

ETKİNLİK ADI
GÜVENLİ VADI**TRAVMA TÜRÜ**

Doğal Afet

AMACI

Güçlendirici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

- Zorlayıcı olaylar ardından bilişsel ve duyuşsal rahatlama yollarını bilir.

ÖNERİLEN MATERYALLER

- Kâğıt
- Boya kalemleri

SÜRE

1 ders saati

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

- ***“Sevgili öğrenciler, şimdi sizlerle ‘Güvenli Vadi’ adında bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlik için sandalyelerinize kendinizi rahat hissedeceğiniz şekilde oturun. Size bazı cümleler okuyacağım ve bu cümleleri zihninizde canlandırmanızı istiyorum. Rahat nefes alıp verin ve hazır olduğunuzda gözlerinizi kapatın.”*** der (Gözünü kapatmak istemeyenler sıralarının üzerinde belli bir noktaya bakarak etkinliğe katılabilirler.).
- ***“Şimdi yemyeşil bir vadiye olduğunu düşün... Yemyeşil bir vadi. Masmavi gökyüzü. Güneş parlıyor... Ilık bir hava. Çevrede ağaçlar var, çiçekler var, kuşlar uçuyor, uzaktan su sesi geliyor ve çok güzel rahatlatıcı bir koku var... Burada kendini çok rahat ve güvende hissediyorsun... Sana zarar verebilecek hiçbir şey yok. Olmasını istediğin her şey burada. ve sadece senin yanında olmasını istediğin kişiler buradalar. Onlarla istediğin gibi ve istediğin kadar vakit geçirebilirsin...”***

Bu yerde kendini çok huzurlu, çok rahat, güvende, mutlu hissediyorsun. Sana ait olan bu yere bir isim ver... Şimdi derin nefes alıp ver. O güzel kokuyu içi- ne çek... Güneşin ısını hisset... Kuşların, suyun, doğanın sesini dinle. Daha da rahat olduğunu, daha da huzurlu olduğunu hisset... Buraya istediğin zaman gelebileceğini, istediğin zaman ulaşabileceğini düşün... Buranın senin güven- li yerin olduğunu bir kez daha düşün ve bu yerin adını tekrarla... Hazır oldu- ğunda gözlerini açabilirsin.” der.

- İsteyen öğrencilerden güvenli yerin resmini yapmasını ister. Resim paylaşımları ya- pıldıktan sonra etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Öğrenciler gözlerini kapattıktan sonra yönerge öğrencilerin hayal kurmasına im- kân tanıyacak ses tonunda ve hızda okunmalıdır.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapıla- cak uyarlamalar;
 - ❖ Öğrencinin kendini güvende ve mutlu hissettiği bir yer resmi çizmesi istenebilir.
 - ❖ Resim çizemeyen ya da çizmek istemeyen öğrencilerle kendini iyi hissettiği yer- lerle ilgili konuşulabilir.