



ÇOCUKLAR VE ERGENLER İÇİN RAHATLATICI ETKİNLİKLER



İÇERİK

Nefes Egzersizleri
Duyguyu İfade Etme Etkinlikleri
Mandala-Labirent-Farkı Bul
Çalışmaları

JACOBSON'UN GEVŞEME YÖNTEMİ

Bu yöntem daha sonra rahatlamak için kasların kasılmasından kaynaklanan gevšemeye dayanır.

Bunun için egzersizler kasların kasılmasına ve gevşetilmesine dayanır, bu da sinir sisteminin ve organizmanın kaslarının rahatlamasına yol açar.

Bu teknik birkaç saniye kasları veya kas gruplarını tutmayı ve daha sonra bunları gevşetmeyi içerir.

Bu teknik, kaslardaki gerginliğe, gerginlik farkından sonra fark edilmeye katılıma dayanmaktadır.

Bunun için çocuklar yere yatar ve onlara vücudun farklı kısımlarını germelerini ve rahatlamasını söyleriz. Eller, kollar, omuzlar, boyun, çene, burun

Yavaş yavaş, farklı kas grupları birlikte gruplandırılabilir. Gerilimi farketmeleri için sıkmalarını ve birkaç saniye sonra dağılmalarını fark etmelerine izin vermelerini söyleyelim..



UYGULAMA ÖRNEĞİ

Özel bir kas grubunu hiç zorlamadan oldukça etkin bir şekilde 5-7 saniye süreyle gerin. Saniyeleri zihninizde daha doğru bir şekilde belirleyebilmek için “bin bir”... “bin iki”... “bin üç” şeklinde sayı sayabilirsiniz.

1. Üç kere derin karın solunumu yapın ve her seferinde nefesinizi yavaş bir şekilde verin. Soluğunuzu verdikçe gerginliğin tüm bedeniniz boyunca akıp gitmeğe başladığını hayal edin.

2. Kaşlarınızı olabildiğince yukarı kaldırarak alın kaslarınızı gerin. Kaslarınızı böyle tutun ... ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.

3. Gözlerinizi sıkıca yummak suretiyle göz çevresindeki kaslarınızı gerin. Bu şekilde tutun ... ve daha sonra gevşetin. Derin bir gevşemenin göz çevresindeki tüm kaslara yayıldığını hayal edin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.

4. Ağızınızı olabildiğince geniş bir şekilde açmak suretiyle çene kaslarınızı gerin. Bu şekilde tutun ... ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.

a. Başınızı, sanki sırtınıza değecekmiş gibi geriye doğru çekerek boyun kaslarınızı gerin (bu işlem sırasında bu kas grubunu incitmemek için nazik olun). Sadece boyun kaslarınızın gerginliği üzerinde odaklanın. Bu şekilde tutun ... ve daha sonra gevşetin. Bu kas grubu çoğu kez özellikle gergin olduğu için germe-gevşetme işlemlerinizi iki kez yapmanız daha iyi olur. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.

5. Omuzlarınızı sanki kulaklarınıza değecekmiş gibi yukarı kaldırın. Bu şekilde tutun ... ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.

6. Kürek kemiklerinizi birbirine değecekmiş gibi yaklaştırarak omuzlarınızı geri çekin ve omuz kaslarınızı gerin. Omuz kaslarındaki gerginliği hissedin ... ve daha sonra gevşetin. Bu kas grubu özellikle gergin olduğu için, germe-gevşetme uygulamasını iki kere yapın. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.

UYGULAMA ÖRNEĞİ

7. Yumruklarınızı sıkın. 7-10 saniye boyunca yumruklarınızın bu şekilde sıkılı kalmasını sağlayın ve daha sonra 15-20 saniye serbest bırakın. Tüm kas grupları için aynı zaman aralıklarını kullanın. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
8. Omuzlarınızı kaldırmak ve ön kollarınızı kendinize çekmek suretiyle pazularınızı şişirin. Bu şekilde tutun ... ve ardından gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
9. Kollarınızı yana açıp dirseklerinizi kilitleyerek “triceps” (kolunuzun arka tarafındaki kas) kasını gerin. Bu şekilde tutun ... ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
10. Derin bir nefes alarak göğüs kaslarınızı gerin. 10 saniye süreyle böyle tutun ... ve daha sonra gevşetin. Soluğunuzu verirken göğsünüzdeki aşırı gerginliğin akıp gittiğini hayal edin.
11. Karnınızı içeri çekerek karın kaslarınızı gerin. Bu şekilde tutun ... ve daha sonra gevşetin. Bir gevşeme dalgasının tüm karnınıza yayıldığını hissedin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
12. Bir köprü kurmak suretiyle sırt kaslarınızı gerin. Bu şekilde tutun ... ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
13. Her iki kabanızı birbirine yaklaştırarak kalça kaslarınızı gerin. Bu şekilde tutun ... ve daha sonra gevşetin. Kalça kaslarınızın gevşediğini hayal edin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
14. Sırt üstü yatın kollarınızı arkaya atın ve sanki iki taraftan çekiliyormuşsunuz gibi tüm vücudunuzu iki yana itin. Vücudunuzu bu şekilde kasılı tutun ... ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
15. Dizlerinizden tutun ve göğsünüze doğru çekin. Bu şekilde tutun ... ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
16. Ayak uçlarınızı kendinize çekerek baldır kaslarınızı gerin. Bu şekilde tutun ... ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.

UYGULAMA ÖRNEĞİ

17. Ayak uçlarınızı aşağıya (yani geriye) doğru kıvrarak ayak kaslarınızı gerin. Bu şekilde tutun ... ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.

Uygulamadan sonra tekrar edin: Bedenimin bütün kasları yumuşadı. Ağır ve gevşemiş durumda. Alın kaslarım , göz kaslarım gevşek. Çene ve boyun kaslarım gevşek.. omuz ve sırt kaslarım yumuşak ve gevşek. Kol, göğüs ve karın kaslarım yumuşak ve gevşek. Kalça, bacak ve ayak kaslarım da yumuşak ve gevşek.

Bütünöyle gevşemiş durumda, sakin ve huzur içindeyim kendimi rahat, yumuşak ve sükunet içinde hissediyorum. Butün bu duyguları sükuneti , huzuru, rahatlığı gün boyu kendimde taşıyacağım. Derin bir nefes alıyorum. Geriniyorum ve usulca gözlerimi açıyorum.

TÜM VÜCUDUNUZU İZLEYİN NASIL HİSSEDİYORSUNUZ?
NEFESİNİZE ODAKLANIN DEĞİŞMİŞ Mİ? DİNLEYİN

KOEPPEN 6. GEVŞEME YÖNTEMİ

Koeppen gevşeme yöntemi, Jacobson'a çok benzer, çünkü kasların gerginliği ve gerginliğine dayanır, ancak egzersizler ve talimatlar oyunlar aracılığıyla yapılır..

Örneğin, eller ve bilekler için, çocuğa bir limon sıkıyormuş gibi sıkması ve çarptıktan sonra bırakması gerektiği söylenir..

Sırt için, çocuğa kukla olduğumuzu açıklamalıyız ve bizi yukarı çekip geriye doğru biraz büken ve aniden serbest bırakan bazı ipliklerimiz var..

Omuzlar ve boyun için, bir kayanın tepesinde olduğumuzu ve sıcak güneşin bize çarptığını hayal ederek bir kaplumbağa olabiliriz. Birdenbire bir tehlike görüyoruz ve boşluğa giriyoruz.

Parmaklar için piyanistiz ve piyanoyu çok iyi çalan harika bir müzisyen olmalıyız..

Yüz ve burun için, burnumuza düşen ve bizi rahatsız eden bir kelebeği veya sineği olduğunu düşünmeliyiz..

Bunun için kendi burnumuzla jest yaparak, onu oradan çıkarmaya çalışmalıyız. Bunu aldığımızda aradaki farkı fark ettik..

Mide, bir filin geldiğini ve karnımıza basmak istediğini fark ediyoruz, bu yüzden onu sıkmalı ve sertleştirmeliyiz, böylece bize basarken bize zarar vermez.

Bacaklar ve ayaklar için, çocuğa, çok kalın çamurlu bir bataklığın içinde olduğumuzu hayal etmemiz gerektiğini söylemeliyiz. Yürümeye çalışıyoruz ama bu bizim için çok zor.

KOEPPEN 6. GEVŞEME YÖNTEMİ

Gerekli Materyal: Rahatlatıcı bir müzik

Süreç: Grup lideri öğrencilere özellikle korku, kızgınlık gibi duygular yaşadıkları ve bu nedenle kendilerini huzursuz hissettikleri zamanlarda hayal güçlerini kullanarak kendilerini rahatlatabileceklerini söyler. Bunu gerçekleştirmelerine yardımcı olabilecek bir hayal oyunu öğreteceğini bildirir ve aşağıdaki metni yumuşak bir ses tonu öğrencilere okur. Bu metin okunurken hafif bir müzik çalınabilir.

“Şimdi herkes rahat otursun, gözlerini kapatsın ve şu andaki tüm duygu ve düşüncelerinden uzaklaşmaya çalışsın.

ELLER VE KOLLAR Sanki elinizde bir limon varmış gibi düşünün....Şimdi bu limonu sertçe sıkın...Bütün suyunu çıkarmaya çalışın...Sıkarken elinizin ve kolunuzun kasıldığını hissedin....Şimdi limonu bırakın...Kaslarınızın rahatladığını hissedin...Şimdi başka bir limon alın....Onu sıkın...güçlüce...sıkın...tüm kasılmayı hissedin...şimdi bırakın. limonu elinizden bırakırken kaslarınızın rahatladığını hissedin.

KOLLAR VE OMUZLAR Tüylü bir kedi olduğunuzu düşünün... gerinmek...esnemek istiyorsunuz. Kollarınızı öne doğru uzatın...başınızın üstünde kaldırın....Yukarı doğru gerin...gerin...Şimdi kollarınızı aşağı doğru bırakın. Rahatlayın....kaslarınızın rahatladığını hissedin....Şimdi kollarınızı tekrar yukarıya kaldırın...Gerin... Kollarınızı aşağıya bırakın...Rahatlayın.

OMUZLAR VE BOYUN Şimdi kumsalda büyük bir kaplumbağa olduğunuzu düşünün. rahatlamış bir şekilde güneşte keyifle dolaşıyorsunuz....birden bir tehlike sezdiniz...başınızı içeri doğru çekin...omuzlarınızı içeri doğru çekin...kasıldığınızı hissedin....Şimdi tehlike geçti..ılık güneşe yeniden çıkabilirsiniz...rahatlayıp güneşi hissedebilirsiniz...Bakın başka bir tehlike daha...çabuk başınızı, omuzlarınızı ve kollarınızı içeri çekin...evinizin altına saklayın...saklayın...Şimdi onları dışarı çıkarabilirsiniz...Tehlike yok...Rahatlayın.

KOEPPEN 6. GEVŞEME YÖNTEMİ

ÇENE Ağzınızda kocaman bir çiklet olduğunu düşünün...çiğnemesi çok zor...çenenizi oynatarak yardımcı olmaya çalışın...Şimdi çıkarın çikleti....ne kadar rahatladığınızı fark edin...rahatlayın...çene kaslarınızın gevşediğini hissedin....Şimdi çikleti yeniden ağzınıza alın...Güçlü bir şekilde çiğneyin...Dişlerinizin arasında ezildiğini hissedin... Güzel...Şimdi yeniden çikleti ağzınızdan çıkarın....bırakmış olmanın rahatlığını hissedin.

YÜZ Uyuyorsunuz...yavaş yavaş nefes alıyorsunuz...yüzünüze bir sinek kondu...Yanaklarınızda...alnınızda dolaşıyor...ellerinizi kullanarak onu kovmayı akıl edemeyecek kadar derin uykudasınız ama sinek de çok rahatsız edici... yüzünüzü...ağzınızı....burnunuzu buruşturarak sineği kovmaya çalışın...uçtu..uzaklaştı... rahatladınız...yeniden uykuya daldınız... O da ne! Yeniden yüzünüze kondu...yüzünüzde dolaşıyor...buruşturun suratınızı...kovun sineği... Neyse uçtu...Yüzünüzdeki rahatlamayı hissedin.

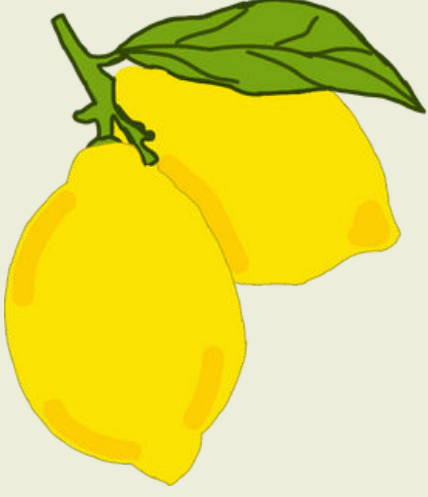
KARIN Sirkte çalışan bir kaplan olduğunuzu hayal edin...Terbiyeciniz küçük bir çemberin içinden geçmenizi istiyor...Çok ince bir hale gelmeniz gerek... Kendinizi iyice küçültün...çekin karnınızı içeri...çekin...şimdi rahatlayın....çemberden geçtiniz ve incelmeniz gerekmiyor...Şimdi yeniden çemberden geçmelisiniz....Tekrar karnınızı içeri çekin...çekiniyice incelin...Oh...çemberden geçtiniz. Rahatlayın ve karnınızın gevşediğini hissedin.

AYAKLAR VE BACAKLAR Büyük kalın bir çamurun içine bir ayağınızı sokup ittirmeye çalışın...ayak ve bacaklarınızı iyice kasın...var gücünüzle itin....çamur çok kalın...itmek epey zor oluyor...Şimdi ayağınızı çamurdan çıkarın ve rahatladığınızı hissedin....Şimdi öbür ayağınızı çamurun içine daldırın...itmeye çalışın...itin...itin...Şimdi bu ayağınızı da çıkarın, ayak ve bacaklarındaki rahatlamayı hissedin.

KOEPPEN 6. GEVŞEME YÖNTEMİ

Şimdi bütün vücudunuzun rahatladığını hissedin...öyle kalın...Birkaç dakika içinde gözlerinizi açmanızı isteyeceğim...Gün boyunca bu rahatlığı hatırlayın...Hafta içinde kendi kendinize de bu oyunu oynayabilirsiniz...Güzel bir iş başardınız...Şimdi gözlerinizi açın. kollarınızı başınızın üstüne getirin ve büyük bir gök kuşağı çizin...Güzel.” Öğrencilerin bu etkinlik sırasında ne hissettikleri, rahatlayıp rahatlamadıklarını sorulur.

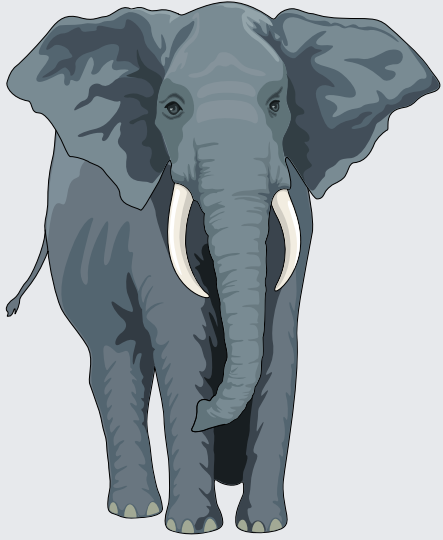
Aşağıda örnek olarak kullanabileceğiniz etkinlik kartları hazırlanmıştır.



Ellerini ileriye doğru uzat
ve sanki avucunda limon
varmış gibi sık!



Kablumbağanın evinin
içerisine çekilmesi gibi
omuzlarınızı yukarı doğru
çekin.



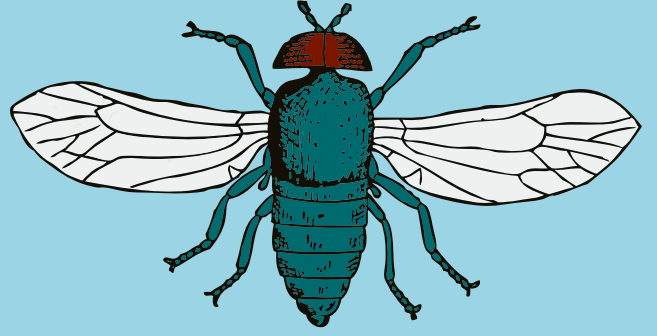
Karnınıza bir fil
basıyormuş gibi gerin ve
sonra kendinizi rahat
bırakın.



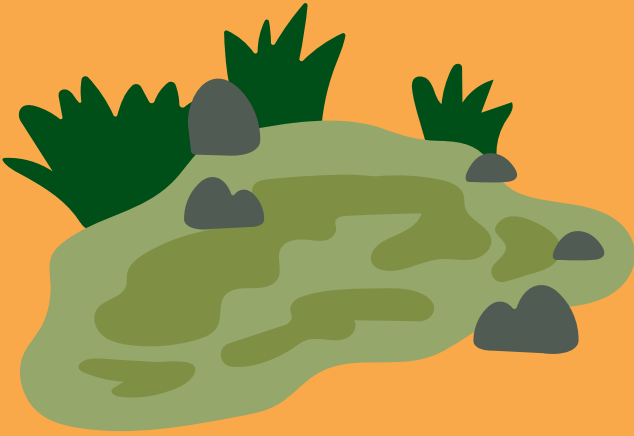
Parmaklarınızı ünlü bir
piyanist edasıyla hızlıca
hareket ettirin ve sonra
serbest bırakın.



Bizi yukarı çeken ipler varmışçasına omuzlarını gererek yukarı doğru kaldırın ve iyice sıktıktan sonra yavaşça kendinizi bırakın.



Burnunuzun üzerinde sizi rahatsız eden bir sinek olduğunu düşünün ve ellerinizi kullanmadan onu kovmak için burnunuzu hareket ettirin.



Bir bataklıkta olduğunuzu düşünün ve yürümek sizin için çok zor. Tüm yükü ayaklarınızda hissedin ve ağır adımlarla hareket etmeye çalışın.



Bir deniz yıldızı gibi geril. Bacaklarını genişçe uzat, ellerini ensene koy ve sağa sola dön.



Aklınıza gelebilecek en komik yüzü yapın.



Yanaklarınızı balon balığı gibi şişirin! Yanaklarınızı olabildiğince hava ile doldurun ve içinizden 5'e kadar sayın.

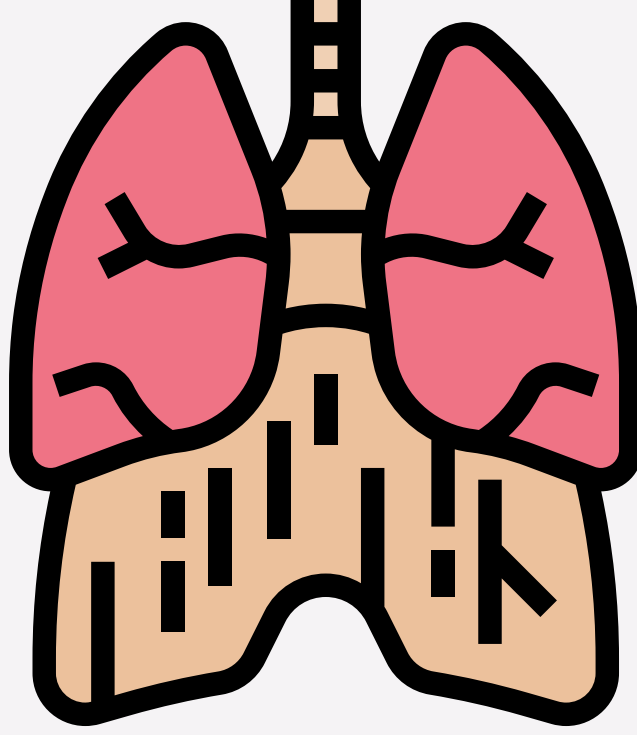


Kollarınızı deniz anasının kolları gibi sallayın. Eğilin ve kollarınızı ileriye, geriye doğru yavaşça ve sonra hızlı bir şekilde sallayın.



Karnınızda balon varmış gibi şişirin ve bırakın.

DİYAFRAM NEFESİ TEKNIĞI



Dikkatini karın kaslarına ver. Nefes alırken, karnını balon gibi şişir. Sonra, nefesini verirken, karın kaslarını kullanarak göbek deliğini omurgana doğru çek. Her derin nefesle birlikte karnının nasıl kalkıp indiğinin farkında var. Genişleyip sıkışmak bedenini ve ruhunu odaklamana yardımcı olabilir. İstersen dikkatini orada tutmak için elini karnına koyabilirsin. Bunu kalabalık bir yerde ya da evde yalnızken kendini daha iyi hissetmek için kullanabilirsin!

DENGELEYİCİ NEFES TEKNIĞI



Bir gemide ya da salda olduğunu hayal et. Suyun üzerinde kendini güvende ve mutlu hissediyorsun. Gemine bağlı, seni o mutlu yerde tutan bir çıpa hayal et. Tıpkı çıpanın geminin süzülüp gitmesine engel olması gibi bedenlerimizin de ayaklarımız yere basıyormuş ve güvendeymişiz gibi hissetmemize yardımcı olan dengeleyici noktaları vardır. Bu noktaların biri merkezimizdedir; karnımızda. Bir diğeri burnumuzda ve ağzımızdadır. Şimdi bunu dene:

Ellerini göğsünün ortasına koy ve derin bir nefes al. Sonra ağır ağır ver. Nefes alıp verirken kaburgalarının inip kalkışını hisset. Ellerini kullanmak zorunda bile değilsin. Dengeleyici noktalar bedava ve daima ulaşılabilirdir. Kendini gergin hissettiğin bir sonraki sefer, bunlardan birini yapmayı dene!

Travma Sonrası Sağaltım Bireysel ve Grup Etkinliklerine Örnekler

Rahatlatan Resim

Amaç: -Çocukların hayal güçlerini kullanarak rahatlamalarını sağlamak.

Yaş Grubu: 6 yaş üstü

Gerekli Materyal: Bol hayal, boya kalemleri ve kağıt. İstenirse müzik çalınabilir.

Süre: 20 dakika

Süreç: Çocuklara şu talimat verilir: “Mümkün olduğunca rahat bir şekilde oturun. Gözlerinizi kapatın. Burnunuzdan yavaşça , derin bir nefes alın. Nefesinizi yavaşça verin. Bir daha derin bir nefes alırken karnınızı şişirin ve hava ile doldurun. Şimdi bu havayı yavaşça boşaltın. Kollarınızı rahat bırakın.... Başınızı rahat bırakın. Boynunuzu.... Sırtınızı... Karnınızı.... Bacaklarınızı.... Ayaklarınızı rahat bırakın. Sanki çok uykunuz gelmiş de uykuya dalmak üzere imişsiniz gibi... Şimdi kendinizi sevdiğiniz çok hoş bir yerde hayal edin. Bu bir deniz kıyısı olabilir, dere kenarı ya da dağlarda bir yer veya sevdiğiniz bir kişinin evi... Sizin bulunmaktan çok hoşlanabileceğiniz bir yer. Bu yeri gözünüzde canlandırın. Hava çok güzel ve siz bu yerdesiniz. Kendinize bu yerde bir yer beğenin ve ne yapmak istiyorsanız onu yaparken hayal edin. Bu yerin tadını çıkarın.... Şimdi yine derin bir nefes alın ve gözlerinizi yavaşça açın. Hiç konuşmadan önünüzdeki boya kalemlerini ve kağıdı alıp bu yerin resmini çizmeye çalışın. Tabi ki sizin hayalinizdeki kadar güzel çizemeyebilirsiniz ama bu resmin hayalinizde nasıl görüldüğünü en iyi siz biliyorsunuz.” Çocuklar daha sonra resimleri arkadaşlarına gösterirler ve arzu ederlerse hayallerindeki o güzel yeri anlatabilirler.

GRUP RESİMLERİ

Amaç: -Çocukların birbirleri ile işbirliği yaparak duygularını ve düşüncelerini renk ve çizgi aracılığı ile ifade etmeleri için fırsat vermek. -Çocukların kimliklerini yeniden oluşturmalarına yardımcı olmak.

Yaş Grubu: 10 yaş üstü

Süre: 30 dakika Gerekli Materyal: Üzerine resim çizilebilecek büyük boy düz paket kağıtları. (Her 5 çocuğa bir adet) Boya kalemleri

Süreç: Çocuklar 4-8 kişilik gruplara ayrılırlar. Çocuklara önceden bir tema verilir. Bu temaların bir kısmı yaşanan olumsuz olayların yarattığı duyguların ifadesi ile ilgilidir. Çocuklardan verilen temaya göre ortak bir resim yapmaları istenir. Bu resmi yaparken renklerden, şekillerden, sözcüklerden, sloganlardan, şiirlerden, sembollerden yararlanabilirler. Grup resimleri bittikten sonra her grup sıra ile yaptıkları resmi diğer çocuklara göstererek, resimde kullandıkları şekil, sembol, şiir, sözcükleri diğer çocuklara anlatır, açıklamalarda bulunurlar. İstenirse bu resimler duvarda sergilenir.

“ELDEN ELE RESİM”

Amaç: Çocukların birbirleri ile işbirliği yaparak kaynaşmalarını sağlamak

Yaş Grubu: Her yaş

Kullanılacak Materyal: Çocuk sayısı kadar kağıt kalem

Süre: 30 dakika

Süreç: -Her çocuk bir kağıda adam ya da kadın şapkası çizer, kağıdı sağ yanındaki arkadaşına verir. Sol yanındaki arkadaşından da diğer resmi alır. -Bu sefer herkes şapkasının altına yüzün şeklini çizer yanındakine verir. -Eğitmen yüz ya da tüm insan resmi tamamlanana kadar her kağıt değişiminde neyin çizileceğini söyler. (Gözler , Dudaklar v.b.) -Resim tamamlandığında her çocuk önündeki resme bir isim takar ve tüm gruba resmi gösterir. Ve resimdeki kişi ile ilgili bir hikaye anlatır.

DUYGULARIN RESMİ

Amaç: Çocukların çizgi ve renk kullanarak duygularını ifade etmelerine yardımcı olmak

Yaş Grubu: Her yaş grubu

Gerekli Materyaller: Boya kalemleri ve kağıtlar

Süre: 30 dakika

Süreç: Öğitmen ortaya büyük bir resim kağıdı ve bol sayıda değişik renklerde boya kalemi koyar ve her çocuğun bu kağıdın etrafına toplanmalarını ister. Her çocuk için kağıdın bir köşesine birer çizgi çizer şu yönergeleri verir: “Şimdi her birinize birer çizgi hediye ettim. Hepinizin bu çizginizle duygularınızı çizmeyi denemenizi istiyorum. Önce hangi duyguyu çizelim?” Öğitmen çocukların önerdiği duyguyu önce kendi nasıl çizmek isterse çizer ve sonra çocuklardan bu duyguyu çizgi ile nasıl ifade edebileceklerini göstermelerini ister. Başlangıçta “mutluluk” gibi bir duygu ile başlanabilir ve öğretmen mutluluğu gülümseyen bir ağız olarak çizebilir. Öğitmen daha sonra sıra ile diğer duyguları söyler ve her çocuk kağıdın bir köşesine o duyguyu nasıl isterse öyle çizer. Çizimler sırasında hiç bir çocuğun resmi eleştirilmez. “Demek sen öfkeyi böyle çizerdin” demekle yetinilir. Herkesin duygusunu çizgi ile farklı farklı ifade edebileceği çocuklara hatırlatır. Bir duyguyu benzer bir şekilde ifade edenler farsa bunlara dikkat çekilir ve resimlerle duygu ifade etmenin doğrusu ve yanlışı olamayacağı üzerinde durulur. Öğitmen çocuklara ayrıca her duygu için farklı bir renk kullanabileceklerini de hatırlatır. “Boyalara şöyle bakın bakalım. Sizce kızgınlık duygularınızı hangi renk daha iyi ifade ederdi, içiniz hangi renkle kızgınlığı çizmek istiyor?” gibi. Resimler tamamlanınca öğretmen bütün grubu kutlar ve duygularını resimlerle çok güzel ifade ettiklerini söyler. İstenirse bu resim kağıdı “Duygularımızın Resmi” başlığı atılarak panoya asılır.

DUVAR RESMİ - GRAFFİTİ

Amaç: Çocukların birbirleri ile işbirliği yaparak duygularını ve düşüncelerini renk ve çizgi aracılığı ile ifade etmeleri için fırsat vermek. Çocukların kimliklerini yeniden oluşturmalarına yardımcı olmak.

Yaş Grubu: 10 yaş üstü

Gerekli Materyal: Yaklaşık 50 metre uzunluğunda 1.5-2 metre eninde branda. Brandaı yere sabitleyecek demir çubuklar, ip, çivi, vs. 30 kadar değişik kalınlıklarda boya fırçası. Beş-altı renk yarım kiloluk su bazlı plastik duvar boyası

Süreç : Branda bahçe içinde uygun görülen bir yere gerilir. Çocuklara küçük kutularda boyalar ve fırçalar dağıtılır ve brandaya istedikleri resmi boyayıp, istedikleri yazıları yazabilecekleri söylenir.

CESARETLENDİRME

Amaç: Çocukların birbirlerine cesaret verici ve rahatlatıcı mesajlar verme becerilerini arttırmak.

Yaş grubu: 9 yaş üstü

Gerekli Materyal: Kağıt, kalem

Süre: 30 dakika

Süreç: Çocuklar ikili gruplara ayrılırlar. Biri bir kağıda bir çöpten çocuk çizer ve bu çocuğun üzerine bir konuşma balonu çizer. Bu balonun içine üzüntü ifade eden bir cümle yazar. Örneğin : “ Sevdığım arkadaşımı kaybettim”, “Kimse beni sevmiyor”, “Bazen benden istenilenleri yerine getirmeyi unutuyorum.” gibi. Arkadaşı bu çöpten adamın karşısına başka bir çöpten adam ve üstüne bir konuşma balonu çizer. Bu balonun içine arkadaşını rahatlatacak, cesaretlendirecek bir cümle yazar. “Hepimiz bazen böyle hissediyoruz...ama...”, “Bu seni üzüyor olmalı..öte yanda..”gibi. Çocuklar isterlerse bu çöpten adamların üstüne başka balonlar çizerek cesaretlendirici diyalogu sürdürebilirler. Aynı çalışma birkaç çocukla birden yapılabilir. Biri balonun içine üzgün bir cümle yazdığında diğerleri kendi çöpten adamlarının üstündeki balona cesaretlendirici sözleri sıra ile - veya ne zaman isterlerse o zaman- yazarlar. Bu çalışma sözlü olarak da uygulanabilir.

Yararlanılan Kaynak: Dossick, J., Shea, E., 1988. Creative Therapy. 52 Exercises for Groups. Sarasota, Florida: Professional Resource Exchange

KAÇAN ÇOCUK

Amaç: -Çocukların korku ile ilgili duygularına açıklık getirmek. -Birbirlerinin ihtiyaçlarını anlamaları ve empati duygularını geliştirmek -Korkuların paylaşıldığını fark etmelerini sağlamak

Yaş grubu: 12 yaş üstü

Süre: 40 dakika

Gerekli Materyal : Ortasında kaçan bir çocuk resmi bulunan bir kağıt. Boya kalemleri.

Süreç: Çalışmaya başlamadan önce çocuklarla korkma üzerinde konuşulur. Korkuların gerçek veya hayali bir nedene dayanabileceği açıklanır. Her çocuğa ortasında korku ile kaçan bir çocuk resmi bulunan bir kağıt dağıtılır. Bu çocuğun neden korktuğunu ve kaçtığını düşünmeleri ve kağıdın sol yanına bunu çizmeleri istenir. Bu korku gerçek bir nedene dayanabilir veya hayali bir nedeni olabilir. Çocuklar resimlerini birbirlerine gösterirler ve resimdeki çocuğun neden korktuğunu anlatırlar. Kendilerinin de resimdeki çocuğun korktuğu şeyden korkup korkmadıklarını anlatırlar. Daha sonra grup korkularla başa çıkma yolları üzerinde konuşur. Korktuklarında kendilerini neyin, kimin, nasıl rahatlattığını paylaşırlar. Daha sonra her çocuk kendi önündeki kağıdın sol tarafına kaçan çocuğun korkularından arınacağı ve onu rahatlatacak bir kişi, yer veya etkinliğin resmini çizer. Çizdiklerini arkadaşları ile paylaşır.

KAÇAN ÇOCUK



SESLENDİRME

Amaç : Çocukların drama yolu ile duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlamak.

Yaş Grubu : Her yaş grubu ile oynanabilir

Gerekli Materyal : Yok

Süre: 15 dakika- Etkinlik başka öğrencilerle tekrarlandığı takdirde süre artacaktır.

Süreç : İki gönüllü çocuk seçilir. Bu çocuklar sahnede ağzını açıp kapayıp, ellerini hareket ettirerek kukla gibi rol yapacaklardır. İki ayrı çocuk ise bu kuklaların sesleri olacaktır. Seslendirme yapan iki çocuk ne söylerlerse, sahnedeki çocuklar bunlara uygun hareketler yaparlar. Bu aktivitenin çeşitli versiyonları uygulanabilir. Örneğin, oyuncu ve seslendirici sayısı üçe çıkartılabilir. Biri olumlu biri olumsuz kişiliği sergileyip, her şeye olumlu veya olumsuz yanından bakarken, üçüncü kişi olaylara tarafsız yaklaşır. Veya çocuklardan 20 yıl sonrasını canlandırdıklarını varsaymaları istenir. Bir kafede oturup, günümüzden bahsetmeleri istenir. Çocukların yakın zamanda şahit olduğu olaylardan da bahsetmeleri istenebilir..

HİKAYE KURMA

Amaç: Çocukların hayal güçlerini ortaklaşa kullanarak duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine fırsat vermek

Yaş Grubu:Her yaş grubu

Kullanılacak Materyal:Yok

Süre: 20 dakika

Süreç: Çocuklara hep birlikte bir hikaye oluşturacakları söylenir. İlk cümleyi öğretmen verecek, sıra ile diğer çocuklar birer cümle söyleyerek hikayeyi tamamlayacaklardır. Öğretmen ilk cümleyi verir : “Evvel zaman içinde bir kasabada yaşayan bir küçük çocuk varmış.”, “ Bir gün bir çocuk okula gelmiş ve gelir gelmez....” , “Bir gün bir grup çocuk bahçede canları sıkkın, tembel tembel oturuyorlarmış. Birden...” gibi . Çocuklar bu cümleden yola çıkarak hikayeyi oluştururlar. Daha sonra bu hikayeden yola çıkarak öğrencilerle duyguları, heyecan ve kaygıları konuşulur.

BENİM KALBİM, BENİM BEYNİM, BENİM HAZİNE SANDIĞIM:

Amaç: Çocukların duygu, düşünce ve kendileri için önemli olan şeyleri ifade etmelerine fırsat vermek.

Yaş Grubu: 9 yaş üstü

Süre: 20 dakika

Gerekli Materyal: Her çocuk için üzerinde bir kalp, beyin ve sandık çizili olan kağıtlar

Süreç: Öğretmen üzerinde kalp, beyin ve sandık çizili olan resimleri dağıtır. Kalbin içine son günlerde sık sık yaşadıkları duygularını yazmalarını, beynin içine son günlerde en sık neleri düşündüklerini yazmalarını ister. Sandık resminin içine şunları yazmaları istenir: “Eğer bu sandığa sizin için çok kıymetli olan, size zor zamanlarınızda destek olabilecek veya sizi rahatlatacak şeyleri koyacak olsa idiniz, bu sandıkta neleri saklamak isterdiniz. “ Daha sonra küçük gruplar halinde veya bütün grupla yazılanlar paylaşılır. Benzerlikler ve farklılıklara dikkat çekilir.

BENİM KALBİM, BENİM BEYNİM, BENİM HAZİNE SANDIĞIM:



HEPİMİZ AYNI KAYIKTAYIZ

Amaç: Çocukların birbirleri ile işbirliği yaparak problem çözme ve çözüm yolları geliştirme becerilerini geliştirmek

Yaş grubu:12 yaş üstü

Süre: 30 dakika

Gerekli materyal: Üzerine bir kayık resmi çizilmiş uzun bir kağıt, kalem

Süreç: Tahtaya veya duvara üzerine uzun bir kayık resmi çizilmiş olan kağıt yapıştırılır. Kağıdın üst tarafında “Hepimiz aynı kayıktayız” yazılıdır. Çocuklardan bu kayığın yaşadıklarının bir problemi temsil ettiğini varsaymaları istenir. Veya bu kayığın ismi önceden grup lideri tarafından verilir. Örneğin: Arkadaşlık, Aile, Okulumuz, Sınıfımız...gibi. Her çocuktan sıra ile kayık resminin üstüne kayığı batırabilecek bir delik resmi çizmeleri ve bu deliğin ne olduğunu söylemeleri istenir. Eğer konu olarak “arkadaşlık” seçildi ise çizilebilecek delikler “yalan”, “dedikodu”, “güvensizlik”, “kıskançlık” vs. olabilir. Delikler tamamlandığında yine sıra ile her çocuktan bu delikleri tıkayıp, kayığı batmaktan kurtarabilecek bir tıkaç resmi çizmeleri ve bu tıkaçın ne olduğunu yazmaları istenir. Yine konu “arkadaşlık ise tıkaçlar “sözünde durma”, “paylaşım”, “güven”, “birlikte iyi vakit geçirme” olabilir. Daha sonra her çocuktan bu kayığı ileri götürecek bir yelken çizmeleri, bu yelkenin üstüne kendi isimlerini yazarak bu kayığı ileri götürmek için kendilerinin ne yapabileceğini yazmaları istenir. Arkadaşlık konusunda yazılabilecekler : “ Topumu diğer arkadaşlarımla paylaşırım.” “Arkadaşıma ödevlerini tamamlamasına yardım ederim.” “Arkadaşıma isim takmam, alay etmem.” ... Veya çocuklar beş altı kişilik gruplara ayrılırlar. Her gruba üzerine uzun bir kayık resmi çizili kağıtlar verilir. Ve grupça bir problem veya konu seçmeleri istenir. Her grup delik, tıkaç ve yelkenleri kendi arasında belirler ve çizer. Daha sonra kayıklarını ve buldukları problem konusunu, delik,tıkaç ve yelkenlerin ne olduğunu büyük gruba anlatırlar.



BENİM PROBLEMİM

Amaç:-Çocukların kendilerini rahatsız eden bir konu veya sorunu tehdit edici olmayan bir ortam içinde dile getirme fırsatı vermek -Çocukların problem çözme becerilerini geliştirmek -Çocuklara kişilerin birbirlerine yardımcı olabilecekleri inancını hissettirmek

Yaş Grubu: 12 yaş üstü

Süre: 30 dakika

Gerekli materyal: Kağıt kalem

Süreç: Her çocuğa birer kağıt dağıtılır. Çocuklara bu kağıdın bir yüzüne kendilerini rahatsız eden, sıkıntı veren ve üzen bir sorunlarını yazmaları istenir. Çocuklar bu kağıdın üstüne isimlerini yazmazlar. Böylece kağıtların kime ait olduğu belli olmaz. Kağıtlar toplanır. Karılır. Çocuklar 3-5 kişilik küçük gruplara ayrılırlar. Her gruba sahibi belirsiz olan problem kağıtlarından bir kaç adet verilir. Bir kağıtta yazılı olan problemin kime ait olduğu tahmin edilmeye çalışılmaz. Çocuklar bu problemi grup içinde birlikte okuyup, çözüm yolları üretmeye çalışırlar. Her sorun için birden fazla çözüm yolu bulmaya çalışırlar.

ENDİŞELENENLER VE ÇÖZENLER... (EVET.... AMA)

Amaç: Çocukların çeşitli problemlerini dile getirmelerini sağlamak ; grupla problem çözme becerilerini geliştirmek.

Yaş Grubu: 10 yaş üstü

Süre: 40 dakika

Gerekli Materyal : Yok

Süreç: Sınıf iki gruba ayrılır. (Veya her grupta beşer kişiden çocuklar çift sayıda gruplara - 2, 4, 6 grup gibi- ayrılırlar. Gruplardan yarısı “Endişelenenler” grupları, diğer yarısı ise “Çözenler” gruplarıdır. Sıra ile bir endişelenen, bir de çözen grup ortaya gelir. “Endişelenenler” grubu bir problem seçer. Örneğin : Öğlen teneffüsünde birlikte vakit geçirecek arkadaş bulamamak”, “ Öğretmenin verdiği Matematik ödevini yapamamak”, “ O gün yapılacak sınava kendini hiç hazırlıklı hissetmemek “ gibi. “Endişelenenler” grubu problemini “Çözenler” grubuna bildirir. “Çözenler” kendi aralarında birkaç dakika kendi aralarında çözüm yolları ararlar. Daha sonra bu çözümlerini karşı gruba bildirmeye gelir. “Çözenler”, endişelenenlerin problemi ile ilgili bir çözüm yolunu bildirir. Örneğin, öden arkadaş bulamamakla ilgili söyle bir öneri getirirler. “Siz de başka sınıftan kişilerle oynayın” Buna karşılık “Endişelenenler “ Evet , ama..” ile başlayan bir cevap verirler. Örneğin , “Evet ama başka sınıftan çocuklarla tanışmıyoruz ki..” Çözenler devam eder. “ Sizde kendinizi tanıttın” Endişelenenler yine “ evet ama..” ile devam eder. “Evet ama ya bizimle alay eder, tanışmak istemezlerse..” Bu karşılıklı konuşma endişelenenler çözümden tatmin olana kadar devam eder. Tatmin olamazlarsa çözenler başka bir çözüm yolu önerirler. Bu çözüm için de endişelenenler “Evet ama” lı cevaplarını sürdürürler. Endişelenenler için en uygun çözüm bulunana kadar oyun sürdürülür. Daha sonra ortaya diğer “Endişelenenler” ve “Çözenler” grubu gelir. Ve farklı bir problemle etkinlik sürdürülür.



Travmayla birlikte çocuklarda en çok çalışılacak konular korku ve kaygılardır. Bu nedenle çocuklarla korku ve kaygı çalışırken kullanabileceğiniz etkinlik önerileri sunulmuştur.

6 parçalı hikaye etkinliği açıklaması:

Çocuktan korkusunu yenmesi için bir kahraman çizmesi istenir ve ona çeşitli sorular sorulur. Dilerseniz bir sonraki sayfadaki şablonu kullanabilir ya da bi a4 kağıdını altıya bölmesini isteyerek çizmesini isteyebilirsiniz.

6 PARÇALI HİKAYE

Bir kahraman çiz ve özelliklerini yaz.

Şimdi bu kahramana bir görev ver.

Bu görevi yerine getirmek için neye ihtiyacı var?

Bu görevi yerine getirmek için neye ihtiyacı var?

Bu engelle nasıl baş ediyor?

Gelecekte ne yapıyor?

GÜÇ ÇEMBERİ

Öğrenciden ortaya kendi resmini yapıştırmasını veya çizmesini isteyebilirsiniz. Kendisinin çevresine ise iyi yapabildiği şeyleri, ona iyi gelen şeyleri, onu destekleyen kişileri yazmasını isteyebilirsiniz.

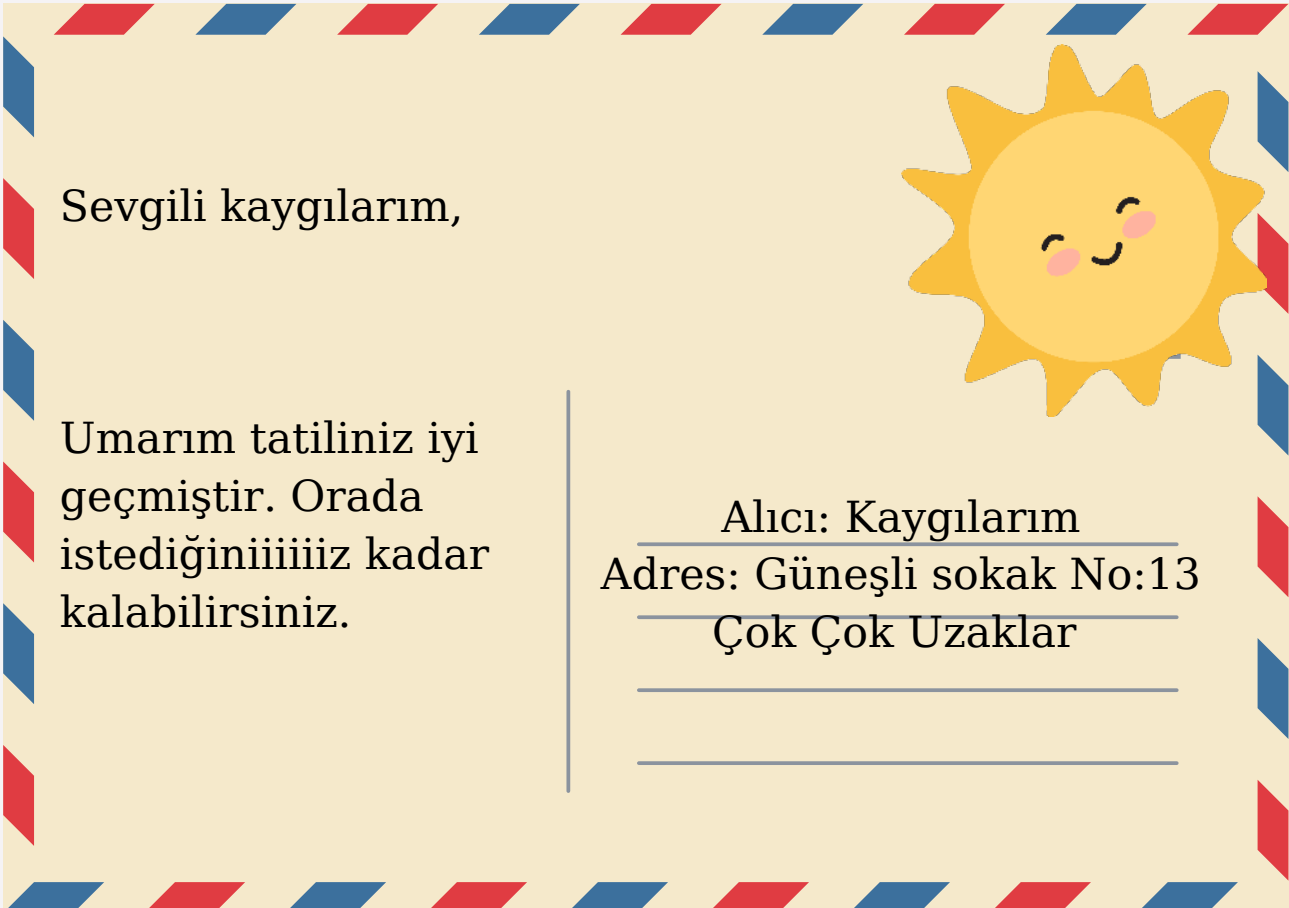
GÜÇ ÇEMBERİ



KAYGI TATİLLERİ

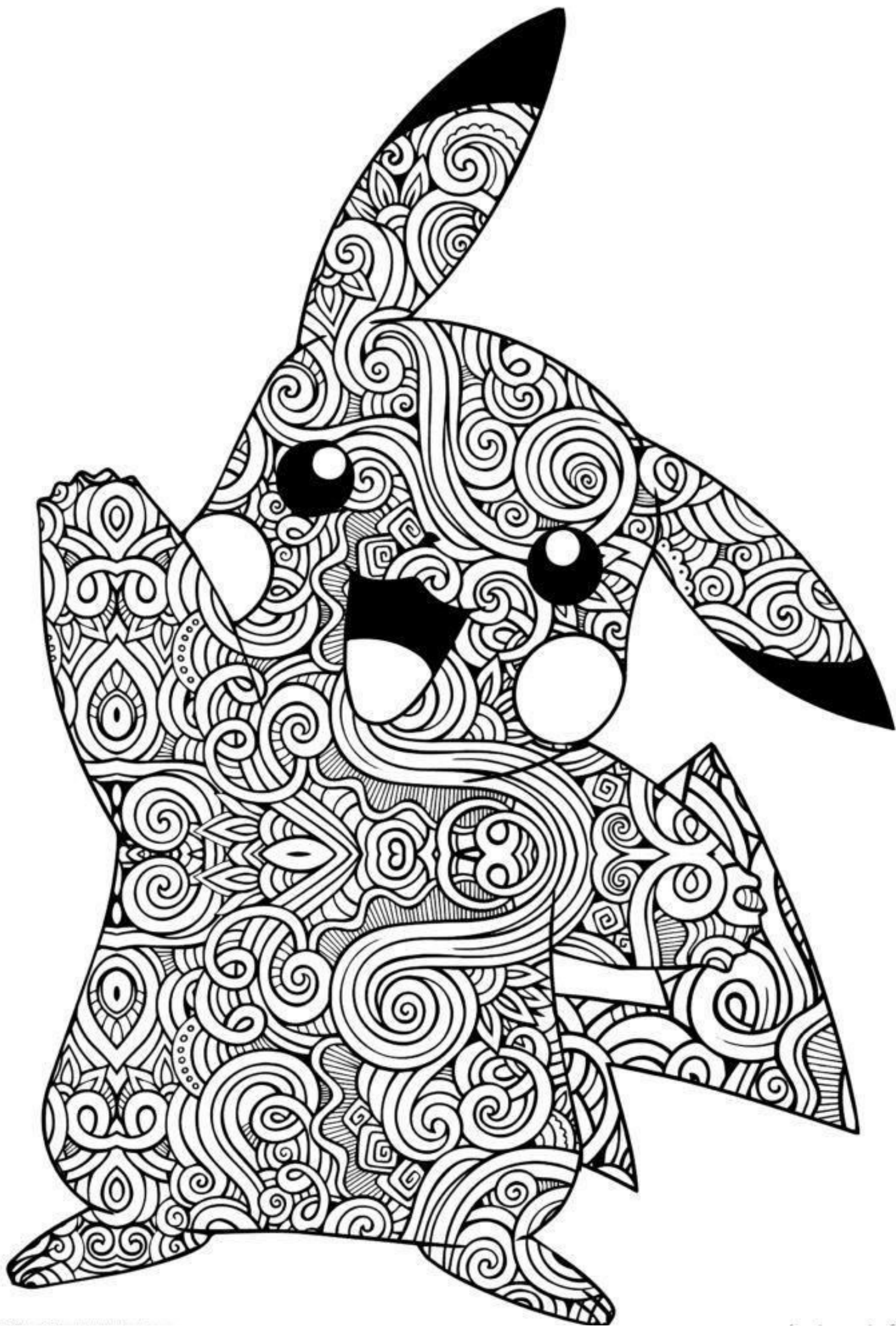
Çocuğun hayal gücünü kullanması ve kaygılarının bir süreliğine bir yere gittiğini düşlemesi rahat bir nefes almasına yardımcı olabilir. Burada çocuğun birkaç saniyede gözünde canlandırabileceği örnekler var:

- Açık havada rahat ve güvenli bir yerde uzandığını hayal et. Uzaniyorsun ve gökyüzünde yavaşça geçen bulutları izliyorsun. Aklına kaygı ya da kaygılı düşünceler her geldiğinde onu gökyüzündeki bulutlardan birine gönder. Kaygının gökyüzünde bulutla birlikte uzaklaşmasını izle.
- Kaygılarının bir kütüphanede olduğunu düşün. Kaygılar ve kaygılı düşünceler çok gürültülü ve rahatsız edici olabilir değil mi? Kütüphane görevlisinin bütün bu kaygılara 'şşşt!' yaptığını düşün.
- Kaygılarını ayırdığını hayal et. Her bir kaygıya neden onunla olmanın senin için daha iyi bir hayat olmadığını ve neden onunla işin bittiğini anlat.

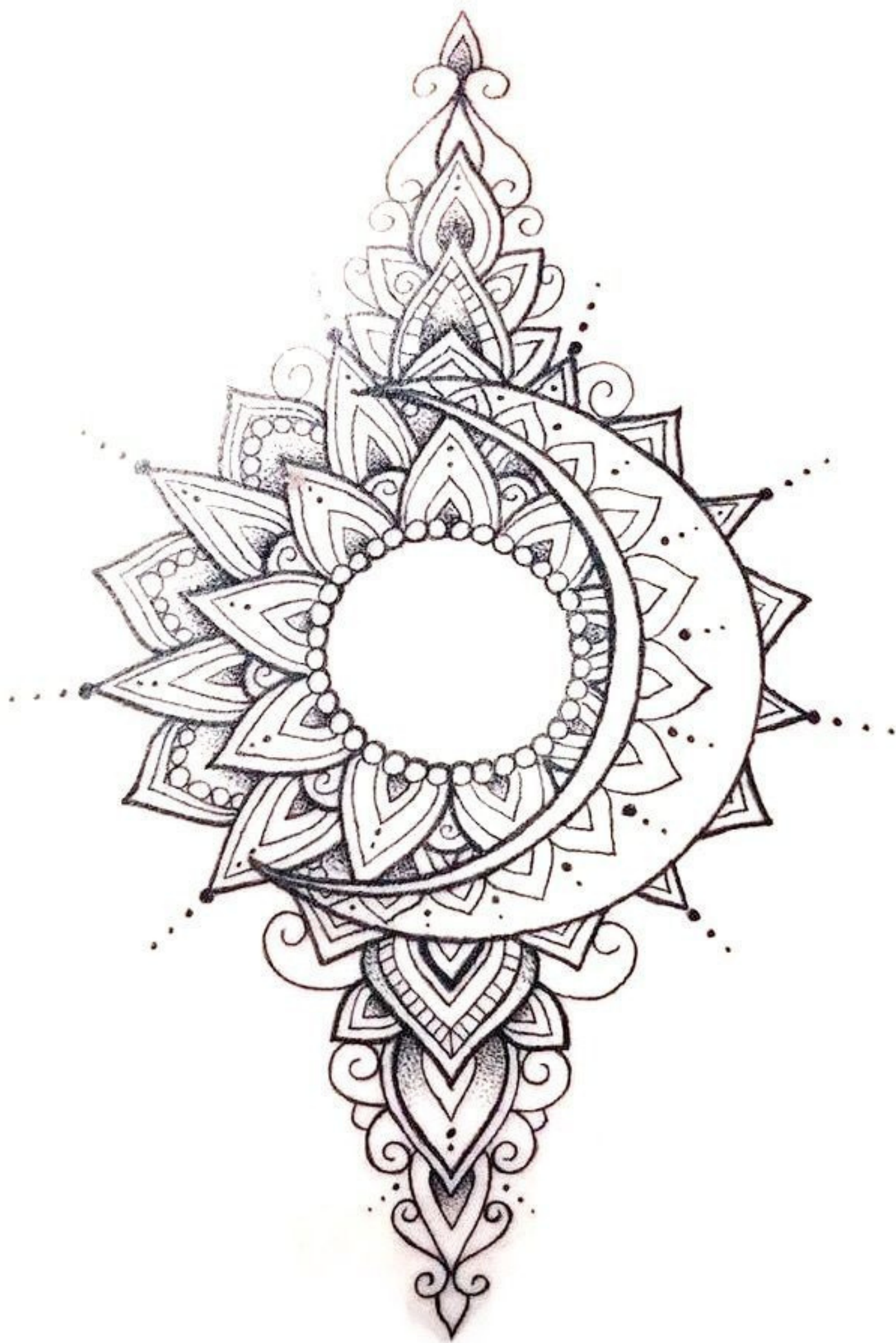


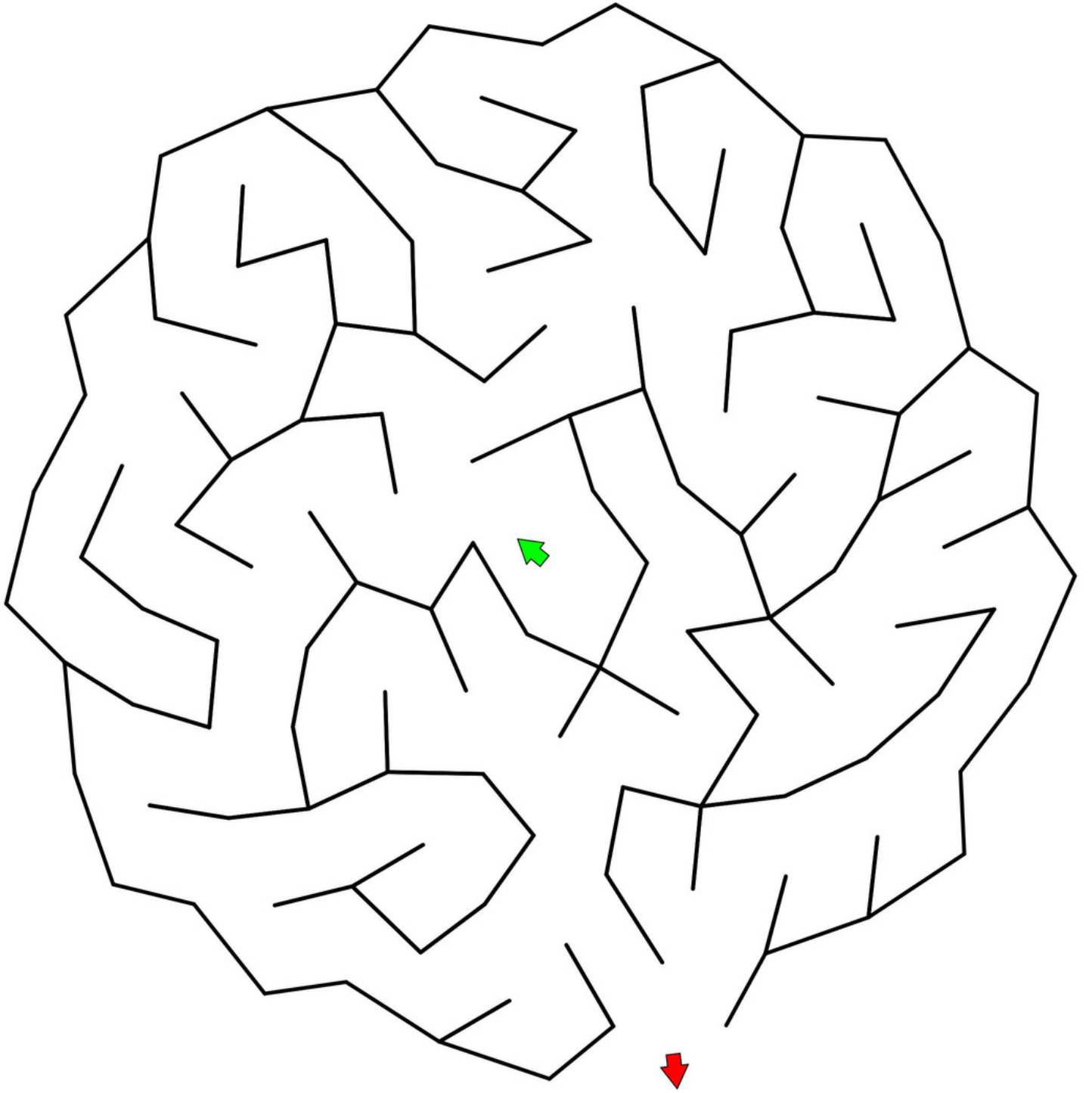
**Mandala
Labirent
Farkındalık ve Dikkat
Egzersizleri**



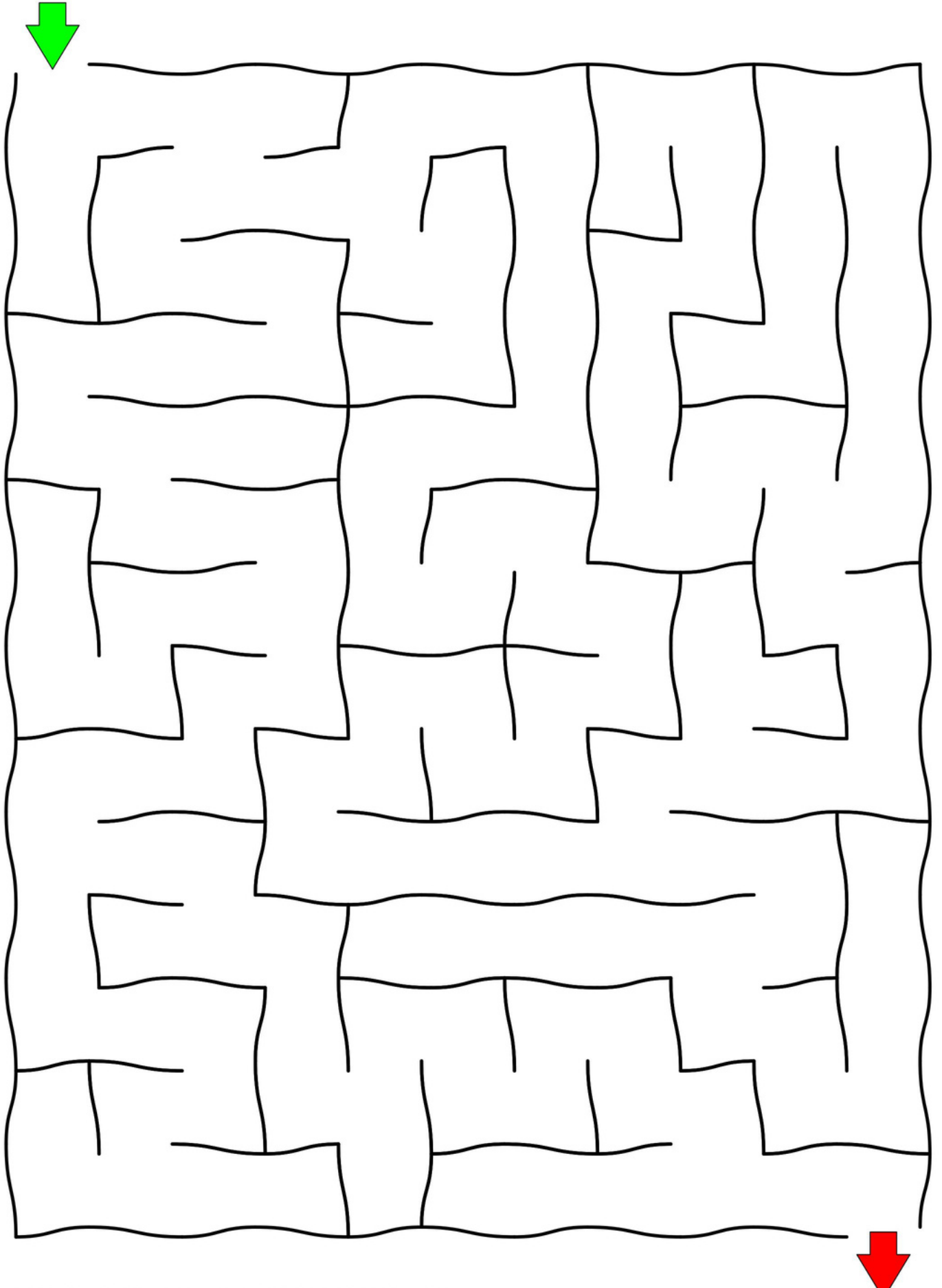




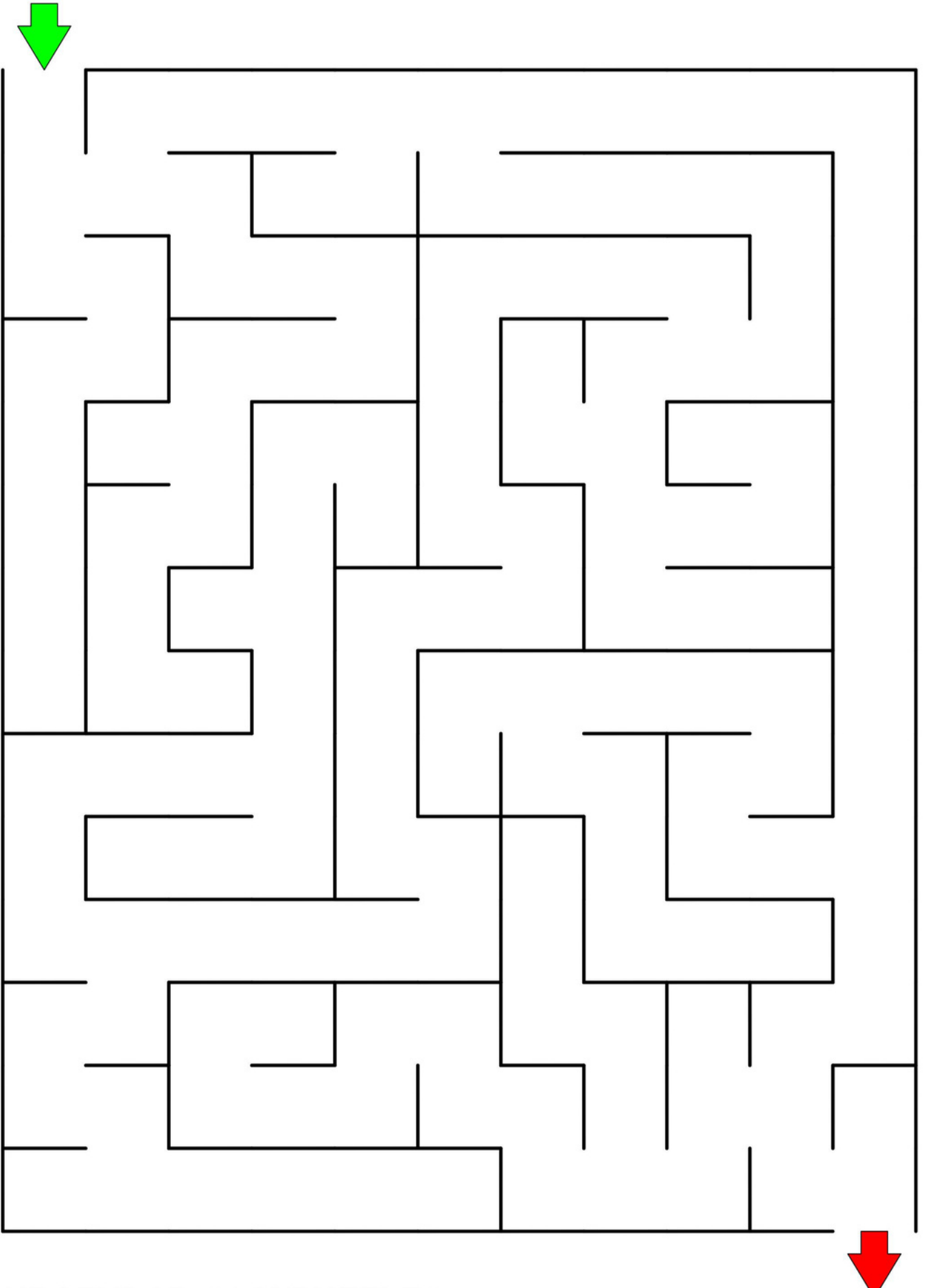




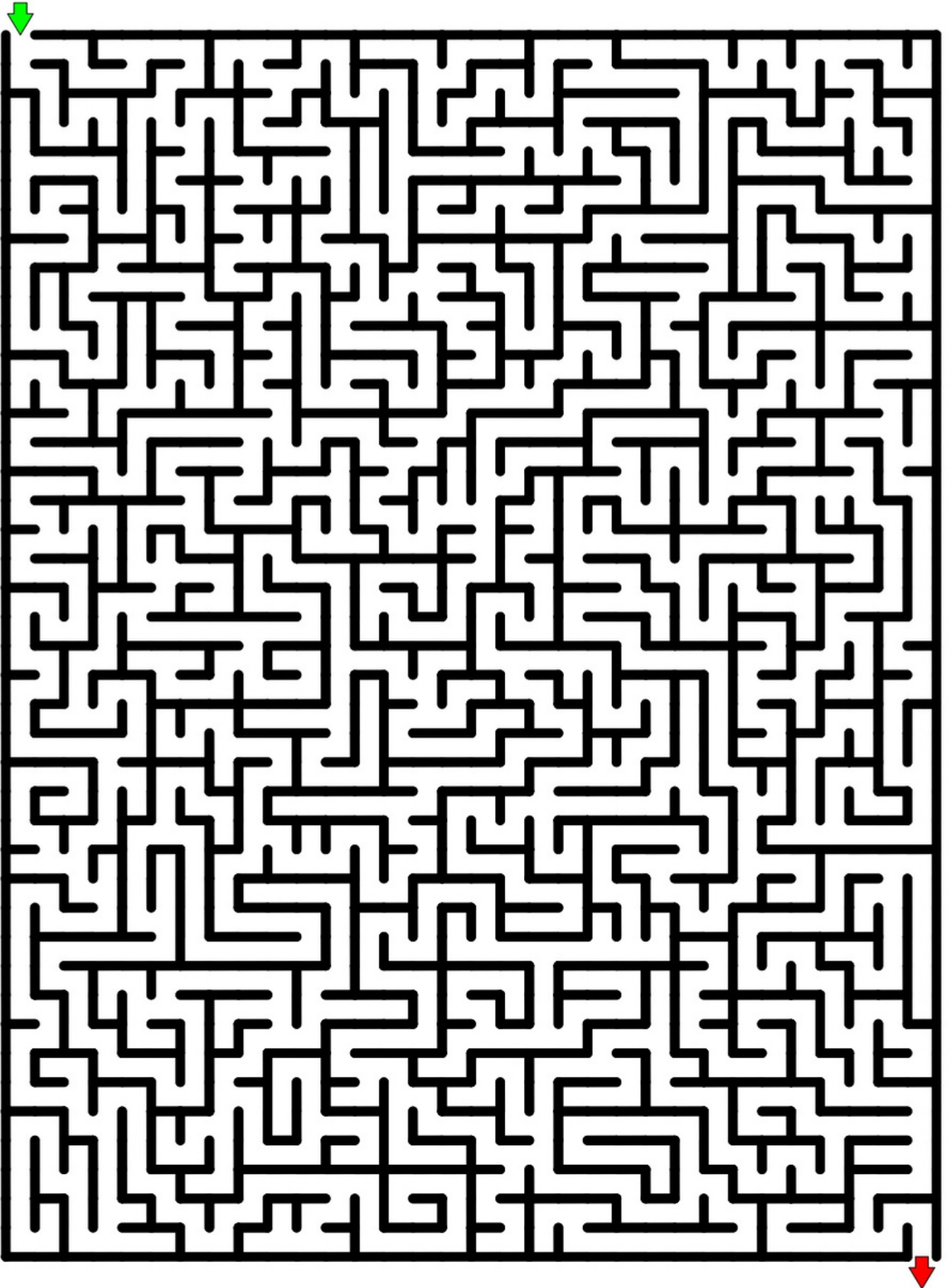
LABİRENT ÇALIŞMALARI



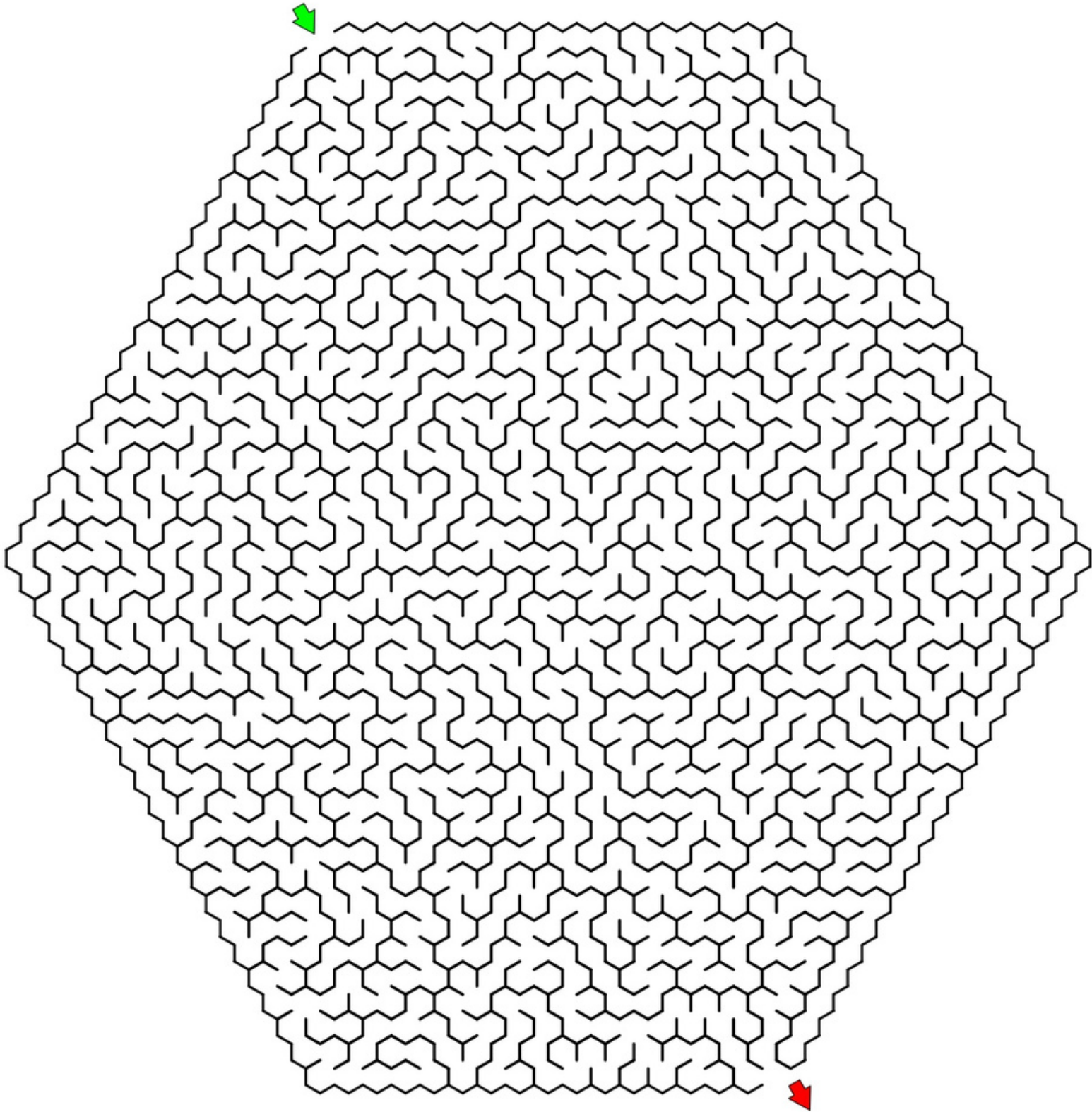
LABİRENT ÇALIŞMALARI



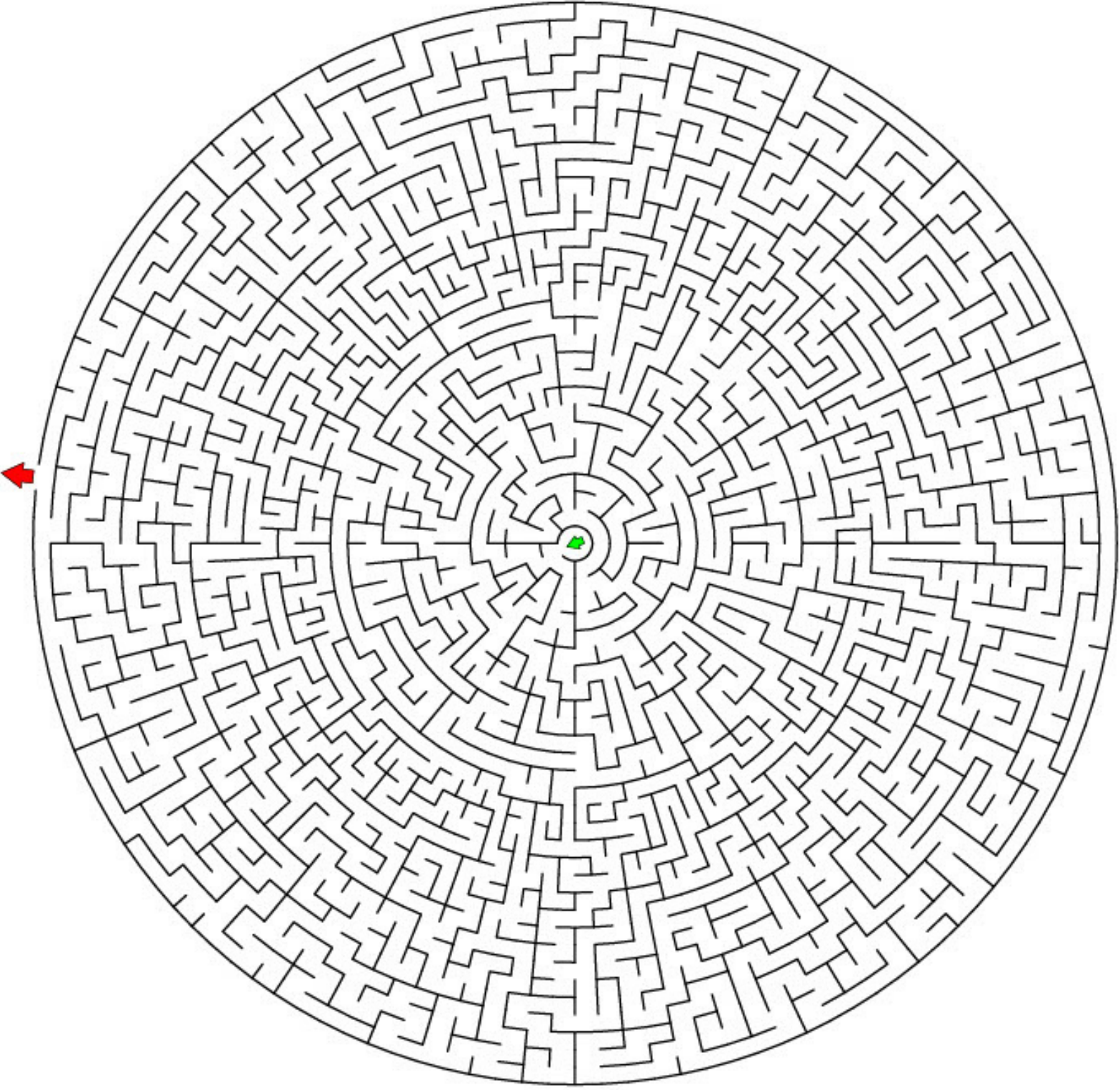
LABİRENT ÇALIŞMALARI



LABİRENT ÇALIŞMALARI



LABİRENT ÇALIŞMALARI



Yararlanılan Kaynaklar:

- Çocuklar İçin Yaratıcı Baş Etme Becerileri-Bonnie Thomas
- Pınar Çelikoğlu, Nevin Dölek, Neylan Özdemir ve Nur Yeniçeri tarafından 2003 yılında UNICEF için hazırlanan “Toplumu Etkileyen Travmatik Olaylarda Çocuk ve Ergenlere Yönelik Psikososyal Destek Çalışmaları” (henüz yayımlanmamış kitap)
- <https://tr.thpanorama.com/articles/psicologa-educativa/17-tcnicas-y-juegos-de-relajacin-para-nios.html>
- Afet Sürecinde Çocuklarla Kaygı ve Korku Odaklı Çalışmalar Semineri Bade Vardarlı-İzmir Psikoloji Enstitüsü
- İkincil Travma Semineri-Selçuk Tokaç
- Dossick, J., Shea, E., 1988. Creative Therapy. 52 Exercises for Groups. Sarasota, Florida: Professional Resource Exchange