

MODÜL 12

PSİKOLOJİK TRAVMA İLE BAŞ ETMEK

ÖĞRENCİ DESTEK PROGRAMI

ÖZELLİKLE KIZ ÇOCUKLARININ
OKULLULAŞMA ORANININ ARTIRILMASI
PROJESİ



© Bu modül, Özellikle Kız Çocuklarının Okullulaşması Oranının Artırılması Projesi kapsamında Öğrenci Destek Programının bir bölümü olarak hazırlanmıştır. Eğitim amacı dışında çoğaltılması, yayınlanması ve kopya edilmesi yasaktır.

Bu modül L. YAKUT TEMÜROĐLU SUNDUR tarafından hazırlanmıştır.

2012

BAŞLARKEN

Yaşamımızın çeşitli dönemlerinde bizi çok zorlayan, kontrolümüzün dışında olan yaşantılarla karşılaşabiliriz. Özellikle

doğal afetler, her türlü istismar, yaşadığımız kayıplar, ailede yaşanan kronik hastalıklar, boşanmalar ya da alkolizm gibi sorunlar çocukların üzerinde derin duygusal yaralar bırakabilirler. Bu tip yaşantılardan geçen çocukların (ve yetişkinlerin) yeniden hayata tutunabilmeleri ve içlerindeki güce ulaşabilmeleri için desteğe ihtiyaçları olabilir. Psikososyal destek, özellikle felaket ve krizlerden sonra kişilerin yeniden toparlanmalarını, yaşamlarını yeniden yapılandırmalarını ve sosyal bağlarını yeniden kurabilmelerini sağlayan destektir. Bu modül iki bölüm olarak hazırlanmıştır. Birinci bölüm, yakın zamanda böyle travmatik bir yaşantıdan geçmiş çocuklar için travma sonrası psikososyal destek vermek; ikinci bölüm ise, çocukları zorlu yaşam olaylarına hazırlayan ve psikolojik sağlamlılıklarını güçlendirmeye yardımcı olmak üzere hazırlanmıştır.



OTURUMUN AMAÇLARI:

Öğrencilerin;

- Travmatik bir olaydan sonra yaşadıklarını güvenli bir ortamda paylaşmalarını,
- Toparlanarak normal hayatlarına geri dönmelerini,
- Uzun dönemde daha ciddi psikolojik sorunlar yaşamamalarını ve
- Psikolojik dayanıklılıklarını artırmalarını sağlamak.

MODÜL EYLEM PLANI

- Bu modülde yer alan etkinlikleri konunun hassasiyetinden dolayı mümkünse bölmeden uygulayın.
- İlk oturuma burada verilen **Isınma** etkinliğiyle başlayın. Eğer grup çalışması yapıyorsanız her oturumun başında kısa bir ısınma etkinliği uygulayın.
- Oturumun konusunu açıkladıktan sonra **Açıklama/Tartışma** bölümünü kullanarak öğrencileri bilgilendirin.
- Etkinlikleri** uygulayın ve değerlendirme sorularını mutlaka sorun.
- Birden fazla oturum yaptığınızda oturumlar arasında öğrencilere geçen oturumda öğrendikleri becerileri kullanıp kullanmadıklarını sorun.
- Not:** Bu konu için MEB Psikososyal Okul Projesi materyallerinden de yararlanabilirsiniz.

1.BÖLÜM: TRAVMA SONRASI SINIF ETKİNLİKLERİ

ETKİNLİK 1: NELER YAŞADIK?

AMAÇLAR:

- Öğrencilerin yaşadıklarını paylaşarak yaşadıklarına bir anlam vermelerini,
- Olaya ilişkin herkesin farklı deneyimleri olduğunu ve bunun normal olduğunu görmelerini,
- Olaya karşı verdikleri tepkilerin anormal bir olaya verdikleri normal tepkiler olduğunu fark etmelerini sağlamak.

MALZEME: Tahta-tebeşir/ Tahta kalem, küçük sınıflar için kağıt ve yeterli miktarda boya.

SÜRE: 1 saat

KİMLER İÇİN: 6. Sınıf ve üzeri sınıf etkinliği

AKIŞ:

- Biliyorsunuz çok üzücü ve sarsıcı bir olay yaşadık. Bugün bu olay hakkında konuşacağız. Ama önce bazı çalışma kurallarını belirlememiz gerekiyor. Sizce kurallarımız neler olsun? (Yanıtları alın; eksik olanları siz ekleyin).
 - **Gizlilik ilkesi:** En önemli kuralımız gizlilik kuralı. Çalışma boyunca çok özel konularımızı paylaşacağız. Dolayısıyla burada konuştuklarımız burada kalacak. Dışarıda kimseye bu grupta neler konuşulduğunu anlatmayacağız.
 - **Tek ses kuralı:** Birisi konuşurken onu dinleyeceğiz; hep bir ağızdan konuşmayacağız.
 - **Tam zamanında kuralı:** Çalışmalarımıza tam zamanında başlayıp, tam zamanında bitireceğiz.
 - **Tam saygı kuralı:** Birbirimizi saygı ile dinleyecek, birbirimizin düşüncelerine, duygularına ve söylediklerine saygı duyacağız.
 - **Tam katılım kuralı:** Çalışmalarımızın hepsine katılımınız ve gruplarda kendi hikyelerinizi paylaşmanız sizin bu çalışmadan yararlanabilmeniz için önemlidir. Ancak yine de konuşmak istemediğiniz konuyu pas geçme hakkına sahipsiniz. (Kuralları büyük bir kağıda ya da kartona yazarak herkesin görebileceği bir yere asın ve tüm çalışma boyunca orada kalmasını sağlayın. Gerekteğinde yeni kurallar ekleyebilir; bazı kuralları yeniden hatırlatmak zorunda kalabilirsiniz).
- Konuşmak isteyenler sırayla konuşacak ve biz sessizce dinleyeceğiz. Konuşmak istemeyenler konuşmayabilir. Paylaşacaklarımızın doğrusu yanlışı yok; istediğiniz her şeyi paylaşabilirsiniz. Yaşadıklarınızın yoğunluğu ile ağlayabilir; kendinizi kötü hissedebilirsiniz.

Tüm bunlar çok doğal.

- Olaya ilişkin neler hatırladığınızı konuşarak başlayalım. Olay nasıl oldu? Siz olay anında nerededeydiniz? Kim başlamak ister? (Paylaşmak isteyenleri sırayla dinleyin).
- Olay anına ilişkin her hangi bir görüntü, ses, koku, tat hatırlıyor musunuz? Ya da dokunduğunuz bir şey? Siz bunları söylerken ben tahtaya yazacağım (Tahtaya görüntü, ses, koku, tat ve dokunma başlıklarını yazarak öğrencilerin söylediklerini bu başlıklar altında uygun yere yazın).
- Olay anında ilk düşünceniz neydi? (Yanıtları sırayla alın) Sonra neler düşündünüz? (Yanıtları sırayla alın).
- Olayın en kötü kısmı sizce neydi? (Yanıtları sırayla alın. Bu oturumun en önemli kısmıdır; çünkü yaşanan duyguları açığa çıkaracaktır. O yüzden özellikle bu ve bir önceki soruda acele etmeyin)
- Yaptığın en saçma, en komik şey neydi? (Yanıtları sırayla alın).
- Hepimiz çok farklı şeyler yaşadık. Ama hepimizin yaşadıkları, hissettikleri ve yaptıkları böyle bir felaket (ya da olay) karşısında verilmesi son derece normal tepkiler. Şunu asla unutmamalıyız. Tüm yaşadıklarımız anormal bir olaya verdiğimiz normal tepkiler. (Bundan sonra katılımcıların tepkilerinden de örnekler vererek tepkilerini normalleştirin) Ağlamak ve kendini kötü hissetmek son derece doğaldır. Uyuyamayabilir, uykuya dalmakta zorluk çekebilir; kötü rüyalar ya da kâbuslar görebiliriz. Sevdiğimiz kişilerden ya da evimizden ayrılmak istemeyebiliriz. Kalbimizin hızlı çarpması, mide şikâyetleri ve baş ağrıları olabilir. Huzursuz, huysuz ve öfkeli olabiliriz. Konsantre olmada, derslerimizi dinlemede ve ödevlerimizi yapmada zorluklar yaşayabiliriz. Arkadaşlarımızla ya da büyüklerle iletişim kurmada zorlanabiliriz. Üzüntü, keder, korku, kaygı, öfke, şok gibi duygular yaşayabiliriz. Kendimize ve başkalarına olan güvenimizi kaybedebiliriz. Dünya artık bizim için emniyetli ve tanıdığımız bir yer olmayabilir. Tüm bu tepkiler normaldir ve çoğumuz yaşadığımız bu sıkıntıları bir süre sona atlatırız. Çünkü bizler psikolojik olarak aslında tahmin ettiğimizden çok daha güçlüyüz. Bir kısmımız daha uzun ve ciddi tepkiler gösterebiliriz. Bazılarımız olaydan hemen sonra kendimizi güçlü hissedebilir daha sonra bu tepkileri gösterebiliriz. Ne olursa olsun daima yardım isteyebilir; yaşadıklarımız güvendiğimiz yetişkinlerle paylaşabiliriz. İhtiyacı olan bu oturumdan sonra beni görmeye gelebilir.

KÜÇÜK SINIFLAR İÇİN AKIŞ

- Biliyorsunuz çok üzücü ve sarsıcı bir olay yaşadık. Bugün bu olay hakkında konuşacağız. Grup kurallarımızı yeniden hatırlayalım. Neydi kurallarımız? (Yanıtları dinleyin ve eksik kalan varsa hatırlatın). Konuşmak isteyenler sırayla konuşacak ve biz sessizce dinleyeceğiz. Konuşmak istemeyenler konuşmayabilir. Paylaşacaklarımızın doğrusu

yanlışı yok; istediğiniz her şeyi paylaşabilirsiniz. Yaşadıklarınızın yoğunluğu ile ağlayabilir; kendinizi kötü hissedebilirsiniz. Tüm bunlar çok doğal.

- Neler olduğunu anlatmak ister misiniz? (Yanıtları sırayla alın).
- Siz ne yapıyordunuz? (Yanıtları sırayla alın)
- Aileniz neredeydi? (Yanıtları sırayla alın). (Eğer travmatik olay okulda olmuşsa “Arkadaşlarınız neredeydi? Öğretmenleriniz neredeydi? Sorularını sorun)
- Aileniz (öğretmenleriniz/ arkadaşlarınız) ne yaptı?
- Öğrenmek istediğiniz bir şey var mı? (Bu bölümde çocukların soru sormalarına izin verin. Sadece sorulan sorulara cevap verin. Fazla bilgi akıllarını daha da karıştırabilir. Sorulara dürüst cevaplar verin. Eğer bilmiyorsanız bilmediğinizi söyleyerek, “Bu sorunun cevabını hep birlikte araştırıp bulalım mı?” diye sorun. Onları daha fazla korkutacak ifadelerden kaçının. Onlara şimdi ve burada güvende olduklarını söyleyin).
- Hadi gelin şimdi yaşadıklarımızın bir resmini çizelim. (Öğrencilerin resimlerini çizmelerine izin verin). Resmini paylaşmak isteyen var mı? (Yorum yapmadan ve yaptırmadan paylaşımları dinleyin ve öğrencilere paylaştıkları için teşekkür edin). Resimleriniz isterseniz sizde kalabilir, isterseniz ben saklayabilirim, isterseniz de yırtıp atabilirsiniz. Ne yapmak istiyorsunuz?

ETKİNLİK 1: NELER YAŞADIK?

AMAÇLAR:

- Öğrencilerin yaşadıklarını paylaşarak yaşadıklarına bir anlam vermelerini,
- Olaya ilişkin herkesin farklı deneyimleri olduğunu ve bunun normal olduğunu görmelerini,
- Olaya karşı verdikleri tepkilerin anormal bir olaya verdikleri normal tepkiler olduğunu fark etmelerini sağlamak.

MALZEME: Tahta – tebeşir/tahta kalemi,

SÜRE: 1 ½ - 2 saat

KİMLER İÇİN: 9. Sınıf ve üstü, en fazla 10-15 kişilik gruplarda grup etkinliği olarak uygulanması önerilmektedir.

AKIŞ:

 Dikkat edilmesi gereken noktalar:

- Oturumu mutlaka iki kişi yönetin. Oturumdan önce kimin lider, kimin eş lider olduğunu belirleyin.
- Öğrencilerin anlattıklarını aktif bir biçimde ve onaylayarak dinleyin. Eğer yanlış anlama ya da algılamalar varsa dikkatli bir biçimde düzeltebilirsiniz.
- Öğrencilerin yaşadıkları nedeniyle ağlamaları ve kendilerini kötü hissetmeleri durumunda temin etmek için kağıt mendil ve su bulundurun.
- Asla acele etmeyin.
- Olay, düşünce, duygular ve duygular aşamalarını her bir öğrenci için tamamlayarak diğer aşamaya geçin. Örneğin olay aşamasını gruptaki her öğrenciden dinledikten sonra düşünce aşamasına geçin.

Biliyorsunuz çok üzücü ve sarsıcı bir olay yaşadık. Bugün bu olay hakkında konuşacağız. Ama onun öncesinde tanışmamız ve çalışma ilkelerimizi belirlememiz gerekiyor. (Herkesin sırayla kendini tanıtmasını sağlayın).

Sizlerle haftada iki saat olmak üzere beş hafta birlikte olacağız. Beraber neler yaşadıklarımızı paylaşacak, böylelikle kendimizi daha rahatlamış hissedeceğiz.

- Arkadaşlar etkili ve güvenli çalışabilmek için bazı çalışma kurallarını belirlememiz gerekiyor. Sizce kurallarımız neler olsun? (Yanıtları alın; eksik olanları siz ekleyin).
 - o **Gizlilik ilkesi:** En önemli kuralımız gizlilik kuralı. Çalışma boyunca çok özel konularımızı paylaşacağız. Dolayısıyla burada konuştuklarımız burada kalacak. Dışarıda kimseye bu grupta neler konuşulduğunu anlatmayacağız.
 - o **Tek ses kuralı:** Birisi konuşurken onu dinleyeceğiz; hep bir ağızdan konuşmayacağız.
 - o **Tam zamanında kuralı:** Çalışmalarımıza tam zamanında başlayıp, tam zamanında bitireceğiz.
 - o **Tam saygı kuralı:** Birbirimizi saygı ile dinleyecek, birbirimizin düşüncelerine, duygularına ve söylediklerine saygı duyacağız.
 - o **Tam katılım kuralı:** Çalışmalarımızın hepsine katılımınız ve gruplarda kendi hikayelerinizi paylaşmanız sizin bu çalışmadan yararlanabilmeniz için önemlidir. Ancak yine de konuşmak istemediğiniz konuyu pas geçme hakkına sahipsiniz.
- (Kuralları büyük bir kağıda ya da kartona yazarak herkesin görebileceği bir yere asın ve tüm çalışma boyunca orada kalmasını sağlayın. Gerektiğinde yeni kurallar ekleyebilir; bazı kuralları yeniden hatırlatmak zorunda kalabilirsiniz).
- Konuşmak isteyenler sırayla konuşacak ve biz sessizce dinleyeceğiz. Konuşmak istemeyenler konuşmayabilir. Paylaşacaklarımızın doğrusu yanlışı yok; istediğiniz her şeyi paylaşabilirsiniz. Yaşadıklarınızın yoğunluğu ile ağlayabilir; kendinizi kötü hissedebilirsiniz. Tüm bunlar çok doğal. Önce olaya ilişkin neleri hatırladığınızla başlayalım. (Eğer olayı birebir yaşamayan bir grupla çalışıyorsanız, olayı nasıl duyduklarını sorun). Neler oldu? Kim başlamak ister? (Olay aşamasının detaylı bir biçimde paylaşılması için aşağıdaki sorularla katılımcılara yardımcı olun):
 - o Olay olduğunda neredeydiniz?
 - o Ne yapıyordunuz?
 - o Aileniz neredeydi?
 - o Arkadaşlarınız neredeydi? (Eğer olay okulda olmuşsa)
- (Herkes olayın nasıl olduğunu anlattıktan sonra düşüncelere geçin).
 - o Ne olduğunu sandınız? (Akla gelen ilk düşünce)
 - o Sonra neler düşündünüz?
- Şimdi duyularımıza (beş duyu organımızla hissettiklerimize) ilişkin konuşalım. Görme, duyma, tat alma, koku alma ve dokunmaya ilişkin neler hatırlıyorsunuz?
- Olayın en kötü kısmı sizce neydi?

- Şu anda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
- Kendinizi nasıl daha iyi hissedebilirsiniz?
- Hepimiz çok farklı şeyler yaşadık. Ama hepimizin yaşadıkları, hissettikleri ve yaptıkları böyle bir felaket (ya da olay) karşısında verilmesi son derece normal tepkiler. Şunu asla unutmamalıyız. Tüm yaşadıklarımız anormal bir olaya verdiğimiz normal tepkiler. (Bundan sonra katılımcıların tepkilerinden de örnekler vererek tepkilerini normalleştirin) Ağlamak ve kendini kötü hissetmek son derece doğaldır. Uyuyamayabilir, uykuya dalmakta zorluk çekebilir; kötü rüyalar ya da kâbuslar görebiliriz. Sevdiğimiz kişilerden ya da evimizden ayrılmak istemeyebiliriz. Kalbimizin hızlı çarpması, mide şikâyetleri ve baş ağrıları olabilir. Huzursuz, huysuz ve öfkeli olabiliriz. Konsantre olmada, derslerimizi dinlemede ve ödevlerimizi yapmada zorluklar yaşayabiliriz. Arkadaşlarımızla ya da büyüklerle iletişim kurmada zorlanabiliriz. Üzüntü, keder, korku, kaygı, öfke, şok gibi duygular yaşayabiliriz. Kendimize ve başkalarına olan güvenimizi kaybedebiliriz. Dünya artık bizim için emniyetli ve tanıdığımız bir yer olmayabilir. Tüm bu tepkiler normaldir ve çoğumuz yaşadığımız bu sıkıntıları bir süre sona atlatırız. Çünkü bizler psikolojik olarak aslında tahmin ettiğimizden çok daha güçlüyüz. Bir kısmımız daha uzun ve ciddi tepkiler gösterebiliriz. Bazılarımız olaydan hemen sonra kendimizi güçlü hissedebilir daha sonra bu tepkileri gösterebiliriz. Ne olursa olsun daima yardım isteyebilir; yaşadıklarımız güvendiğimiz yetişkinlerle paylaşabiliriz. İhtiyacı olan bu oturumdan sonra beni görmeye gelebilir.
- Peki, eğer bu oturumumuz bir renk olsaydı sizin için hangi renk olurdu? Neden? (Yanıtları alın, öğrencilerin kendilerini daha iyi hissettiklerinden emin olun ve ne zaman isterlerse sizi görmeye gelebileceklerini bir kez daha hatırlatın)

ETKİNLİK 2: GÜVENLİ YERİM

AMAÇ: Öğrencilerin hayali bir yer yaratarak kendilerini sakinleştirmelerini ve kendilerini güvende hissetmelerini sağlamak

MALZEME: Katılımcı sayısı kadar A4 kâğıdı ve herkese yetecek kadar boya

KİMLER İÇİN: Tüm sınıflar

AKIŞ:

- Bu oturumda çok stresli olduğumuzda kendimizi güvende ve sakin hissetmek için yapabileceğimiz bir etkinliği çalışacağız. Bu bir gevşeme ve çizim etkinliği.
- Şimdi yerlerinizde olabildiğince rahat oturmanızı istiyorum. Ayaklarınızı öne doğru uzatın. Kollarınızı yanınıza serbestçe bırakın. Önce nefes almayla başlayacağız. Burnumuzdan yavaşça derin bir nefes alıyoruz. Dörde kadar sayıyoruz ve ağızımızdan bırakıyoruz. Ağızımızdan bırakırken bu kez altıya kadar sayıyoruz. (Kendiniz göstererek yapın). Hadi bir kere beraber yapalım. Burnumuzdan nefes alıyoruz: bir, iki, üç, dört ve ağızımızdan bırakıyoruz: bir, iki, üç, dört, beş altı. (Bundan sonraki yönergeyi çok yumuşak bir sesle tane tane okuyun. Boşluk bırakılan yerlerde siz de bir süre bekleyin). Şimdi gözlerinizi kapatın. Burnunuzdan nefes alın: bir, iki, üç, dört ve ağızınızdan bırakın: bir, iki, üç, dört, beş, altı. Tekrar yavaşça nefes alıyoruz... ve bırakıyoruz. Son kez derin bir nefes alıyoruz...ve bırakıyoruz... Kendinizi güvende, mutlu ve sakin hissettiğiniz bir yer düşünün ...Bu yer sevdiğiniz bir yer ya da şu anda hayalinizde canlandırdığınız bir yer olabilir...Etrafınıza bakın...bu yerde neler var?...Gökyüzü ... yeryüzü...nasıl?... Etrafınızda hangi renkler var? ...Renklerin parlaklığını hissedin... Burası nasıl kokuyor?...Bir çiçek kokusu ...deniz kokusu...sevdiğiniz bir yiyeceğin kokusu...bu kokuyu içinize çekin ve rahatladığınızı hissedin... Etrafınızdaki sesleri dinleyin... bu bir kuşun cıvıltısı, bir dalganın ya da suyun sesi olabilir... Etrafınızda başka neler var? ...bunlara sevgiyle dokunun ve hissedin... Ayakkabılarınızı çıkarın ve yeri hissedin... bastığınız yer nasıl bir yer?... Bir kez daha etrafınıza bakın... ne yaptığınızı görün... Ağızınızdaki tada dikkat edin... nasıl bir tat... Burası sizin güvenli yeriniz... burada hiçbir şey, hiç kimse size zarar veremez...tüm korkular, üzüntüler uzakta... tamamen rahat ve güvendesiniz... ne zaman isterseniz buraya tekrar gelebilirsiniz...çünkü burası sizin güvenli yeriniz...buranın keyfini çıkarın... burada olmanın size ne kadar huzur ve güven verdiğini hissedin...biraz daha burada kalın...son bir kez daha etrafınıza bakın...hazır olduğunuzda yavaşça gözlerinizi açın...

- Nasıl hissediyorsunuz kendinizi? Güvenli yerinize gidebildiniz mi? Kimler zorluk çekti? (Yanıtları alın). Eğer bu tip bir gözümüzde canlandırma etkinliğini ilk defa yapıyorsak zorluk çekebiliriz. Bazen dışarıdan gelen sesler ve kokular bizi engelleyebilir. Oturduğumuz yer çok rahat olmayabilir. Kafamız başka bir şeyle meşgul olduğu için odaklanamayabiliriz. O yüzden bu alıştırmayı evde yaparken rahat ve sessiz bir ortam bulmaya çalışın. Belki de gece uykuya yattığınızda yapabilirsiniz.
- Şimdi sizlerden bu yerin resmini çizmenizi istiyorum. Nasıl çizdiğinizi önemli değil, sadece çizin. Resmini çizmemiz önemli çünkü böylelikle bu yerin gücünü arttırmış oluruz. Aynı zamanda da ne zaman bu resme baksak hayal ettiğimiz zamanki huzur ve güveni hissedebiliriz. (Katılımcılara resimlerini yapmaları için zaman verin).
- Kim paylaşmak ister güvenli yerini? (Katılımcının resmine yorum yapmadan dinleyin ve başkalarının da yorum yapmasına izin vermeyin. Her sunumdan sonra katılımcıya çok güzel çizdiğini söyleyin ve paylaştığı için teşekkür edin).
- Zorlu yaşam olayları sonrasında çoğumuz kendimizi güvende hissetmeyiz. Dünya artık güvenli ve bildiğimiz o yer değildir. Ama kendimize, başkalarına ve dünyaya olan güvenimizi yeniden kazanabiliriz. Güvenli yeriniz bu aşamada çok önemli. O yüzden bu etkinliği kendi kendimize ne kadar sık yaparsak, o kadar hızlı kendimizi güvende hissederiz.
- (Aşağıdaki noktaları katılımcılara hatırlatın):
 - o Mutlaka bir kaç kez derin nefes alarak başlayın.
 - o Eğer güvenli yerinize hemen gidemezseniz kaygılanmayın; çünkü bu alıştırmayı yaptıkça daha kolay gidebileceksiniz.
 - o Birden fazla güvenli yeriniz olabilir.
 - o Güvenli yer olarak önceden gördüğünüz, çok sevdiğiniz, kendiniz mutlu hissettiğiniz, hatta bir televizyonda, bir filmde ya da bir resimde görüp de beğendiğiniz bir yer de olabilir.
 - o Eğer kurduğunuz hayalinize sallanan bir şey koyarsanız, örneğin sallanan bir sandalye, salıncak ya da hamak daha kolay gevşeyebilirsiniz.
 - o Hayalinize beş duyuyu katmayı unutmayın. Koku, görme, tatma, dokunma ve duyma.
- Bu etkinliği kullanmayı düşünüyor musunuz?

ETKİNLİK 3: ŞİMDİ NASILIZ?¹

AMAÇ: Öğrencilerin duygularıyla ve istenmeden gelen düşünce ve görüntülerle baş edecek yeni yolları keşfetmelerini sağlamak

MALZEME: A4 kağıdı ve yeterince boya

KİMLER İÇİN: 5. Sınıf ve üstü

AKIŞ:

- Bu oturumda duygularımız ve istenmeden gelen düşüncelerimizle nasıl baş edebileceğimizi konuşacağız.
- Bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz? (Yanıtları alın). Son görüşmemizden bu yana neler değişti? (Yanıtları alın). Yaşadığımız olaydan sonra hala kendimizi endişeli, kaygılı, üzgün hissetmemiz, hala istemeden de olsa o görüntülerin zihnimize gelmesi çok doğal. Bunlar zamanla daha da azalacak ve en sonunda bizi terk edecekler.
- Bedenimizin strese nasıl tepkiler verdiğini hatırlayın. Baş ağrısı, karın ağrısı, kalbin hızlı atması, terleme. Şimdi de bedenimiz benzer ve bazen daha yoğun tepkiler veriyor. Bu çok doğal. Elbette zaman zaman kendimizi daha hissettiğimiz zamanlar oluyor, ancak özellikle o olayı bize hatırlatan bir şey gördüğümüzde, hatırladığımızda, bir koku duyduğumuzda, hatta ses duyduğumuzda tüm stres tepkilerimiz geri geliyor. Ama biliyor musunuz bedenimiz aynı anda hem kaygılı olup hem de rahatlamış bir biçimde olamaz. Bu aynı anda hem oturup hem ayakta durmak gibi bir şey. Eğer bedenimiz gevşemişse bizler bizi rahatsız eden duyguları yaşayamayız. O zaman yapacağımız şey, bedenimizi gevşetecek, rahatlatacak yollar bulmak. Şimdi kendimizi kötü hissettiğimizde yapabileceğimiz küçük bir gevşeme egzersizi yapacağız. Nasıl derin nefes alıyorduk? Yavaşça burnumuzdan nefes alıyoruz, dörde kadar sayıyoruz ve altıya kadar sayarak veriyoruz. Bir kez daha. Şimdi sizlerden en sevdiğiniz ve sizi rahatlatacak bir renk düşünmenizi istiyorum. Bu içimizi ısıtan güneşin sarısı ya da gökyüzünün rahatlatıcı mavisi olabilir. Ama gri ya da daha farklı koyu bir renk seçmeyin. Koyu renkleri bizi rahatsız eden duygularımızı engellemek için kullanacağız. Seçeceğiniz rengin sizi rahatlatan bir renk olması lazım.
- Şimdi gözlerinizi kapatın. Derin bir nefes alın. Burnunuzdan giren havanın seçtiğiniz renk olduğunu hayal edin... Bir daha derin bir renk alın ve sevdiğiniz rengin burnunuzdan girerek tüm bedeninize yayıldığını ve sizi rahatlattığını hissedin... Kendinize sevdiğiniz renkle gevşediğinizi ve daha iyi hissettiğinizi söyleyin...Bu güzel rengi düşünün...Her nefes

¹ Gurwitch, R.; Messenbaugh, A.K., Healing After Trauma Skills-A Manual for Professionals, Teachers and Families Working with Children After Trauma/Disaster. Oklahoma, 2005.

aldığınızda renginiz sizi rahatsız eden duygularınızı topluyor ve gri bir hava olarak dışarı atıyor...Her nefes alışınızda sevdiğiniz renkli hava rahatsız olduğunuz duyguları topluyor ve onu gri bir hava olarak dışarı atıyor... Yavaşça sizi rahatsız eden duygularınız toplanıyor ve dışarı atılıyor. Bu güzel renkli havanın tüm bedeninize yayıldığını, kollarınızın ve bacaklarınızın gevşediğini hissedin....Güzel renkli havayı alıyorsunuz, gri renkli havayı dışarı atıyorsunuz...Şimdi midenizin ve omuzlarınızın gevşediğini hissedin...Güzel renkli havanız içeri... gri renkli hava dışarı... Güzel renkli havanız içeri.. gri renkli hava dışarı... Şimdi başınızın ve boynunuzun gevşediğini ve güzel havayla dolduğunu hissediyorsunuz. ... Güzel renkli havanız içeri... gri renkli hava dışarı... Güzel renkli havanız içeri... gri renkli hava dışarı... Güzel renkli havanız içeri... gri renkli hava dışarı... Temiz havayla dolduğunuzu, gevşediğinizi ve sizi rahatlatan duygularla dolduğunuzu hissedin... Güzel renkli havanız içeri... gri renkli hava dışarı... Güzel renkli havanız içeri... gri renkli hava dışarı... Güzel renkli havanız içeri... gri renkli hava dışarı...Tüm vücudunuzun gevşediğini hissedin, güzel duygularla dolduğunuzu hissedin....Derin bir nefes alın...bırakın....alın...bırakın...Gözlerinizi açın ve güzel duygularınızı hala içinizde hissedin.

- Şimdi gelin bu güzel renklerin bize nasıl yardım ettiğini, nasıl bizi rahatsız eden duyguları gri havayla birlikte dışarı attığının resmini yapalım. (Öğrencilere resimlerini yapmak için zaman verin).
- Kim paylaşmak ister? (Paylaşımları dinleyin).
- Peki, bu renkli hava egzersizini kullanmayı düşünüyor musunuz? Hangi zamanlarda? (Bu egzersizi sadece şu andaki duyguları için değil, aynı zamanda bir sınava girmeden, başka nedenlerle kaygı duyduklarında da uygulayabileceklerini söyleyin).
-

ETKİNLİK 4: SOSYAL ATOM²

AMAÇ: Öğrencilerin başkalarına olan güven duygusunu geliştirmek ve yardım alabileceği kişilerin belirlenmesine yardımcı olmak

MALZEME: A4 kağıdı ve yeterince boya

KİMLER İÇİN: 5. Sınıf ve üstü

AKIŞ:

- Bu oturumumuzda bizim için önemli olan kişileri konuşacağız.
- (Uygulama sayfasını dağıtın) Size bir uygulama sayfası dağıtacağım. Burada sizden istediğim iki şey var. Önce bu boşluğa sizin için önemli, sevdiğiniz, güvendiğiniz kişilerin isimlerini yazacaksınız. Sonra bu kişileri önem sırasına dizeceksiniz. Örneğin en güvendiğim annem, sonra kardeşim, sonra babam, sonra arkadaşım gibi. En sonunda da ikinci bölümde bu kişilerin resimlerini, size olan yakınlıklarını göz önünde bulundurarak çizeceksiniz. Sadece isimlerini de yazabilirsiniz. Ya da bir sembole de gösterebilirsiniz. Örneğin ablanız çok kitap okuyorsa onu kitap sembolüyle gösterebilirsiniz ama yanına yine mutlaka ismini yazacaksınız. Eğer bu yer sizin için küçükse size daha büyük bir kâğıt da verebilirim. (Katılımcılara uygulamayı yapmaları için biraz süre verin).
- Kim başlamak ister? (Katılımcıların sunumlarını dinleyin; yorum yapmayın, yaptırmayın).
- (Şu soruları tartışın):
 - o Bu etkinliği nasıl buldunuz?
 - o Sosyal atomunuzu çizmeniz zor mu yoksa kolay mı oldu?
- Alternatif olarak:** Resimlerini bitirdikten sonra katılımcılardan sosyal atomlarını canlandırmalarını isteyebilirsiniz. Katılımcı, diğer katılımcıların arasından sosyal atomdaki kişileri temsil edecek kişiler seçebilir ve bunları sosyal atomda yaptığı gibi yerleştirebilir ve en sonunda da kendisi ortaya geçebilir sonra da şu soruları tartışabilirsiniz:
 - o Şu anda senin sevdiğin, güvendiğin, önem verdiğin, seni seven ve sana değer veren kişilerin arasındasın. Neler hissediyorsun?
 - o Bu güzel duyguları hatırlamanda sana ne yardımcı olur?
- Bugün neler öğrendiniz?
- Gördüğümüz gibi aslında hiç birimiz yalnız değiliz; sevdiğimiz, güvendiğimiz ve bizi seven kişilerle çevrelenmiş durumdayız. Ne zaman kendimizi yalnız hissetsek bu kişileri hatırlayabilir, yanımızda hissedebilir ya da onlardan yardım isteyebiliriz.

² Bu etkinlik, Rubin, Vick. "Lovers and other strangers: the development of intimacy in encounter and relationships" American Scientist Vol. 62 (1974) p. 182-190 ve "Psikososyal Okul Projesi, Sınıf Temelli Müdahale Programı Eğitim Kitabı. MEB-UNICEF" materyallerinden uyarlanmıştır.

UYGULAMA SAYFASI 3: SOSYAL ATOMUM

Hayatınızda en çok sevdiğiniz, önem verdiğiniz, güvendiğiniz, yanınızda kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz kişilerin bir listesini yapın:

Yukarıda listesini yaptığınız kişileri, sizin için önem sırasına koyarak yerleştiriniz. En önem verdiğiniz kişileri size yakın, daha az önemli kişileri biraz daha uzağınıza çizin. Bu kişilerin sadece ismini yazabilir ya da sembolle gösterebilirsiniz.

BEN

ETKİNLİK 5: GELECEĞİMİZİ DÜŞÜNMEK

AMAÇ: Öğrencilerin geçmişle gelecek arasında bir bağ kurmalarına yardımcı olmak

MALZEME: A4 kağıdı yeterince boya

KİMLER İÇİN: 5. Sınıf ve üstü

AKIŞ:

- Bu oturumuzda geleceğimizden bahsedeceğiz. Yaşadığımız olay ne kadar kötü olursa olsun bizim büyümemize yardım eder. Bu olaydan önce sizde olumlu olarak değişen bir şey var mı? (Tahtaya Önce ve Sonra başlıkları atın ve söylenenleri maddeler halinde yazın).
- Şimdi sizlerden beş yıl sonraki size mektup yazmanızı istiyorum. Bu mektuba şimdi neler hissettiğinizi yazarak başlayın. Bu yaşantınızdan neler öğrendiniz? Umutlarınız planlarınız neler? (Öğrencilerin mektuplarını yazmaları için onlara zaman verin).
- Bu mektupları burada paylaşmayacağız, ama sizden bunları bir zarfa koymanızı ve saklamanızı istiyorum.
- Şimdi bu oturumdan yanınızda neler götüreceğinizi düşünmenizi istiyorum. (Yanıtları alın). Hadi, gelin bunların remini çizelim.
- Son olarak kapanış yapacağız. Daire şeklinde oturalım ve ortaya bir sandalye koyalım. Herkes sırayla ortada oturacak ve bizler ona onun hakkındaki güzel duygularımızı ve dileklerimizi söyleyeceğiz.

2.BÖLÜM: TRAVMATİK OLAYLARA HAZIRLIK ÇALIŞMASI

ISINMA ETKİNLİĞİ

AMAÇ: Öğrenciler için güven ortamının oluşturulmasını sağlamak.

MALZEME: Yok

KİMLER İÇİN: Tüm sınıflar

AKIŞ:

- Oturumumuza fiziksel bir tanışma etkinliği ile başlayacağız. Şimdi ikili gruplara ayrılın. (Eğer katılımcı sayısı tek ise ona sizin yardımcınız olacağını söyleyin). Tek kalan benim yardımcım olacak; çünkü yardıma ihtiyacım var. Sizden bütün istediğim bahçenin bir ucundan diğer ucuna ikili gruplar şeklinde yürümeniz. Ancak bu yürüyüş biraz farklı bir yürüyüş olacak. Omuzlarınızı birbirine dayayıp ayaklarınızı olabildiğince yana açacaksınız. Yani arkadan ya da önden bakınca ters dönmüş V gibi duracaksınız. Omuzlarınızı birbirinden hiç ayırmadan karşiki bahçe duvarına kadar gidip geri geleceksiniz. Omuzlarınız ayrıldığı anda yanarsınız. Yardımcım da (öğrencinin ismini söyleyin) sizin arkanızdan gözlem yapmak için gelecek. Tüm gruplar bitirdikten yardımcınızın ya sizinle ya da boyuna uygun bir öğrenci ile etkinliği yapmasını sağlayın). (Eğer sınıfta yapıyorsanız gruplardan iki tur atmalarını isteyin)
- (**Alternatif olarak** bu etkinliği 3'lü gruplarla da yapabilirsiniz. Birisi ortada dik dururken diğer iki öğrenci omuzlarını ona dayayarak yürümeye bu arada da birbirlerini tanımaya çalışırlar.
- (Tüm gruplar bitirdikten sonra şu soruları tartışın):
 - o Etkinliği beğendiniz mi?
 - o Bu etkinliği neden yapmış olabiliriz sizce?
 - o Zor bir işi yaparken birisine yaslanmak nasıl bir histi?
- Hepimizin zor zamanları olur. Zor zamanlarınızda yaslanabileceğiniz, yani güvenebileceğiniz birisinin olduğunu bilmek çok önemlidir. Bu ve bundan sonraki oturumlarda yaşadığımız zor olayları ve bunları nasıl atlattığımızı ya da atlatabileceğimizi konuşacağız.

ETKİNLİK 1: ZORLU YAŞAM OLAYLARI³

AMAÇ: Öğrencilerin psikolojik travma (zorlu yaşam olayları) ve travma tepkilerini anlamalarını sağlamak

MALZEME: Katılımcı sayısı kadar Uygulama Sayfası 1

KİMLER İÇİN: 6. Sınıf ve sonrası

AKIŞ:

- Bu oturumumuzda bizi zorlayan ve yaşamımızı değiştiren olaylardan bahsedeceğiz. Bu olaylar, bir yakının ölümü, doğal afetler (örneğin deprem, sel, hortum gibi), kaza geçirme, her türlü şiddete ve istismara maruz kalmak gibi baş etme becerilerimizi zorlayan olaylardır. O yüzden bu olaylara zorlu yaşam olayları deriz. Çünkü bu tür olaylar bizim baş etme becerilerimizi zorlarlar. Fiziksel bir zarar vermeseler bile duygusal olarak bizi yaralarlar. Bu tip olaylar:
 - Beklenmedik bir anda olurlar.
 - Bu yüzden insanlar hazırlıksız yakalanırlar.
 - Bu olay kontrolümüz dışında olur.
 - Deprem ya da sel gibi birden bire başlayıp, kısa bir süre devam ettikten sonra biten tek bir olay olabilir ya da zorbalık davranışı gibi bir süre devam edebilirler.
- Şimdi sizlere bir liste dağıtacağım. (Uygulama Sayfası 1). Bu, zorlu yaşam olaylarının bir listesi. Sizler bu listeye bakıp zorlu yaşam olaylarından hangilerini yaşadığınızı ya da bunları yaşayan bir tanıdığının olup olmadığını işaretleyeceksiniz. Eğer yaşadığınız zorlu bir olay bu listede yoksa siz ekleyebilirsiniz.
- Bu tür yaşantılar genellikle şu dört sınıftan birine girerler (Tahtaya yazarak açıklayın):
 - **Kayıp:** Bizi duygusal olarak yaralayan temel deneyimlerimizden biridir. Kayıp deyince ne anlıyorsunuz? (Yanıtları alın). Yaşadığımız kayıp yaşamımızdaki önemli bir kişi ya da kişilerin ölümü ya da hayatımızdan çıkmaları; örneğin anne babamız, aile büyüklerimiz, öğretmenlerimiz, arkadaşlarımız ya da komşularımız. Ya da çok sevdiğimiz hayvanımız ölebilir ya da kaybolabilir. Bir kaza ya da hastalık sonrasında bir organımızın kaybı ya da fiziksel ve zihinsel becerilerimizin kaybı olabilir.
 - **Reddedilme:** Bizler sevdiğimiz insanların bizi önemsemedikleri hissettiğimizde

³ Bu etkinlik, Coping Skills for Kids, Brain Works Project. www.copingskills4kids.net. 2012 materyalinden uyarlanmıştır.

kendimizi reddedilmiş hissederiz. Örnek verebilir misiniz? (Yanıtları alın). Başkalarının bizi sevmediklerini, bizimle bir şey yapmak istemediklerini ya da bizi gruplarında istemediklerini düşündüğümüzde reddedilmiş hissederiz. Bazen de sevdiğimiz ya da önem verdiğimiz insanlar bizi dinlemediklerinde, söylediğimiz bir şeye tepki vermediklerinde de bunu hissedebiliriz.

- **İhanet:** İhanet deyince aklınıza ne geliyor? (Yanıtları alın) İhanet güvendiğimiz bir insanın (örneğin bir arkadaşımız, anne ya da babamız ya da öğretmenimiz) bizim güvenimizi sarsmasıdır. Örneğin, yakın arkadaşımız onunla paylaştığımız bir sırrımızı başkalarına söylemesi, anne ya da babamızın verdiği sözü tutması ya da güvendiğimiz birisinin yaptığı ya da söylediği bir şeyin bizi duygusal olarak incitmesi.
- **Aşağılanma, küçük düşme:** Aşağılanma ya da küçük düşme çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir ve bize orta şiddette ya da çok ciddi bir biçimde utanç yaşatabilir. Örneğin, akranlarımız ya da ebeveynlerimizin bizimle alay etmeleri ya da gülmeleri, bizi aptal yerine koymaları, herkesin önünde azarlamaları ya da fiziksel şiddet göstermeleri gibi.

□ Peki, şimdi yeniden size verdiğim uygulama sayfasına dönün. Yaşadığınız ya da yakınınızın yaşadığı olayı şu bu dört gruptan hangisinin içinde olduğunu düşünün. Yaşanan olay bir kayıp mı, reddedilme mi, ihanet mi yoksa aşağılanma mı? Her hangi bir olay birden fazla gruba da girebilir. (Yanıtları alın)

□ (Şu soruları tartışın):

- Bu olay size neler hissettirdi?
- Yaşamınızı nasıl etkiledi?
- Kendinize, başkalarına ve dünyaya ilişkin güveninizi nasıl etkiledi?
- Bu olayı güvendiğiniz birisi ile paylaştınız mı?

□ Herkesin bu tip olaylara verdiği tepkiler farklı olabilir. Örneğin bazılarımız başımıza gelenleri konuşmak, sorular sormak ve gelecekte ne olacağını öğrenmek isterken, bazılarımız yaşadıklarımız hakkında konuşmaktan kaçınıyoruz. Kimisi de, eğer deprem gibi çok fazla kişiyi etkileyen bir yaşantı olmuşsa, kendisi gibi etkilenenlere yardım etmek isteyebilir. Ağlamak ve kendini kötü hissetmek son derece doğaldır. Uyuyamayabilir, uykuya dalmakta zorluk çekebilir; kötü rüyalar ya da kâbuslar görebiliriz. Sevdiğimiz kişilerden ya da evimizden ayrılmak istemeyebiliriz. Kalbimizin hızlı çarpması, mide şikâyetleri ve baş ağrıları olabilir. Huzursuz, huysuz ve öfkeli olabiliriz. Konsantre olmada, derslerimizi dinlemede ve ödevlerimizi yapmada zorluklar yaşayabiliriz. Arkadaşlarımızla ya da büyüklerle iletişim kurmada zorlanabiliriz. Üzüntü, keder, korku, kaygı, öfke, şok gibi

duygular yaşayabiliriz. Kendimize ve başkalarına olan güvenimizi kaybedebiliriz. Dünya artık bizim için emniyetli ve tanıdığımız bir yer olmayabilir. Tüm bu tepkiler normaldir ve çoğumuz yaşadığımız bu sıkıntıları bir süre sona atlatırız. Çünkü bizler psikolojik olarak aslında tahmin ettiğimizden çok daha güçlüyüzdür. Bir kısmımız daha uzun ve ciddi tepkiler gösterebiliriz. Bazılarımız olaydan hemen sonra kendimizi güçlü hissedebilir daha sonra bu tepkileri gösterebiliriz. Ne olursa olsun daima yardım isteyebilir; yaşadıklarımız güvendiğimiz yetişkinlerle paylaşabiliriz. İhtiyacı olan bu oturumdan sonra beni görmeye gelebilir.

UYGULAMA SAYFASI 1: ZORLU YAŞAM OLAYLARI

- Yaşadığı şehirden taşınma
- Okulu değiştirme
- Yeni bir sınıfa kaydolma
- Evcil hayvanını kaybetme
- Sevdiği bir yakınının ölümü
- Yakın arkadaşının senden uzaklaşması
- Hiç arkadaşının olmaması
- Bazı çocukların sana isim takması
- Bazı çocukların sana fiziksel zarar vermesi
- Bazı çocukların seni tehdit etmesi
- Bazı çocukların senin hakkında asılsız dedikodular çıkartması
- Güvendiğin bir kişinin sana yalan söylemesi
- Sana verilen sözlerin tutulmaması
- Güvendiğin birisinin seni fiziksel, duygusal, sözel ya da cinsel istismar etmesi
- Güvendiğin birisinin sana ya da sevdiği birisine fiziksel şiddet uygulaması
- Bir grup çocuğun seninle dalga geçmesi ya da alay etmesi
- Herkesin önünde birisinin senin azarlaması
- Herkesin önünde birisinin seni küçük düşürmesi
- Doğal bir afete maruz kalmak (deprem, sel, hortum gibi)
- Ciddi bir trafik kazası (ya da başka bir kaza) geçirmek ya da şahit olmak
- Ciddi bir hastalığının olması
- Ciddi bir ameliyat geçirmek
- Sevdiği birisinin ciddi bir hastalık ya da ameliyat geçirmesi
- Anne babanın boşanması
-
-
-

ETKİNLİK 2: ZORLU YAŞAM OLAYLARIYLA BAŞ ETME YÖNTEMLERİ⁴

AMAÇ: Öğrencilerin sağlıklı ve sağlıksız baş etme yöntemlerini öğrenmelerini sağlamak

MALZEME: İki şişe maden suyu (ya da iki kutu kola), küçük bir şişe su, kağıt havlu ya da peçete

KİMLER İÇİN: 5. Sınıf ve üstü

AKIŞ:

- (Bu etkinlik için ihtiyacınız olan iki kutu cola ve şişeyi oturmudan önce hazır bulundurunuz).
- Bu oturumda sağlıklı ve sağlıksız baş etme yöntemlerinden bahsedeceğiz. Gelin bunu bir etkinlikle paylaşalım. Bana üç gönüllü lazım, kim olmak ister? (Üç gönüllü seçin). Şimdi her biriniz elinize birer şişe alın ve arkadaşlarınızın karşısında yan yana durun. Şimdi ne yapacağımızı anlatayım. Önce elinizdeki şişeleri güçlü bir biçimde sallayacaksınız. Sonra şişeleri söylediğim sırada açacaksınız. Hadi sallayın şişelerinizi. Sizce şişelerin içinde neler oluyor? (Yanıtları alın) Her şey ters yüz oldu değil mi? Köpürüyorlar. Başka? Bu, bizim zorlu yaşam olayları sırasında yaşadıklarımıza benziyor mu? (Yanıtları alın). Şimdi önce suyun kapağını açalım. Sizler şişelerinizi sallamaya devam edin. Ne oldu suya? (Yanıtları alın) Hiçbir şey olmadı değil mi? Onca sallamaya karşın hiçbir şey olmadı. Eğer yaşadığımız zor olayları içimizde tutarsak duygusal olarak uyuşabiliriz. Yani hiçbir şey hissetmez, hiçbir şeye tepki göstermez bir hale gelebiliriz. Peki, şimdi birinci soda şişemizi hızlıca açalım, yalnız bunu kimsenin üzerine sıçramayacak şekilde yapalım. Ne oldu? Köpürüp taşıtı değil mi? Bu bize nasıl bir baş etme yöntemini anlatıyor? (Yanıtları alın). Yaşadıklarımızı içimizde tutarsak bazen hiç olmadık bir şekilde patlayabiliriz. Son olarak öbür soda şişemizi yavaşça açalım. Biraz köpürdü ama taşmadı. Eğer biz yaşadığımız olayları güven duyduğumuz kişilerle paylaşırsak, ne kadar alt üst olursak olalım ne duygusal olarak uyuşuruz ne de patlarız.
- O halde gelin sağlıklı ve sağlıksız baş etme yöntemlerinin neler olabileceğini tartışalım. Önce sağlıksız baş etme yöntemlerinden bahsedelim. (Yanıtları alın ve tahtaya yazın):
 - o İçe kapanma,
 - o Herkesten kaçma
 - o Kimseyle yaşadıklarını paylaşmama
 - o Yaşadıklarını yok sayma; olmamış gibi davranma
 - o Aşırı yemek yeme
 - o Sigara, alkol ve madde kullanımı

⁴ Bu etkinlik, Child Welfare Trauma Kit, The National Child Traumatic Stress Network, 2008 materyalinden uyarlanmıştır.

- Kendine ve başkalarına zarar verme
- Eşyalara zarar verme
- Öfkesini kontrol edememe

Peki, şimdi de sağlıklı baş etme yöntemlerinin neler olabileceğini konuşalım:

- Yaşadıklarını paylaşma ve yardım alma
 - Gevşeme egzersizleri yapma
 - Arkadaşlarla vakit geçirme
 - Sevilen etkinlikleri yapma (resim yapma, müzik dinleme, oyun oynama)
 - Spor yapma
 - Günlük tutma
 - Sigara, alkol ve madde kullanımından uzak durma
 - Sağlıklı beslenme
 - Düzenli uyku
 - Sağlıklı baş etme becerilerini öğrenme ve uygulama
- Bu yöntemlerden hangisini kullanıyorsunuz? Başka kullandığınız yöntem var mı? Aranızda günlük tutan var mı? (Yanıtları alın). Günlük tutmak bize nasıl yardımcı olabilir sizce? (Yanıtları alın). Yaşadıklarımız ve duygularımız yazıya dökmek, düşüncelerimizi toplamamıza yardımcı olur ve bizi rahatlatır. Özellikle yaşadıklarımızı anlatma konusunda kendimizi rahat hissetmiyorsak yazmak çok daha fazla önem kazanır.

ETKİNLİK 3: BAŞKA BİR YOL VAR

AMAÇ: Öğrencilerin vaka çalışması yoluyla zorlu yaşam olaylarıyla nasıl baş edeceklerini öğrenmelerini sağlamak

MALZEME: Bir tane Uygula Sayfası 2'nin çıktısı, grup sayısı kadar soru kağıdı.

KİMLER İÇİN: 5. Sınıf ve üstü

AKIŞ:

- Bu oturumda zorlu yaşam olaylarıyla baş etme becerilerini çalışacağız.
- Şimdi üç gruba ayrılalım. Her gruba birer hikâye ve soru kağıdı vereceğim. Hikâyeleri dikkatlice okuyun, aranızda tartışın ve sorulara detaylı bir biçimde cevaplayın. Soruları cevaplamanız bittiğinde her grup hikâyesini canlandıracak. Önce sağlıklı bir baş etme yöntemini, sonra da hikâyedeki çözümü canlandırmanızı istiyorum. Kim kimi, nasıl oynayacak, neler söyleyecek hazırlanın. (Katılımcılara çalışmaları için yarım saat verin).
- (Sunumları dinleyin ve canlandırmaları izleyin. Düzeltmeniz gereken yerleri düzeltip canlandırmanın yeniden yapılmasını sağlayın. Her canlandırmadan sonra katılımcılara neler hissettiklerini sorun ve teşekkür edin).
- Örneklerde gördüğümüz gibi bunlar çok stresli ve baş etmesi çok zor yaşantılar. Ama hikayedeki çocuklar en azından çözüm için bir adım attılar. Peki, şimdi bu tür olaylar karşısında bizi çözüme götürecek adımları tahtaya yazıp bir kez daha hatırlayalım:
 - o Yaşanılanların bir sorun olduğunu fark ve kabul etmek: Hikâyelerdeki çocuklar sorunu nasıl fark ettiler? (Yanıtları alın). Her birimizin bir dayanma düzeyi vardır. Bu düzey her birimizde farklı farklı olabilir. O düzey, bizim “artık dayanamayacağımızı hissettiğimiz” düzeydir. O nokta, aynı zamanda bizim yaşadıklarımızın bir sorun olduğunu kabul ettiğimiz noktadır.
 - o Stresin kaynağını belirlemek: Stresi kendimiz mi yaratıyoruz, yoksa stresin kaynağı başkaları mı? Hikâyelerdeki çocukların yaşadıklarının kaynağı içsel mi, dışsal mı? (Yanıtları alın).
 - o Stresi azaltmanın yollarını belirlemek: Bu aşamada seçeneklerimizin neler olduğunu gözden geçiririz. Hikayedeki çocukların başka hangi seçenekleri vardı? (Yanıtları alın).
 - o Seçeneklerimizin sonuçlarını düşünmek: Her bir seçeneğin sonuçlarının neler olabileceğini düşünürüz. Hikâyedeki çocukların demin söylediğiniz seçeneklerinin sonuçları neler olabilirdi? (Yanıtları alın).
 - o Yardıma ihtiyacımız olup olmadığına karar vermek: Bizler bazı sorunlarımızı kendi

kaynaklarımızı kullanarak çözebiliriz. Örneğin, kardeşimizle ya da bir arkadaşımızla küçük bir sorun yaşadığımızda bunu kendi başımıza çözebiliriz. Ancak bazı sorunlar vardır ki, bunlar bizim kontrolümüz dışındadır ve mutlaka yardım almamız gerekir. Hikâyedeki çocuklar sorunlarını yalnız başlarına çözebilirler miydi? (Yanıtları alın). Çözemezlerdi; çünkü gerçekten tüm yaşadıkları kendi kontrollerinin dışında ve bunları çözebilmek için daha fazla beceriye ihtiyaçları var. Hikâyelerdeki çocukların sizce ne tür becerilere ihtiyaçları olabilir? (Yanıtları alın).

- Bize yardım edebilmesi için güvenebileceğimiz bir yetişkin seçmek: Hikâyelerdeki çocuklar kimleri seçtiler? (Yanıtları alın). Siz aynı durumda olsaydınız kimi seçerdiniz? (Yanıtları alın).
- Mantıklı bir karar almak: Seçeneklerimiz arasından sağlıklı olan bir tanesi seçeriz ve uygulamaya koyarız. Örneğin birinci hikayede İbrahim annesiyle konuşmaya, ikinci hikayede Güler öğretmenine mektup yazmaya ve son hikayedeki Ziyet içine kapanmaktansa, dışarıdaki hayatı seçmeye karar verdi.

UYGULAMA SAYFASI 2: HİKÂYELER

İbrahim eve yine üstü başı toz toprak, yüzü kan içinde gelmişti. Yine önünü kesmişler, yine sudan bir sebeple itip kakmaya başlamışlar, yine canından bezdirmişlerdi. “Neden, neden, neden?” diye öfkeyle kendine soruyor, ama bir cevap bulamıyordu. Ne kadar görünmez olmaya çalışsa da, ne kadar yollarına çıkmasa da, ne kadar istediklerini yapsa da yakasını bırakmıyorlardı. Birkaç kez rehber öğretmeniyle konuşmak istemiş, daha kötüsünü yaparlar diye son anda vazgeçmişti. Kimsenin umurunda değildi. Babası uzak yerlere çalışmaya gitmişti. Annesi olan biteni basit bir kavga olarak görüyor, sadece söyleniyordu. Öğretmenleri de farkında değildi; çünkü ne yapıyorlarsa onların olmadığı yerlerde yapıyordu. Birkaç arkadaşı olanlara şahit olmuş, ama kimisi sadece izlemiş, kimisi de korkudan kimseye bir şey söylememişlerdi. İbrahim artık dayanamadığını hissetti. Annesinin yanına gitti ve her şeyi en baştan anlatmaya başladı.

Güler, okul formasına üzüntüyle baktı. On gündür okula gidemediği halde hala astığı yerde duruyordu. Oysa ki, on gün öncesine kadar ne kadar mutluydu; on gün öncesine kadar okulu, arkadaşları, öğretmenleri, geleceğe ilişkin hayalleri vardı. Ama şimdi hayata küsmüştü. Epeydir evde işlerin iyi gitmediğini biliyordu. Babasının çok borcu vardı ve artık alacaklılar onu iyice sıkıştırır olmuşlardı. Babası on gün önce eve hiç alışmadığı bir şekilde neşeli gelmişti. Kimse onun bu haline bir anlam verememişti, ama ne olduğu çok geçmeden ortaya çıktı. Babasının alacaklılarından biri Güler’i istemiş, onunla evlenme koşuluyla tüm borçlarını ödeyeceğini söylemişti. Güler, annesinden duyduklarına inanamadı. Güler’i bu yaz okuldan alıp, o adama vereceklerdi. Günlerdir yüzü gülmüyordu, kalktı, defterinden bir sayfa kopardı ve yazmaya başladı: “Sevgili Öğretmenim ne olur bana yardım edin ...”

Ziynet, ellerini sobaya doğru uzattı; soğuk içine işliyordu. Annesinin onu çağırdığını duydu; temizlik yapılacaktı. Ziynet etrafına baktı; bir oda büyüklüğündeki çadırı temizlesek ne olur, temizlemesek ne olur diye düşündü. Büyük felaketin üzerinden henüz bir ay geçmişti; ama Ziynet’e sanki yıllardır burada yaşıyorlarmış gibi geliyordu. Deprem aklına gelince bu kez de korkudan titredi. O gürültü, her şeyin saniyeler içinde yok olması aklından çıkmıyordu. Gece rüyalarına giriyor; korkuyla uykusundan uyanıyordu. En ufak bir sallantıda aklı çıkıyor, kendini dışarı atıyordu. Evlerinin olduğu yere gidemiyor; çünkü her şeyi yeni baştan yaşıyordu. Dışarıdan gelen seslere kulak kabarttı; çocuklar neşe içinde gülüyorlardı. Çadırın kapısından başını uzattı, dışarıda çocuklar birkaç yetişkinle oyun oynuyorlardı. Yavaş yavaş o tarafa doğru yürüdü. Keşke beni de alsalar diye düşündü. O sırada omzunda bir el hissetti; başını kaldırdığında bir kadının gülümseyerek ona baktığını gördü; kadının elini tuttu ve hep birlikte oynayan çocukların yanına gittiler. İçinden bir ses, ona her şeyin yoluna gireceğini söylüyordu.

UYGULAMA SAYFASI 2: SORULAR

1. Hikâyedeki çocuk neler hissediyor sizce? Bunu hangi cümlelerden çıkardınız?
2. Hikayedeki çocukların sorunu çözme yollarını nasıl buldunuz? Sorun çözme adımlarını sıralar mısınız?
3. Hikayedeki çocuk, eğer sağlıksız bir baş etme yolunu seçseydi neler olabilirdi?

ETKİNLİK 4: SÖYLENTİLER VE GERÇEKLER⁵

AMAÇ: Öğrencilerin travmatik olayla karşılaştıklarında söylentilerle gerçekleri ayırt etmelerini ve acil duruma hazırlıklı olmalarını sağlamak

MALZEME: Uygulama Sayfası 3 ve 4'ün birer çıktıları ve her gruba yetecek kadar A4 kağıdı

KİMLER İÇİN: 6. Sınıf ve üstü

AKIŞ:

- Bizler belirsizlikten, bilmediğimiz şeylerden korkarız. Bir konuda ne kadar çok bilgimiz olursa, korkumuz o kadar azalır. Özellikle acil durumlarda doğru bilgiyi, en doğru kişilerden almak korkularımızı hafifletebilir.
- Deprem gibi büyük kitleleri etkileyen bir felaket sonrasında ya da okuldaki bir kriz esnasında mümkün olduğunca herkesin sakin kalıp, yapılması gerekenlerin bir an önce yapılması çok önemlidir. Bir kriz anında ve sonrasında neyin doğru neyin söylenti olduğunu bilmek ve ona göre hareket etmek çok önemlidir. Doğru olmayan bilgiler ya da söylentiler paniğin artmasına neden olacak, zaten zor ve karışık olan durumu daha da içinden çıkılmaz hale getirecektir.
- Şimdi bir etkinlik yapacağız. Sizler acil durum ekibisiniz ve depreme hazırlık olarak iliniz için bir acil eylem planı yapmanız gerekiyor. Acil eylem planı, acil bir durumda kimin, ne yapacağını gösteren bir plandır. Acil durum çalışanı olarak sizlerin görevi, insanların zarar görmeden ya da mümkün olduğunca az zararla bu durumu atlattıklarını sağlamak. Böyle bir durumda neler yapılabilir sizce? (Yanıtları alın, gerekiyorsa siz de eklemelerde bulunun):
 - Böyle bir durumda önce elbette arama ve kurtarma çalışmalarını başlatmanız lazım.
 - Bu arada ambulansların ve hastanelerin harekete geçmesi lazım.
 - Olası bir yangın tehlikesine ilişkin itfaiye de hazırda beklemeli.
 - Sonra hasarlı binaların tespit edilip o binalara girilmesini engellememiz lazım.
 - Bu arada insanların eşyaları zarar görmesin diye evlerini korumak zorundasınız.
 - Sonra evlerini kaybeden insanlar için yaşayacakları çadır ya da prefabrikleri sağlamak zorundasınız.
 - Barınma ihtiyacından sonra başta sıcak yemek olmak üzere, giyinme, temizlenme,

⁵ Bu etkinlik, Master of Disaster, Facing Fear. The American National Red Cross, 2007, materyalinden uyarlanmıştır.

hava soğuksa ısınma ihtiyaçlarını karşılamamız lazım.

- ❑ Sizleri iki gruba ayıracağım. Bir grup gerçekleri göz önünde bulundurarak diğer grup da yanlış bilgiler doğrultusunda acil durumu planı yapacaklar. Şu anda size hangi grubun neyi çalışacağını söyleyebilirim. Çalışma bittikten sonra öğreneceksiniz.
- ❑ (Gruplara Uygulama Sayfası 3 ve Uygulama Sayfası 4'ü verin ve çalışmalarını için gruplara 20 dakika verin).
- ❑ Şimdi neler yaptığınızı paylaşalım. Sizce hangi grup söylentiler hangi grup gerçekleri temel alarak çalıştı? (Yanıtları alın ve doğru cevabı verin). Hangi grup başlamak ister? (Sunumları dinleyin ve şu soruları tartışın):
 - Plan yapmanız zor oldu mu? Neden?
 - En çok nerede zorlandınız?
 - Planlarınızın arasındaki farklılık nereden kaynaklanıyor sizce?
 - Doğru bilgileri almak için neler yapmamız gerekiyor?
 - Neler öğrendiniz?
- ❑ Şimdi yeniden Uygulama Sayfası 3'e dönelim ve neden bu bilgilerin gerçeği yansıtmadığına bakalım:
 - **Her hangi bir acil durumda pek çok kişi paniğe kapılarak mantık dışı hareket eder.** İşin doğrusu; her hangi bir acil durumda insanların çoğu, korkular bile, mantıklı davranarak yetkilerle işbirliği yaparak kendilerinden istenileni yaparlar. Bazen ülkemizde orta şiddette deprem olduğunda kendilerini panikle pencereden atan insanlar var ama bunlar gerçekten az. İnsanların çoğu korkuyor ama yine de pencereden atlamak yerine evlerinin kapılarından dışarı çıkıyorlar.
 - **İnsanlar “felaket şokuna girerler ve çabuk harekete geçmeleri beklenemez.** İşin gerçeği, İnsanlar güvende olmak için ne yapmaları gerektiğini ve diğerlerine nasıl yardımcı olacaklarını bilmek isterler. Savaş ya da Kaç tepkisini hatırlayın. Bir tehlike anında bedenimizin bizi savaşmak ya da kaçmak için nasıl hazırladığını görmüştük. İnsanların çok az bir kısmı bir tehlike anında donakalır ya da şoka girerler. Onlar da zaten diğer insanların yardımıyla yapmaları gereken şeyi yaparlar.
 - **Polis, itfaiyeciler ve diğer acil durum çalışanları işleri bırakarak, kendi evlerini ve ailelerinin yana koşarlar:** Polis, itfaiyeciler ve diğer acil durum çalışanları canları pahasına görevlerinde kalır ve insanlara hizmet vermeye devam ederler. Bu konuda onlara güvenilebilir. Böyle bir acil durumda tüm izinler kaldırılır ve evlerinde olsalar bile görev yerlerine mümkün olduğu kadar çabuk ulaşırlar. Hatta sadece onlar değil, diğer illerdeki acil durum çalışanları, örneğin arama kurtarma ekipleri

hemen harekete geçerler.

- **İnsanlar felaket zamanında ve sonrasında doğru düzgün düşünemezler ve tamamen yetkilere bağımlı olurlar:** İşin doğrusu afet zamanlarında insanlar kendilerini ve ailelerini güvende hisseder hissetmez diğerlerinin yardımına koştudur. Psikolojik dayanıklılık konumuzu hatırlayın, aslında çoğumuz bir felaket ya da kriz durumundan sonra hemen kendimizi toparlayacak güce sahibiz. Dolayısıyla afet durumlarında bu tür insanlardan gönüllü olarak yararlanılır. Çünkü özellikle çok büyük afetlerde acil durum çalışanları herkesin yardımına koşamazlar. Ancak gönüllüleri harekete geçirmek suretiyle herkese ulaşmak mümkün olabilir.

- Her krizden ya da her afetten sonra fısıltı gazetesi dediğimiz söylentiler devreye girer. En uygun olanı bu işin uzmanlarına inanmak ve onların önerilerine kulak vermektir. Ayrıca bilgilenmenin korkumuzu azaltmaya etkisi olduğunu unutmayın. Acile durumlarda neler yapacağımızı bilirsek, kendimizi daha güvende hissederiz.
- **Önemli not:** Bu oturumdan sonra yaşadığınız yerdeki yetkilerin (acil durum ekipleri, acil durumdan sorumlu yetkililerden birisi, itfaiyeci, polis gibi) okula gelip acil durum planları konusunda seminer vermeleri yararlı olabilir.

UYGULAMA SAYFASI 3: ACİL DURUM EYLEM PLANI**DEPREME HAZIRLIK EYLEM PLANINIZ GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURMANIZ GEREKEN BİLGİLER:**

- Her hangi bir acil durumda pek çok kişi paniğe kapılarak mantık dışı hareket eder.
- İnsanlar “felaket şokuna girerler ve çabuk harekete geçmeleri beklenemez.
- Polis, itfaiyeciler ve diğer acil durum çalışanları işleri bırakarak, kendi evlerini ve ailelerinin yana koşarlar.
- İnsanlar felaket zamanında ve sonrasında doğru düzgün düşünemezler ve tamamen yetkilere bağımlı olurlar.

ACİL EYLEM PLANI:

UYGULAMA SAYFASI 4: ACİL DURUM EYLEM PLANI**DEPREME HAZIRLIK EYLEM PLANINIZ GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURMANIZ GEREKEN BİLGİLER:**

- Her hangi bir acil durumda insanların çoğu, korksalar bile, mantıklı davranarak yetkilerle işbirliği yaparak kendilerinden istenileni yaparlar.
- İnsanlar güvende olmak için ne yapmaları gerektiğini ve diğerlerine nasıl yardımcı olacaklarını bilmek isterler.
- Polis, itfaiyeciler ve diğer acil durum çalışanları canları pahasına görevlerinde kalır ve insanlara hizmet vermeye devam ederler. Bu konuda onlara güvenilebilir.
- Afet zamanlarında insanlar kendilerini ve ailelerini güvende hisseder hissetmez, diğerlerinin yardımına koşarlar.

ACİL EYLEM PLANI:

ETKİNLİK 5: GÜVENLİ YERİM

AMAÇ: Öğrencilerin hayali bir yer yaratarak kendilerini sakinleştirmelerini ve kendilerini güvende hissetmelerini sağlamak

MALZEME: Katılımcı sayısı kadar A4 kâğıdı ve herkese yetecek kadar boya

KİMLER İÇİN: Tüm sınıflar

AKIŞ:

- Bu oturumda çok stresli olduğumuzda kendimizi güvende ve sakin hissetmek için yapabileceğimiz bir etkinliği çalışacağız. Bu bir gevşeme ve çizim etkinliği.
- Şimdi yerlerinizde olabildiğince rahat oturmanızı istiyorum. Ayaklarınızı öne doğru uzatın. Kollarınızı yanınıza serbestçe bırakın. Önce nefes almayla başlayacağız. Burnumuzdan yavaşça derin bir nefes alıyoruz. Dörde kadar sayıyoruz ve ağızımızdan bırakıyoruz. Ağızımızdan bırakırken bu kez altıya kadar sayıyoruz. (Kendiniz göstererek yapın). Hadi bir kere beraber yapalım. Burnumuzdan nefes alıyoruz: bir, iki, üç, dört ve ağızımızdan bırakıyoruz: bir, iki, üç, dört, beş altı. (Bundan sonraki yönergeyi çok yumuşak bir sesle tane tane okuyun. Boşluk bırakılan yerlerde siz de bir süre bekleyin). Şimdi gözlerinizi kapatın. Burnunuzdan nefes alın: bir, iki, üç, dört ve ağızınızdan bırakın: bir, iki, üç, dört, beş, altı. Tekrar yavaşça nefes alıyoruz... ve bırakıyoruz. Son kez derin bir nefes alıyoruz...ve bırakıyoruz... Kendinizi güvende, mutlu ve sakin hissettiğiniz bir yer düşünün ...Bu yer sevdiğiniz bir yer ya da şu anda hayalinizde canlandırdığınız bir yer olabilir...Etrafınıza bakın...bu yerde neler var?...Gökyüzü ... yeryüzü...nasıl?... Etrafınızda hangi renkler var? ...Renklerin parlaklığını hissedin... Burası nasıl kokuyor?...Bir çiçek kokusu ...deniz kokusu...sevdiğiniz bir yiyeceğin kokusu...bu kokuyu içinize çekin ve rahatladığınızı hissedin... Etrafınızdaki sesleri dinleyin... bu bir kuşun cıvıltısı, bir dalganın ya da suyun sesi olabilir... Etrafınızda başka neler var? ...bunlara sevgiyle dokunun ve hissedin... Ayakkabılarınızı çıkarın ve yeri hissedin... bastığınız yer nasıl bir yer?... Bir kez daha etrafınıza bakın... ne yaptığınızı görün... Ağızınızdaki tada dikkat edin... nasıl bir tat... Burası sizin güvenli yeriniz... burada hiçbir şey, hiç kimse size zarar veremez...tüm korkular, üzüntüler uzakta... tamamen rahat ve güvendesiniz... ne zaman isterseniz buraya tekrar gelebilirsiniz...çünkü burası sizin güvenli yeriniz...buranın keyfini çıkarın... burada olmanın size ne kadar huzur ve güven verdiğini hissedin...biraz daha burada kalın...son bir kez daha etrafınıza bakın...hazır olduğunuzda yavaşça gözlerinizi açın...

- Nasıl hissediyorsunuz kendinizi? Güvenli yerinize gidebildiniz mi? Kimler zorluk çekti? (Yanıtları alın). Eğer bu tip bir gözümüzde canlandırma etkinliğini ilk defa yapıyorsak zorluk çekebiliriz. Bazen dışarıdan gelen sesler ve kokular bizi engelleyebilir. Oturduğumuz yer çok rahat olmayabilir. Kafamız başka bir şeyle meşgul olduğu için odaklanamayabiliriz. O yüzden bu alıştırmayı evde yaparken rahat ve sessiz bir ortam bulmaya çalışın. Belki de gece uykuya yattığınızda yapabilirsiniz.
- Şimdi sizlerden bu yerin resmini çizmenizi istiyorum. Nasıl çizdiğinizi önemli değil, sadece çizin. Resmini çizmemiz önemli çünkü böylelikle bu yerin gücünü arttırmış oluruz. Aynı zamanda da ne zaman bu resme baksak hayal ettiğimiz zamanki huzur ve güveni hissedebiliriz. (Katılımcılara resimlerini yapmaları için zaman verin).
- Kim paylaşmak ister güvenli yerini? (Katılımcının resmine yorum yapmadan dinleyin ve başkalarının da yorum yapmasına izin vermeyin. Her sunumdan sonra katılımcıya çok güzel çizdiğini söyleyin ve paylaştığı için teşekkür edin).
- Zorlu yaşam olayları sonrasında çoğumuz kendimizi güvende hissetmeyiz. Dünya artık güvenli ve bildiğimiz o yer değildir. Ama kendimize, başkalarına ve dünyaya olan güvenimizi yeniden kazanabiliriz. Güvenli yeriniz bu aşamada çok önemli. O yüzden bu etkinliği kendi kendimize ne kadar sık yaparsak, o kadar hızlı kendimizi güvende hissederiz.
- (Aşağıdaki noktaları katılımcılara hatırlatın):
 - o Mutlaka bir kaç kez derin nefes alarak başlayın
 - o Eğer güvenli yerini de hemen gördüyseniz, o zaman zihni olarak o yeri düşünün; çünkü bu alıştırmayı yaptıkça daha kolay gidebileceksiniz.
 - o Birden fazla güvenli yeriniz olabilir.
 - o Güvenli yer olarak önceden gördüğünüz, çok sevdiğiniz, kendiniz mutlu hissettiğiniz, hatta bir televizyonda, bir filmde ya da bir resimde görüp de beğendiğiniz bir yer de olabilir.
 - o Eğer kurduğunuz hayalinize sallanan bir şey koyarsanız, örneğin sallanan bir sandalye, salıncak ya da hamak daha kolay gevşeyebilirsiniz.
 - o Hayalinize beş duyuyu katmayı unutmayın. Koku, görme, tatma, dokunma ve duyma.
- Bu etkinliği kullanmayı düşünüyor musunuz?