



## ETKİNLİK 1

	<b>Etkinlik Adı</b> Bana Ne Oluyor?
	<b>Tema</b> Stres Farkındalığı
	<b>Kazanımlar</b> 1. Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında duygularını, düşüncelerini, davranışlarını ve bedensel tepkilerini ifade eder. 2. Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında kendini ifade etmenin önemini fark eder.
	<b>Süre</b> Bir ders saati
	<b>Araç-Gereçler</b> • Ek-1 "Bana Ne Oluyor?" Etkinlik Formu • Ek-2 Zorlayıcı Yaşam Olaylarına Verilebilecek Ortak Stres Tepkileri Listesi

### Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:

- Uygulayıcı, oturuma başlamadan önce programın giriş kısmında yer alan bilgilendirme metinlerini okur.
- Uygulayıcı, etkinlik süresince yapılacak çalışmalara ait yönergeleri oturum öncesinde okuyarak hazırlık yapar.
- Uygulayıcı, etkinlik süresince kullanacağı materyalleri oturum öncesinde hazırlar.
- Uygulayıcı, **Ek-1 "Bana Ne Oluyor?" Etkinlik Formunu** asacakları bir alan belirler.
- Uygulayıcı, **Ek-2 Zorlayıcı Yaşam Olaylarına Verilebilecek Ortak Stres Tepkileri Listesini** öğrenci sayısı kadar çoğaltır.

### Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı, "Değerli öğrenciler, hoş geldiniz. Sizinle birlikte üç oturumluk 'Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Öğrenci Psikoeğitim Programı' uygulamak için bir araya geldik. Bugün üç oturumluk bu programın ilk oturumunu gerçekleştireceğiz. Oturumların her biri iki ders saati sürecektir. Bu süreçte yaşadığımız zorlayıcı yaşam olaylarına gösterdiğimiz tepkiler, işlevsel baş etme yöntemleri ve gelecekle ilgili beklentilerimiz hakkında çeşitli çalışmalar yapacağız." der.
2. Uygulayıcı, "Bugün ilk olarak zorlayıcı yaşam olaylarından bahsedeceğiz. Peki, zorlayıcı yaşam olayı dediğimizde sizin aklınıza ne geliyor?" diye öğrencilere sorar.
3. Öğrencilerin paylaşımlarının ardından uygulayıcı, "Dünyada ve ülkemizde zaman zaman bireyleri ve toplumları derinden etkileyen deprem, yangın, sel, kaza gibi olaylar meydana gelmektedir. Bu olaylara 'zorlayıcı yaşam

olayları' denir. Yaşadığımız bu olayları, aynı zamanda travmatik yaşam olayı olarak da adlandırabiliriz. Bizler oturumlarımızda bu olaylara zorlayıcı yaşam olayları diyeceğiz. Zorlayıcı yaşam olayları beklenmedik ve anidir. Bu tür olaylar yaşamı tehdit edebilir, yaralanmalara ya da kişinin yakınlarını kaybetmesine neden olabilir. Bu olaylar sonrasında duygularımız, düşüncelerimiz, davranışlarımız ve bedensel tepkilerimiz değişebilir. Şimdi, sizlerle yaşadığımız zorlayıcı olaylar sonrasındaki duygu, düşünce, davranışlar ve bu sürecin sizlerde oluşturduğu etkileri anlayabilmek; bu etkilerle sağlıklı baş edebilmek üzerine konuşacağız." der.

4. Uygulayıcı, "Bu etkinliklerin daha verimli olması için bazı grup kurallarına ihtiyacımız var. Arkadaşlarınızın paylaşımlarını grup dışında anlatmamaya özen göstermelisiniz. Arkadaşlarınız konuşurken yargılamadan, sözünü kesmeden ve dikkatle dinlemelisiniz. Burada bulunan herkes bizim için değerli ve yapacağınız paylaşımlar önemlidir. Etkinlik sırasında veya sonrasında yaşadıklarınızla ilgili desteğe ihtiyaç duyarsanız bunu bana veya psikolojik danışman/rehber öğretmenimize söyleyebilirsiniz." der.
5. Uygulayıcı, "Zaman zaman duygu, düşünce, davranış ve bedensel tepkilerimizi fark etmekte ve birbirinden ayırt etmekte zorlanabilirsiniz. Şimdi bu konuya ilişkin bir örnekle başlayalım." der.

Ardından uygulayıcı "Bir trafik kazasına şahit olan kişiler düşünelim.

Bu durum karşısında kişilerden biri;

'Ne düşündüm?' sorusuna 'Yaralanmış olabilirler' (Düşünce),

'Ne hissettim?' sorusuna 'Korktum' (Duygu),

'Ne yaptım?' sorusuna 'Çığlık attım.' (Davranış),

'Bedenimde neler oldu?' sorusuna 'Kalbim hızlı hızlı çarptı' (Bedensel Tepki)

şeklinde cevap verebileceği gibi başka bir kişi;

'Ne düşündüm?' sorusuna 'Ölmüş olabilirler' (Düşünce),

'Ne hissettim?' sorusuna 'Çaresiz hissettim' (Duygu),

'Ne yaptım?' sorusuna 'Ağladım.' (Davranış),

'Bedenimde neler oldu?' sorusuna 'Donup kaldım.' (Bedensel Tepki)

şeklinde de cevap verebilir." der.



**Uygulayıcıya Not:** Uygulayıcı yönergeyi verirken aşağıdaki Tablo 1'den yararlanabilir. Bu tablo bir olay karşısında zaman zaman fark etmekte ve ayırt etmekte zorlandığımız duygu, düşünce, davranış ve bedensel tepkilerimizi anlamaya yöneliktir. Aynı zamanda duygu, düşünce, davranış ve bedensel tepkiler bir olay karşısında her bir kişi için farklılık gösterebilmektedir. Uygulayıcı ihtiyaç duyarsa tabloyu tahtaya çizerek uygulama sırasında öğrencilerin görsel olarak tablodan faydalanmasını sağlayabilir.



Tablo 1

**Bir Olay Karşısında Verilebilecek Olası Tepkiler**

Örnek durum: Bir trafik kazası gördüm.		
Sorular	Verilebilecek Olası Cevaplar	
Ne düşündüm? (Düşünce)	Yaralanmış olabilirler.	Ölmüş olabilirler.
Ne hissettim? (Duygu)	Korktum.	Çaresiz hissettim.
Ne yaptım? (Davranış)	Çığlık attım.	Ağladım.
Bedenimde neler oldu? (Bedensel Tepkiler)	Kalbim hızlı hızlı çarptı.	Donup kaldım.

- Uygulayıcı, "Bu örnekte görüldüğü gibi aynı olay karşısında insanlar birbirlerinden farklı düşünebilir, hissedebilir, davranabilir ve bedensel tepkiler gösterebilir ya da bunların hiçbirini göstermeyebilir. Farklı düşünceler farklı duygulara neden olabilir ve hissedilen duygu, davranışı belirleyebilir. Aynı zamanda bu durum bedensel tepkilerimiz üzerinde de etkili olabilir. Bunların her biri normaldir." der.
- Uygulayıcı, **Ek-1 "Bana Ne Oluyor?" Etkinlik Formunu** öğrencilere göstererek asar. Ardından, "Sizlerden yaşadığınız bir zorlayıcı olayı hatırlamanızı ve duvarda yazan soruların önünde dururken, elinizi ortadaki el sembolüne koyarak soruya cevap vermenizi istiyorum." der ve gönüllü olan öğrencilerden paylaşımlarını alır. (Uygulayıcı tüm öğrencileri paylaşım yapması için cesaretlendirir.)

**Uygulayıcıya Not:** Uygulamadan önce, **Ek-1 "Bana Ne Oluyor?" Etkinlik Formu** uygun bir alana yapıştırılır. Uygulayıcı çıktı alamıyorsa duvara tebeşir veya silinebilir başka bir materyal ile el çizer ve öğrencilerden çizdikleri el görselinin üstüne ellerini koyarak paylaşım yapmalarını ister.

- Uygulayıcı, "Yaşadığımız zorlayıcı olaylardan sonra gördüğümüz gibi benzer ya da farklı duygu, düşünce, davranış ve bedensel tepkiler gösterebiliriz. Sizlerin de ifade ettiği gibi insanlar; korku, kaygı, üzüntü, çaresizlik, öfke vb. duyguları hissedebilirler. Güvende olmadıklarını, sevdiklerine bir şey olabileceğini, kontrolü yitirdiklerini, tehlikede olduklarını, hayatın eskisi gibi olamayacağını düşünebilirler. Ağlama, içe kapanma gibi davranışlar gösterebilirler. Uyku sorunları yaşayabilir veya kâbuslar görebilirler. Sürekli tetikte olma, ani irkilme, çarpıntı, aşırı terleme, titreme gibi bedensel tepkiler verebilirler. Bazen de hiçbir şey hissetmeyebilir ya da yapmak istemeyebilirler. İster çocuk ister yetişkin olsun yaşadığınız zorlayıcı olaylar sonrasında verdiğiniz bu tepkilerin tümü anormal bir olaya karşı verilen normal tepkilerdir." der.

9. Uygulayıcı, **Ek-2 Zorlayıcı Yaşam Olaylarına Verilebilecek Ortak Stres Tepkileri Listesini** öğrencilere dağıtır ve "Bu ortak tepkilere dair örnekleri sizlere dağıtmış olduğum listeden inceleyebilirsiniz." der.
10. Uygulayıcı, "Kendimizi ifade etmek her zaman kolay olmayabilir. Duygu ve düşüncelerimi paylaşırsam anlamayabilirler, kızabilirler, umursamayabilirler, güçsüz görebilirler, alay edebilirler, üzülebilirler diye düşünebiliriz. Bu nedenle zorlayıcı yaşam olayları sonrası konuşmak istemeyebilir sessiz kalmayı tercih edebiliriz. Bazılarımız ise duygu ve düşüncelerimizi sevdiğimizle paylaşmak bize iyi gelebilir ve kendimizi iyi hissettirebilir." der ve aşağıdaki soruları öğrencilere yöneltir:
- "Zorlayıcı yaşam olayları hakkında aileniz ya da arkadaşlarınızla konuşmak istemediğiniz oluyor mu? Oluysa sebepleri neler olabilir?" der ve tahtaya 'Neden Konuşmak İstemeyiz?' başlığı altına öğrencilerden gelen yanıtları yazar. Öğrencilerden yeterli yanıt gelmezse uygulayıcı aşağıdaki görselden faydalanabilir:



**Uygulayıcıya Not:** Uygulayıcı, 'Konuşmanın Getirdiği Yararlar Listesine' başlamadan önce "Neden Konuşmak İstemeyiz Listesini" tahtadan siler.

- "Bu duygularınızı sevdiğinizle paylaşmanın size yararları neler olabilir?" der ve öğrencilerden gelen yanıtları tahtaya 'Konuşmanın Getirdiği Yararlar' başlığı altına yazar. Öğrencilerden yeterli yanıt gelmezse uygulayıcı aşağıdaki görselden faydalanabilir:



### KONUŞMANIN GETİRDİĞİ YARARLAR LİSTESİ

1. Rahatlarız
2. Kendimizi anlaşılabilir hissediyoruz.
3. Sorunumuz için çözüm yolu buluyoruz.
4. Yalnız olmadığımızı hissediyoruz.
5. Değerli olduğumuzu hissediyoruz.
6. Yardım almış oluyoruz.
7. Farklı bakış açıları görüyoruz.
8. Çözüm yollarını değerlendirebiliriz.
9. Konuşmak iyi gelir.
10. Tecrübelerden yararlanabiliriz.



11. Uygulayıcı, "Evet, sevgili öğrenciler, bazen kendinizi ifade etmek isteyebilirsiniz. Ama gördüğünüz gibi duygularınızı, düşüncelerinizi paylaşmanın birçok olumlu yanı vardır. Duygu ve düşüncelerinizi paylaşmanın size ne kadar iyi gelebileceğinden bahsettik." der ve öğrencilerin örnekleri üzerinden bu yararları bir kez daha vurgular.
12. Uygulayıcı, "Bu etkinlikte paylaştığımız, zorlayıcı yaşam olayları sonrasında yaşadığımız duygu, düşünce, davranış ve bedensel tepkilerimizin aslında herkes tarafından yaşanabilir ortak tepkiler olduğunu gördünüz. Bununla birlikte zaman zaman kendinizi ifade etmek istemeseniz de duygu ve düşüncelerinizi paylaşmanın pek çok olumlu yönü olduğunu fark ettiniz. Katılımınız çok önemliydi. Hepinize katkınız için teşekkür ederim." der ve değerlendirme aşamasına geçer.

#### Değerlendirme

13. Uygulayıcı, "Yaptığımız bu etkinlikten yanınıza aldıklarınızı duymak istiyorum. Sınıfın ortasında bir kutu olduğunu hayal edin. Ellerinizi ortadaki hayali kutuya uzatarak "Bu etkinlikten .....'yı aldım, ..... 'yı kutuya bıraktım." şeklinde bir cümle kurmanızı istiyorum. Ben bir örnekle başlıyorum 'Bu etkinlikten kendimi ifade etmenin önemli olduğunu aldım, sessiz kalmayı kutuya bıraktım.' der ve gönüllü öğrencilerden başlamak üzere öğrencilerden paylaşımlarını alır. Ardından, "Herkes paylaşımını tamamladıysa ellerimizle kutuyu kapatarak etkinliği sonlandırıyoruz." der.

Ek-1 "Bana Ne Oluyor?" Etkinlik Formu

**DUYGU**

**Ne Hissettim ?**

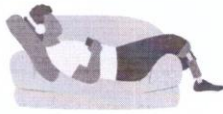


**Düşünce**

**Ne Düşündüm ?**

# DAVRANIŞ

## Ne Yaptım?







# BEDENSEL TEPKİLER



## Bedenimde Neler Oldu?



## Travmatik Yaşam Olaylarına Verilebilecek Ortak Stres Tepkileri

Bilişsel Tepkiler	Duyusal Tepkiler	Bedensel Tepkiler	Davranışsal Tepkiler
Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme	Tedirgin ya da panik olma	Sık sık terleme, titreme ve ürperme	İçe kapanma ve aşırı sessiz kalma
Ne olup bittiğini anlayamama	Kendini güvende hissetmeme	Vücut kaslarının sürekli gergin olması	Kendini toplumdan uzak tutma
Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme	Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk	Baş ve karın ağrısı gibi bedensel şikâyetler	Tetikte olma (Etrafı kontrol etme, ani bir ses veya ışıkta dikkatini ona yöneltme veya irkilme)
Dünyayı anlamsız ve boş görme	Kendine ya da sevdiklerine yönelik endişe, korku ve kaygılar	Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik	İlişkilerde sürekli çatışma yaşama
Dikkat eksikliği, dikkatin dağılık olması	Üzgün olma	Uykusuzluk, uykuya dalmakta güçlük, uyanmakta güçlük, aşırı uyuma, uykuyu sürdürme isteği	Kişilerarası ilişkilerde şüpheli olma
Karar verme güçlüğü	Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük	İştah sorunları	Günlük aktivitelerini yapmama
Akıl karışması	Kendini suçlama, utanç duyma	Bağışıklık sisteminin bozulması	Çok az ya da aşırı yemek yeme
Hatırlama güçlüğü	Aşırı umursamazlık	Sürekli baş dönmesi	Olayı hatırlatan kişi ve yerlerden kaçma ya da kaçınma
Organize olamama	Kendini katı ve duygusuz hissetme	Sersemlik hissi	Çok alıngan ya da sinirli davranma
İstenmeyen anıları sürekli hatırlama	Karamsarlık	Olayı yeniden yaşıyormuş gibi tepkiler gösterme	Tütün, alkol ya da madde kullanma
Sorumlulukları hatırlamada güçlük	Değersizlik		
İşleri tamamlamakta kararsızlık			
Yeni görevleri almakta güçlük			



## ETKİNLİK 2

	<b>Etkinlik Adı</b> Rahatım Yerinde
	<b>Tema</b> Olumlu Baş Etme
	<b>Kazanımlar</b> 1. Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında bilişsel, duygusal ve bedensel rahatlama yollarını bilir.
	<b>Süre</b> Bir ders saati

### Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:

- Uygulayıcı, oturuma başlamadan önce programın giriş kısmında yer alan bilgilendirme metnini okur.
- Uygulayıcı, etkinlik süresince yapılacak çalışmalara ait yönergeleri oturum öncesinde okuyarak hazırlık yapar.
- Uygulayıcı, etkinlik süresince kullanacağı materyalleri oturum öncesinde hazırlar.

### Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı, "Sevgili öğrenciler, aradan önce zorlayıcı yaşam olaylarından sonra gösterdiğimiz tepkiler üzerine konuştuk. Şimdi ise sizlerle zihnimizi ve bedenimizi rahatlatarak kendimizi güvende hissetmemizi sağlayabilecek bir egzersiz yapacağız. Bu egzersiz, yaşanan zorlayıcı yaşam olayı sonrası kaybettiğimiz kontrol duygusunu tekrar ele almamıza yardımcı olabilir. Zorlayıcı yaşam olayları bedenimizde, duygularımızda, düşüncelerimizde ve davranışlarımızda farklı etkiler oluşturur. Bu etkilerle işlevsel bir şekilde başa çıkabilmek, bedenimizi rahatlatabilmek için gevşeme egzersizlerinden faydalanabiliriz." der.



**Uygulayıcıya Not:** Uygulayıcı etkinlikte yönergeleri yavaş ve anlaşılır bir şekilde vermelidir. Çalışma sırasında gözlerini kapatmakta sorun yaşayan öğrenciler, gözleri açık şekilde sabit bir noktaya odaklanarak devam edebilirler. Uygulayıcı yönergeleri okurken üç nokta (...) işaretinde yaklaşık 2-3 saniye beklemelidir.

2. Uygulayıcı sakin bir ses tonuyla öğrencilere aşağıdaki yönergeleri verir:

"Şimdi, rahat bir şekilde oturun ve yavaş yavaş nefes alıp vermeye başlayın... Gözlerinizi kapatın... Beyaz, yumuşacık bir bulutun üzerinde uzandığınızı hayal edin... Bulut o kadar yumuşak ki sizi sarıp sarmalıyor... Sanki yumuşacık bir hamakta uzanıyor gibisiniz... Kendinizi güvende ve oldukça rahat hissediyorsunuz..."

Şimdi, ayaklarınıza odaklanın... Kabarık ve yumuşacık bulutunuz onları da sarıp sarmalıyor... Bu hoş ve rahatlatmış duyu bütün bedeninizi geziyor... Karnı bölgenize odaklanın... Oldukça sakin ve huzur dolu... Şimdi göğüs kafesinize doğru çıkın... Nefes alıp verişlerinize dikkat edin... Nefesinizle birlikte göğüs kafesinizin

inip kalktığını fark edin... Boynunuza ve omuzlarınıza doğru gelin... Çok sakın ve gevşemişler... Omuzlarınızla yumuşacık bulutunuza temas ettiğinizi hayal edin... Şimdi başınızı ve yüzünüzü hissedin... Rahatlamış yüz kaslarınıza odaklanın...

Düşüncelerinizi fark edin... Düşünceleriniz sanki bir nehir gibi akıp gidiyor... Çok sakinleşmiş hissediyorsunuz... Rahatlamış ve huzur içindedesiniz... Şimdi hazır hissettiğinizde yavaşça gözlerinizi açabilirsiniz." der ve kas gevşeme egzersizini sonlandırır.

3. Uygulayıcı, "Gevşeme egzersizi yaparken nasıl nefes alıp verdiğimiz önemlidir. Şimdi bunun için bir nefes çalışması yapalım." der ve aşağıdaki yönerge doğrultusunda nefes egzersizini öğrencilerle birlikte yapar.

"Şimdi rahatça oturun, ayaklarınızla yeri hissedin... Bir elinizi karnınızın, diğerini de göğüs kafesinizin üzerine koyun... Nefes alıp verişinize odaklanın... Güzel... Nefesi burnunuzdan alıp ağızınızdan verin... Nefes alırken kaslarınızın nasıl hareket ettiğine odaklanın... Evet... Nefes alırken karnınızın şiştiğine, verirken indiğine dikkat edin..." der ve uygulamayı birkaç kez tekrarlar ve "Bu nefes egzersizini zaman zaman denemek daha doğru nefes almanızı kolaylaştırabilir." der.

4. Uygulayıcı, "Değerli öğrenciler şimdi de az önce öğrendiğimiz nefes egzersiziyle beraber zihninizi rahatlatarak güvende hissetmemizi sağlayacak güvenli yer etkinliğini yapacağız. Bedeninizi ve zihninizi rahatlatmanın birçok yolu vardır. Bunlardan birisi de kendinizi sakın, güvende ve huzurlu hissettiğiniz bir yer hayal etmektir. Şimdi sizlerden kendinizi rahat hissettiğiniz bir şekilde oturmanızı istiyorum." der ve aşağıdaki yönergeyi öğrencilere verir:

"Şimdi gözlerinizi kapatın... Bulduğunuz yeri hissedin... Ayaklarınızı... Bacaklarınızı... Sirtınızı... Kollarınızı... Ellerinizi... Bedeninizin duruşunu fark edin...

Kendinizi güvende, rahat ve sakın hissettiğiniz bir yer hayal edin... Bu yer gerçekte var olan gidip gördüğünüz bir yer olabilir, kendi hayalinizde oluşturduğunuz bir yer de olabilir... Önemli olan sizin orada kendinizi rahat, güvende ve sakın hissetmeniz... Kendinizi orada düşünün... Burası sizin güvenli yeriniz ve orada olmasını istediğiniz her şeyi hayal edebilirsiniz... Hayalinizde çevrenize bakın... Etrafınızda olanları ayrıntılarıyla görmeye çalışın...

Orada olduğunuzda kendinizi rahat ve güvende hissediyorsunuz... Değişik renkleri, şekilleri görmeye çalışın... Onlara dokunduğunuzu hayal edin... Duyduğunuz seslere odaklanın... Derin bir nefes alın ve burnunuza gelen güzel kokuları hissedin... Ağızınızda nasıl bir tat var fark etmeye çalışın... Etrafınızdaki şeylere bir kez daha odaklanın... Kendinizi sakın ve güvende hissediyorsunuz...

Hayalinizde, etrafınıza bir kez daha bakın... Orası sizin güvenli yeriniz ve her zaman orada olacak. Birazdan gözlerinizi açtığınızda artık kendinizi daha sakın ve rahat hissedebileceğiniz bir yeriniz var. Kendinizi ne zaman sakın, güvende ve huzurlu hissetmek isterseniz güvenli yerinizde olduğunuzu hayal edebilirsiniz. İsteddiğiniz zaman oraya geri dönebilirsiniz. Şimdilik güvenli yerinizden ayrılmak üzere hazır olduğunuzda yavaşça gözlerinizi açabilirsiniz." der.

5. Uygulayıcı, "Güvenli yer çalışması size neler hissettirdi?" diyerek gönüllü öğrencilerden paylaşımlarını alır.
6. Paylaşımlar tamamlanınca uygulayıcı, "Kendinizi daha rahat ve güvende hissetmek için ihtiyaç duyduğunuz her an güvenli yerinizi hayal etmeyi deneyebilirsiniz. Gevşeme egzersizleri, nefes egzersizleri ve güvenli yer alıştırmalarını sık sık tekrar etmek bu egzersizlere ihtiyaç duyduğunuzda uygulamanızı kolaylaştıracaktır." der.



7. Uygulayıcı, "Bu etkinlikte; gevşeme egzersizlerini, nefes egzersizini, güvenli yerinizi hayal etmeyi deneyimlediniz. Katılımınız değerliydi. Hepinize katkınız için teşekkür ederim." der ve değerlendirme aşamasına geçer.

**Değerlendirme**

8. Uygulayıcı, "Bugün çok güzel çalıştınız. Zorlandığınız bir olayda öğrenmiş olduğunuz bu rahatlama yollarını kullanacak olsaydınız. Size en iyi gelecek rahatlama yolundan en az iyi gelecek rahatlama yoluna doğru sıralama yaptığınızda bu sıralama nasıl olurdu?" der. Uygulayıcı eğer ihtiyaç duyarsa programın sonundaki **Ek-A Oturum Değerlendirme Formunu** katılımcılara uygulayabilir.