

ETKİNLİK ADI

YARA BANDI

TRAVMA TÜRÜ

Doğal Afet

AMACI

Güçlendirici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

- Travmatik yaşantı sonrası bireylerin gösterdikleri duygusal ve davranışsal tepkilerde güçlü yanlarını keşfeder ve geliştirir.

ÖNERİLEN MATERYALLER

- Post-it
- Kalem

SÜRE

1 ders saati

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

- **“Sevgili öğrenciler, hayatımızda kontrolümüz dışında gerçekleşen ve bizlere olumsuz duygular hissettiren yaşantılar vardır. Bu yaşantılar da hayatın bir parçasıdır. Bu yaşantılarla baş etme becerisi geliştirmek, harekete geçmek önemli bir adımdır.”** der.
- **“Vücudumuzda yara olduğunda ne yaparsınız?”** diye sorar ve cevapları alır.
- Daha sonra, yara olan yeri temizleyip mikrop bulaşmasın diye, koruma amaçlı olarak yara bandı ile kapattığımızı söyler.
- **“Yaranın iyileşme süreci nasıldır?”** diye sorar ve cevapları alır.
- **“Yaranın asıl iyileşme sebebi vücudun direnci ve kendini iyileştirme çabasıdır. Vücudumuz bu iyileşmeyi sağlamak için harekete geçer, yaranın bulunduğu yer için yeni hücreler üretir. Tıpkı bunun gibi kendi kontrolü dışında gelişen travmatik yaşantılar ile baş etmek ve iyileşmek için insanlar güçlü yanlarını kullanır. Az önce bahsettiğim vücuttaki bir yarayı mikroplardan korumak**

amacıyla yara bandı ile kapatmak tıpkı içimizdeki güçlü yanlarımızı harekete geçirmek gibidir. Önemli olan yaranın üstüne yara bandı yapıştırabilmek yani güçlü yanlarımızı keşfedip kullanabilmektir.” der.

- **“Hayatımızı etkileyen olumsuz olaylarla mücadele ederken hangi güçlü yanlarınızı kullanırsınız?”** der ve güçlü yanlar üzerinde durur. Örnek paylaşımı destekler ve güçlü yanları fark ettirecek tepkiler verir.
- **“Şimdi herkes elindeki post-itlere adını ve güçlü yanlarını, bunu hangi durumda başatmak için kullandığını yazıp duvara yapıştırın: Örneğin ‘Adım Sinan, benim için işler yolunda gitmediğinde, bunları yazıya dökerek anlatmak en güçlü yanlarımdan biridir.’ veya ‘Benim adım Selcan en güçlü özelliğim yardımseverliğimdir.’”** der ve sınıfa 15 dakika süre verir. Duvara yapıştırılan post-itler öğrenciler tarafından tek tek okunarak güçlü yanlara vurgu yapılır.
- Olumsuz özelliklerini güçlü yanları olarak ifade eden öğrencilerin olması durumunda eleştirmeden **“Bu özelliklerin yerine etkili ve sağlıklı çözüm ne olabilir?”** gibi sorularla olumsuz özellikleri olumlu özelliklere dönüştürür.
- **“Yara bandı nasıl dışarıdan gelecek mikroplardan koruyup vücudun hücrelerini yenileştirmesini kolaylaştırıyorsa, güçlü yanlarımızı keşfetmek ve kullanmak da bireyin asıl iyileşmesini sağlayan güçtür.”** der ve etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Güçlü yanlar ile örnekler çocukların ihtiyaçlarına göre çeşitlendirilebilir.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
 - ❖ Özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler güçlü yanlarını söylerken öğrenciye yardımcı olunmalıdır.
 - ❖ Sınıfta, okulda veya çevrede özel eğitime ihtiyacı olan bireylerin başarılarından ve güçlü yanlarından bahsetmek tüm öğrencileri motive etmek için faydalı olabilir.
 - ❖ Yazmakta güçlük çeken öğrenciler güçlü yanlarını sözel olarak ifade edebilir.
 - ❖ Etkinlik içinde geçen öğrencinin bilmediği kavramlar açıklanır.