

## B. ORTAOKUL - LİSE ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ\*

Etkinlik Adı:	Travma Türü:	Kazanımlar:
İşin Aslı	Terör, Göç	<ul style="list-style-type: none"><li>Sosyal medyadaki hileli/yanlış yönlendirmeleri fark eder.</li></ul>
Duygu-Düşünce Kartları	Doğal Afet, Göç, Terör, Cinsel İstismar, İntihar, Ölüm-Yas	<ul style="list-style-type: none"><li>Travmatik yaşantılar sonrasında oluşabilecek düşünce ve duyguları fark eder.</li><li>Olumlu bakış açısı geliştirebilmenin toparlayıcı etkisini fark eder.</li><li>Travmatik yaşantılar sonrasında ulaşabileceği destek kaynaklarını bilir.</li></ul>
Duygu Listem	Doğal Afet, Ölüm-Yas	<ul style="list-style-type: none"><li>Travmatik yaşantılar sonrasında yaşanabilecek duyguları fark eder.</li><li>Travmatik yaşantıların olumsuz etkileriyle baş etme becerilerini bilir.</li></ul>
Ortak Özelliklerimiz	Terör, Göç	<ul style="list-style-type: none"><li>Toplumsal ayrışma ve ayrımcılığa karşı farkındalık kazanır.</li><li>Sosyal, kültürel çeşitliliğe ve farklılıklara hoşgörü gösterir.</li></ul>
Ergenim, Farkındayım	Cinsel İstismar	<ul style="list-style-type: none"><li>Ergenlik döneminde yaşanan fiziksel, ahlaki, sosyal, bilişsel, cinsel ve duygusal gelişimleri bilir.</li></ul>
Doğal Tepkiler	Doğal Afet, Ölüm-Yas	<ul style="list-style-type: none"><li>Travmatik olayların insan üzerindeki duygusal ve davranışsal etkilerini fark eder.</li><li>Travma sonrasındaki baş etme becerileri hakkında farkındalık kazanır.</li></ul>

\* Uygulayıcı, etkinlikleri uygulamadan önce gerek görürse grubun ve ortamın özelliklerine uygun bir ısınma etkinliği kullanmalıdır.

ETKİNLİK ADI
İŞİN ASLI
<b>TRAVMA TÜRÜ</b> Terör, Göç
<b>AMACI</b> Önleyici
<b>HEDEF KİTLE VE KADEME</b> ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise
<b>UYGULAYACAK KİŞİ</b> Öğretmen
<b>KAZANIMLAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Sosyal medyadaki hileli/yanlış yönlendirmeleri fark eder.</li></ul>
<b>ÖNERİLEN MATERYALLER</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Not kâğıdı (Post-it)</li></ul>
<b>SÜRE</b> 1 ders saati
<b>AKIŞ SÜRECİ</b> <p>Öğretmen;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>“Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle “İşin Aslı” adında bir etkinlik yapacağız. Sosyal medya denilince aklınıza ne geliyor?”</b> diye sorar ve cevapları alır.</li><li>➤ <b>“Peki, sosyal medya hesabı olan var mı?”</b> diye sorar ve cevapları alır.</li><li>➤ Cevapları aldıktan sonra <b>“Cörüyorum ki bazılarımızın çeşitli sosyal medya hesapları var, bazılarımız da çevresindeki insanların sosyal medya araçlarını kullanıyor. Çoğumuz bu sosyal medya hesaplarından çeşitli paylaşımlar yapıyor ve bilgilere ulaşıyoruz. Bugün yapacağımız etkinliğimiz de bu konuyu ele alıyor.”</b> der ve aşağıda sunulan haberi öğrencilere okur.</li><li>➤ <b>“Şimdi sizlerle bir haber paylaşacağım. Okulumuzdaki bir öğrencinin önerisiyle okula giriş saati bir saat erkene çekilmiştir. Pazartesi gününden itibaren ders başlangıç saatimiz 08.30 değil, 07.30’dur.”</b> der (Her okulun giriş çıkış saati farklı olabileceğinden saatler okula göre değiştirilebilir.).</li><li>➤ Daha sonra not kâğıtlarını öğrencilere dağıtır ve şu açıklamayı yapar:</li></ul>

- **“Size verdiğim not kâğıdına, bu haberle ilgili, 15 kelimeyi geçmeyecek şekilde, bir mesaj yazmanızı istiyorum. Altına adınızı yazmanıza gerek yok.”** der.
- Yazma işlemi bittikten sonra not kâğıtlarını toplar ve aşağıdaki soruları öğrencilere sorarak sınıf içi etkileşimi başlatır.
- **“Haberini ilk duyduğunuzda neler düşündünüz ve neler hissettiniz?”** diye sorar ve cevapları aldıktan sonra, not kâğıtlarındaki cevapları okur.
- **“Ben yazılanları okurken neler düşündünüz ve neler hissettiniz?”** diye sorar ve cevapları aldıktan sonra aşağıdaki açıklamayı yapar:
- **“Sevgili öğrenciler, etkinliğin başında size okuduğum haber gerçek bir haber değildi. Yani pazartesi günü yine aynı saatte okula geliyoruz. Burada dikkatinizi çekmek istediğim nokta, birçoğunuz bu haberin doğru olup olmadığını sorgulamadan haberde söz edilen öğrenci ile ilgili olumsuz yorumlar yaptınız ve ona karşı kızgınlık, öfke gibi duygular geliştirdiniz. Farkındaysanız, öğrencinin kim olduğunu söylemedim. Bu belirsizlik sizi kendi içinizde ayırtırdı ve sorumlu olduğunu düşündüğünüz öğrenci ile ilgili varsayımlar geliştirdiniz. İşte bazen insanlar benzer biçimde sosyal medyada yayınlanan asılsız haberlerle toplumu ayırtırıp, hedef aldıkları gruba yönelik olumsuz tutum geliştirmemizi amaçlıyorlar. Bu noktada bize düşen görev, sosyal medyada paylaşılan görüntü ve haberleri hemen ciddiye almayıp doğruluğunu sorgulamaktır.”** der.
- Sosyal medyada gerçek dışı haberlerin yayınlanabileceğini, sosyal medyada gördükleri her haberin güvenilir olmadığını vurgulayarak etkinliği sonlandırır.

#### İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Öğretmen gerekli gördüğü durumda sosyal medya tanımını yapar:
 

*“Sosyal Medya: Çağımız bilgi teknolojilerinin katkısıyla yazılı ve görsel medya araçlarının da kullanıldığı eş zamanlı olarak bilginin ulaşılabildiği ve aynı hızla paylaşılabildiği dijital araç ve ortamlardır.”*
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar,
  - ❖ Özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilerin paylaşımlarını aile denetiminde yapmaları hatırlatılabilir.
  - ❖ Tanımadığı kişilerden gelen arkadaşlık isteği/mesajlara ebeveynle birlikte cevap verilmesi gerektiği belirtilmelidir.
  - ❖ “Sosyal medya” tanımı yapılırken tanımın içerisinde bilgisayar oyunları, TV, radyo, telefon, internet vb. olduğu belirtilmelidir.
  - ❖ Yazma güçlüğü yaşayan öğrencilere öğretmen tarafından destek olunabilir.
  - ❖ Görme yetersizliği olan ya da dil konuşma yetersizliği olan öğrencilere öğretmen tarafından sözel ifade etme ve yazma konularında destek olunabilir.

**ETKİNLİK ADI**

DUYGU - DÜŞÜNCE KARTLARI

**TRAVMA TÜRÜ**

Doğal Afet, Göç, Terör, Cinsel İstismar, İntihar, Ölüm-Yas

**AMACI**

Önleyici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Öğretmen

**KAZANIMLAR**

- Travmatik yaşantılar sonrasında oluşabilecek düşünce ve duyguları fark eder.
- Olumlu bakış açısı geliştirebilmenin toparlayıcı etkisini fark eder.
- Travmatik yaşantılar sonrasında ulaşabileceği destek kaynaklarını bilir.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

- EK-1 (Duygu ve Düşünce İfadelerinden Oluşan Cümle Kartları)

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Öğretmen;

- Etkinliğe başlamadan önce EK-1'deki ifadeleri ayrı ayrı keser ve arkalarını çevirerek (okunmayacak biçimde) masaya dizer.

- **“Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle günlük yaşam düzenimizi bozan, bizleri olumsuz etkileyen, hayatımızı güçleştiren olaylar karşısında ortaya çıkan duygu ve düşünceler hakkında bir etkinlik yapacağız. Şimdi, her biriniz masanın üzerinde bulunan kartlardan bir tane seçin. Kartta size çıkan ifadeler şu an sizin için geçerli olmasa bile, bu durumu yaşayan kişilerin yerine kendinizi koyarak düşünmenizi istiyorum.”** der ve tüm öğrencilerin birer kart almasını sağladıktan sonra;
- **“İnsanlar, karşılıklarına çıkan olumsuz olaylar sonrasında farklı duygu ve düşüncelere kapılabilirler. Bir başka deyişle, hepimiz aynı olay karşısında farklı duygular hissedebilir ve farklı düşüncelere sahip olabiliriz. Şimdi, herkes olumsuz bir olay yaşadığını ve bu olay sonrasında elindeki kartta yazan duygu ve düşüncelere sahip olduğunu hayal etsin.”** der, sınıfa 2-3 dakika düşünme süresi verir. Daha sonra,
- **“Elinizdeki kartta yazan duygu ya da düşünce ifadesi hakkında ne düşünüyorsunuz?”** diye sorar ve cevapları alır.
- **“Olumsuz bir olay yaşadığınızda bu duygu veya düşüncelere sahipseniz ne gibi çözüm yolları geliştirebilirsiniz?”** diye sorar, sınıfa 2-3 dakika düşünme süresi verir ve cevapları alır.
- **“Peki, çözüme ulaşmak için kimlerden destek alabilirsiniz?”** diye sorar, cevapları aldıktan sonra aşağıdaki gibi bir özetleme ve açıklama yaparak etkinliği sonlandırır:
- **“Evet, sevgili öğrenciler, bizi çok etkileyen olumsuz bir durum karşısında neler hissedebileceğine, neler düşünebileceğine ve bu durumda bizim neler yapabileceğimize ilişkin paylaşımlarda bulunduk. Gördük ki olumlu duygu ve düşüncelere sahip olmak daha iyi, güçlü ve umutlu hissetmemizi sağlamakta, sorunlarla başa çıkma becerilerimizi arttırmaktadır. Yaşadığımız olaylar sonrasında ilk başta olumsuz duygu ve düşünceler hissetmek son derece normaldir. Bu duygu ve düşüncelerden bir an önce uzaklaşıp olumlu ve umutlu bir bakış açısı kazanmaya çalışmak, toparlanma gücümüzü ve hızımızı arttırır. Ancak, yaşadığımız olumsuz olaylar karşısında olumlu bir bakış açısı geliştirmek her zaman çok kolay olmayabilir. Eğer olumsuz duygu ve düşünceler uzun süre devam ederse, kendi başımıza bu duygu ve düşüncelerle baş edemeyecek gibi hissederseniz, hiç zaman kaybetmeden okul rehberlik öğretmenimizden, bulunduğumuz okulun bağlı olduğu RAM (Rehberlik Araştırma Merkezi)’dan ya da sağlık kurumlarından yardım istemeliyiz.”** der ve etkinliği sonlandırır.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

- ✓ EK-1'deki cümlelerin her biri sınıftaki öğrenci sayısına göre (örneğin her cümleden iki adet olacak biçimde) ayrı cümle kartları olarak etkinlik öncesinde hazırlanır.
- ✓ Kalabalık sınıflarda uygulayıcı, kartları masaya dizmek yerine öğrencilerin yanına giderek bir kutunun içinden kartları çektirir.
- ✓ Akış sürecinde, olumsuz bir durumu hayal edemeyen öğrenciler olursa öğretmen somut örnekler vererek yardımcı olur.
- ✓ Paylaşımlar sonrasında, olumsuz duygu ve düşüncelerin bireyin iyi olma hâlini olumsuz etkilediğine, olumlu duygu ve düşüncelerin ise bireye motivasyon ve umutlu bakış açısı kazandırdığına öğrencilerin dikkati çekilmelidir.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar,
  - ❖ Bu etkinlik özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilerle yapılırken, cümle kartları görsellerle desteklenebilir. Kartın üzerinde yazılı olan ifadenin altına bu ifadeyi destekleyen resimler eklenebilir.
  - ❖ *"Şimdi, herkes olumsuz bir olay yaşadığını ve bu olay sonrasında elindeki kartta yazan duygu ve düşüncelere sahip olduğunu hayal etsin."* ifadesi yerine *"Çok mutsuz olduğun ya da korktuğun bir olayı düşün."* ifadesi kullanılabilir.
  - ❖ Özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilere verilecek cümle kartı öğretmen tarafından önceden belirlenir, öğretmen seçtiği kartın öğrenci tarafından kolay anlaşılacak ve tek kelimedenden oluşan bir kart olmasına dikkat etmelidir (korkuyorum, yalnızım, öfkeliyim, güvendeyim vb.).
  - ❖ Öğretmen, süre tanırken gerekli gördüğü takdirde 2-3 dakikadan fazla süre verebilir.
  - ❖ Öğrencinin, çözüm yolları geliştirirken zorlandığı durumlarda öğretmen öğrenciye yardımcı olabilir ya da çözüme yönelik yönlendirici sorularla cevap vermesini sağlayabilir.
  - ❖ Yardım alabileceği kurumlardan RAM (Rehberlik ve Araştırma Merkezi) ve sağlık kuruluşlarına, öğrencinin kendi okulu (sınıf öğretmeni, branş öğretmeni, rehberlik öğretmeni) da eklenebilir.

## Duygu Ve Düşünce İfadelerinden Oluşan Cümle Kartları

Korkuyorum.	Korkumla baş edebilirim.
Yalnızım.	Yalnız değilim.
Kaygılıyım.	Kaygıyla baş edebilirim.
Güvende hissetmiyorum.	Güvendeyim.
Suçlu hissediyorum.	Suçlu değilim.
Öfkeliyim.	Öfkeyle baş edebilirim.
Stresliyim.	Stresi yenebilirim.
Utaniyorum.	Utanmama gerek yok.
Çaresizim.	Yardım isteyeceğim yerleri biliyorum.
Umutsuzum.	Her zaman bir umut vardır.
Hiçbir şey düzelmeyecek.	Yeniden başlayabilirim.

## ETKİNLİK ADI

### DUYGU LİSTEM

#### TRAVMA TÜRÜ

Doğal Afet, Ölüm-Yas

#### AMACI

Önleyici

#### HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

#### UYGULAYACAK KİŞİ

Öğretmen

#### KAZANIMLAR

- Travmatik yaşantılar sonrasında yaşanabilecek duyguları fark eder.
- Travmatik yaşantıların olumsuz etkileriyle baş etme becerilerini bilir.

#### ÖNERİLEN MATERYALLER

- Tebeşir / Tahta Kalem
- Renkli, yapışkanlı not kâğıtları (post-it)
- EK-1 (Travmatik Yaşantılar)
- EK- 2 (Baş Etme Becerileri)

#### SÜRE

1 ders saati

#### AKIŞ SÜRECİ

Öğretmen;

- ***“Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle ‘Duygu Listem’ isimli bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlikteki amacımız, travmatik yaşantılar (aniden meydana gelen, bizi derinden etkileyen, yaşam düzenimizi bozan, panik ve kaygı yaratan olaylar) sonrasında yaşanabilecek duygular ve bunlarla baş etme becerileri hakkında bilgi sahibi olmaktır.”*** der.
- EK-1’i tahtaya çizer ve daha sonra öğrencilere post-itlerden 4’er adet dağıtır.



- **“Şimdi bir doğal afet yaşandığını düşünün ve bu olay sonrasında hissedebileceğiniz duyguları elinizdeki post-itlerden birine yazın.”** der.
- **“Şimdi de sevdiğiniz bir yakınınızı kaybettiğinizi düşünerek, bu durumda hissedebileceğiniz duyguları elinizdeki post-itlerden bir diğerine yazın.”** der.
- Yazdıkları duygu ifadelerini tahtada yazılı olan ilgili travmatik yaşantı başlığının altına yapıştırmalarını ister.
- Tüm öğrenciler yazdıkları post-itleri yapıştırdıktan sonra yazılan duygusal tepkileri okur. Yazılmamış olan duygular varsa kendisi tamamlar.
- **“Travmatik yaşantılar sonrasında tüm bu duyguların yaşanması normaldir. Herkes benzer duygulara kapılabilir. Şimdi de travmatik yaşantılar sonrası hissedebileceğimiz bu duygularınızla nasıl baş edebileceğimizi düşünelim. Elinizdeki post-itlerden birine doğal afetlerden sonraki başa çıkma becerilerini, sonuncusuna da sevdiğiniz bir yakınınızı kaybettikten sonra bu durumla nasıl baş edebileceğinizi yazmanızı istiyorum. Daha sonra bunları tahtadaki ilgili travmatik yaşantı başlığının altına yapıştıracacağız.”** der.
- Tüm öğrenciler yazdıkları post-itleri yapıştırdıktan sonra, post-itleri okur. Belirtilmemiş öneriler varsa EK-2’den yararlanarak başa çıkma becerilerine eklemeler yapar ve sonra:
- **“Sevgili öğrenciler, insanlar yaşamları süresince çeşitli travmatik olaylar yaşayabilirler. Çünkü yaşamımızda her zaman her şey bizim kontrolümüz altında olmayabilir. Bu travmatik yaşantılar sonrasında hissettiğimiz tüm duyguların normal olduğunu bilmemiz gerekir. Yaşanılan olaylara karşı duygularımızın ve tepkilerimizin yoğunluğu farklı olabilir. Önemli olan, yaşadığımız duygularla ve travmanın olumsuz etkileriyle başa çıkma becerilerini doğru kullanmaktır. Belli bir süre sonra baş etme becerilerimizin etkisiyle duygularımızın normale dönmesi beklenen bir durumdur. Tüm bu çabalarımıza rağmen duygu yoğunluğumuz azalmıyorsa, duygusal ve davranışsal tepkilerimiz devam ediyor ise, okul rehberlik servisinden, okulumuzun bağlı bulunduğu RAM’dan (Rehberlik ve Araştırma Merkezi) ya da sağlık kuruluşlarından profesyonel yardım almamız önemlidir. Yaşadığımız olumsuz olayların üstesinden gelmemiz için bizlere yardım edecek birçok kişi ve kurum var. Unutmamamız gereken bir şey var ki hayatımız çok değerlidir sizler çok değerlisiniz. Bugün konuştuğumuz bu becerileri gerektiği zaman en iyi biçimde kullanacağınıza inanıyorum.”** der ve etkinliği sonlandırır.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

- ✓ EK-2’de sunulan “Baş Etme Becerileri”nin içeriğine eklemeler yapılarak genişletilebilir.
- ✓ Etkinliğin sonunda öğrencilerin elinde yazılı bir kaynak bulunması amacıyla EK-2 çoğaltılıp öğrencilere dağıtılabilir.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar,
  - ❖ El/ kol kaslarını kullanamayan ya da sınırlı kullanabilen, yazı yazmakta zorluk çeken bedensel yetersizliği olan bireylerle çalışılırken, bireyin düşünceleri sözlü olarak alınıp bu düşünceler öğretmen tarafından yazılarak tahtaya asılabilir.
  - ❖ Özel eğitim gerektiren bireylerle (özel öğrenme güçlüğü, zihinsel yetersizlik, otizm...) uygulama yapılırken travmatik yaşantılar ve başa çıkma becerileri ile ilgili ön koşul becerilerin olması önemlidir. Eğer bu kavramlarla ilgili bilgisi yoksa önce kavramların öğretimi yapılmalı, daha sonra etkinlik uygulanmalıdır. Örneğin “doğal afet” kavramının anlamını bilmeyen öğrenciye, önce bu kavram açıklanmalı, daha sonra etkinlik uygulanmalıdır. Bu biçimde yapılırsa ön koşul beceriler kazandırılmış olur.

## Travmatik Yaşantılar

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

## Baş Etme Becerileri

- Duygularınızı yakınlarınıza, öğretmenlerinize açıklayın onlarla paylaşın.
- Yaşamımızda, kontrol edebildiğimiz durumlar olduğu gibi bizim dışımızda gerçekleşen olaylar olduğunu da kabul edin.
- Kendinize olumlu telkinlerde bulunun. "Zamanla her şey düzelecek, her şey daha güzel olacak, bununla baş etme gücüne sahibim." vb.
- Sosyal destek önemlidir, yalnız kalmamaya özen gösterin.
- Kötü senaryolar ya da ihtimaller üzerine düşünmeyin.
- Geleceğe yönelik planlar yapın.
- Yapmaktan zevk aldığınız, yararlı etkinliklere, uğraşlara zaman ayırın.
- Başa çıkma konusunda kendinizi yetersiz hissettiğiniz noktada ilgili kişi ve kurumlardan yardım isteyin.

## ETKİNLİK ADI

ORTAK ÖZELLİKLERİMİZ

## TRAVMA TÜRÜ

Terör, Göç

## AMACI

Önleyici

## HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

## UYGULAYACAK KİŞİ

Öğretmen

## KAZANIMLAR

- Toplumsal ayrışma ve ayrımcılığa karşı farkındalık kazanır.
- Sosyal, kültürel çeşitliliğe ve farklılıklara hoşgörü gösterir.

## ÖNERİLEN MATERYALLER

- Makas
- 5 adet torba/kutu
- EK-1 (Birinci Torba-Meslekler)
- EK-2 (İkinci Torba-Yemekler/Yiyecekler)
- EK-3 (Üçüncü Torba-Yaşanılan Şehir/Ülke)
- EK-4 (Dördüncü Torba-Hobiler/Oyunlar)
- EK-5 (Beşinci Torba-Halk Oyunları/Danslar)

## SÜRE

1 ders saati

## AKIŞ SÜRECİ

Öğretmen;

- **“Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle bir oyun oynayacağız.”** diyerek giriş yapar.
- **“Kendinizi başka biri olarak hiç düşündünüz mü?”** diye sorar ve cevapları alır.
- **“Oynayacağımız oyundaki amacımız başka birinin yerine geçip o kişi gibi düşünmek ve bunu sınıfta paylaşmaktır. Gördüğünüz gibi 5 torbamız var. Birinci torbada meslekler, ikinci torbada yemekler/yiyecekler, üçüncü torbada yaşanılan şehir/ülke, dördüncü torbada hobiler/oyunlar, beşinci torbada halk oyunları/danslar bulunmaktadır. Her biriniz sırayla gelerek tüm torbalardan birer kart seçeceksiniz. Seçilen kartlardan çıkan özellikleri kullanarak bir kişi oluşturacaksınız ve oluşturduğunuz bu kişiyi size dağıtacağım kâğıtlara yazarak anlatacaksınız.”** der.

- Torbadan çekilen kavramlardan bilinmeyenlerle ilgili kısa açıklamalar yaptıktan sonra öğrencilere düşünceleri ve yazmaları için 10 dakika zaman tanır. Daha sonra, gönüllü öğrencilerden, oluşturdukları karakterleri okumalarını/anlatmalarını ister.
- Paylaşımında bulunan her öğrenciye (kendi paylaşımı sonrasında) **“Başkası olduğunda ne hissettin?”** ve **“Bu kişi ile ortak bir özelliğin var mıydı?”** diye sorar. Sorulara cevap aldıktan sonra aşağıdaki gibi bir açıklama ile etkinliği sonlandırır.
- **“Sevgili öğrenciler, hepimiz farklı yerlerde yaşıyor olabiliriz. Farklı meslekleri yapıyor olabiliriz. Sevdiğimiz yemekler ve ilgilerimiz farklı olabilir. Farklı oyunları oynuyor olabiliriz. Bütün bu farklılıklar bize zenginlik katar ve bu farklılıklarla bir arada yaşayabiliriz. Yediğimiz yemeğimizin, mesleğimizin, ilgilerimizin farklı olması aynı ortamda yaşamamıza engel değildir. Tüm insanlar, öncelikle insan oldukları için değerlidir. Hiç kimse nasıl bir ailede, hangi ülkede, nasıl bir kültürün içinde doğacağını kendisi seçemez. Her insan sevgi, saygı ve kabul görmeyi bekler, ister. Farklılıklar zenginliğimizdir.”**

#### İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Yazılan özelliklerin öğrenci sayısı kadar çoğaltılması ve her birinin kesilerek torbalara yerleştirilmesi gerekmektedir.
- ✓ Uygulayıcı etkinlikten önce torbalarda yer alan meslek, yemek/yiyecek, şehir/ülke, hobiler/oyunlar ve halk oyunları/danslar konusunda bilgi edinerek ön hazırlık yapmalıdır.
- ✓ Bölgesel koşullara, kültürel farklılıklara, grubun özelliklerine göre torbalarda yer alacak ifadeler, ekleme ve çıkarmalar yapılarak uyarlanabilir.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar,
  - ❖ Bu etkinlik özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilerle çalışılırken kartların üzerinde yazan ifadeler resimlerle desteklenmelidir.
  - ❖ Etkinliğin uygulandığı sınıfta geçici koruma statüsünde bulunan öğrenci varsa, kartlarda yazılı olmayan, kendi kültürüne ait meslekler, halk oyunları/danslar, şehir/ülke, hobiler/oyunlar ve yemekleri/yiyecekleri sınıfa anlatabilir, bu paylaşımı takdir edilebilir ve anlattığı oyun sınıfça oynanabilir.
  - ❖ Özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilerin çektiği kartlardan çıkan ifade öğrencinin anlamakta güçlük çektiği, yaşantısına uzak ifadelerden olursa başka bir kartla değiştirilebilir.
  - ❖ Bu etkinlik özel eğitime ihtiyacı olan öğrencinin sınıfta kabulünün artması açısından da faydalı olacaktır. Öğrencin durumunun (işitme yetersizlik, görme yetersizliği ve bedensel yetersizlik, özel öğrenme güçlüğü, otizm vb.) yaşamın içindeki farklılıklardan biri olduğu, birlikte yaşamaya engel olmadığı ve bunun da yaşamımızın zenginliklerinden biri olduğu vurgusu yapılabilir (Bu açıklamanın etkinliğin girişinde yapılması faydalı olabilir).
  - ❖ Öğrencilerin ve okulun özelliklerine göre EK1, EK2, EK3, EK4 ve EK5'e ilaveler yapılabilir.

## Birinci Torba - Meslekler

Avukat	Öğretmen	Doktor	Genetik Mühendisi
Manav	Makinist	Makine Mühendisi	Moda Tasarımı
Kasap	Grafiker	Yazılım Mühendisi	Bilgisayar Mühendisi
Marangoz	Su Tesisatçısı	Hasta Bakıcı	Psikolojik Danışman
İnşaat Ustası	Bakkal	Ziraat Mühendisi	İtfaiyeci
Oto Tamircisi	Psikolog	Gezi Rehberi	Şoför
Veteriner	Hostes	Pilot	Arkeolog
Aşçı	Astronot	Diş Doktoru	Oyuncu
Yazar	Gazeteci	İç Mimar	Mimar
Futbolcu	Ressam	Şarkıcı/Solist	Hâkim
Hemşire	Çiftçi	Kaymakam	Çiçekçi

## EK-2

## İkinci Torba - Yemekler/Yiyecekler

Pilav	Kuru Fasulye	Döner	Makarna
Pizza	Katmer	Cağ Kebabı	Keşkek
Börülce	Baklava	Humus	Ciğer
İçli Köfte	Tirit	Büryan	Lahana Sarma
Mıhlama	Çerkez Tavuğu	Dolma	Mantı
Patlıcan Musakka	Çikolatalı Pasta	Patates Kızartması	Ceviz
Ispanak	Adana Kebab	Künefe	Hamsi
Çiğ Köfte	Lahmacun	Pide	Hamburger



## Üçüncü Torba - Yaşanılan Şehir/Ülke

İzmir	Ankara	İstanbul	Erzurum
Irak	Romanya	Nijerya	Gürcistan
Etiyopya	Kenya	İsrail	Suudi Arabistan
Filistin	Yunanistan	Kıbrıs	Almanya
Ukrayna	Ermenistan	Afganistan	İran
Azerbaycan	Suriye	Gaziantep	Zonguldak
Mersin	Konya	Bulgaristan	Van
Antalya	Tunceli	Mardin	Hakkari
Tekirdağ	Özbekistan	Çankırı	Kayseri
Samsun	Artvin	Kafkasya	Muş
Kilis	Muğla	Diyarbakır	Hatay
Çanakkale	Trabzon	Manisa	Osmaniye

## EK-4

## Dördüncü Torba - Hobiler/Oyunlar

Keman Çalmak	Bilardo Oynamak	İp Atlamak	Ebru Yapmak
Tiyatroda Rol Almak	Yapboz	Balık Tutmak	Futbol Oynamak
Kulaktan Kulağa Oynamak	Elim Sende Oynamak	Dart Oynamak	Bilgisayar Oyunları Oynamak
Koşmak	Kitap Okumak	Satranç Oynamak	Kaval Çalmak
Saklambaç Oynamak	Basketbol Oynamak	Yüzmek	Jimnastik Yapmak
Ney Çalmak	Bisiklete Binmek	Resim Yapmak	Patenle Kaymak
Hiphop Yapmak	Rap Söylemek	Şarkı Söylemek	Tef Çalmak
Darbuka Çalmak	Gitar Çalmak	Flüt Çalmak	Piyano Çalmak
Bateri Çalmak	Balık Beslemek	Kuş Beslemek	Köpek Beslemek
Kedi Beslemek	Tenis Oynamak	Masa Tenisi Oynamak	Kayak Yapmak
Sinemaya Gitmek	Kızakla Kaymak	Tiyatroya Gitmek	Kaykay Kullanmak

## Beşinci Torba - Halk Oyunları/Danslar

Harman Dalı	Tırge	Tarantella	Haka
Roman Havası	Oryantal	Vals	Bengi
Kolbastı	Hopak	Semah	Halay
Hora	Çayda Çıra	Atabarı	Kaşık Oyunu
Sirtaki	Flamenko	Bale	Çiftetelli
Samba	Zeybek	Kafkas Dansı	Horon

<b>ETKİNLİK ADI</b> ERGENİM, FARKINDAYIM
<b>TRAVMA TÜRÜ</b> Cinsel İstismar
<b>AMACI</b> Önleyici
<b>HEDEF KİTLE VE KADEME</b> ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise
<b>UYGULAYACAK KİŞİ</b> Öğretmen
<b>KAZANIMLAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Ergenlik döneminde yaşanan fiziksel, ahlaki, sosyal, bilişsel, cinsel ve duygusal gelişimleri bilir.</li></ul>
<b>ÖNERİLEN MATERYALLER</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Grup sayısı kadar A3 kâğıt</li><li>EK-1 (Ergenlik Döneminde Yaşanan Gelişimler)</li><li>EK-2 (Kontrol Listesi) (Öğrenci sayısı kadar)</li><li>EK-3 (Cevap Anahtarı )</li><li>Renkli kalemler</li></ul>
<b>SÜRE</b> 1 ders saati
<b>AKIŞ SÜRECİ</b> <p>Öğretmen;</p> <p>➤ <b><i>“Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle ‘Ergenim, Farkındayım’ adında bir etkinlik yapacağız. Ergenliğe girdiğimiz zaman duygusal, sosyal, bilişsel, ahlaki ve fiziksel değişimler yaşamaya başlarız. Bugün sizlerle bu değişim/gelişimler hakkında konuşacağız. Bu etkinlik için sizleri gruplara ayıracağım.”</i></b> der ve öğrencileri EK-1’deki başlıklara göre 5 gruba ayırır.</p>

- **“Her grup bir istasyonu temsil ediyor. Şimdi, gruplara vereceğim A3 kâğıtlarına istasyonunuzun adını yazmanızı istiyorum** (EK-1’de yer alan başlıkların her birini bir istasyon adı olarak verir.). **Size verilen başlık altında grup olarak tartışarak gelişim alanına uygun olduğunu düşündüğümüz ifadeleri (o alanda yaşanan değişimleri, gelişimleri) yazacaksınız. Her istasyonda 5 dakika yazma süreniz olacak. Süreniz dolduğunda yazmış olduğunuz kâğıdı her grup saat yönündeki diğer istasyona verecek. Her istasyon önüne gelen kâğıtta yazılı olan gelişim dönemiyle ilgili özelliklerden eksik olanı ekleyecektir. Her kâğıt, başladığı istasyona geldiğinde çalışmamız tamamlanacaktır.”** der.
- Her istasyondan bir öğrenci (grup sözcüsü), istasyonundaki başlık altında yer alan ifadeleri diğer gruplarla paylaşır.
- Paylaşımlar sırasında hatalı, eksik olan bilgileri düzeltir ve gelişim alanları hakkında bilgilendirici cümleler kurarak paylaşımları destekler (EK-1’den yararlanır.).
- **“Sevgili öğrenciler, bugün hep birlikte ergenlik döneminde yaşanan fiziksel, cinsel, ahlaki, sosyal, bilişsel ve duygusal değişimler hakkındaki bilgilerimizi arttırdık. Kendi gelişimimiz hakkında ne kadar doğru ve yeterli bilgiye sahip olursak, bizi üzecek, zor durumda bırakabilecek durumlardan da kendimizi o kadar çok korumuş oluruz.”** vb. bir açıklama yapar.
- ✓ Daha sonra EK-2’yi her öğrenciye dağıtır.
- ✓ Öğrenciler EK-2’yi doldurduktan sonra, EK-3’ü kullanarak öğrencilerin cevaplarını kontrol etmesini sağlar ve etkinliği sonlandırır.

#### İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Bu etkinlikte, belirtilen sürenin etkili kullanılabilmesi için zaman yönetimine özellikle dikkat edilmelidir.
- ✓ İstasyonlarda harcanacak süre, grubun seviyesine, koşullarına ve sınıf mevcuduna göre belirlenmelidir.
- ✓ EK-1’deki bilgiler, ortaokul ve lise öğrencilerinin anlayabileceği biçimde genişletilebilir.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar,
  - ❖ Özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler, yazmaya zorlanmaz. Sözel olarak ifade ettiklerini isterse bir arkadaşına yazdırabilir.
  - ❖ Etkinlik sonunda öğrencilerin yazdıkları okunurken yapılan açıklamalar bölümünde ergenlik döneminde yaşanan beş değişim alanıyla ilgili açıklamalar daha somut ve yalın ifadelerle örneklendirilerek açıklanabilir.

## EK-1

**Ergenlik Döneminde Yaşanan Gelişimler****Fiziksel - Cinsel Gelişim**

Fiziksel-cinsel gelişimde kızlarda regl dönemi başlar, göğüslerin büyümesi ve kalçaların genişlemesi; erkeklerde ise, meni artışı, sesin kalınlaşması, bıyık ve sakalların çıkmaya başlaması gibi cinsel içerikli fizyolojik gelişmeler görülür. Öte yandan dönemi belirlemede yaş faktörü de önemlidir. Kızlar, erkeklere göre genel olarak daha önce buluş çağına girebilir ve erkeklere göre daha kısa sürede cinsel olgunluğa erişebilirler. Fiziksel anlamda boy artış hızının en yüksek olduğu yaşlar ise, kızlar için 11-12, erkekler için 13-15 yaşları arasındadır. Söz konusu dönemde ergen, yetişkinlik döneminde alacağı boyun %80'ine ulaşır. Ergenlik çağındaki kız çocuklarda; boy uzar, kilo artar, göğüsler belirginleşir, ağırlıklı olarak cinsel bölgelerde ve koltuk altlarında olmak üzere vücudun diğer bölgelerinde kıllanma olur.

Erkeklerde daha çok kas, kızlarda ise yağ dokusu gelişimi olmaktadır. Bu nedenle ergenlikte aşırı kilo alımı, şişmanlık sık görülen yakınmalardır. Vücuttaki sebum artışına bağlı olarak yüzde ve bazen vücutta sivilcelenme görülebilir. Hormonlardaki değişim nedeniyle ter bezlerindeki salgı artışı terlemenin artmasına neden olmaktadır.

**Bilişsel Gelişim**

Bilişsel gelişim çocuğun doğumuyla beraber başlayan ve yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Bu süreçteki ergenlik dönemi ise bireyin yaşamı boyunca kullanacağı şemalarının netleştiği önemli bir dönemdir. Ergenlik döneminde netleşen şemalar hayata dair alacağı kararlarda önemli referans kaynakları olacaktır. Bu nedenle gerek kişilik gelişimi gerek çevreyle olan davranışlarının sağlıklı bir şekilde gelişmesi ve bilişsel süreçler açısından ergenlik dönemi önemli rol oynamaktadır. İnsanların doğduğu andan itibaren çevreyle olan uyum sağlama süreci bilişsel gelişim aşamasında elde ettiği birikimlerin bir yansıması olarak ortaya çıkar. Öğretim hayatında kademe geçişleri olduğu gibi zihinsel gelişiminde de somuttan soyuta bir geçiş sağlanır. Bu geçişi sağlayan bireyler neden sonuç ilişkisi kurma, plan yapma, karar verme, hipotez kurma, atom, inanç, değer gibi soyut kavramları kullanabilir.

## Duygusal Gelişim

Ergenlerdeki duygusal gelişim ve değişim konusunda dikkati çeken ilk noktanın, duyguların yoğunluğundaki artış ve istikrarsızlık olduğunu söylemek mümkündür. Bu bağlamda söz konusu duygusal dalgalanmalar; karşı cinse âşık olma, mahcubiyet ve çekingenlik, aşırı hayal kurma, tedirginlik, endişe, kızgınlık, huzursuzluk, yalnız kalma isteği, çalışmaya karşı isteksizlik ve çabuk heyecanlanma gibi duygulanım durumlarıdır. Bu anlamda ergenlik çağındaki gençlerle ilgili yapılan alan araştırmalarında, ergenlerin duygusal problemlerinin; buldukları yaş gruplarına, okula devam edip etmemelerine, ailenin geliştirdiği tutumlara, ergenlerin sahip oldukları bireysel zekâlarına ve çevreleri tarafından kabul edilme derecelerine göre değişiklik gösterdiği tespit edilmiştir.

## Ahlaki Gelişim

Ahlak gelişimi sağlanan bireyde doğru-yanlış, iyi-kötü, dürüst ve doğru olma, yardımsever olma, adalet, eşitlik, özgürlük, hoşgörü gibi evrensel değerler toplumun faydası ve yararına katkı sağlayan faaliyetlere önem verme, vicdan gelişimi gibi kavramlar oluşur. Bu kavramları günlük yaşamında uygular. Uygulamayanları ikaz eder. Bu konuda çaba ve gayret sarf eder. Evrensel ahlak ilkelerine sahip bir birey kendisi dışındaki diğer insanların inanç ve değer sistemine saygı gösterir, önyargılı davranmaz.

## Sosyal Gelişim

Ergenlikte önemli bir diğer gelişim boyutu ise sosyal gelişimdir. Bilişimsel gelişim gibi bireyin sosyalleşmesi ilk olarak ailede başlar. Bu bağlamda ergenin sosyalleşme süreci aslında çocukluk döneminde başlamış ve ergenlik döneminde ise bu süreç ailesinin dışına taşarak okul çevresi ve dolayısıyla arkadaş grupları ekseninde hızla devam etmektedir. Bireyin bu dönemdeki en önemli özelliklerinden bir tanesi birey merkezli kişilik özelliğinin baskın hâle gelmesidir. Bu nedenle hayatı ile ilgili kararlar alma konusunda sosyal ortamın getirdiği çeşitli beklenti ve kaygılar gençte çatışmalara sebep olabilir. Bu çatışmalardan sağlıklı bir şekilde çıkabilmesi başarılı kimlik yapısına katkı sağlar.

## EK-2

Sıra No	Ergenlik Döneminde Yaşanan Fiziksel, Cinsel, Bilişsel, Duygusal Ahlaki ve Sosyal Gelişimler	Fiziksel	Cinsel	Bilişsel	Duygusal	Ahlaki	Sosyal
1	Ses kalınlaşır.						
2	Hormonlara bağlı cinsel gelişim hızlanır.						
3	Vücutta tüylenmeler başlar.						
4	Karşı cinse olan ilgi artar.						
5	Hayatın merkezine kendisini alır.						
6	Gruba ait olma ihtiyacı gelişir.						
7	Bireysel düşünceden daha çok grup kurallarını önemser.						
8	Adalet, eşitlik, özgürlük gibi kavramlara hassasiyet oluşur.						
9	Geleneksel ritüellere olan ilgi azalır.						
10	Başkalarının duygu ve düşüncelerine saygı duyar.						
11	Cinselliğe olan ilgi artar.						
12	Soyut düşünme becerisi gelişmeye başlar.						
13	Korku, öfke utanma ve üzüntü gibi duyguları yoğun yaşar.						
14	Yalnız kalma isteği artar.						
15	Kimlik arayışı başlar.						



## Cevap Anahtarı

Sıra No	Ergenlik Döneminde Yaşanan Fiziksel, Cinsel, Bilişsel, Duygusal Ahlaki ve Sosyal Gelişimler	Fiziksel	Cinsel	Bilişsel	Duygusal	Ahlaki	Sosyal
1	Ses kalınlaşır.	X					
2	Hormonlara bağlı cinsel gelişim hızlanır.	X	X				
3	Vücutta tüylenmeler başlar.	X					
4	Karşı cinse olan ilgi artar.		X		X		
5	Hayatın merkezine kendisini alır.				X		
6	Gruba ait olma ihtiyacı gelişir.						X
7	Bireysel düşünceden daha çok grup kurallarını önemser.						X
8	Adalet, eşitlik, özgürlük gibi kavramlara hassasiyet oluşur.					X	
9	Geleneksel ritüellere olan ilgi azalır.					X	
10	Başkalarının duygu ve düşüncelerine saygı duyar.						X
11	Cinselliğe olan ilgi artar.	X	X				
12	Soyut düşünme becerisi gelişmeye başlar.			X			
13	Korku, öfke utanma ve üzüntü gibi duyguları yoğun yaşar.				X		
14	Yalnız kalma isteği artar.				X		
15	Kimlik arayışı başlar.				X	X	X

## ETKİNLİK ADI

### DOĞAL TEPKİLER

#### TRAVMA TÜRÜ

Doğal Afet, Ölüm-yas

#### AMACI

Önleyici

#### HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

#### UYGULAYACAK KİŞİ

Öğretmen

#### KAZANIMLAR

- Travmatik olayların insan üzerindeki duygusal ve davranışsal etkilerini fark eder.
- Travma sonrasındaki baş etme becerileri hakkında farkındalık kazanır.

#### ÖNERİLEN MATERYALLER

- Kalem
- A3 Kâğıt

#### SÜRE

1 ders saati

#### AKIŞ SÜRECİ

Öğretmen;

- ***“Sevgili öğrenciler, bazen hayatımızda aniden gelişen, bizleri derinden etkileyen, üzen, yaşamımızda izler bırakan olaylar olur. Bunlara travmatik yaşantılar deriz. Travmatik olay sonrasında insanlar bazı duygusal ve davranışsal tepkiler verebilirler. Şimdi olası bir doğal afet yaşandığını hayal etmenizi istiyorum.”*** der ve sınıfı 3 gruba ayırır. Her bir grubun aşağıdaki konulara göre bir hikâye oluşturmasını ister:
  - 1. Grubun Konusu: Doğal afet anında yaşananlar
  - 2. Grubun Konusu: Doğal afet sonrasında verilen duygusal ve davranışsal tepkiler
  - 3. Grubun Konusu: Yaşanan travmatik olay sonrasında yapılabilecekler/çözüm önerileri

- 1. Grubun Konusu: Doğal afet anında yaşananlar
- 2. Grubun Konusu: Doğal afet sonrasında verilen duygusal ve davranışsal tepkiler
- 3. Grubun Konusu: Yaşanan travmatik olay sonrasında yapılabilecekler/çözüm önerileri
- Gruplara, hikâyelerini tamamlamaları için 15 dakika süre tanır. Hikâyesini tamamlayan grupların, bir grup sözcüsü belirleyerek hikâyesini paylaşmasını sağlar. Her grubun paylaşımından sonra diğer grupların da o konuya eklemek istedikleriyle ilgili görüşlerini alır ve daha sonra;
- **“Yaşanılan travmatik olaylardan sonra çeşitli duygusal ya da davranışsal tepkiler verebiliriz. Korku, kaygı, üzüntü, suçluluk, pişmanlık gibi duygusal tepkilerin yanı sıra; aşırı uyuma, uykusuzluk, yorgun hissetme, terleme, çarpıntı, mide bulantısı gibi davranışsal tepkiler de ortaya çıkabilir. Bu tepkilerin varlığı ve süresi kişiden kişiye değişebilir.”** der.
- **“3. gruptaki arkadaşlarımızın paylaştığı gibi çeşitli çözümler mümkündür. Örneğin travma öncesinde yapmaktan hoşnut olduğumuz, kendimizi iyi hissettirecek hobileri, sosyal-kültürel etkinlikleri yeniden yapmaya özen göstermek, okula gitmek, işe gitmek, alışverişe gitmek gibi günlük yaşam akışına geri dönmemiz, bundan sonra yaşanması olası travmatik olaylarla ilgili -depresyon çantası hazırlamamız gibi- her türlü önlemi almaya çalışmamız, sevdiğimizle daha çok zaman geçirmeye, duygularımızı onlarla paylaşmaya özen göstermemiz bu çözümlerden bazılarıdır.”** der.
- **“Sevgili öğrenciler, tüm bu duygusal ve davranışsal tepkileri yaşamamız normaldir ama bu duyguların hayatımıza etkileri uzun süre devam ederse ve günlük yaşantınızı zorlaştırırsa ailenizden, okul rehberlik öğretmeninizden ya da sağlık kurumlarından yardım alabilirsiniz.”** der ve etkinliği sonlandırır.

#### İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ 2. grubun konusu olan “duygusal ve davranışsal tepkiler” ifadesi öğrenciler tarafından anlaşılmazsa, uygulayıcı tarafından somut örnekler verilerek gerekli açıklamalar yapılır.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar,
  - ❖ Öğretmen öğrencinin ön koşul becerilerini yeterli görürse etkinlikte uyarlama yapmayabilir.
  - ❖ Görme yetersizliği olan ve yazmakta güçlük çeken öğrenciler düşündüklerini sözel olarak ifade edebilir, resim çizebilir.