

3. SINIF ETKİNLİKLERİ

NE YAPACAĞIMI BİLİYORUM

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişisel Güvenliğini Sağlama
Kazanım/Hafta	Olağan dışı durumlarda nasıl hareket etmesi gerektiğini örneklerle açıklar. / 35. Hafta
Sınıf Düzeyi	3.Sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Etkinlik Bilgi Notu 2. Çalışma Yaprığı-1 3. A4 kağıdı
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Etkinlik Bilgi Notu etkinlik öncesinde okunur. 2. A4 boyutundaki kâğıtlar ikiye kesilerek öğrenci sayısı kadar A5 boyutunda kâğıt elde edilir. 3. Çalışma Yaprığı-1'in poster şeklinde çıktısı alınır ve tahtaya asılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Aşağıdakine benzer şekilde etkinliğe giriş yapılır. <i>"Bugün olağan dışı durumlarda nasıl hareket etmemiz gerektiği ile ilgili bir etkinlik yapacağız. Öncelikle "Olağan dışı durum nedir?" bu sorunun cevabını bulalım.</i> <ul style="list-style-type: none">• Siz olağan dışı durum denildiğinde ne anlıyorsunuz?• Sizce hangi durumlar olağan dışı durumlardır?• Olağan dışı durumların insanlara etkileri nelerdir?" 2. Gönüllü birkaç öğrencinin cevapları alındıktan sonra olağan dışı durumlar ile ilgili açıklama yapılır. <i>"Olağandışı durum, günlük yaşamın ve toplumsal düzenin bozulması, kesintiye uğraması şeklinde tanımlanabilir. Olağandışı durumlar can ve mal kaybı yaratabilir. Böyle zamanlarda fiziksel ihtiyaçlarımızın yanında psikolojik ihtiyaçlarımız da olabilir. Fiziksel ihtiyaçları gidermek daha kolay olabilir; çünkü bunlar rahatlıkla gözlemlenir. Gıda, su, barınma, tuvalet, hijyen gibi fiziksel ihtiyaçların tespiti ve giderilmesi daha kolaydır; oysa güvenlik, mahremiyet, şefkat gibi psikolojik bazı gereksinimler de gözle görülmesi bile hayati önem taşır."</i> 3. "Şimdi sizlere bazı resimler göstereceğim ve bu resimlerle ilgili bazı sorular soracağım." denilerek etkileşim devam ettirilir. 4. Öğrencilere Çalışma Yaprığı-1'de yer alan resimler teker teker gösterilirken

Süreç (Uygulama Basamakları):

o resimle ilgili aşağıdaki sorular sorulur. Her resme ilişkin gönüllü öğrencilerin cevapları alındıktan sonra diğer resme geçilir.

- Resimdeki çocuk nasıl bir olağanüstü durum yaşamış?
 - Resimdeki çocuk şu anda hangi duyguları yaşıyor olabilir?
 - Resimde gördüğünüz olağanüstü durumu yaratan olay yaşandığı sırada çocuk nasıl hareket etmiş olabilir?
 - Resimde gördüğümüz olağanüstü durumu biz yaşıyor olsaydık o anda nasıl hareket etmemiz doğru olurdu?
 - Resimdeki çocuk yaşadığı olağandışı durum sonrasında neler yapmalıdır?
 - Resimdeki çocuk yaşadığı bu olağan dışı durumla ilgili kimlerden destek alabilir?
5. Görseller ve üzerine konuşulacak sorular tamamlandıktan sonra etkinlik aşağıdaki tartışma soruları ile devam ettirilir.
- Bu etkinliği yaparken neler hissettiniz?
 - Bu etkinlikte en çok hangi görselde zorlandınız?
 - Bu etkinlikte neleri fark ettiniz?
 - Bu etkinlikte neler öğrendiniz?
6. Öğrencilerin sorulara yönelik paylaşımları bittikten sonra aşağıdaki şekilde etkinlik sonlandırılır.

"Günlük hayatımızı etkileme ihtimali olan ve olağan dışı durumlar yaratacak olaylar vardır. Bunlar deprem, sel gibi doğal afetler, savaşlar, trafik kazaları, hastalıklar ve benzeri olaylardır. Bu olaylar ve yarattığı durumlar bizleri etkileyebilir. Bu durumların etkilerinden kurtulmak ve olağan, normal hayatımıza dönmek için öncelikle kendimizin farkında olmalıyız. Neler hissettiğimizin, nasıl bir durumda olduğumuzun, bu durumda nasıl hareket etmemiz gerektiğinin farkında olmalı, durumun bizde yarattığı olumsuz etkilerle başa çıkabilmeliyiz. Bazen kendi başımıza başa çıkmakta zorlanabiliriz ve başkalarının yardımıyla bu durumu atlatabiliriz. Aile büyüklerinizin yanı sıra öğretmenleriniz, varsa eğer okuldaki psikolojik danışman/rehber öğretmenler de sizlere destek olacaktır."

Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilere A5 boyutunda boş kâğıtlar dağıtılır. Öğrencilerin etkinlik sırasında üzerinde konuştukları resimlerden birini seçmeleri, olağan dışı durum ile ilgili yapılması gerekenleri yapmış ve sonrasında hayatı olağan, normal haline dönmüş olan çocuğun resmini yapmaları ve ertesi gün okula getirmeleri istenir. Resimler sınıf panosuna asılır.

Uygulayıcıya Not:

1. Etkinlik sırasında öğrencilerle ilgili özel durumlar ortaya çıkması halinde rehberlik servisine yönlendirme yapılmalıdır.
2. Gerek duyulursa doğal afetler sırasında ve sonrasında yapılması gerekenlere AFAD resmi internet sitesinden ulaşılabilir.
3. Uygun fiziksel koşullar varsa (etkileşimli tahta, projeksiyon) Çalışma Yaprağı-1'deki resimler yansıtılabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yaprağındaki sorular basitleştirilerek ve yanıtları ile ilgili hatırlatmalar yapılarak öğrenciler desteklenebilir.
2. Resimler kontrast renkte bir zemin üzerine yapıştırılarak veya dokunsal özellikler eklenerek görme bakımından işlevsel hale getirilebilir.
3. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrencilerin katılımları artırılabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Mehtap AKKURT

Çalışma Yapradı 1









ETKİNLİK BİLGİ NOTU

TRAVMA VE TRAVMAYA VERİLEN TEPKİLER ¹

Tanı sınıflandırma sistemleri, kişinin gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi alması, ağır yaralanması, kendisinin ya da başkalarının fizik bütünlüğünü tehdit eden bir olayı yaşamış olması veya tanıklık etmesini travma olarak tanımlamaktadır.

Travma anında çocuklar, bir çocuğun perspektifinden mantıklı olabilmesine rağmen dışarıdan birine son derece mantıksız görülen davranışlar da sergilerler. Bu tür mantıksız davranışların nedeni çocukların bu tür durumlarda nasıl tepki vermeleri veya nasıl davranmaları gerektiği konusunda gerekli bilgiye sahip olmamalarıdır. Bu nedenle, yetişkinlerin kriz durumlarında veya tehlikeli bir durumla karşılaştıklarında ne yapmaları gerektiği konusunda çocukları bilgilendirmeleri gerekir.

Çocuklar arasındaki görülen en yaygın travma sonrası tepkilerden bazıları şunlardır (Dyregrov, 2010):

- Kırılganlık, korku, kaygı
- İstenmeden tekrarlanan güçlü anılar
- Uyku sorunları
- Suçluluk duygusu ya da kendini suçlama
- Kaçınma davranışları
- Konsantrasyon güçlükleri
- Öfke
- Üzüntü
- Bedensel tepkiler
- Gerileme (regresyon)
- Olayı tekrar tekrar zihninde canlandırma
- Sosyal ilişkilerde sorun yaşama
- Anlam ve değerlerde değişim

Yukarıda sözü edilen tepkiler afetlere ve travmatik olaylara karşı verilen normal tepkilerdir. Bir başka ifadeyle olağan dışı bir duruma verilen normal tepkilerdir. Yukarıda belirtilen tepkilerin sıklığı ve şiddeti kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Travma sonrası gösterilen tepkilerin bir aydan sonra sıklığının ve şiddetinin artması, günlük yaşam düzeninde aksaklıklara sebep olması, iş, okul, aile, arkadaş sisteminde sorunların artarak devam etmesi durumunda ruh sağlığı uzmanından profesyonel destek alınması gerekmektedir.

Öğretmenlerin Yapması Gerekenler

- Öncelikle öğrencilerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlamalı ve yaşadıkları durumla ilgili kendilerine destek oldukları hissettirilmelidir.
- Yaşadıkları olaydan etkilenebileceklerinin farkına varmaları sağlanarak birtakım fizyolojik tepkiler, duygu, düşünce ve davranışsal değişimler gösterebilecekleri ve bunları açığa çıkarmalarının normalleşme sürecinde gerekliliği ifade edilmelidir.
- Olaydan kendisinin de etkilendiğini veya etkilenebileceğini öğretmen de açıkça dile getirip duygu, düşünce ve davranışlarını paylaşmalıdır.
- Bulunduğu bölgenin alışkanlıklarına göre onların anlayabileceği şekilde yaşanan olay ve kayıpla ilgili yapılacak olanlar ifade edilmelidir. (baş sağlığı gibi)
- Olayla ilgili bir durum, yaşantı veya anı şimdiki zaman ekleri ile değil de geçmiş zaman ekleri ile ifade edilmelidir. (di/miş'li geçmiş zaman ekleri)

• Yaşa uygun açıklamalar yapılmalı, soyut kavramlardan kaçınılmalı ve birlikte bu zor durumun üstesinden gelineceği vurgusu yapılmalıdır.

• Öğrencilerin olayla ilgili konuşmalarına ve soru sormalarına izin verilerek duygularını açıklamalarına fırsat verilmelidir.

• Olay sonrası kayıplar yaşandıysa yas tepkileri olacaktır. Bu tepkiler esnasında hayatın bir şekilde devam ettiği vurgulanmalıdır. Korku, kaygı, çaresizlik ve okula devamsızlık gibi psikososyal belirtiler olduğunda yaşamın devamlılığı konusunda birliktelik için okulun önemli bir araç olduğu belirtilmelidir.

• Gerekli durumlarda öğrencilerin profesyonel destek almaları sağlanmalıdır.

Öğrencilerin Yapması Gerekenler

• Öğrenciler yaşanan olayla ilgili öğretmenlerinin duygu ve düşüncelerinin farkına varmalıdırlar.

• Olaydan sonra öğrenciler üzüntü, endişe, korku, kızgınlık ve öfke hissedebilir. Bunların normal olduğunu kabul etmelidirler.

• Uyku bozuklukları, davranış problemleri ve fiziksel rahatsızlıklar sonucu sürekli bir uyarılmışlık hâli olabilir. Öğrenciler bu durumun kişiler arası farklılıklar gösterebileceğini bilmelidir.

• Mümkün olduğu kadar normal, rutin günlük yaşantıya bağlı kalınarak duygu ve düşüncelerini ifade etmekten çekinmemelidir.

• Farkına varıp, belli bir süre sonra şikâyetlerinde bir azalma olmaz ve aksine devam ederse veya artarsa öğretmenlerine bu durumu bildirmelidir.

1 KAYNAK:

Millî Eğitim Bakanlığı. (Kasım 2020). Psikososyal Destek Hizmetleri Doğal Afet (Deprem) Psikoeğitim Programı – İzmir Okul Öncesi – İlkokul. Erişim adresi https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_11/22145316_izmir_ilkokul_kitapcik-r.pdf
Millî Eğitim Bakanlığı. (2020). Önleyici Destek Programı. Erişim adresi https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_11/26160527_Psikososyal_Onleyici_Kitap.pdf