



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

# ETKİNLİKLER 2.OTURUM



## ETKİNLİK 1

	<b>Etkinlik Adı</b> Yeşeren Ağaç
	<b>Tema</b> Olumlu Baş Etme
	<b>Kazanımlar</b> 1. Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında güçlü yönlerini fark eder. 2. Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında olumlu baş etme yollarını fark eder.
	<b>Süre</b> Bir ders saati
	<b>Araç-Gereçler</b> • Renkli yapışkanlı not kâğıtları • Tahta, tahta kalemi/tebeşir • Ek-1 Olumlu Baş Etme Yolları Listesi • Ek-2 Güçlü Yönlerim 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, etkinliğe başlamadan önce "Yeşeren Ağaç" etkinliği için tahtaya yönergede tasvir edildiği gibi kuru bir ağaç çizer.
- Uygulayıcı, renkli yapışkanlı not kâğıtlarını öğrencilere dağıtır. Uygulayıcı renkli yapışkanlı kâğıtların bulunamadığı durumlarda renkli kalem de kullanabilir.
- Uygulayıcı, **Ek-2 Güçlü Yönlerim Listesini** öğrenci sayısı kadar çoğaltır.

### Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı, "Değerli öğrenciler ilk oturumumuzda zorlayıcı yaşam olaylarından sonra gösterdiğiniz tepkiler hakkında konuştuk, sonrasında ise gevşeme egzersizleri, nefes egzersizi ve güvenli yer etkinliğini gerçekleştirdik." der ve bir önceki oturumu özetler. Ardından, "Bir önceki oturumda yaptığımız çalışmalardan aklınızda neler kaldı? Aklınızda kalanlarla ilgili geçen oturumdan bu yana neler deneyimlediniz?" diye sorarak gönüllü öğrencilerden paylaşımları alır ve geri bildirimde bulunur.
2. Uygulayıcı, "Hayatımız boyunca bize iyi gelen, bizi mutlu eden olaylar yaşayabileceğimiz gibi bizi üzen, kaygılandırıcı ve gündelik düzenimizi bozan zorlayıcı yaşam olayları ile de karşılaşabiliriz. Tıpkı son yaşadığımız olay gibi. Bu gibi zorlayıcı olaylardan sonra bazen kendimizi toparlamamız zaman alabilir. Güçlü yönlerimizi ve olumlu baş etme yollarımızı kullanmak bu olayların üstesinden gelmemizi kolaylaştırabilir." der.

3. Uygulayıcı, "Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle 'Yeşeren Ağaç' adında bir etkinlik yapacağız. Şimdi arkanıza yaslanın. Birkaç derin nefes alın, gözlerinizi kapatın ve kendinizi bir bahçede hayal edin. Birden karşınızda bir ağaç olduğunu fark ettiniz. Daha dikkatli baktığınızda bu ağacın yapraklarını dökmüş, kurumaya yüz tutmuş bir ağaç olduğunu gördünüz. Ağaca biraz yaklaştığınızda anladınız ki burada sert bir rüzgâr esmiş. Bu rüzgâr ağacın dallarını kırmış ve üzerinde kalan son birkaç yaprağı da gövdesinden koparıp etrafa dağıtmış. Şimdi gözlerinizi yavaş yavaş açabilirsiniz..." der ve herkes gözlerini açtıktan sonra; "Kendinizi bu ağaç gibi hayal edin. Siz neler hissederdiniz?" diye sorar.
4. Paylaşımların ardından uygulayıcı, "Tıpkı bu ağaç gibi bizler de zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşabiliriz. Bu olayların üstesinden gelmemiz ve toparlanmamız zaman alabilir ve farklı baş etme yollarını kullanma ihtiyacı duyarız. Bu da bize zorlu yaşam olaylarını atlatmada kolaylık sağlar. Şimdi sizlerle bu baş etme yolları hakkında konuşalım. Bunlar neler olabilir?" der ve gönüllü öğrencilerden yanıtları alır.



**Uygulayıcıya Not:** Uygulayıcı ihtiyaç duyduğunda **Ek-1 Olumlu Baş Etme Yolları Listesinden** yararlanabilir.

5. Uygulayıcı, tahtaya çizdiği kuru ağaç görselini göstererek "Şimdi hep birlikte kurumaya yüz tutmuş ağacımızı yeşertelim." der. Ardından, öğrencilerin kullandıkları baş etme yollarını öncesinde dağıtmış olduğu renkli yapışkanlı kâğıtlara yazmalarını ve sırayla tahtaya çıkararak kurumaya yüz tutmuş ağacın dallarına bu renkli yapışkanlı kâğıtları yapıştırmalarını ister.



**Uygulayıcıya Not:** Yapışkanlı kâğıt bulunmaması durumunda öğrencilerden renkli kalem seçmeleri ve her öğrencinin seçtiği renkle ağaca bir yaprak çizip olumlu baş etme yollarını yazmaları istenebilir.

6. Uygulayıcı, "Görüyorsunuz ki bu kurumaya yüz tutmuş ağacın yeniden yeşermesini ve yaprak vermesini sağladınız. Hayatımızda her ne kadar güçlüklerle karşılaşsak da, tıpkı bu ağacın yeniden yeşermesi gibi olumlu baş etme yollarımızı kullanarak, bu zorlukların üstesinden gelebilir ve güçlenebiliriz." der.
7. Uygulayıcı, öğrencilere **Ek-2 Güçlü Yönlerim Listesini** dağıtır ve "Sevgili öğrenciler, şimdi ise hep birlikte güçlü yönlerinizi konuşacağız. Size dağıttığım kâğıtta güçlü yönler listemiz var. Bunlara bakmanızı ve kendi güçlü yönlerinizi düşünmenizi istiyorum. Eğer listede bulamadığınız ve sahip olduğunuzu düşündüğünüz güçlü yönleriniz varsa kâğıdın altındaki boş kutucuklara ekleyebilirsiniz." der.
8. Öğrenciler formları incelendikten sonra uygulayıcı, "Peki, sizler hayatınızı etkileyen zorlayıcı yaşam olaylarının üstesinden gelirken hangi güçlü yönlerinizi kullanırsınız? Burada zorlayıcı yaşantılarınızın ne olduğunu değil; sadece kullandığınız güçlü yönlerinizi paylaşmanızı istiyorum." der.
9. Uygulayıcı, öğrencilerin paylaşımlarını aldıktan sonra "Bu etkinliğimizde güçlü yönlerinizi fark ettiniz. Tıpkı yaşadığınız bu zorlayıcı yaşam olayı gibi hayatınızın farklı dönemlerinde farklı zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaşabilirsiniz. Burada önemli olan, sahip olduğunuz güçlü yönlerinizi fark etmek ve onları harekete geçirmektir. Bu etkinliğimiz verimli geçti. Bu etkinlikte olumlu baş etme yollarının neler olabileceğini fark ettiniz ve kurumaya yüz tutmuş bir ağacı hep birlikte yeşerttiniz." der ve değerlendirme aşamasına geçer.

#### Değerlendirme

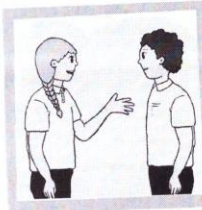
10. Uygulayıcı, "Şimdi sizlerden daha önce sahip olduğunuzu bilmediğiniz ama bu etkinlikte beraber fark ettiğiniz hem olumlu baş etme yolunuz hem de güçlü yönünüzü anlatan bir gazete manşeti tasarlamanızı istiyorum." der ve öğrencilerden paylaşımlarını alır. Ardından, "Katkınız için hepinize teşekkür ediyorum." der ve etkinliği sonlandırır.





### Ek- 1 Olumlu Baş Etme Yolları Listesi

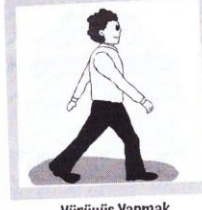
Uygulayıcı, aşağıdaki listede yer alan özelliklerin öğrenciler tarafından anlaşılması durumunda özelliklere ilişkin açıklama yapar.



Duygu ve Düşüncelerini  
Paylaşmak



Oyun Oynamak



Yürüyüş Yapmak



Koşu Yapmak



Spor Yapmak



Kıtap Okumak



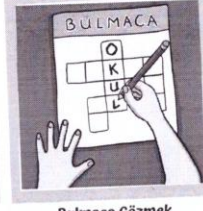
Arkadaşla Vakit  
Geçirmek



Seyahat Etmek



Sevdikleriyle Vakit  
Geçirmek



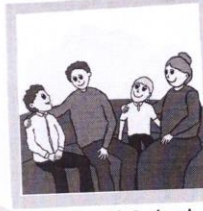
Bulmaca Çözmek



Ev İşleri Yapmak



Balık Tutmak



Ailele Vakit Geçirmek



Hayvan Beslemek



Bitki Yetiştirmek



Günlük Tutmak



Tamir İşleri Yapmak



Yardım Etmek



Piknik Yapmak



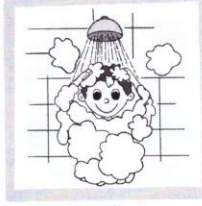
Akraba Ziyareti



Deney Yapmak



Yemek Yapmayı Denemek



Duş Almak



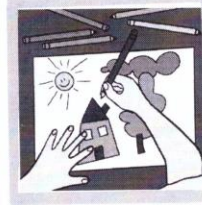
Bisiklete Binmek



Film İzlemek



Enstrüman Çalmak



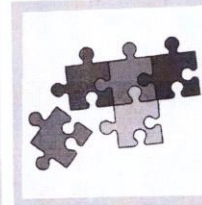
Resim Yapmak



Müzik Dinlemek



Şarkı Söğlemek



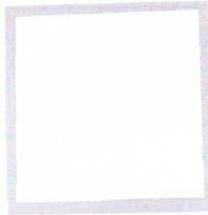
Yapboz Yapmak



Dua Etmek



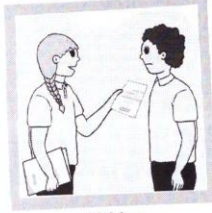
İbadet Etmek



Diğer.....



Ek- 2 Güçlü Yönlerim Listesi



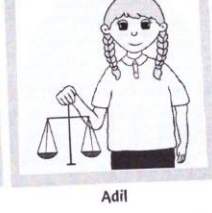
Girişken



İyimser



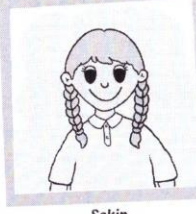
Kolay İletişim Kuran



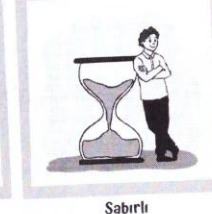
Adil



Merhametli



Sakin



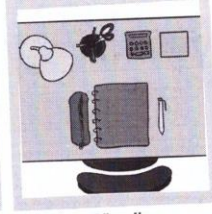
Sabırlı



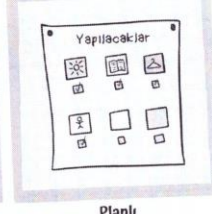
Sogukkanlı



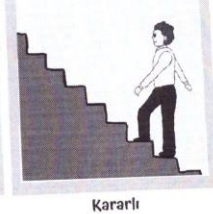
İşbirliğine Yatkın



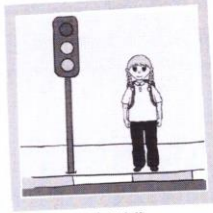
Düzenli



Planlı



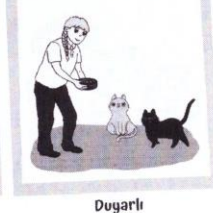
Kararlı



Tedbirli



Sorumluluk Sahibi



Duyarlı



İlgi Alanları Geniş

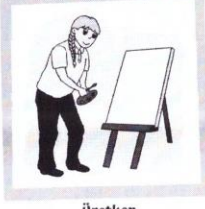




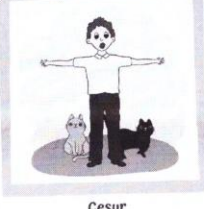
Yeniliğe Açık



Meraklı



Üretken



Cesur



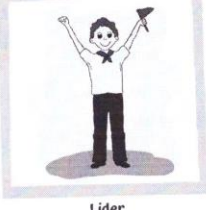
Dürüst



Yaşam Sevincine Sahip



İyiliksever



Lider



Affedici



Alçakgönüllü



Şükran Duyan



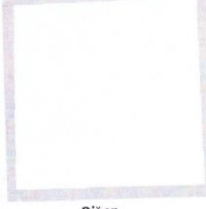
Umutlu



Mizah/Esprili



Maneviyat



Diğer.....



## ETKİNLİK 2

	<b>Etkinlik Adı</b> Gök Ada
	<b>Tema</b> Olumlu Baş Etme
	<b>Kazanımlar</b> 1. Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında sosyal destek kaynaklarını bilir. 2. Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında yardım arama, yardım isteme yollarını bilir.
	<b>Süre</b> Bir ders saati
	<b>Araç-Gereçler</b> • A4 Kâğıdı • Ek-1 Destek Alınabilecek Kurum ve Kuruluşlar Formu

### 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.
- Uygulayıcı, **Ek-1 Destek Alınabilecek Kurum ve Kuruluşlar Formunu** oluşturulan grup sayısı kadar çoğaltır.

### Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı, "Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle 'Gök Ada' adında bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlikte zorlayıcı yaşam olayları sonrasında güvendiğiniz, size yardımcı olabilecek kişileri ve kurumları fark etmeye çalışacağız. Bazen fark etmeseniz de etrafınızda sizi destekleyen birçok insan vardır. Gökyüzüne baktığımızda göremesek de orada var olmaya devam eden gezegenler gibi. Gezegenlerden bazıları uzayda belirli gruplar içerisinde yer alır. Bu gezegenlerin ve sistemin var olabilmek için birbirlerine ihtiyaçları vardır. Birliktelikleri onlar için uzay boşluğunda ortak bir hikâye oluşturur. Tıpkı her birimizin bir hikâyesi olduğu gibi. Şimdi kendi hikâyenizde bir gezegen olduğunuzu düşünün. Sonra da hayatınızda size yakın, güvendiğiniz, sizi destekleyen kimler var fark edin ve onları, sizi daha güçlü kılan gezegen sisteminize dâhil edin." der ve düşünmeleri için 1-2 dk. süre verir. Sürenin ardından her öğrenciye bir A4 kâğıdı dağıtır ya da öğrencilerden bir kâğıt çıkarmalarını ister.



2. Uygulayıcı, "Şimdi önünüzdeki boş kâğıtların tam ortasına kendi gezegeninizi çizin ve isminizi yazın. Gezegeninizi istediğiniz şekilde çizebilirsiniz. Kendinizi çizdikten sonra, az önce düşündüğünüz, hayatınızda size destek olan kişileri de etrafına gezegen olarak çizin. Bu sizin gezegen sisteminiz. İsterseniz gezegen sisteminize bir isim verebilirsiniz." der ve çizimler için öğrencilere yaklaşık 5 dakika süre verir.
3. Uygulayıcı, "Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında size destek olan kişileri gezegen sisteminiz içinde çizdirin. Şimdi sizlerden bu kişilerin kimler olduğunu ve size hangi konularda destek olduğunu paylaşmanızı istiyorum." der ve gönüllü öğrencilerden paylaşımları alır.
4. Uygulayıcı, "Hepimizin hayatında zorlayıcı yaşantılar olabiliyor ve bazen böyle durumlarda kendimizi yalnız hissedebiliyoruz. Aslında çevremizde bize destek olacak birçok kişi var ve sizler de onlardan bahsettiniz. Bunlara sosyal destek kaynakları diyoruz. Sosyal destek kaynaklarımızın ne kadar farkında olursak bu kaynakları o kadar etkili kullanabiliriz." der.
5. Uygulayıcı, "Aileden birileri, arkadaşlarımız, akrabalarımız, sevdiğimiz, güvendiğimiz kişilerden yardım ve destek alabileceğimiz gibi çeşitli kurum ve kuruluşlardan da yardım alabiliriz. Bunlardan birkaç örnek verecek olursak; Bakanlıklar, Valilikler ve Kaymakamlıklar, Güvenlik Güçleri (asker, polis, sahil güvenlik vb.), Yerel Yönetimler (belediyeler, muhtarlıklar vb.), AFAD (Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı), Türk Kızılay, UMKE (Ulusal Medikal Kurtarma Ekibi), Acil Çağrı Merkezleri, Kamu Yararına Çalışan Sivil Toplum Kuruluşları (vakıf, dernek vb.) ve çeşitli arama kurtarma ekipleri gibi." açıklamasını yapar.
6. Uygulayıcı, "Bu kurum ve kuruluşları bilmek kadar yardıma ihtiyaç duyduğumuzda bunlardan yardım istemek de önemlidir. Şimdi bununla ilgili bir grup etkinliği yapacağız." der ve öğrencileri sınıfın mevcuduna uygun olarak 4 veya 5 gruba ayırır. Her gruba uygun bir alana geçmesini söyler.
7. Uygulayıcı, **Ek-1 Destek Alınabilecek Kurum ve Kuruluşlar Formunu** gruplara dağıtır. Ardından, "Şimdi sizden zorlayıcı yaşam olaylarını düşünmenizi ve grup olarak bir tane belirlemenizi bekliyorum. Daha sonra önünüzde bulunan formlarda yer alan başlıkların altına hangi kurumdan nasıl yardım alabileceğinize dair fikirlerinizi yazmanızı istiyorum." der ve her gruptan belirlediği zorlayıcı yaşam olayına yönelik formu doldurması için yaklaşık 5 dakika süre verir.
8. Uygulayıcı, grupların paylaşımlarının ardından "Zorlayıcı yaşam olayları sırasında ve sonrasında zaman zaman kişilerin ve kurumların desteğine ihtiyaç duyabiliriz. Bu etkinlikte kimlerden ve hangi kurumlardan yardım alabileceğinizi konuştuk. Ayrıca bu kaynaklardan nasıl destek alabileceğinizle ilgili paylaşımda bulunduğunuz." der ve değerlendirme aşamasına geçer.

#### Değerlendirme:

9. Uygulayıcı, "Şimdi sizlerden daha önce nasıl yardım alacağınızı bilmediğiniz ama bu etkinlikle beraber öğrendiğiniz yardım alınabilecek bir kuruluşu ve ondan nasıl yardım alabileceğinizi söylemenizi istiyorum." der ve öğrencilerden paylaşımlarını alır. Ardından, "Katkınız için hepinize teşekkür ediyorum." der ve etkinliği sonlandırır. Uygulayıcı, eğer ihtiyaç duyarsa programın sonundaki **Ek-A Oturum Değerlendirme Formunu** katılımcılara uygulayabilir.



Ek- 1 Destek Alınabilecek Kurum ve Kuruluşlar Formu

**DESTEK KAYNAKLARI**

**BAKANLIKLAR**

.....  
.....  
.....  
.....

**YEREL YÖNETİMLER**

.....  
.....  
.....  
.....

**VALİLİKLER / KAYMAKAMLIKLAR**

.....  
.....  
.....  
.....

**SİVİL TOPLUM KURULUŞLARI**

.....  
.....  
.....  
.....

**KAMU KURUM VE KURULUŞLARI**

.....  
.....  
.....  
.....

**GÜVENLİK GÜÇLERİ**

.....  
.....  
.....  
.....