kalemleri ve kağıt. İstenirse teypte müzik çalınabilir.

Süre: 20 dakika

Süreç: Çocuklara şu talimat verilir:

“Mümkün olduğunca rahat bir şekilde oturun. Gözlerinizi kapatın. Burnunuzdan yavaşça , derin bir nefes alın. Nefesinizi yavaşça verin. Bir daha derin bir nefes alırken karnınızı şişirin ve hava ile doldurun. Şimdi bu havayı yavaşça boşaltın. Kollarınızı rahat bırakın.... Başınızı rahat bırakın. Boynunuzu.... Sırtınızı... Karnınızı.... Bacaklarınızı.... Ayaklarınızı rahat bırakın. Sanki çok uykunuz gelmiş de uykuya dalmak üzere imişsiniz gibi... Şimdi kendinizi sevdiğiniz çok hoş bir yerde hayal edin. Bu bir deniz kıyısı olabilir, dere kenarı ya da dağlarda bir yer veya sevdiğiniz bir kişinin evi... Sizin bulunmaktan çok hoşlanabileceğiniz bir yer. Bu yeri gözünüzde canlandırın. Hava çok güzel ve siz bu yerdesiniz. Kendinize bu yerde bir yer beğenin ve ne yapmak istiyorsanız onu yaparken hayal edin. Bu yerin tadını çıkarın.... Şimdi yine derin bir nefes alın ve gözlerinizi yavaşça açın. Hiç konuşmadan önünüzdeki boya kalemlerini ve kağıdı alıp bu yerin resmini çizmeye çalışın. Tabi ki sizin hayalinizdeki kadar güzel çizemeyebilirsiniz ama bu resmin hayalinizde nasıl görüldüğünü en iyi siz biliyorsunuz.”

Çocuklar daha sonra resimleri arkadaşlarına gösterirler ve arzu ederlerse hayallerindeki o güzel yeri anlatabilirler.

GRUP RESİMLERİ

Amaç: -Çocukların birbirleri ile işbirliği yaparak duygularını ve düşüncelerini renk ve çizgi aracılığı ile ifade etmeleri için fırsat vermek.

-Çocukların kimliklerini yeniden oluşturmalarına yardımcı olmak.

Yaş Grubu: 10 yaş üstü

Süre: 30 dakika

Gerekli Materyal: Üzerine resim çizilebilecek büyük boy düz paket kağıtları. (Her 5 çocuğa bir adet)

Boya kalemleri

Süreç:

Çocuklar 4-8 kişilik gruplara ayrılırlar.

Çocuklara önceden bir tema verilir. Bu temaların bir kısmı yaşanan olumsuz olayların yarattığı duyguların ifadesi ile ilgilidir.

Çocuklardan verilen temaya göre ortak bir resim yapmaları istenir. Bu resmi yaparken renklerden, şekillerden, sözcüklerden, sloganlardan, şiirlerden, sembollerden yararlanabilirler.

Grup resimleri bittikten sonra her grup sıra ile yaptıkları resmi diğer çocuklara göstererek, resimde kullandıkları şekil, sembol, şiir, sözcükleri diğer çocuklara anlatır, açıklamalarda bulunurlar. İstenirse bu resimler duvarda sergilenir.



“ELDEN ELE RESİM”

Amaç: Çocukların birbirleri ile işbirliği yaparak kaynaşmalarını sağlamak

Yaş Grubu: Her yaş

Kullanılacak Materyal: Çocuk sayısı kadar kağıt kalem

Süre: 30 dakika

Süreç:

-Her çocuk bir kağıda adam ya da kadın şapkası çizer, kağıdı sağ yanındaki arkadaşına verir. Sol yanındaki arkadaşından da diğer resmi alır.

-Bu sefer herkes şapkasının altına yüzün şeklini çizer yanındakine verir.

-Eğitmen yüz ya da tüm insan resmi tamamlanana kadar her kağıt değişiminde neyin çizileceğini söyler. (Gözler , Dudaklar v.b.)

-Resim tamamlandığında her çocuk önündeki resme bir isim takar ve tüm gruba resmi gösterir. Ve resimdeki kişi ile ilgili bir hikaye anlatır.

Yararlanılan Kaynak: Hindman, 1955, Handbook of Indoor Games and Stunds, New York: Prentice Hall

DUYGULARIN RESMİ

Amaç: Çocukların çizgi ve renk kullanarak duygularını ifade etmelerine yardımcı olmak

Yaş Grubu: Her yaş grubu

Gerekli Materyaller: Boya kalemleri ve kağıtlar

Süre: 30 dakika

Süreç:

Eğitmen ortaya büyük bir resim kağıdı ve bol sayıda değişik renklere boya kalemi koyar ve her çocuğun bu kağıdın etrafına toplanmalarını ister. Her çocuk için kağıdın bir köşesine birer çizgi çizer şu yönergeleri verir:

“Şimdi her birinize birer çizgi hediye ettim. Hepinizin bu çizginizle duygularınızı çizmeyi denemenizi istiyorum. Önce hangi duyguyu çizelim?” Eğitmen 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 eğitmen mutluluğu gülümseyen bir ağız olarak çizebilir.

Eğitmen 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 hatırlatılır. Bir duyguyu benzer bir şekilde ifade edenler farsa bunlara dikkat çekilir ve resimlerle duygu ifade etmenin doğrusu ve yanlış olamayacağı üzerinde durulur. Eğitmen 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 tamamlandıca eğitmen bütün gruba kutlar ve duygularını resimlerle çok güzel ifade ettiklerini söyler. İstenirse bu resim kağıdı “Duygularımızın Resmi” başlığı atılarak panoya asılır.

DUYGU SÖZLÜĞÜ

Amaç: Çocukların çizgi ve renk kullanarak duygularını ifade etmelerine yardımcı olmak

Yaş Grubu: Her yaş grubu

Gerekli Materyaller: Boya kalemleri ve kağıtlar

Süre: 30 dakika

Pınar Çelikoğlu., Nevin Dölek., Neylan Özdemir., Nur Yeniçeri ., UNICEF., 2003

Bakış Eğitim ve Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri Ltd.Şti.
Dikilitaş Mah. Eren Sk. Özsoy Plaza D.13-14 Beşiktaş. İstanbul
Tel : (0212) 327 29 00



Süreç: Bu çalışmanın “Duyguların Resmi” alıştırmalarından sonra yapılması önerilir.

Eğitmen 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. Örneği: Üzüntü-sevinç, korku-cesaret, kıskançlık-güven, gibi...

DUVAR RESMİ - GRAFFİTİ

Amaç: Çocukların birbirleri ile işbirliği yaparak duygularını ve düşüncelerini renk ve çizgi aracılığı ile ifade etmeleri için fırsat vermek.

Çocukların kimliklerini yeniden oluşturmalarına yardımcı olmak.

Yaş Grubu: 10 yaş üstü

Gerekli Materyal: Yaklaşık 50 metre uzunluğunda 1.5-2 metre eninde branda. Brandayı yere sabitleyecek demir çubuklar, ip, çivi, vs. 30 kadar değişik kalınlıklarda boya fırçası. Beş-altı renk yarım kiloluk su bazlı plastik duvar boyası

Süreç : Branda bahçe içinde uygun görülen bir yere gerilir. Çocuklara küçük kutularda boyalar ve fırçalar dağıtılır ve brandaya istedikleri resmi boyayıp, istedikleri yazıları yazabilecekleri söylenir.

CESARETLENDİRME

Amaç: Çocukların birbirlerine cesaret verici ve rahatlatıcı mesajlar verme becerilerini arttırmak.

Yaş grubu: 9 yaş üstü

Gerekli Materyal: Kağıt, kalem

Süre: 30 dakika

Süreç: Çocuklar ikili gruplara ayrılırlar. Biri bir kağıda bir çöpten çocuk çizer ve bu çocuğun üzerine bir konuşma balonu çizer. Bu balonun içine üzüntü ifade eden bir cümle yazar. Örneğin : “ Sevdiğim arkadaşımı kaybettim”, “Kimse beni sevmiyor”, “Bazen benden istenilenleri yerine getirmeyi unutuyorum.” gibi. Arkadaşı bu çöpten adamın karşısına başka bir çöpten adam ve üstüne bir konuşma balonu çizer. Bu balonun içine arkadaşını rahatlatıcı, cesaretlendirecek bir cümle yazar. “Hepimiz bazen böyle hissediyoruz...ama...”, “Bu seni üzüyor olmalı..öte yanda..”gibi.

Çocuklar isterlerse bu çöpten adamların üstüne başka balonlar çizerek cesaretlendirici diyalogu sürdürebilirler. Aynı çalışma birkaç çocukla birden yapılabilir. Biri balonun içine üzgün bir cümle yazdığına diğerleri kendi çöpten adamlarının üstündeki balona cesaretlendirici sözleri sıra ile - veya ne zaman isterlerse o zaman- yazarlar.

Bu çalışma sözlü olarak da uygulanabilir.

Yararlanılan Kaynak: Dossick, J., Shea, E., 1988. Creative Therapy. 52 Exercises for Groups. Sarasota, Florida: Professional Resource Exchange

KAÇAN ÇOCUK

Amaç: -Çocukların korku ile ilgili duygularına açıklık getirmek.

-Birbirlerinin ihtiyaçlarını anlamaları ve empati duygularını geliştirmek

-Korkuların paylaşıldığını fark etmelerini sağlamak

Yaş grubu: 12 yaş üstü

Süre: 40 dakika

Gerekli Materyal : Ortasında kaçan bir çocuk resmi bulunan bir kağıt. Boya kalemleri.

Pınar Çelikoğlu., Nevin Dölek., Neylan Özdemir., Nur Yeniçeri .,UNICEF., 2003

Bakış Eğitim ve Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri Ltd.Şti.
Dikilitaş Mah. Eren Sk. Özsoy Plaza D.13-14 Beşiktaş. İstanbul
Tel : (0212) 327 29 00



Süreç:

Çalışmaya başlamadan önce çocuklarla korkma üzerinde konuşulur. Korkuların gerçek veya hayali bir nedene dayanabileceği açıklanır.

Her çocuğa ortasında korku ile kaçan bir çocuk resmi bulunan bir kağıt dağıtılır. Bu çocuğun neden korktuğunu ve kaçtığını düşünmeleri ve kağıdın sol yanına bunu çizmeleri istenir. Bu korku gerçek bir nedene dayanabilir veya hayali bir nedeni olabilir.

Çocuklar resimlerini birbirlerine gösterirler ve resimdeki çocuğun neden korktuğunu anlatırlar. Kendilerinin de resimdeki çocuğun korktuğu şeyden korkup korkmadıklarını anlatırlar.

Daha sonra grup korkularla başa çıkma yolları üzerinde konuşur. Korktuklarında kendilerini neyin, kimin, nasıl rahatlattığını paylaşırlar.

Daha sonra her çocuk kendi önündeki kağıdın sol tarafına kaçan çocuğun korkularından arınacağı ve onu rahatlatacak bir kişi, yer veya etkinliğin resmini çizer. Çizdiklerini arkadaşları ile paylaşır.

Yararlanılan Kaynak: Dossick, J., Shea, E., 1988. Creative Therapy. 52 Exercises for Groups. Sarasota, Florida: Professional Resource Exchange

Drama Etkinlikleri

SEVDİĞİM FOTOĞRAF

Amaç: Çocukların anıların daima aklımızda kalacağını ve bu anıları başkaları ile paylaşmanın çeşitli yolları olduğunu fark etmelerini sağlamak

Yaş Grubu: 9 yaş üstü

Kullanılacak Materyal:Yok

Süre: 60 dakika

Süreç: Bu oyun üç aşama halinde oynanır.

*Çocuklar ikili gruplar oluştururlar. Eğitimci şu talimatı verir. "Hepinizin çok sevdiği bazı fotoğraflar vardır. Ailenizle veya arkadaşlarınızla birlikte çektiğiniz bazı fotoğraflar. Bu fotoğraflardan birini hatırlamaya çalışın. Fotoğrafta kimler var? Nerede çekilmiş? Detaylar neler? Fotoğrafta kim nerede , nasıl poz vermiş hatırlayın. Ve bu fotoğrafı arkadaşınıza gösteriyormuş gibi yapıp detaylı anlatın." Çocuklar sıra ile birbirlerine fotoğrafları anlatırlar.

*İkinci aşamada ikili gruplar dördü grup oluştururlar ve arkadaşlarının fotoğrafını arkadaşlarına anlatırlar.

*Üçüncü aşamada dördü gruplar fotoğraflardan birinde karar kılıp bu fotoğrafı sınıfa anlatırlar. Bu arada sınıftan gönüllüler fotoğrafı canlandırmaya çalışırlar. Fotoğrafın gerçek sahibi hiç karışmaz. Fotoğraf tamamlandığında doğru olup olmadığı sorulur ve fotoğrafın sahibi, arkadaşlarının yerlerini veya pozlarını değiştirerek-tıpkı bir yönetmen gibi - kendi fotoğrafını doğru şekilde oluşturur.

DADA TEKST

Amaç : Çocukların drama yolu ile duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlamak.

Yaş Grubu : Her yaş grubu ile oynanabilir

Gerekli Materyal : Yok

Süre: 15 dakika- Etkinlik başka öğrencilerle tekrarlandığı takdirde süre artacaktır.

Süreç : Çocuklardan birinin dilimizi bilmeyen bir yabancı rolünü oynaması istenir. Bu Afrika' lı bir şair, Çinli bir futbolcu veya Fransız gazeteci olur. Bu kişi dilimizi bilmediği için anlamsız bir dilde konuşur. (dadatakst) Bir başka çocuk bu dili bilen bir kişi rolünü üstlenir ve o yabancının söylediklerini dilimize



tercüme eder. Bu yabancı çocukların bulunduğu okulu ziyarete gelmiştir ve tercüman aracılığıyla gözlemlerini aktarmaktadır.

İstenirse diğer çocuklar , dadatakst konuşan yabancıya sorular sorabilirler. Tercüman çeviriyormuş gibi yapar.

Yararlanılan Kaynak : Lyn Pears, 1995, Theatre Sports.Down Under. Sydney,Australia:Improcorp

SESLENDİRME

Amaç : Çocukların drama yolu ile duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlamak.

Yaş Grubu : Her yaş grubu ile oynanabilir

Gerekli Materyal : Yok

Süre: 15 dakika- Etkinlik başka öğrencilerle tekrarlandığı takdirde süre artacaktır.

Süreç : İki gönüllü çocuk seçilir. Bu çocuklar sahnede ağzını açıp kapayıp, ellerini hareket ettirerek kukla gibi rol yapacaklardır. İki ayrı çocuk ise bu kuklaların sesleri olacaktır. Seslendirme yapan iki çocuk ne söylerlerse, sahnedeki çocuklar bunlara uygun hareketler yaparlar.

Bu aktivitenin çeşitli versiyonları uygulanabilir. Örneğin, oyuncu ve seslendirici sayısı üçe çıkartılabilir. Biri olumlu biri olumsuz kişiliği sergileyip, her şeye olumlu veya olumsuz yanından bakarken, üçüncü kişi olaylara tarafsız yaklaşır. Veya çocuklardan 20 yıl sonrasını canlandırdıklarını varsaymaları istenir. Bir kafede oturup, günümüzden bahsetmeleri istenir. Çocukların yakın zamanda şahit olduğu olaylardan da bahsetmeleri istenebilir..

Yararlanılan Kaynak : Lyn Pears, 1995, Theatre Sports.Down Under. Sydney,Australia:Improcorp

Sözel Etkinlikler

HİKAYE KURMA

Amaç: Çocukların hayal güçlerini ortaklaşa kullanarak duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine fırsat vermek

Yaş Grubu:Her yaş grubu

Kullanılacak Materyal:Yok

Süre: 20 dakika

Süreç: Çocuklara hep birlikte bir hikaye oluşturacakları söylenir. İlk cümleyi eğitimci verecek, sıra ile diğer çocuklar birer cümle söyleyerek hikayeyi tamamlayacaklardır. Eğitimci ilk cümleyi verir : “Evvel zaman içinde bir kasabada yaşayan bir küçük çocuk varmış.”, “ Bir gün bir çocuk okula gelmiş ve gelir gelmez....” , “Bir gün bir grup çocuk bahçede canları sıkın, tembel tembel oturuyorlarmış. Birden...” gibi . Çocuklar bu cümleden yola çıkarak hikayeyi oluştururlar. Daha sonra bu hikayeden yola çıkarak öğrencilerle duyguları, heyecan ve kaygıları konuşulur.

Benim Kalbim, Benim Beynim, Benim Hazine Sandığım:

Amaç: Çocukların duygu, düşünce ve kendileri için önemli olan şeyleri ifade etmelerine fırsat vermek.

Yaş Grubu: 9 yaş üstü

Süre: 20 dakika

Gerekli Materyal: Her çocuk için üzerinde bir kalp, beyin ve sandık çizili olan kağıtlar

Süreç: Eğitimci üzerinde kalp, beyin ve sandık çizili olan resimleri dağıtır. Kalbin içine son günlerde sık sık yaşadıkları duygularını yazmalarını, beynin içine son günlerde en sık neleri düşündüklerini yazmalarını ister. Sandık resminin içine şunları yazmaları istenir: “Eğer bu sandığa sizin için çok kıymetli

Pınar Çelikoğlu., Nevin Dölek., Neylan Özdemir., Nur Yeniçeri .,UNICEF., 2003

Bakış Eğitim ve Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri Ltd.Şti.
Dikilitaş Mah. Eren Sk. Özsoy Plaza D.13-14 Beşiktaş. İstanbul
Tel : (0212) 327 29 00



olan, size zor zamanlarınızda destek olabilecek veya sizi rahatlatacak şeyleri koyacak olsa idiniz, bu sandıkta neleri saklamak isterdiniz. “

Daha sonra küçük gruplar halinde veya bütün grupla yazılanlar paylaşılır. Benzerlikler ve farklılıklara dikkat çekilir.

HEPİMİZ AYNI KAYIKTAYIZ

Amaç: Çocukların birbirleri ile işbirliği yaparak problem çözme ve çözüm yolları geliştirme becerilerini geliştirmek

Yaş grubu:12 yaş üstü

Süre: 30 dakika

Gerekli materyal: Üzerine bir kayık resmi çizilmiş uzun bir kağıt, kalem

Süreç:

Tahtaya veya duvara üzerine uzun bir kayık resmi çizilmiş olan kağıt yapıştırılır. Kağıdın üst tarafında “Hepimiz aynı kayıktayız” yazılıdır. Çocuklardan bu kayığın yaşadıkların bir problemi temsil ettiğini varsaymaları istenir. Veya bu kayığın ismi önceden grup lideri tarafından verilir. Örneğin: Arkadaşlık, Aile, Okulumuz, Sınıfımız...gibi. Her çocuktan sıra ile kayık resminin üstüne kayığı batırabilecek bir delik resmi çizmeleri ve bu deliğin ne olduğunu söylemeleri istenir. Eğer konu olarak “arkadaşlık” seçildi ise çizilebilecek delikler “yalan”, “dedikodu”, “güvensizlik”, “kıskançlık” vs. olabilir. Delikler tamamlandığında yine sıra ile her çocuktan bu delikleri tıkayıp, kayığı batmaktan kurtarabilecek bir tıkaç resmi çizmeleri ve bu tıkaçın ne olduğunu yazmaları istenir. Yine konu “arkadaşlık ise tıkaçlar “sözünde durma”, “paylaşım”, “güven”, “birlikte iyi vakit geçirme” olabilir. Daha sonra her çocuktan bu kayığı ileri götürecek bir yelken çizmeleri, bu yelkenin üstüne kendi isimlerini yazarak bu kayığı ileri götürmek için kendilerinin ne yapabileceğini yazmaları istenir. Arkadaşlık konusunda yazılabilecekler : “ Topumu diğer arkadaşlarımla paylaşırım.” “Arkadaşıma ödevlerini tamamlamasına yardım ederim.” “Arkadaşlarıma isim takmam, alay etmem.” ...

Veya çocuklar beş altı kişilik gruplara ayrılırlar. Her gruba üzerine uzun bir kayık resmi çizili kağıtlar verilir. Ve grupça bir problem veya konu seçmeleri istenir. Her grup delik, tıkaç ve yelkenleri kendi arasında belirler ve çizer. Daha sonra kayıklarını ve buldukları problem konusunu, delik,tıkaç ve yelkenlerin ne olduğunu büyük gruba anlatırlar.

Yararlanılan Kaynak: Dossick, J., Shea, E., 1988. Creative Therapy. 52 Exercises for Groups. Sarasota, Florida: Professional Resource Exchange

BENİM PROBLEMİM

Amaç:-Çocukların kendilerini rahatsız eden bir konu veya sorunu tehdit edici olmayan bir ortam içinde dile getirme fırsatı vermek

-Çocukların problem çözme becerilerini geliştirmek

-Çocuklara kişilerin birbirlerine yardımcı olabilecekleri inancını hissettirmek

Yaş Grubu: 12 yaş üstü

Süre: 30 dakika

Gerekli materyal: Kağıt kalem

Süreç:

Her çocuğa birer kağıt dağıtılır. Çocuklara bu kağıdın bir yüzüne kendilerini rahatsız eden, sıkıntı veren ve üzen bir sorunlarını yazmaları istenir. Çocuklar bu kağıdın üstüne isimlerini yazmazlar. Böylece kağıtların kime ait olduğu belli olmaz.

Kağıtlar toplanır. Karılır. Çocuklar 3-5 kişilik küçük gruplara ayrılırlar. Her gruba sahibi belirsiz olan problem kağıtlarından bir kaç adet verilir. Bir kağıtta yazılı olan problemin kime ait olduğu tahmin

Pınar Çelikoğlu., Nevin Dölek., Neylan Özdemir., Nur Yeniçeri .,UNICEF., 2003

Bakış Eğitim ve Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri Ltd.Şti.
Dikilitaş Mah. Eren Sk. Özsoy Plaza D.13-14 Beşiktaş. İstanbul
Tel : (0212) 327 29 00



edilmeye çalışılmaz. Çocuklar bu problemi grup içinde birlikte okuyup, çözüm yolları üretmeye çalışırlar. Her sorun için birden fazla çözüm yolu bulmaya çalışırlar.

Yararlanılan Kaynak: Dossick, J., Shea, E., 1988. Creative Therapy. 52 Exercises for Groups. Sarasota, Florida: Professional Resource Exchange

Endişelenenler ve Çözenler... (Evet... ama)

Amaç: Çocukların çeşitli problemlerini dile getirmelerini sağlamak ; gruba problem çözme becerilerini geliştirmek.

Yaş Grubu: 10 yaş üstü

Süre: 40 dakika

Gerekli Materyal : Yok

Süreç: Sınıf iki gruba ayrılır. (Veya her grupta beşer kişiden çocuklar çift sayıda gruplara - 2, 4, 6 grup gibi- ayrılırlar.

Gruplardan yarısı "Endişelenenler" grupları, diğer yarısı ise "Çözenler" gruplarıdır.

Sıra ile bir endişelenen, bir de çözen grup ortaya gelir.

"Endişelenenler" grubu bir problem seçer. Örneğin : Öğlen teneffüsünde birlikte vakit geçirecek arkadaş bulamamak", " Öğretmenin verdiği Matematik ödevini yapamamak", " O gün yapılacak sınava kendini hiç hazırlıklı hissetmemek " gibi. "Endişelenenler" grubu problemini "Çözenler" grubuna bildirir. "Çözenler" kendi aralarında birkaç dakika kendi aralarında çözüm yolları ararlar. Daha sonra bu çözümlerini karşı gruba bildirmeye gelir.

"Çözenler", endişelenenlerin problemi ile ilgili bir çözüm yolunu bildirir. Örneğin, öden arkadaş bulamamakla ilgili söyle bir öneri getirirler. "Siz de başka sınıftan kişilerle oynayın" Buna karşılık "Endişelenenler " Evet , ama.." ile başlayan bir cevap verirler. Örneğin , "Evet ama başka sınıftan çocuklarla tanışmıyoruz ki.." Çözenler devam eder. " Sizde kendinizi tanıttın" Endişelenenler yine " evet ama.." ile devam eder. "Evet ama ya bizimle alay eder, tanışmak istemezlerse.." Bu karşılıklı konuşma endişelenenler çözümden tatmin olana kadar devam eder. Tatmin olamazlarsa çözenler başka bir çözüm yolu önerirler. Bu çözüm için de endişelenenler "Evet ama" lı cevaplarını sürdürürler. Endişelenenler için en uygun çözüm bulunana kadar oyun sürdürülür.

Daha sonra ortaya diğer "Endişelenenler" ve "Çözenler" grubu gelir. Ve farklı bir problemle etkinlik sürdürülür.

NEFES ALMA FARKINDALIĞI

Amaç: Öğrencilerin doğru nefes almayı öğrenerek, kızgınlık yaşadıkları durumlarda kendi kendilerini sakinleştirmelerine yardımcı olmak

Gerekli Materyal: Yok

Süreç: **Grup lideri öğrencilere doğru nefes alma yollarından birini öğreteceğini söyleyerek aşağıdaki yönergeleri verir:**

1. Oturarak veya ayakta dik bir pozisyonda durun. (Bu egzersizi eğer yerde yatıp, ayaklarınızı hafif bükerek yaparsanız daha iyi sonuç alırsınız.)
2. Dikkatinizi nefes alış verişinize verin. Vücudunuzun nefes alırken ve verirken en çok hangi kısmının şiştiğine ve indiğine dikkat edip bir elinizi bu kısmın üzerine koyun. Eğer bu kısım göğsünüzün üzerinde ise , nefes alıp verirken ciğerlerinizin alt kısımlarını iyi kullanmıyorsunuz demektir. Sınırlı insanlar sık sık, kısa aralıklı olarak göğüslerinin üst kısmı şişirerek ciğerlerinin üst kısmı ile nefes alırlar.
3. Bir elinizi fazla bastırmadan karnınızın üstüne koyun ve nefes alış verişinizi takip edin. Her nefes alışınızda karnınızın şişmesini ve her nefes verişte inmesini takip edin.

Pınar Çelikoğlu., Nevin Dölek., Neylan Özdemir., Nur Yeniçeri .,UNICEF., 2003

Bakış Eğitim ve Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri Ltd.Şti.
Dikilitaş Mah. Eren Sk. Özsoy Plaza D.13-14 Beşiktaş. İstanbul
Tel : (0212) 327 29 00



4. Nefes alma en iyi burundan yapılır. Mümkünse nefes alma ve verme egzersizlerinden önce burnunuzu temizleyin.
5. Göğsünüz karnınızda bir uyum içinde inip çıkıyor mu? Bir iki dakika göğsünüzün karnınızın iniş çıkışlarını takip etmesini izleyin.
6. Yavaş bir şekilde ağızınızdan derin bir nefes alın. Havanın yavaş bir şekilde karnınıza dolup karnınızın üzerindeki elinizi itmesini izleyin. Kendinizi zorlayıp karnınızı fazla şişirmenize gerek yoktur.
7. Göğsünüzün üstündeki eliniz karnınızla birlikte sadece bir miktar yükselmelidir.
8. Nefesinizi yavaşça ağızınızdan verin ve sakın bir şekilde ağızınızdan bir rüzgar üfürüyormuşsunuz gibi hissedin. Ağızınız, diliniz ve çeneniz gevşek olmalıdır. Dikkatinizi uzun, yavaş, derin nefes alışınıza, havanın karnınızı doldurmasına ve nefesin ağızınızdan hafif bir rüzgar gibi çıkışına odaklayın. Öğrencilerle nefes alıp verme egzersizi 4-5 kere tekrarlanır ve öğrencilere şöyle söylenir: "Bu nefes alıp-verme egzersizini günde 5- 10 dakika tekrarlayın. Nefes alıp verdikçe vücudunuzda gerilimin azalmasını ve rahatlamanın artmasını hissedin."

RAHATLAMA TEKNİKLERİ

Amaç: Öğrencilerin hayal güçlerini kullanarak korku, kızgınlık ve streslerini azaltmak

Gerekli Materyal: Teyp ve rahatlatıcı bir müzik kasedi

Süreç: Grup lideri öğrencilere özellikle korku, kızgınlık gibi duygular yaşadıkları ve bu nedenle kendilerini huzursuz hissettikleri zamanlarda hayal güçlerini kullanarak kendilerini rahatlatabileceklerini söyler. Bunu gerçekleştirmelerine yardımcı olabilecek bir hayal oyunu öğreteceğini bildirir ve aşağıdaki metini yumuşak bir ses tonu öğrencilere okur. Bu metin okunurken teypten hafif bir müzik çalınabilir.

"Şimdi herkes rahat otursun, gözlerini kapatsın ve şu andaki tüm duygu ve düşüncelerinden uzaklaşmaya çalışsın.

ELLER VE KOLLAR

Sanki elinizde bir limon varmış gibi düşünün....Şimdi bu limonu sertçe sıkın...Bütün suyunu çıkarmaya çalışın...Sıkarken elinizin ve kolunuzun kasıldığını hissedin....Şimdi limonu bırakın...Kaslarınızın rahatladığını hissedin...Şimdi başka bir limon alın....Onu sıkın...güçlüce...sıkın...tüm kasılmayı hissedin...şimdi bırakın. limonu elinizden bırakırken kaslarınızın rahatladığını hissedin.

KOLLAR VE OMUZLAR

Tüylü bir kedi olduğunuzu düşünün... gerinmek...esnemek istiyorsunuz. Kollarınızı öne doğru uzatın...başınızın üstünde kaldırın....Yukarı doğru gerin...gerin...Şimdi kollarınızı aşağı doğru bırakın. Rahatlayın....kaslarınızın rahatladığını hissedin....Şimdi kollarınızı tekrar yukarıya kaldırın...Gerin...Kollarınızı aşağıya bırakın...Rahatlayın.

OMUZLAR VE BOYUN

Şimdi kumsalda büyük bir kaplumbağa olduğunuzu düşünün. rahatlamış bir şekilde güneşte keyifle dolaşıyorsunuz....birden bir tehlike sezdimiz...başınızı içeri doğru çekin...omuzlarınızı içeri doğru çekin...kasıldığınızı hissedin....Şimdi tehlike geçti...ılık güneşe yeniden çıkabilirsiniz...rahatlayıp güneşi hissedebilirsiniz...Bakın başka bir tehlike daha...çabuk başınızı, omuzlarınızı ve kollarınızı içeri çekin...evinizin altına saklayın...saklayın...Şimdi onları dışarı çıkarabilirsiniz...Tehlike yok...Rahatlayın.

ÇENE

Ağızınızda kocaman bir çiklet olduğunu düşünün...çiğnemesi çok zor...çenenizi oynatarak yardımcı olmaya çalışın...Şimdi çıkarın çikleti....ne kadar rahatladığınızı fark edin...rahatlayın...çene kaslarınızın gevşediğini hissedin....Şimdi çikleti yeniden ağızınıza alın...Güçlü bir şekilde çiğneyin...Dişlerinizin arasında ezildiğini hissedin... Güzel...Şimdi yeniden çikleti ağızınızdan çıkarın....bırakmış olmanın rahatlığını hissedin.

YÜZ

Uyuyorsunuz...yavaş yavaş nefes alıyorsunuz...yüzünüze bir sinek kondu...Yanaklarınızda...alınınızda dolaşıyor...ellerinizi kullanarak onu kovmayı akıl edemeyecek kadar

Pınar Çelikoğlu., Nevin Dölek., Neylan Özdemir., Nur Yeniçeri .,UNICEF., 2003



derin uykudasınız ama sinek de çok rahatsız edici... yüzünüzü...ağzınızı....burnunuzu buruşturarak sineği kovmaya çalışın... uçtu..uzaklaştı... rahatladınız...yeniden uykuya daldınız... O da ne! Yeniden yüzünüze kondu...yüzünüzde dolaşiyor...buruşturun suratınızı...kovun sineği... Neyse uçtu...Yüzünüzdeki rahatlamayı hissedin.

KARIN

Sirkte çalışan bir kaplan olduğunuzu hayal edin...Terbiyeciniz küçük bir çemberin içinden geçmenizi istiyor...Çok ince bir hale gelmeniz gerek... Kendinizi iyice küçültün...çekin karnınızı içeri...çekin...şimdi rahatlayın....çemberden geçtiniz ve incelmemiz gerekmiyor...Şimdi yeniden çemberden geçmelisiniz....Tekrar karnınızı içeri çekin...çekiniyice incelin...Oh...çemberden geçtiniz. Rahatlayın ve karnınızın gevşediğini hissedin.

AYAKLAR VE BACAKLAR

Büyük kalın bir çamurun içine bir ayağınızı sokup ittirmeye çalışın...ayak ve bacaklarınızı iyice kasın...var gücünüzle itin....çamur çok kalın...itmek epey zor oluyor...Şimdi ayağınızı çamurdan çıkarın ve rahatladığınızı hissedin....Şimdi öbür ayağınızı çamurun içine daldırın...itmeye çalışın...itin...itin...Şimdi bu ayağınızı da çıkarın, ayak ve bacaklarındaki rahatlamayı hissedin.

Şimdi bütün vücudunuzun rahatladığını hissedin...öyle kalın...Birkaç dakika içinde gözlerinizi açmanızı isteyeceğim...Gün boyunca bu rahatlığı hatırlayın...Hafta içinde kendi kendinize de bu oyunu oynayabilirsiniz...Güzel bir iş başardınız...Şimdi gözlerinizi açın. kollarınızı başınızın üstüne getirin ve büyük bir gök kuşağı çizin...Güzel.”

Öğrencilerin bu etkinlik sırasında ne hissettikleri, rahatlayıp rahatlamadıklarını sorulur.