



GRUP ÇALIŞMALARI

2



ÇOCUK DESTEK PROGRAMI

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü



ÇOCUK DESTEK PROGRAMI

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü

ANKA ÇOCUK DESTEK PROGRAMI

Program Koordinatörü

Emin ERASLAN
Daire Başkanı

Program İzleme Grubu

Mesut DEMİRTAŞ
Celal SULU
İbrahim Kürşat ERCÜT
Hakan KEÇE

Program Geliştirme Ekibi

Prof. Dr. Kültegin ÖGEL
M. Kadir AKBULUT
Ceyda YILMAZÇETİN
Çiğdem VAİZOĞLU
Sena YÜCESAN

Hizmet İçi Eğitim Gerçekleştirme Ekibi

Hatun ÖZKÜMÜŞ
Hakan KEÇE
Mustafa ATALAY

Katkıda Bulunanlar

Adem HAYTA
Ali ÖZDEMİR
Avni OKAY
Aylin ŞENOĞLU
Ayşe Altunkaya ERDOĞMUŞ
Başak Gökdal BAYRAKTAR
Berçem BARUT
Cana DEDE
Çiğdem FİDAN
Elif ÜNVER
Esmâ İNCE
Güliden GÜNEŞLİGÜN
Hülya Yaşar ARSLAN
Hüseyin BATMAN
Kıymet Korkmaz YEMİŞEN

Kuduret GÜLTAŞ
Mehmet KOÇAK
Metin Gani TAPAN
Nurdan KENDİRLİ
Özlem ŞAHİN
Pelin GÜRAĞAÇ
Sakine Çiğdem KOÇ
Sara ÖZKAN
Serdar Ahmet SARIKAYA
Serpil YILDIRIM
Sinem ERUSTA
Tuğba GÜNALP
Zehra AKÇA
Zeynep DEMİRCİ

İÇİNDEKİLER

- 6 Grup Çalışmaları Duygu Düzenleme
- 76 Grup Çalışmaları Bağımlılık
- 166 Grup Çalışmaları Kişilik Gelişimi

Önsöz ve Teşekkür

Anka Çocuk Destek Programı; suça sürüklenen, suç mağduru olan ve sokakta sosyal tehlikelerle karşı karşıya kalan ve hayatın kısıyında olan çocuklarımızı; düşünen, kendini geliştiren, kendine ve başaracağına inanan, yaşam becerisini zenginleştiren, entellektüel kapasitesini geliştiren, refah ve mutluluk içinde yaşam kalitesini arttıran çocuklar olmalarını isteyen, farklı kurumlarda çalışan yetkililer, saha çalışanları ve akademisyenlerden oluşan iyi niyetli insanların çocuklar için bir araya gelmesiyle az zamanda çok emek harcanarak 2014 yılında geliştirilmiş bir programdır. Program ismi küllerinden yeniden doğmayı simgeleyen Zümrüdü Anka kuşundan ilham alınarak belirlenmiştir.

Programın ilk geliştirilme sürecinde Avrupa Birliğinin finansal, UNICEF'in ise teknik desteği, alınmıştır. Programın geliştirilmesinde Bakanlığımız merkez ve taşra teşkilatı çalışanları ile alanında uzman akademisyenlerden oluşan bir çalışma grubu oluşturulmuş, çalışma grubu tarafından yapılan çalıştaylar ve pilot çalışmalar sonucu Anka Çocuk Destek Programı ve kurum bakımı altındaki çocukların risk ve ihtiyaçlarını belirlemeyi hedefleyen bir ölçek olan Bireysel İhtiyaç ve Risk Değerlendirme Formu (BİRDEF) geliştirilmiş, ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Anka Çocuk Destek Programı Uygulama Yönergesi 09/01/2015 tarihinde yayımlanarak yürürlüğe girmiştir.

Çok yönlü yaklaşım ve müdahaleyi amaçlayan Anka Çocuk Destek Programı, psiko sosyal destek ve müdahale hizmetlerine ilişkin standart bir uygulamanın hayata geçirilmesi açısından bir ilk olmasının yanında, personel açısından karmaşık ve zor bir alan olan rehabilitasyon sürecinde personele yol gösterici, önemli bir kaynak niteliği de taşımaktadır.

Anka Çocuk Destek Programının bu alanda yapılacak çalışmalara yol gösterici olmasını diliyor, programın geliştirilmesinde destek veren Bakanlığımız merkez ve taşra teşkilatı personeline, değerli akademisyenlere ve tüm emeği geçenlere teşekkür ediyoruz.

GRUP ÇALIŞMALARI DUYGU DÜZENLEME

GENEL BİLGİLER

UYGULAMA BİLGİLERİ

- Bu oturumlar emosyon regülasyonunu sağlamak amacıyla tasarlanmıştır. Öfke, stres gibi duyguların kontrolünün sağlanması ve düzenlenmesi hedeflenmiştir.
- Öfke sorunu olmayan ama sadece stres ile sorun yaşayan çocuklarda öfke kontrol oturumları uygulanabilir.
- Suça sürüklenen veya ciddi davranış sorunu olan çocuklarda bu modülün uygulanmasında da yarar vardır.

OTURUMLAR

HEDEFLER

Hızlı-öfkeli değil; sakin-kontrollü	Öfke kontrol
D+D=D	Duygu, düşünce, davranış
Öfke değil, öfkeli davranmak sorun	Öfke kontrol
O seni değil, sen onu kontrol et	Öfke kontrol
Şalterler attı	Öfke kontrol
Dengeni bul	Stresle başa çıkma
Dur, düşün, değiştir	Duygu, düşünce, davranış
Direksiyon sende	Stresle başa çıkma
Yükleri hafiflet	Stresle başa çıkma
Erteleme tuşu	Dürtüsellik
Dur, düşün, harekete geç	Dürtüsellik
Frenleme sistemi	Dürtüsellik

(1) HIZLI-ÖFKELİ DEĞİL; SAKİN-KONTROLLÜ

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Öfkenin tanımını yapmak ve öfkeyi tetikleyen durumları anlatmak
Yaş grubu	► 11-18
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► Top ► Kızdıran durumlar çalışma kağıdı
Uygulamalar	► Öfke konusunda bilgilendirme ► “Hızlı ve öfkeliye karşı; sakin ve kontrollü” alıştırmaları ► Kızgınlığın anatomisi konusunda bilgilendirme ► “İkinci belli, birinci kim” alıştırmaları ► “Kızdıran durumlar” alıştırmaları ► “Gözlemlene” alıştırmaları

UYGULAMALAR

► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın

Öfke konusunda bilgilendirme

Öfkenin tanımını yapın.

“Öfke yani kızgınlık, diğer duygular gibi insani ve normal bir duygudur. Kızgınlık, kendimizi ve haklarımızı korumamız gerektiği mesajı veren ve bizi harekete geçiren bir duygudur. Biraz sinir olmaktan çok şiddetli öfke yaşamaya kadar değişiklik gösterebilir.”

“İnsani ve normal bir duygu olmasına rağmen, kontrolden çıktığında birçok alanda problem yaşamamıza neden olabilir. Sürekli öfke patlamaları yaşıyorsak, arkadaşlarımız bundan rahatsız olabilir ve bizden uzaklaşabilir. Çevremizdeki kişiler bizim öfkemize karşılık verebilir, büyük tartışmalar hatta fiziksel kavgalar ve yaralanmalar yaşanabilir.”

“Hızlı ve öfkeliye karşı; sakin ve kontrollü” alıştırması

Amaç

Çocuklara öfke duygusuna ani tepki vermenin zararlarını göstermek.

Uygulama

Çocuklardan birine top verin ve size atmasını isteyin. Topu tuttuktan sonra aniden ve hızlıca tavana atın. Topun eşyalara ve yere çarpmasını izleyin. Daha sonra, aşağıdaki açıklamayı yapın.

“Kızgınlık duygusuna ani ve düşünmeden tepki vermek aynen bu topun düşmesi gibidir. Düşerken masaya, eşyalara ya da içinizden birine çarptı/çarpabilirdi. Duygumuzla ani hareket edince nereye çarpacağını ya da kime zarar vereceğini bilemeyiz. Bu yüzden hızlı ve öfkeli değil; sakin ve kontrollü olmalıyız”.

Vurgulayın

Bir yanda hızlı, öfkeli ve başarısız olmak; öte yanda sakin, kontrollü ve başarılı olmak var.

Kızgınlığın anatomisi konusunda bilgilendirme

Öfkenin duygusal, bilişsel ve fiziksel belirtilerini aşağıdaki gibi açıklayıp, tartışın.

► “Fiziksel belirtiler: Kızdığınızda etrafınızdaki insanların göremediği; fakat sizin fark edebileceğiniz tepkilerdir. Hızlı nefes alma, kalp atışının hızlanması, kas gerginliği ve titreme, ağız kuruluğu, terleme, gözlerin kararması, bulantı, sıcak basması gibi...”

Kızdığınız zaman, kendinizde fark ettiğiniz fiziksel belirtileriniz nelerdir?”

► “Davranışsal belirtiler: Kızdığınızda etrafınızdaki insanların görebildiği davranışlardır. Yumruk sıkma, ileri geri yürümek, kapıyı çarpmak, bağırarak konuşmak, dişleri kenetlemek gibi... Bunlar kızgınlığımızın giderek kontrolden çıkmak üzere olduğunun sinyalini verir.

Kızdığınız zaman, kendinizde fark ettiğiniz davranışsal belirtileriniz nelerdir?”

► “Duygusal belirtiler: “İkinci belli, birinci kim?” alıştırmamızdan bildiğimiz gibi, kızgınlık ile birlikte oluşan diğer duygulardır. Terk edilmişlik, korku, hayal kırıklığına uğramak, suçluluk, aşağılanma, güvensizlik, kıskançlık, reddedilmek gibi... Bu duygular bizi genellikle çaresiz ve zayıf hissettirdiği için, onları görmezden gelmek çok kolaydır.

Kızdığınız zaman, kendinizde fark ettiğiniz diğer duygular nelerdir?”

► “Zihinsel belirtiler: Kızgınlığınızı tetikleyen olay karşısında, aklınızdan geçen düşüncelerdir. Kimi zaman kendinizi, size yanlış yapan kişiden intikam alırken hayal edersiniz veya ortada henüz bir gerçek yokken, arkadaşınızın size yalan söylediğine inanarak bunun üzerine zihninizde hayali görüntüler çizersiniz. Bu tür hayaller ve görüntüler olduğunda, kızgınlık çok daha hızlı bir şekilde artar.

Öfkelendiğinizde hangi zihinsel belirtileri gösteriyorsunuz?”

Anlattıktan sonra, bu dört farklı alanın birbirleriyle bağlantısını açıklayın.

► “Kızgınlığı tetikleyen olaylar, vücudunuza yansıyor ve vücudunuz aklınıza tepki gösteriyor. Daha sonra içinizden ‘kendi kendine’ konuşmalar yapmaya başlıyorsunuz ve davranışsal tepkiler veriyorsunuz. Bu dört halka birbirleriyle iç içe; ama halkanın başı ise tetikleyici işaretler yani fiziksel işaretler. Tetikleyici işaretleri hissettiğiniz zaman bilin ki kontrol altında değilsiniz.”

“İkinci belli, birinci kim?” alıştırması

Amaç

Çocuklara öfkenin ikincil bir duygu olduğunu göstermek.

Uygulama

Aşağıdaki gibi öfke duygusuna eşlik eden diğer duygularla ilgili örnekler verin. Daha sonra, “Kızdıran Durumlar” alıştırmalarında yaptıkları birkaç örnek üstünden, oradaki yaşadıkları durumun birincil duygusunun ne olduğunu hep beraber tartışın.

“Bir arkadaşınızın sizden izinsiz eşyanızı aldığı anda yaşadığınız kızgınlık duygunuzu düşünün. Kızmanızın nedeni eşyanızı aldığından değil, sormadığı için üzüldüğünüzden ya da hayal kırıklığına uğramış hissettiğinizden olabilir. Ya da size söylemeden bahçeye çıktıklarını ve kızdığınızı düşünelim, burada da sizi çağırmadıkları için üzüldüğünüzden dolayı kızgınlık yaşıyor olabilirsiniz.

Bu iki örnekte de gördüğümüz gibi üzünlük, hayal kırıklığı, şaşkınlık gibi duygular aslında birincil duygularınız, bu duygularınıza eşlik eden ise kızgınlık hissi yani ikincil bir duygu.”

“Kızdıran Durumlar” cevaplarından örnekler vererek tartışın.

“... olduğunda kızgın hissettiğinden bahsetmiştin. Kızgınlığın ikincil bir duygu olduğunu biliyoruz, peki birinci kim? Acaba kızmanın nedeni ... olabilir mi?”

Vurgulayın

Öfke duygusundan önce, başka bir duygunun da orada olduğunu unutmayın.

“Kızdıran durumlar” alıştırması

Amaç

Çocukların kendilerini kızdıran durumlar hakkında farkındalık sahibi olmalarını sağlamak.

Uygulama

Çocuklara Ek 1’deki çalışma kağıdını dağıtın. Yakın geçmişte veya geçen haftalarda kendilerini kızdırmış olan durumlara ve onlara verdikleri tepkileri yazmalarını isteyin. Çocuklar

yazmayı bitirdiklerinde, kızdıkları durumların ve verdikleri tepkilerin ortak bir özelliği olup olmadığını düşünmelerini ve sonuç kısmına yazmalarını isteyin. Çocuklardan kızdıkları durumların ortak bir özelliği olup olmadığını birlikte tartışarak karar vermelerini söyleyin.

“” Vurgulayın

Bazen aynı şeylere kızılabilir; ama herkesin verdiği tepki aynı olmaz.

“Gözleme” alışması

🎯 Amaç

Çocuklara öfkenin tetikleyici davranışsal ifadelerine karşı farkındalık kazandırmak.

🔄 Uygulama

Sınıfın ortasına geçin ve kızgın surat yapın. Daha sonra çocuklara size iyice bakmalarını ve ne gördüklerini söylemelerini isteyin. Kızgın surat gördüklerini söylediklerinde, yanıldıklarını belirterek miniklerinizden bahsedin.

“Yanıldınız. Aslında gördüğünüz, çatık kaşlar, sinirli bakan gözler, büzülmüş dudaklar ve kenetlenmiş dişler.”

“” Vurgulayın

Kızdığınız zaman bu işaretlere dikkat edin.



Günün Sözü:

Hızlı ve öfkeli değil; sakin ve kontrollü olun.

🔴 Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

Aşağıda belirtilmiş yerlere geçmişte kızgınlık yaşadığınız durumları ve bu durumlardaki tepkilerinizi yazınız. Sonuç bölümüne de örnek verdiğiniz durumların ve tepkilerinizin ortak bir özelliği olup olmadığını düşünüp çıkarımınızı yazın. Örneğin, genellikle yapmaya çalıştığım işler engellendiğinde kızgınlık yaşıyorum ve kızdığım anda genellikle bunu o kişiden uzaklaşarak göstermeye çalışıyorum gibi. Bu gibi örnekleri yazdığınızda ortak bir tepki var mı bunlar arasında ona bakın ve en alta yazın.

Durum	Tepki
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

SONUÇ:

.....
.....
.....
.....

(2) D+D=D

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Duygu ve düşüncelerin, davranışlara yön verdiğini göstermek
Yaş grubu	► 11-18
Uygulayıcı	► Psikolog, sosyal hizmet uzmanları ile bu tür müdahale becerisi olan çocuk gelişimcileri
Materyal	► Öğretmen önlüğü
Uygulamalar	► Öfke konusunda bilgilendirme ► Farklı bakış açıları üzerine bilgilendirme ve tartışma ► “D+D =D” alıştırmaları ► “Öfke önlüğü” alıştırmaları ► “Duyguların patronu” alıştırmaları

UYGULAMALAR

► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın

Öfke konusunda bilgilendirme

Öncelikle nelerin çocukları kızdırdıklarını sorun ve aslında herkesin aynı şeylere kızmadığını, bunun nedeninin ise o kişinin, olaya bakış açısının, duygu ve düşüncesinin olduğunu söyleyin.

“Gördüğünüz gibi aynı şeylere kızabildiğiniz gibi, farklı şeylere de kızabiliyorsunuz. Bunun nedeni ise bakış açılarınızın, duygu ve düşüncelerinizin farklı olmasıdır.”

Farklı bakış açıları üstüne bilgilendirme ve tartışma

Farklı bakış açılarıyla ilgili bilgilendirme yapın ve hikayeyi okuyun. Daha sonra konuyla ilgili tartışmalar yapın.

“Bazen olaylara bakış açınız, duygularınızı farklı şekillerde ortaya çıkarabilir. Ekin yeni aldığı bebek/araba biblosunu camın önündeki sehpa koymuş ve biblonun bulunduğu bu odada, kardeşi oyun oynuyor olsun diyelim.

Ekin bu odadan şingirtti sesi duysun ve ‘Kesin kardeşim yeni aldığım bibloyu kırdı’ diye düşünüp, kızgınlıkla bağırarak odaya girsin. Diğer taraftan Deniz’in başına bu olay geldiğinde ‘Perde rüzgârdan dolayı camın önüne koyduğum bibloya çarpıp, kırmış olabilir’ düşüncesiyle sakince kontrol etmek için odaya girsin. Bu iki olaya baktığımızda Ekin’in kızgınca bağırarak odaya gittiğini, Deniz’inse sakince kontrol etmek için odaya gittiğini görüyorsunuz. Görüyoruz ki düşünceler duygulara yön verebiliyor. Peki, nasıl oluyor da aynı olay iki farklı insanda farklı, düşüncelere, duygulara ve tepkilere neden oluyor?”

“D + D = D” alıştırması

Aşağıdaki DDD baloncuklarını tahtaya çizin ve anlatın. Çocuklarla beraber alternatifler düşünce, duygu ve davranış üretin. Verilen cevapları alt kısma not düşün.

“Beraber bir örnek yapalım. Güneş, çalışarak girdiği bir sınavdan düşük not alıp, kaldı. Bu durumda Güneş’in düşünceleri, duygu ve tepkileri neler olabilir?”



Diğer yardımcı örnekler;

Düşünceler: Şu zamana kadar hangi işim düzgün ki... Yine haksızlığa uğradım... Hoca kesin bana taktı... Başarısız olmak çok feci bir şey... Her zamanki gibi başarısız oldum...

Duygular: Huzursuzluk, gerginlik, kızgınlık, öfke...

Tepkiler/Davranışlar: Kapıları çarpmak, söylenmeye başlamak, hocayı suçlamak, başkasına bağırarak...

Cevaplar alındıktan sonra, sınavda başarısız olmanın kızgınlık ve öfkeye neden olduğunu genel kanaatin yerine; duyguların, düşüncelerin, tepkilere yön verdiğini tekrar vurgulayın. Aşağıdaki açıklamayı yapın, soruları yöneltin ve tartışmaya açın.

“Kızgınlık yoğun şekilde hissedildiğinde, aklınızdan geçen düşünceler oldukça abartılı ve dramatik olabilir. Abartılı ve dramatik düşüncelerinizi daha mantıklı ve kabul edilebilir düşüncelerle değiştirmeye çalışın. Örneğin, “Her şey mahvoldu, çok korkunç” yerine “Kötü bir durum yaşıyorum” gibi düşünceler, kızgınlığınızı daha sağlıklı yaşamınıza yardımcı olacaktır.”

- “Bir konuda başarısız olmak, diğer konularda da başarısız olunacağı anlamına gelir mi?”
- “Başarısızlıklar kendimizi geliştirmemize yardımcı olabilir mi?”
- “Bu olay karşısında başka türlü nasıl düşünülebilir? Olumlu düşünceler neler olabilir? (Örneğin: “Bir dahaki sınavda başarılı olabilirim, Daha iyisini yapabilmem için yeni bir şans olabilir, Daha iyi çalışarak bu sınavı geçebilirim.”)”
- “Olumsuz düşüncelerimizin yerine daha olumlularını koyduğumuz zaman keskin duygularımız ve çevremizdekilere davranışlarımız değişebilir mi?”
- “Bir işin zor çözümlenmiş olması, her zaman zorluk çekilebileceği anlamına gelir mi?”

“” Vurgulayın

Duygu ve düşünceleriniz, davranışlarınıza yön verir.

“Öfke önlüğü” alıştırmaları

“” Amaç

Çocuklara öfkeye hemen tepki vermemeleri gerektiğiyle ilgili bilgilendirmek.

“” Uygulama

Gönüllü olan çocuklardan birine okul önlüğünüzü giydirin ve diğer çocuklara yapışkanlı kağıtlardan dağıtın. Her birinden onları kızdıran durumları kağıtlara yazmalarını isteyin. Yazma işlemi bittikten sonra, yapışkanlı kağıtları arkadaşlarının üzerindeki önlüğe asmalarını söyleyin. Sonra bir müddet öyle kalmasını ve önlüğü üstünüzden çıkarmasını isteyin. Aşağıdaki açıklamayı yapın.

“Gün içinde sizi kızdıran durumlarla karşılaşabilirsiniz. Bu alıştırmada yapıldığı gibi, sizi kızdıran bir sürü şey olabilir. Önemli olan bu olayları aklınızda sürekli tutmamanız. Aklınızdan sizi kızdıran olayları bir müddet sonra çıkarırsınız, olaylara büyük tepkiler göstermemiş olursunuz.”

“” Vurgulayın

Bırakmayı bilerseniz her duyguya ve düşünceye tepki vermezsiniz.

“Duyguların patronu” alıştırmaları

“” Amaç

Çocuklara, olaylar üzerinde kontrolleri olmasa da, duygularının üzerinde değişiklik sağlamak için gereken güce sahip olduklarını göstermek

Not

Bu kısım cinsel istismar, şiddet vb. gibi travma yaşantısı olan çocuklar için uygun değildir.

Uygulama

Ortamda sessizlik sağlayın ve aşağıdaki yönergeyi verin.

“Kızgınlığın DDD’ sinde gördüğünüz gibi, olumsuz düşünceleriniz değiştirdiği zaman duygularınızın da değiştiğini gördünüz. Şimdi tekrar duygularınızın nasıl değiştiğini kendi üzerinizde deneyerek görelim.”

“Geçmişte yaşadığınız hoş, güzel bir anınızı düşünün ve o an ile ilgili duygularınızı zihninizde canlandırın.”

1-2 dakika kadar canlandırmalarına izin verin ve sonra;

“Şimdi de sizi çok kızdırmış, üzmüş bir anınızı düşünerek tekrar duygularınızı zihninizde canlandırın.”

Tekrar bekledikten sonra;

“Tekrar geçmişten hatırladığınız o güzel hoş anınızı aklınıza getirin ve duygularınızı hatırlayın.”

Canlandırma bittikten sonra, gönüllülük ilkesine göre, çocuklardan olumlu ve olumsuz anılarını ve bunların onlara hangi duyguları çağrıştırdıklarını sorun. Olumsuz ve olumlu duygular paylaşıldıktan sonra, kısaca duygu değişimi hakkında fikirlerini sorun.

“Bir anda nasıl duygularımızı değiştirdiğimizi fark ettiniz mi? Duygularınızın ne yönde olacağına siz karar verirsiniz. Dilediğiniz duygu ve düşünceyi oluşturmak için yeterli güce sahipsiniz.”

Vurgulayın

Siz duygularınızın tutsağı değil; yaratıcılarıdır.



Günün Sözü:

Öfkeyle kalkan, zararlar oturur!

Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

(3) ÖFKE DEĞİL; ÖFKELİ DAVRANMAK SORUN

GENEL BİLGİLER

Amaç	▶ Öfkeyle hareket etmemeyi öğretmek
Yaş grubu	▶ 11-18
Uygulayıcı	▶ Tüm meslek elemanları
Materyal	▶ Top ▶ “Kararlar” alıştırmaları kartları
Uygulamalar	▶ Öfke konusunda bilgilendirme ▶ Öfkelenmek, öfkeli tepki vermek değildir konusunda bilgilendirme ▶ “Olumlu/Olumsuz çemberi” alıştırmaları ▶ Öfkeye tepki vermeme teknikleri üstüne bilgilendirme ▶ “Kararlar” alıştırmaları

UYGULAMALAR

▶ Açılış

- ▶ Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- ▶ Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- ▶ Grup kurallarını kısaca hatırlatın

Öfke konusunda bilgilendirme

Öfkeyle ilgili bilgileri verin.

“Kızgınlık, herkesin yaşadığı bir duygudur. Güçlü insanlar kızgınlıklarını kontrol edebilirler; zayıf insanlarınsa kendileri üzerlerinde kontrolü azdır.”

Öfkelenmek, öfkeli tepki vermek değildir konusunda bilgilendirme

Öfkelenmenin normal olduğunu ama öfkeli tepki vermenin doğru olmadığını vurgulayın.

“Hepimiz zaman zaman öfke duyarız. Fakat öfkelenmekle, öfkeli tepki vermek aynı şey değildir. Önemli olan öfkelendikten sonra verilen tepkilerdir. Biz de bugün burada bunlar üzerine çalışacağız.”

“Öfke, herkesin hissettiği çok hafif bir sinirlilikten, aşırı bir kızgınlık patlamasına kadar değişik şiddette hissedilen doğal bir duygudur. Öfke, meydan okuyucu veya tehditkâr olarak algılanan kişileri uarmaya, onları korkutmaya veya onlara saldırmaya yönelik hissedilen duygusal bir durumdur. Öfkelendiğimizde sabrımızı ve kontrolümüzü kaybederiz, dürtüsel ve saldırgan davranırız, şiddete yöneliriz.”

“İnsanlar genellikle öfke ile saldırganlığı karıştırırlar. Saldırgan davranışlar, bir başka kişiye veya mala zarar verme amacıyla yapılır. Bu tür davranışlar, sözlü sataşma, tehdit veya şiddet içerir. Öfke ise, bir duygudur ve daha önce öğrendiğimiz gibi, duyguların davranışlara dönüşmesine biz karar veririz. Öfke duygumuzun, saldırgan bir eyleme dönüşmemesi de bizim elimizdedir.”

“Olumlu/Olumsuz çemberi” alıştırmaları

Amaç

Çocukların öfkeli tepki vermenin olumsuz yönleri ve öfkeli tepki vermemenin olumlu yönleri hakkında düşünmelerini sağlamak.

Uygulama

Çocuklardan çember oluşturmalarını isteyin ve bir top verin. Topu arkadaşlarına atarken “olumlu” ya da “olumsuz” demelerini; attıkları arkadaşlarınsa, onların verdikleri komutlara göre öfkeli tepki vermenin olumsuz yönlerini ve öfkeli tepki vermemenin olumlu yönlerini düşünüp söylemelerini isteyin.

Öfkeli tepki vermemenin olumlu yönleri:

- Kimse incinmemiş olur
- Diğerleri sizden hoşlanır ve yardım eder
- Başınıza bela açmazsınız
- Daha iyi hissedersiniz
- Daha güçlü hissedersiniz

Öfkeli tepki vermenin olumsuz yönleri:

- Problemin büyümesi
- Öfkenin daha fazla artması
- Mahcup hissetme
- İnsanların güvenini kaybetme
- Arkadaş kaybetme

“ Vurgulayın

Öfkeli olmak demek; öfkeli davranmak demek değildir.

Öfkeye tepki vermeme teknikleri üstüne bilgilendirme

Öfkeye verilen olumlu ve olumsuz tepkiler ile ilgili bilgi verin.

“Öfke duygusuna hemen tepki vermemek gerekir. Hemen tepki verdiğiniz zaman sonradan pişman olacağınız hareketler ve söylemlerde bulunma ihtimaliniz artar. Öfkeye hemen tepki verip birinin canını yakmak, onu acıtacak sözler söylemek, aksilik etmek, bir şeyler kırmak kendi üzerinde kontrolü az olan insanların verecekleri tepkilerdendir. Şimdi size kendi üzerinde kontrolü olan insanlarınsa, öfke anında yaptıkları birkaç sihirli egzersizden bahsedeceğim.”

Kaplumbağa tekniği

Öfkelendiğiniz an tıpkı bir kaplumbağa gibi kendi kabuğuna çekil. Kendini güvenli ve huzurlu hissettiğin bu yerde 1 dakika sakinleşmek için kendine zaman ver. Sakinleştiğine karar verdiğin an yine tıpkı bir kaplumbağa gibi kabuğundan çık.

Sessiz çığlık

Öfkelendiğiniz zaman, öfkeyi yaratan kişiye sesini yükseltmek yerine seni kimsenin göremeyeceği bir yere git ve sessiz çığlık at. Çığlık attığın zaman yüzünden oluşan her tepkiyi yap; ama çığlığın sessiz kalsın.

Robot tekniği

Öfkelendiğini anladığın an, git bir sandalyeye otur. Vücudundaki gerginliği atmak için, önce yüz kaslarını sık sık sık ve bırak, sonra alın, sonra ağız, sonra sağ ve sol kol, sonra da bacaklar. Bu şekilde hem kas gerginliğinin gidecek hem de gerginlikle gergin olmamak arasındaki farka odaklanabileceksin.

Uzaklaşma

Öfkeyi yaratan olaydan ve kişiden uzaklaş. 4 saniyede nefes al ve nefes ver. Başını kaldır, omuzlarını dik tut, arkana dön ve uzaklaş. Bu sayede pişmanlık duyacağın tepkiler vermemiş olursun.

Teknikleri anlattıktan sonra sorun:

“Hangisinin sizde daha çok işe yarayacağını düşünüyorsunuz?”

“Kararlar” alıştırması

Amaç

Çocuklara kızgınlığa neden olan durumları vererek, öfke yönetimi ve problem çözme becerisi kazandırmak.

Uygulama

Ek 1’de bulunan sekiz ayrı durumu her çocuk için dağıtın ve okumalarını isteyin. Okudukları durumlara göre, hikayede geçen kişilerin verdikleri tepkilerin iyi, adil, zayıf olarak oylamalarını isteyin. Oyladıkları kararın nedenlerini yazmalarını, eğer tepkinin zayıf bir karar olduğunu düşünüyorlarsa alternatifini kağıdın aşağısındaki boşluğa yazmalarını isteyin. Alıştırma bittikten sonra, çocuklardan her bir durum için neye karar verdiklerini sorun ve üstüne tartışın.

Vurgulayın

Olaylara hemen tepki vermeyin. İlk önce düşünün ve sakinleşin.



Günün Sözü:

Kızgınlıkla gönüllere ateş salarsan, kendin daha çok yanarsın.

Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

DURUM

Ekin sinemada bilet kuyruğunda duruyor. Başka biri de sırada onun önüne kaynak yaptı. Ekin sakince çocuğa “Ben senin önüneydim, kaynak yapman kabaca bir davranış” dedi.

KARAR

Doğru

Yanlış

NEDEN?

Eğer yanlış bir kararsa, yapılacak daha iyi davranış yazın.

DURUM

Deniz, kardeşinin ondan izinsiz en sevdiği cd'yi aldığını ve okulda kaybettiğini öğrendi. Deniz de kardeşinin bütün cd'lerini çöpe attı.

KARAR

Doğru

Yanlış

NEDEN?

Eğer yanlış bir kararsa, yapılacak daha iyi davranış yazın.

DURUM

Öğretmeni Güneş'i ders esnasında konuşurken gördü ve dersin gidişatını konuşarak bölmeye devam ederse, onu sınıftan atacağını söyledi. Güneş sinirlendi ve öğretmene küfür etti.

KARAR

Doğru

Yanlış

NEDEN?

Eğer yanlış bir kararsa, yapılacak daha iyi davranış yazın.

DURUM

Burçin, annesine birkaç arkadaşıyla alışveriş merkezine gitmek istediğini söyledi. Annesi ise, odasında yapması gereken işleri bitirmediği için gidemeyeceğini belirtti. Burçin annesine işlerini bitirdikten sonra gidip gidemeyeceğini sordu.

KARAR

Doğru

Yanlış

NEDEN?

Eğer yanlış bir kararsa, yapılacak daha iyi davranış yazın.

DURUM

Deniz matematik sınavından düşük not almıştır. Sınıftan bir arkadaşı Deniz'in notunu görmüştür ve onunla salak diye dalga geçmiştir. Deniz sinirlenir ve arkadaşına yumruk atar.

KARAR

Doğru

Yanlış

NEDEN?

Eğer yanlış bir kararsa, yapılacak daha iyi davranış yazın.

DURUM

Burçin bilgisayar oyunu oynamaktadır. Çok sinirlenmiştir çünkü oyunda bölüm geçememektedir. Burçin kendini sakinleştirmek için yavaş yavaş nefes almaya başlamıştır.

KARAR

Doğru

Yanlış

NEDEN?

Eğer yanlış bir kararsa, yapılacak daha iyi davranış yazın.

DURUM

Ekin sevgilisinin başka biriyle konuştuğunu görmüştür ve sinirlenip sevgilisine vurmuştur.

KARAR

Doğru

Yanlış

NEDEN?

Eğer yanlış bir kararsa, yapılacak daha iyi davranış yazın.

DURUM

Güneş'in arkadaşı, onu yapmadığı bir şeyle suçluyor. Güneş buna çok sinirleniyor. Sakinleşmek için arkadaşından uzaklaşıyor ve elini yüzünü yıkıyor.

KARAR

Doğru

Yanlış

NEDEN?

Eğer yanlış bir kararsa, yapılacak daha iyi davranış yazın.

(4) O SENİ DEĞİL, SEN ONU KONTROL ET

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Duygu ve düşüncelerin, davranışı etkilediğini göstermek
Yaş grubu	► 11-18
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► Saydam seti D1 ► “Yol yarışı” alıştırması tablosu ve kartları ► Demir para
Uygulamalar	► Öfke ve öfkeli davranma konusunda bilgilendirme ► Öfkeyle baş etme yolları üstüne tartışma ► Kızgınlık yönetimi teknikleri konusunda bilgilendirme ► “Yol yarışı” alıştırması ► “Beyin fırtınası” alıştırması ► “Sen değil, ben dili” alıştırması

UYGULAMALAR

► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın

Öfke ve öfkeli davranma konusunda bilgilendirme

Öfke ve öfkeli davranmakla ilgili çocukları bilgilendirin.

“Bir insan öfke içinde olduğunda, çoğunlukla ilk tepkisi başka bir insanı suçlamak olur. Fakat ne yazık ki, bu durumdan dolayı kimi suçlarsanız suçlayın, öfkeniz var olmayı sürdürür ve sıkıntı çekmeye devam edersiniz.”

“Öfkelenince genelde başkasını suçlarız. O bana bunu nasıl yapar, ne hakla der dururuz. Bağırıp çağırırız, bazen şiddet de gösteririz, kavga ederiz. ‘Gözüm karardı.’, ‘Sinirden ağzıma geleni söyledim.’ cümleleri ne kadar tanıdık değil mi? Peki bunun bize bir faydası olur mu? Sorun hallolur mu?”

Öfkeyle baş etme yolları üstüne tartışma

Çocuklara öfkeyle baş etmek için insanların kullandıkları yolları sorun ve tartışın.

“İnsanlar kızdııkları zamanlar, öfke duygularıyla baş etmek için neler yaparlar?”

Kızgınlık yönetimi teknikleri konusunda bilgilendirme

Amaç

Çocuklara öfkeyle baş etme yollarını öğretmek.

Uygulama

Öncelikle aşağıdaki yönergeyi okuyun ve üstüne tartışın. Daha sonra, öfkeyle baş etme teknikleri hakkında bilgi verirken, saydam yardımıyla resimleri gösterin. Öfkeli olduklarında başa çıkma tekniklerini hatırlayabilmeleri için, akıllarına kızgınlık yönetimi resimlerini getirmelerini söyleyin.

“Kızınca genelde başkasını suçlarız. ‘O bana bunu nasıl yapar, ne hakla der dururuz. Bağırıp çağırırız, bazen şiddet de gösteririz, kavga ederiz. Gözüm karardı, sinirden ağzıma geleni söyledim’ cümleleri ne kadar tanıdık değil mi? Peki bunun bize bir faydası olur mu? Sorun hallolur mu?”

“Kızgınken hareket ettiğinizde kendinize, çevrenize zarar vermemek ya da daha sonra yaptığınızdan pişmanlık duymamanız için sizlere kızgınlıkla başa çıkma tekniklerini anlatacağım.”

- “Kaplumbağa tekniği: Kızdığınızda tıpkı bir kaplumbağa gibi, kabuğunuza çekilin. Biraz kendinizin sakinleşmesine izin verin, daha sonra kabuğunuzdan çıkın. Aklına kaplumbağa resmini getir.
- Geriye doğru sayma: Kızdığınızda 10’dan geriye doğru yavaş yavaş sayın. Bu sırada sakinleşmek için kendinize zaman tanıyacak olacaksınız. Aklınıza saat resmini getir.
- Ara ver : Kızgınlığına ara ver. Vücudunu, dişlerini, yumruğunu gevşet ve bileklerine masaj yap. Kızdığın zaman aklına açık bir el getir.
- Egzersiz: Kızdığında 10 kere, tıpkı bir kanguru gibi zıpla. Aklına zıplayan bir kanguru getir.
- 4 nefes: 4 saniyede nefes al, 4 saniyede nefesini bırak. Kızdığında aklına 4 rakamını getir.
- Düşün ve “Dur”: Kızdığında harekete geçmeden sonuçlarını düşün ve dur. Aklına dur trafik işaretini getir.
- Sakin ve soğuk kanlı ol: Kızdığında kendine ya da etrafına zarar vermemek için, sakin ve soğuk kanlı davran. Aklına buz resmi getir.
- Güzel bir anlı görselleştir: Kızdığında seni sakinleştirecek, güzel bir anını hayalinde canlandır. Aklına hayal kuran birini getir.
- Otur: Kızdığında oturmak vücudun sakinleşmesini sağlar. Aklına sandalye resmini getir.
- Sakız çiğne: Kızdın mı? Rahatlamak için sakız çiğne. Aklına sakız resmini getir.
- Yürü: Seni kızdıran kişiden uzaklaş. Aklına yürüyen adam resmi gelsin.

► *Yıka: Kızdın mı? Kendini sakinleştirmek için elini yüzünü soğuk suyla yıka. Aklına lavabo resmini getir.”*

“ Vurgulayın

Kızgınlığı yönetme resimlerini aklınıza getirirseniz, kendinizi sakinleştirebilirsiniz.

“Yol yarışı” alıştırması

Amaç

Çocukların öfkeyle ilgili bilgilerini tazelemek ve yeni öğrendikleri kızgınlığı yönetme tekniklerini uygulamada pratik sağlamak.

Uygulama

Ek 1’deki araba yarışı tablosunun, kırmızı, sarı ve yeşil kartların çıktısını alın. Kartları kesin, yazılanlar gözükmeyecek şekilde ters çevirin ve ayrı yerlere dizin. Bir demir para alın ve sırayla, yazı atanların 1; tura atanların 2 kere ilerlemelerini söyleyin. Durdukları trafik ışığının lambasına kırmızı ya da yeşil ise kart çekmelerini isteyin. Sarı ışıkta duran çocuklar içinse üstte duran kartı alın ve kartta yazan soruyu sorun.

“ Vurgulayın

Önemli olanın yarışı kazanmanız değil; kızgınlık ile ilgili öğrendiklerinizi paylaşmanız ve başa çıkma tekniklerini uygulamanız.

“Beyin Fırtınası” alıştırması

Amaç

Çocuklara beyin fırtınası yaptırarak, kızgınlık yönetme tekniklerini olaylara göre uygulamalarını sağlamak.

Uygulama

Çocukları iki gruba ayırın. Her gruba bir tane ek 3’den ve kızgınlık yönetimi resimleri kağıdından verin. Kağıtta yazan durumlar başlarına gelse, hangi kızgınlık yönetme tekniklerini kullanacaklarına grup olarak karar vermelerini söyleyin. Alıştırma bittikten sonra, aralarından bir sözcü seçmelerini ve ortak kararlar uygulanacak olan teknikleri paylaşmalarını isteyin.

“ Vurgulayın

Kağıtta yazan olaylar, günlük hayatınızda başınıza gelebilir. Hangi teknikleri uygulayacağınıza karar vermek, ilerde size yardımcı olacaktır.

“Sen değil; ben dili” alıştırması

Amaç

Öfke anında suçlayıcı bir dil kullanmadan kendilerini ifade edebilmelerini sağlamak.

Uygulama

Çocuklardan öfkeli anlarında yaptıkları konuşmalardan örnek isteyin. Ve kullandıkları dile dikkat edin. Kızgın anlarından kendilerini ifade ederken kullandıkları “sen” dilinin bazen suçlayıcı olabileceğini; bunun yerine “ben” dili ile konuşmalarının daha olumlu bir yaklaşım olacağını söyleyin.

“Bir arkadaşınızla konuşurken ‘Sen bana... yaptın, ... dedin’ diyerek kendinizi ifade etmeye çalışırsanız, bu suçlayıcı ya da saldırganca bir konuşma olarak anlaşılabilir. Karşı taraf suçlandığını hissettiğinde ya kendini savunmaya geçecektir ya da karşı saldırıda bulunacaktır. ‘Sen’ yerine; ‘... yapman beni çok üzdü, ... demene incindim’ gibi ifadeler kullanırsanız, suçlamadan, daha yapıcı ve sakin bir dille kendinizi ve duygularınızı ifade etmiş olursunuz. Bu hem sizin hem de karşınızdakinin kızgınlığını hafifletecektir.”

Vurgulayın

Kendinizi ifade ederken sen dili yerine ben dilini kullanmaya özen gösterin. Ben dili kullanmanız karşı tarafı suçlamayı değil, problemi çözmek istediğiniz mesajını vermenizi sağlayacaktır.


















Günün Sözü:

Zorluklara karşı kızmak; onu yenemeyeceğinizi anlamak demektir. (R. Tagore)

Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

<p>BAŞLA</p> 				
<p>BİTİŞ NOKTASI</p>	 <p>DURAK Bir tur bekle</p>			
				
				
				<p>DURAK</p>

KIRMIZI IŞIK KARTLARI	SARI IŞIK KARTLARI	YEŞİL IŞIK KARTLARI
<p>Yeni bir tekniği denemek için durdun</p> <p>Dur işaretini kaçırdın! Aklına "DUR" trafik işaretini getir ve öfkeli olduğun zaman DUR ve DÜŞÜN'ü hatırla.</p>	<p>Yavaşla ve soruya cevap ver</p> <p>Doğru mu, Yanlış mı? Öfkelenmek kötü bir duygudur. Yanlış! Öfke normal bir duygudur. Herkes öfkelenir. Önemli olan öfkeli davranmamaktır.</p>	<p>Kendini ödüllendir!</p> <p>Yerinde 10 kere zıplama tekniği yap ve kendini şekerle ödüllendir!</p>
<p>Yeni bir tekniği denemek için durdun</p> <p>Hızlı ve öfkeli araba sürdüğün için polis seni kenara çekti. Düşünmeden hareket ettiğin için özür dilemeyi dene.</p>	<p>Yavaşla ve soruya cevap ver</p> <p>Doğru mu, Yanlış mı? Öfkelenmek vücutta değişmelere yol açar. Doğru! Öfkeli olduğun zaman kaslarınız kasılır, nefes almanın hızlanır ve kalp atış hızlanır</p>	<p>Kendini ödüllendir!</p> <p>Bileklerine masaj yapıp gevşet ve kendini şekerle ödüllendir!</p>
<p>Yeni bir tekniği denemek için durdun</p> <p>Hız yaparken yakalandın! Odanın içinde yavaşça yürü ve öfkeli olduğun zaman YAVAŞLAMA-YI hatırla.</p>	<p>Yavaşla ve soruya cevap ver</p> <p>Doğru mu, Yanlış mı? Eğer öfkemi yok sayarsam, daha iyi hissedirim. Yanlış! Öfkenizle ilgilenmezseniz, daha fazla gerginlik yaratırsınız.</p>	<p>Kendini ödüllendir!</p> <p>4 saniyede nefes al, 4 saniyede nefes ver tekniği yap ve kendini şekerle ödüllendir!</p>
<p>Yeni bir tekniği denemek için durdun</p> <p>Diğer bir araba önüne doğru kırdı. 10'dan geriye doğru say ve sinirlendiğin zaman 10'dan geriye doğru saymayı hatırla.</p>	<p>Yavaşla ve soruya cevap ver</p> <p>Doğru mu, Yanlış mı? Öfkelerini uygunsuz ifade eden çocuklar kötüdür. Yanlış! Uygunsuz ifade etmek o çocuğun kötü olduğu anlamına gelmez.</p>	
<p>Yeni bir tekniği denemek için durdun</p> <p>Trafikte takılıp kaldın. Sabırsız ve engellenmiş hissettin. Derin nefes be kaplumbağa tekniğini yap.</p>	<p>Yavaşla ve soruya cevap ver</p> <p>Doğru mu, Yanlış mı? Sinirlendiğin zaman spor yapmak iyi gelir. Doğru! Egzersiz yapmak kendinizi sakinleştirmenize yarar. Sakinleştiğin zaman öfkenizi kontrol etmeniz kolaylaşır.</p>	

- Arkadaşın buluşmaya 2 saat geç kaldı.
- Arkadaşın yeni aldığı kalemi kaybetti.
- Arkadaşın, öğretmene sınavda kopya çektiğini söyledi.
- Arkadaşın sana küfür etti.
- Arkadaşın hakkında dedikodu yaptı.
- Arkadaşın biri eşyanı izinsiz aldı.
- Yanlış yanıt verince sınıftaki herkes sana güldü.
- Biri sırada önüne geçti.
- Arkadaşın ödünç aldığı parayı geri ödemedi.
- Takımın oyun kaybedince kazanan takım sizinle dalga geçti.
- Arkadaşın sana vurdu.

(5) ŞALTERLER ATTI

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Öfkenin tanımını yapmak ve öfkeyi tetikleyenleri anlatmak
Yaş grubu	► 11-18
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► Saydam seti D2 ► Beyin fırtınası soru kağıdı
Uygulamalar	► Bam telleri konusunda bilgilendirme ► “Aklına ilk geleni söyle” alıştırması ► Şalterler neden atar konusunda bilgilendirme ► “Beyin fırtınası” alıştırması

UYGULAMALAR

► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın

Bam telleri konusunda bilgilendirme

Bam telleri hakkında bilgi verin.

“Bam telleri, zaaf yerine kullanılır. Aynı zamanda her müzik enstrümanında farklı noktalarda olan ve basıldığına normalden farklı, abartılı bir ses çıkaran tel olarak bilinen müzik terimidir. ‘Bam teline basmak! sözü de buradan gelmektedir. Bam teline basmakla asıl anlatılmak istenen şey ise, olay ya da söylenilenin hassas yerinize dokunması ve hemen öfkelenmenizdir.”

“Aklına ilk geleni söyle” alıştırması

► Amaç

Çocukların öfke anında akıllarına ilk geleni yapmamaları gerektiğini göstermek.

Uygulama

Aşağıdaki yönergeleri uygulayın.

- Elinize beyaz bir kağıt alın. Çocuklara “Bu ne renk?” diye sorun. “Beyaz” yanıtını aldıktan sonra tekrar “Bu ne renk?” diye sorun, tekrar “Beyaz” yanıtını aldıktan sonra bir kere daha sorun ve üçüncü “Beyaz” yanıtından sonra, “Aklına ilk geleni söyle! İnek ne içer?” diye sorun. Çocuklar “süt” dedikten sonra, bazıları “su” diye düzeltme yapacaktır. Yapılmaz ise “Süt içmez, su içer diye” diyerek doğru cevabı verin.
- “Aklınıza ilk geleni söyleyin! Tost makinesinde ne kızarır?” diye sorun. “Tost” cevabını aldıktan sonra “Ekmek” diyerek doğru cevabı verin.

Vurgulayın

Burada görüldüğü gibi aklınıza gelen ve ilk yorumladığınız şeyler yanlış olabilir. Bu yüzden öfke karşısında hemen bam telinize basıldığını hissetmeyin. Bam telinizin sesini duyun; ama hemen yorumlamayın.

Şalterler neden atar konusunda bilgilendirme

Çevreden gelen öfke

Çocuklara çevreden kazandığınız öfkenin, çevrelerindeki birileri tarafından mı benimsetilmiş yoksa kendi kendilerini öfkelenmelerinin mi olduğunu sorun. Yanıtları aldıktan sonra, çevrelerindeki bazı insanların öfkeyle ilgili onlara öğrettikleri ve benimsettikleride inançlardan kaynaklandığını anlatın.

“Bir büyüğünüz size ‘ birisi sana yanlış yaparsa onu sakın affetme’ diye öğretmiş olabilir. Bu inancı, düşünceyi size öğreten kişiye saygınız olduğundan, size öğretileni benimsemiş ve bağlı kalmış olabilirsiniz. Bundan sonra şaka olsun ya da yanlışlıkla olsun, size öğretilen ve benimsediğiniz kurala karşı gelen en ufak bir durumda öfkeli tepki gösterebilirsiniz.”

“Öfkenin size verdiği bir mesaj vardır; hayatınız boyunca bağlı olduğunuz önemli bir inanç ya da kuralın bir başkası tarafından çiğnenmesi hatta belki kendiniz tarafından ihlal edilmesi. Peki, bu kural ve inancı siz mi koydunuz ve buna gerçekten inanıyor musunuz?”

Tartışma bittikten sonra, aşağıdaki örneği verin.

“Örneğin; Ekin, Deniz’in ensesine şaka amaçlı hafifçe vuruyor. Deniz’in ailesi tarafından ‘ Adam dediğin ensesine vurdurtmaz’ diye öğretilmiş. Deniz kendisi için konmuş bu kuralın Ekin’in bilmediğini düşünmüyor ve bu şakayı hakaret olarak algılayıp öfkeleniyor ve Ekin’e saldırıyor.”

Çocuklara bazı durumlarda öfke hissetmediğimiz halde, çevremizin bizden beklentisi sonucu öfkeli davrandığımızı tekrar vurgulayın.

Gaza gelmek

Gaza gelmeyi aşağıdaki gibi açıklayın ve tartışın.

“Bazen bir olay karşısında çevrenizden ya da arkadaşlarınızdan gelen mesajlar sizleri öfkeye yöneltebilir. Bu konu hakkında ne düşünüyorsunuz? Hiç öfkelenip gaza geldiğiniz oldu mu?”

Tartışma bittikten sonra aşağıdaki örneği verin.

“Örneğin, Burçin’in bir okul arkadaşı onu derste konuştuğu için öğretmene şikâyet ediyor. Burçin bunu öğrenip, üzünlük içinde en yakın arkadaşı Güneş’e anlatıyor. Güneş Burçin’e ‘Seni öğretmene nasıl şikâyet eder? Hem neden üzülüyorsun ki? Git, döv!’ diyor. Bunun üzerine Güneş’in üzünlüğü, öfkeye dönüşüyor. Okul çıkışında onu şikâyet eden arkadaşını dövüyor.”

“Gördüğünüz gibi, aslında bazen yaşanan olaya öfkelenmeseniz dahi, çevreden gelen sözlü mesajlar, sizleri gaza getirebilir ve istemediğiniz tepkileri verebilirsiniz.”

Çocuklara gaza gelmemelerini, çevreden gelen mesajlar karşısında sakinliklerini korumalarını, olumsuz mesaj veren kişiden uzaklaşmalarını ve düşünerek tepki vermeleri gerektiğini vurgulayın.

Saydam yardımıyla, gaza gelme ile ilgili karikatürü gösterin.

Eski olaylar

Çocuklara geçmişte olmuş bitmiş olayları hala düşünüp kendilerini strese sokmalarını ya da gelecekte olup olmayacağı bilinmeyen zihin ürünü düşüncelere takılmalarının yararsız olduğunu öğretin. Aşağıdaki açıklamayı yapın ve tartışın.

“İnsanlar geçmişlerinde yaşadıkları kötü olayları ve yaptıkları hataları düşünüp pişmanlık ve üzüntü duyarlar ya da geçmişte olmuş olayların aynısının gelecekte de olacağını ya da kafalarında kendilerince geliştirdikleri bazı kötü düşüncelerin hiç beklemedikleri bir anda olacağından tedirginlik duyarlar. Yakın zamanda buna benzer tedirginlikler yaşadığınız oldu mu?”

Tartışma bittikten sonra, aşağıdaki örneği verin.

“Okula yeni bir çocuk gelmiştir. Burçin çocuğu görünce selam vermiştir. Yeni gelen çocuk ise kendisine verilen selamı fark etmemiştir. Burçin hemen düşüncesinde bunu etiketler “Kendini beğenmiş” ve genelleştirir “Ekin de böyleydi, kendini beğenmiş, sonunda onunla kavga etmiştik”. En sonunda da “ Bu yeni geleni hiç gözüm tutmadı, o davranmadan önce ben davranıp onu pataklamalıyım” diye düşünür. Hâlbuki yeni gelen çocuğun hiç bir kötü niyeti ve Burçin’e karşı da planladığı kötü bir şey yoktur. Burçin’in zihni bir anda geçmiş olumsuz olaylarla bağlantı kurup kafasında kendince olumsuz olan düşünceler yaratmıştır. Olumlu düşünüp yeni gelen çocukla iyi bir arkadaşlık kurabilirdi.”

Çocuklara aşağıdaki sözün olara ne ifade ettiğini sorun ve üstüne tartışın.

“ Geçmiş bir masaldır. Gelecek ise bir hayaldir. Gerçek olan şimdidir”.

Gerçek olan şimdiki zamandır. Buldukları durum kötüyse, bu kötü durum her zaman süreceği anlamına gelmemektedir. Sadece “gelecekte korkmak ve geçmişte olanlar yüzünden çok üzölmek, bize bir kazanç getirmez ama şimdi elimizde olan işleri düzeltmeye çalışırsak geleceğimizi de iyi bir şekilde düzeltmiş oluruz” anlamını taşıdığını vurgulayın.

Yanlış yorumlama

Yanlış yorumlama ile ilgili aşağıdaki örneği verin ve tartışın.

“Güneş yolda yürürken karşıdan da ona doğru başka bir çocuk geliyordu. Çocuk Güneş’in yanından geçerken yanlışlıkla ona çarptı. Güneş bunun üstüne, olayı kendine bilerek omuz atıldığı yönünde yorumladı. Halbuki karşıdan gelen çocuk ona yanlışlıkla çarpmıştı ve ona yönelik her hangi bir kötü niyeti bulunmamaktaydı. Güneş burada olan durumu yanlış yorumlamıştı. Size Güneş olayı “Belki de dengesini kaybetmişti” diye yorumlasaydı, tepkisi nasıl olurdu? Size de bunun gibi yanlış anlaşılmaya neden olan olaylarla karşı karşıya geldiniz mi?”

Zihin okuma

Zihin okumayla ilgili bilgi verip, örneklendirin.

“İnsanla tepkilerinin sebebinin, yaşadıkları olaylar olduğunu düşünürler. Gerçekte, tepkilerin nedeni düşüncelerdir. Yaşanılan olay ne olursa olsun, öfkeli düşünüyorsanız tepkinizde öfkeli olacaktır.”

“Güneş’in yanından geçerken, omzuna yanlışlıkla çarpan çocuk örneğini tekrar hatırlayalım. Güneş, çocuğun bunu ona bilerek yapmasının yanında, ona gıcık olduğunu da düşünmüştü. Yani olayla ilgili Güneş’in kendi ürettiği düşünce onun daha da öfkelenmişti.”

Her zaman dışarıdaki dünyayı kontrol edemezsiniz; ama kendinizi ve düşüncelerinizi kontrol edebilecek kapasiteye sahipsiniz. Çocuklara öfkelendiklerinde olaya tepki vermeden önce düşüncelerini kontrol etmelerini ve daha sakin tepki vermelerine neden olacak olumlu düşünceler üretmelerini vurgulayın.

“Beyin fırtınası” alıştıması

Amaç

Çocukların öfkeyle ilgili bilgilerini tazelemek ve grup olarak beyin fırtınası yapmalarını sağlamak.

Uygulama

Çocukları iki gruba ayırın. Onlarla “Sıcak/Soğuk” oyunu oynayacağınızı söyleyin. Her grubun kendi aralarında bir sözcü seçmelerini isteyin. Saklanabilecek bir eşya verin ve bir grup gözleri kapalı dururken, diğer grubun o eşyayı oda içinde saklamalarını söyleyin. Yazı tura atarak hangi grubun saklayan hangi grubun arayan olduğuna karar verin. Bir grup eşyayı saklandıktan sonra, arayan gruptan bir gönüllünün eşyayı bulmasını; ama o odanın içinde gezinirken, eşyayı saklayan grubun ise eşyaya yaklaştığında “Sıcak”, uzaklaştığında “Soğuk” denilmesini ve bu şekilde ipuçları vermelerini isteyin. Eşyayı bulanmak için 2 dakikalarının olduğunu belirtin ve süre tutun. Galip gelen gruba Ek 1’deki A sorularını, mağlup olan gruba ise B sorularını verin. Grup olarak cevaplamalarını ve sözcülerinin okuyarak herkesle paylaşmasını isteyin.

Vurgulayın

(Soruların cevapları paylaşıldıktan sonra) Şalterler atabilir; önemli olan nasıl attığını ve nasıl kapatacağınızı bilmeniz.



Günün Sözü:

Öfke, iyi düşünmeyi daraltır, yanıltır. Hiddet ve kin, hakikatleri gören gözleri kör eder.
(Hacı Bayram Veli)

Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

A Grubu Soruları

Bugün öğrendiklerinizden aklınızda kalanlar nelerdir?

Bugün ne öğrendiniz?

“Öfke” yerine başka ne denilebilir?

Şalterler neden atar?

Öfkeliyken vücudunuzda olan şeyler nelerdir?

Öfkeyi göstermenin iyi yolları nelerdir?

Çocuklar sinirliyken kendilerine söyleyebilecekleri iyi şeyler nelerdir?

B Grubu Soruları

Bugün öğrendiklerinizden aklınızda kalanlar nelerdir?

Bugün ne öğrendiniz?

“Öfke” yerine başka ne denilebilir?

Şalterler neden atar?

Öfkeliyken vücudunuzda olan şeyler nelerdir?

Öfkeyi göstermenin kötü yolları nelerdir?

Çocuklar sinirliyken kendilerine söyleyebilecekleri kötü şeyler nelerdir?

(6) DENGENİ BUL

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Stresle sağlıklı baş etme yöntemlerini öğretmek
Yaş grubu	► 11-18
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► Balonlar ► Çöp adam resmi
Uygulamalar	► Stresin tanımı hakkında bilgilendirme ► Stresin belirtileri üzerine tartışma ► Stresle sağlıklı ve sağlıksız baş etme yöntemleri ile ilgili bilgilendirme ► “Balon şişirme” alıştırmaları

UYGULAMALAR

► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

Stresin tanımı hakkında bilgilendirme

Bir tane tamamen sönmüş balon, bir tane oldukça gergin şişirilmiş bir balon, bir tane de ortalama şişirilmiş bir balon kullanarak stresin tanımını yapın.

“Zaman zaman günlük hayatta bizim için stres yaratan ya da kendimizi kötü hissettiren olaylar yaşayabiliriz. Yaşadığımız stres çok arttığında aynen bu gergin balon gibi, her an patlayacakmış gibi hissedebiliriz. Ancak stresin hayatımızdan tamamen kaybolması da mümkün değildir. Öyle bir durumda, aynen bu sönmüş balon gibi hayatla ilgisiz ve işe yaramaz bir hal alırız. O halde en makul çözüm, ortalama bir gerginlikte olmak yani stres karşısında dengede kalabilmek olacaktır.”

Stresin belirtileri üzerine tartışma

Stresli durumlarda vücudumuzda hangi bedensel belirtilerin olduğunu tartışmak için tah-taya bir çöp adam çizin, eğer çizme imkanı yoksa ekteki çöp adam çiziminden yararlanın (Ek 1). Çocuklardan stresli olduklarında bedenlerinin hangi bölgesinde hangi belirtilerin olduğunu çöp adam figürü üzerinde göstermelerini isteyin.

“Stresli olduğumuzda kendimizi kötü hissettiğimizi söylüyoruz. Peki bedenimizde neler oluyor? Hangi belirtileri hissettiğimizde stresli olduğumuzu anlıyoruz? Sizden bu belirtilere örnek vermenizi ve bu belirtilerin vücudun nerelerinde olduğunu, bu çöp adam üzerinde işaretleyerek göstermenizi istiyorum.”

Gerekli durumlarda aşağıdaki listeden yardım alarak siz de eklemelerde bulunabilirsiniz:

- Çarpıntı
- Terleme
- Uyuşma
- Karıncalanma
- Tansiyonun artması
- Baş dönmesi
- Nefes alıp vermede zorlanma / baskı hissi
- Nefes alıp vermenin hızlanması
- Bayılacakmış gibi hissetme
- Ağızda kuruma
- Deride kaşıntı
- Bedenin çeşitli bölgelerinde ağrı
- Midede kasılma
- Mide bulantısı

Stresle sağlıklı ve sağlıksız baş etme yöntemleri ile ilgili bilgilendirme

Çocuklara gün içinde onlara sıkıntı veren bir olayla karşılaştıklarında ne yaptıklarını sorun ve bu durum karşısında uyguladıkları baş etme yöntemlerinin neler olduğunu anlatmalarını isteyin.

Daha sonra, ekteki listeden yararlanarak stresle sağlıklı ve sağlıksız baş etme yöntemle-rini tanıttın (Ek 2).

Sağlıklı başa çıkma yöntemlerinden hangilerini kullandıkları ve bundan sonra kullanabilecekleri üzerinde tartışın.

“Balon şişirme” alıştırması

Amaç

Çocuklara hissettikleri stres derecesinde dengeyi bulmaları konusunda görsel bir örnek sağlamak

Uygulama

Çocuklardan birer balon almalarını ve bu balonu sabah ne kadar stresli hissediyorlarsa o kadar şişirmelerini isteyin. Şişirilen balonların gerginliğini kontrol edin. Daha sonra gergin olan balonların içindeki havayı çocuklara yardım ederek belli bir ölçüde indirin.

Balonların tamamen sönmemesi, belli bir ölçüde şişik kalmasına dikkat edin. Daha sonra, bu örnek üzerinden denge ile ilgili anlattıklarınızı pekiştirin.

“Burada da gördüğünüz gibi, önceden çok gergin olan balonunuz tamamen sönmeyi yani aslında stres tamamen ortadan kalkmadı ancak dengede ve rahat hissedebileceğimiz bir seviyeye indi. Aynen bu şekilde, kendimizi çok gergin hissettiğimizde stresle sağlıklı baş etme yöntemlerini kullanarak duygularımızı, kendimizi rahat hissedebileceğimiz bir seviyeye indirebiliriz.”

Balonlardan bir tanesini elinize alarak iki yandan hafifçe sıkıştırın. Daha sonra bu baskıyı kaldırdığınızda önceden sıkıştırdığınız balonun tekrar eski haline geldiğini gösterin.

“Stresle sağlıklı baş etme yöntemlerini öğrenmek ve günlük hayatımızda kullanmak, bizim de bu balon gibi esnek olmamızı, üzerimizdeki baskı kalktığında önceki dengemize kolayca geri dönebilmemizi sağlar.”

Vurgulayın

-

Stresli olaylar karşısında yapmamız gereken, stres derecemizi rahat edebileceğimiz bir dengede tutmaktır.

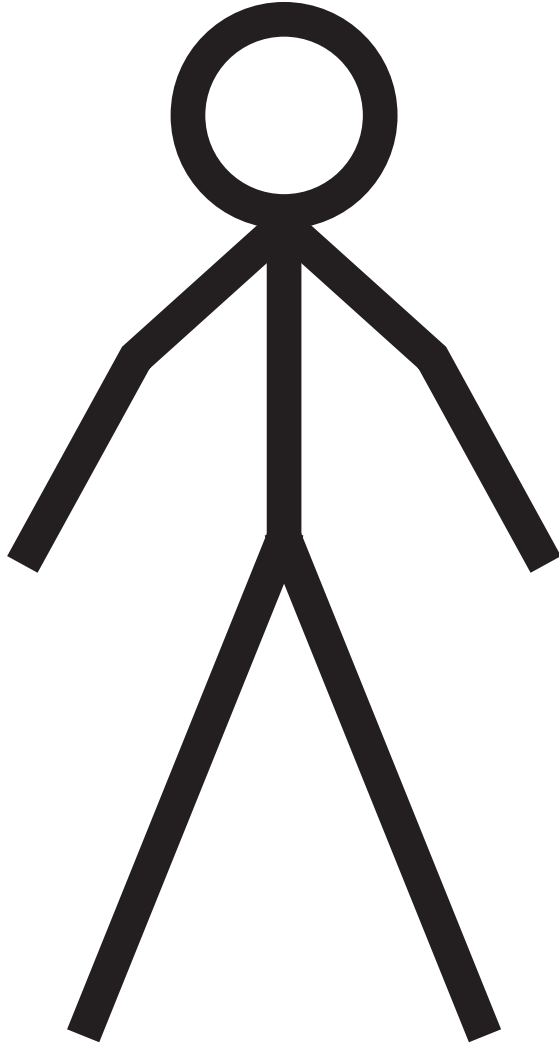


Günün Sözü:

Esne, gevşe, dengeni bul!

Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.



Stresle sağlıksız baş etme yöntemleri	Stresle sağlıklı baş etme yöntemleri
Kendine zarar vermek	Fiziksel egzersiz yapmak
Çevreye zarar vermek	Sosyal çevreden destek almak
Kaçınmak	Duyguları tanımak ve kabul etmek
Kendini suçlamak	Yavaş ve derin nefes almak
Başkalarını suçlamak	Kendi kendine olumlu bir cümle söylemek (başarabilirim, üstesinden gelebilirim, vb.)
Sürekli olarak geçmişteki hataları düşünmek	Mutlu eden bir anıyı düşünmek
Sürekli olarak geleceği düşünmek	Şimdi ve bugün ne yapılabileceğine odaklanmak
Alkol ve maddeye başvurmak	Mutlu eden bir aktivite yapmak (kitap okumak, müzik dinlemek, vb.)
İçe kapanmak	Sosyal çevreyle zaman geçirmek

(7) DUR DÜŞÜN DEĞİŞTİR

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Stresle ilgili duygu, düşünce ve davranışların ilişkilerini öğretmek
Yaş grubu	► 11-18
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► Özel bir materyal yok
Uygulamalar	► Duyguların tanımlanması konusunda bilgilendirme ► Duygu, davranış, düşünce ilişkisi üzerine tartışma ► Duygu – Düşünce – Davranış üçgeninin oluşturulması ► “Harflerin yerini değiştirme” alıştırmaları ► “Duygu – Düşünce – Davranış” alıştırmaları

UYGULAMALAR

► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

Duyguların tanımlanması konusunda bilgilendirme

Çocuklardan gün içinde onlar için stres yaratan bir durumu düşünmelerini, daha sonra bu durumda ne hissettiklerini dile getirmelerini isteyin. Dile getirilen duyguları alt alta yazın.

Gerekli durumlarda aşağıdaki listeden de yardım alarak siz de eklemelerde bulunabilirsiniz.

- Kaygı / Endişe / Telaş
- Üzüntü
- Suçluluk
- Korku
- Öfke
- Pişmanlık

- Utanç
- Huzursuzluk
- Umutsuzluk
- Yalnızlık
- Gerginlik
- Güvensizlik
- Yetersizlik

Duygu, davranış, düşünce ilişkisi üstüne tartışma

Çocuklardan bu duyguları yaşadıklarında akıllarından neler geçtiğini ve bu olay karşısında ne yaptıklarını anlatmalarını isteyin.

Daha sonra, çocuklara duygu-düşünce ve davranışın tanımını aşağıdaki gibi yapın.

“Burada konuştuğumuz gibi, stresli bir olay karşısında hissettikleriniz ‘duygularınız’, bu sırada aklınızdan geçenler ‘düşünceleriniz’ ve bu olay karşısında yaptıklarınız ise ‘davranışlarınız’dır. Bu üçü birbirlerinden farklı şeylerdir.”

Duyguların tek başlarına zararsız olduklarını, ancak düşünce ve davranışlar yoluyla bize zarar verebileceklerini anlatın.

“Duygular tek başlarına zararlı değildir. Bütün duygular zaman içinde ortaya çıktıkları gibi kaybolurlar. Ancak, duygular karşısında düşündüklerimiz ve davranışlarımız bizim için zarar verici olabilir.”

Duygu – Düşünce - Davranış üçgeninin oluşturulması

Örnek olay üzerinden ekteki şeklin benzerini çizin, duygulara eşlik eden düşünceleri ve bunların sonucunda ortaya çıkan davranışları yazın (Ek 1).

“Deniz, bir grup çalışmasına başlıyor. Yeni bir gruba girdiği için bu onda kaygı yaratıyor. Heyecanlandığı için grup içinde konuşamayacağını, herkesin onu eleştireceğini düşünüyor ve zamanla grup çalışmalarına gelmemeye başlıyor. Bu da onun çalışmalara katılmamasına ve kendine koyduğu hedefler bakımından geri kalmasına neden oluyor.”

Daha sonra duyguyu sabit bırakarak, düşünce ve davranışın yerine daha olumlu alternatifler koyun (Ek 2).

“Böyle bir durumda Deniz’in kaygılanması normal diyebilir miyiz? Yeni bir grup çalışmasına başlamak belki herkeste benzer bir kaygıya neden olabilirdi. Peki o zaman duyguyu sabit bırakalım. Peki Deniz farklı bir şey düşünseydi, acaba davranışı farklılaşır mıydı? Peki davranışı farklılaşsa bu, sonucu da değiştirir miydi?”

Düşüncenin üzerini çizerek yeni düşünceyi yazın.

“Deniz, herkesin kendisiyle benzer koşullarda olduğunu, belki kendisinin de söyleyecek bir şeyleri olabileceğini düşünseydi nasıl davranırdı? Belki o zaman grup çalışmalarında söz alır, alıştırmalara daha çok katılırdı.”

Davranışın üzerini çizerek yeni davranışı yazın.

“Peki, o zaman sonuç nasıl olurdu? Muhtemelen Deniz birkaç kez grupta katılım gösterdikten sonra ortama daha çok alışacak, grup çalışmalarına daha istekli ve düzenli katılarak hedeflerine giden yolda ilerleyecek, belki yeni arkadaşlar edinecekti. Öyleyse Deniz, duygusuna odaklanmak yerine düşüncesini ve davranışını değiştirseydi sonuç daha mutlu edici bir hal alabilirdi.”

Sonuç kısmına yeni sonucu yazın.

“Öyleyse burada bize zarar verenin saf duygularımız olduğunu söyleyemeyiz değil mi? Bizim odaklanmamız ve değiştirmemiz gerekenler düşünce ve davranışlarımız olmalıdır.”

“Harflerin yerini değiştirme” alıştırması

Amaç

Yapacağımız ufak değişikliklerin büyük etkileri olabileceğini göstermek

Uygulama

Aşağıdaki kelime listesini kullanarak, çocuklardan ilk kelimedeki harfleri farklı şekillerde dizerek ikinci bir kelime yaratmalarını isteyin:

- ÇEKİÇ – ÇİÇEK
- YAMUK – YUMAK
- KATI – ATKI
- ENGEL – GENEL
- TAKİP – KİTAP
- KAYIK – KIYAK

Oyun bittikten sonra, kelimenin harflerini farklı şekillerde dizerek kelimenin anlamının tamamen değiştirilebildiğini belirtin.

Vurgulayın

Bir kelimenin içindeki harfleri farklı bir şekilde dizerek o kelimeyi çok farklı anlamı olan başka bir kelimeye dönüştürebildik. Aynen bu şekilde, düşünce ve davranışlarımızda yaptığımız ufak bir değişiklik, bizim için çok büyük bir değişimi sağlayacaktır.

“Duygu – Düşünce – Davranış” alıştırması

Amaç

Çocukların duygu, düşünce, davranış üçgeni oluşturma becerisini pekiştirmek

Uygulama

Ekteki ikinci örnek olay üzerinden çocukların duygu, düşünce ve davranışları ayırt etmelerini ve şemaya yerleştirmelerini isteyin (Ek 3).

“Şimdi bugün öğrendiklerimizi kullanarak sizin bu şemayı oluşturabilmenizi istiyorum. Ekin, okulda arkadaş edinemiyor. Kimsenin onunla ilgilenmediğini, konuşmak istemediğini düşünüyor. Bu nedenle o da içine kapanıyor ve kimseyle konuşmuyor. Okulda kendini kötü hissettiği için okula da gitmek istemiyor, böylece devamsızlık yapıyor ve notları düşüyor.”

Açıklamayı yaptıktan sonra boş bir şema çizin ve onlara şu soruları sorun.

- “Sizce Ekin bu durumda hangi duyguyu hissediyor?”
- “Ne düşünüyor?”
- “Nasıl davranıyor?”
- “Sonuçları neler oluyor?”
- “Peki, Ekin başka türlü nasıl düşünebilirdi?”
- “O zaman nasıl davranırdı?”
- “Sonuç nasıl olurdu?”

Çocuklardan alınan yanıtları şemaya yerleştirin. Örnek yanıtlar için ekteki şemadan yararlanarak siz de yardımcı olabilirsiniz (Ek 4).

Çalışmanın sonunda öğrendiklerini kendi hayatlarında da uygulamayı alışkanlık haline getirebileceklerini belirtin.

“Siz de bu örneklerdeki gibi, stresli bir olay yaşadığınızda duygunuza odaklanmaktansa bu sıradaki düşüncelerinize ve davranışlarınıza odaklanarak kendiniz için de bu şemayı oluşturabilirsiniz. Böylece düşüncenizin ve davranışınızın ne olduğunu ve bunları nasıl değiştirebileceğinizi bulmanız kolaylaşacaktır.”

Vurgulayın

Duygularımızla ilgili düşüncelerimiz ve davranışlarımızda yapacağımız en ufak değişiklikler, genel anlamda çok büyük bir değişimi beraberinde getirirler.

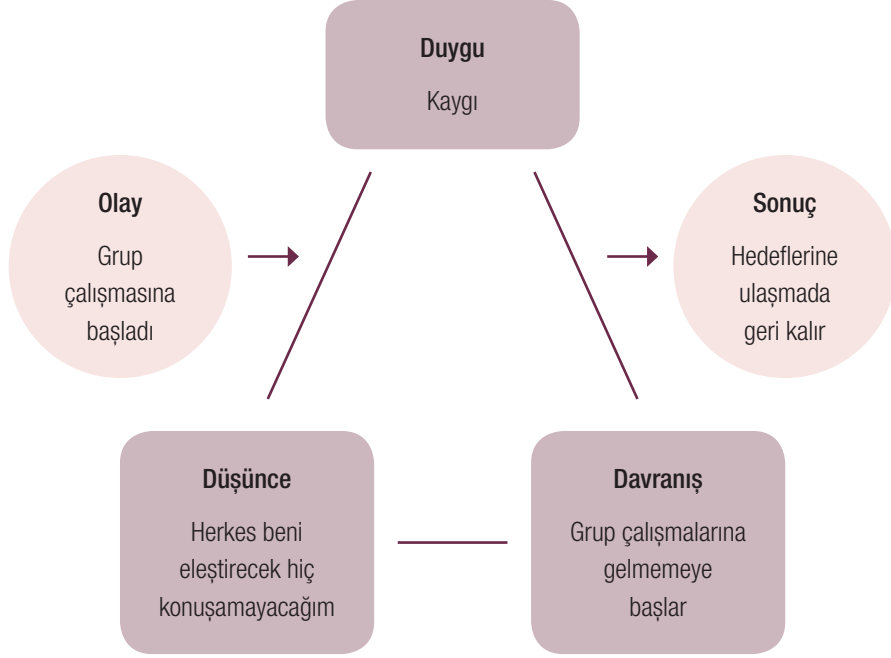


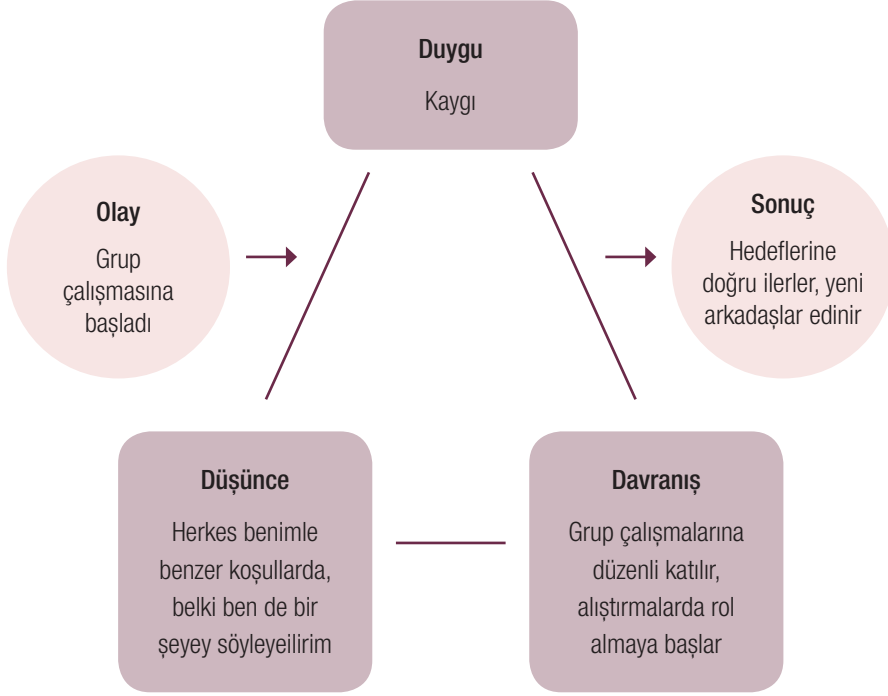
Günün Sözü:

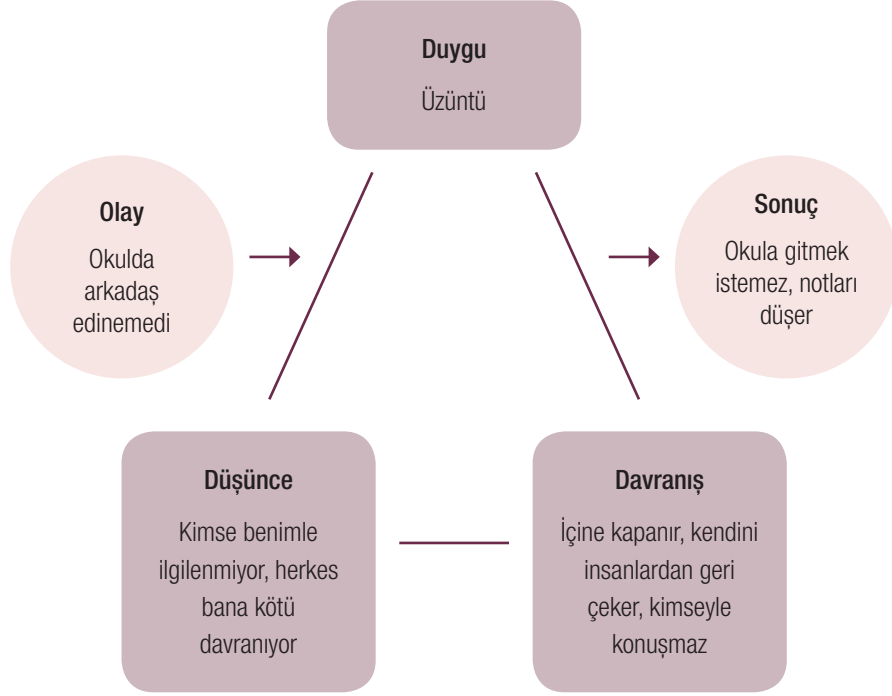
Duygular zararsızdır; zarar veren düşünce ve davranışlarını değiştirebilirsin.

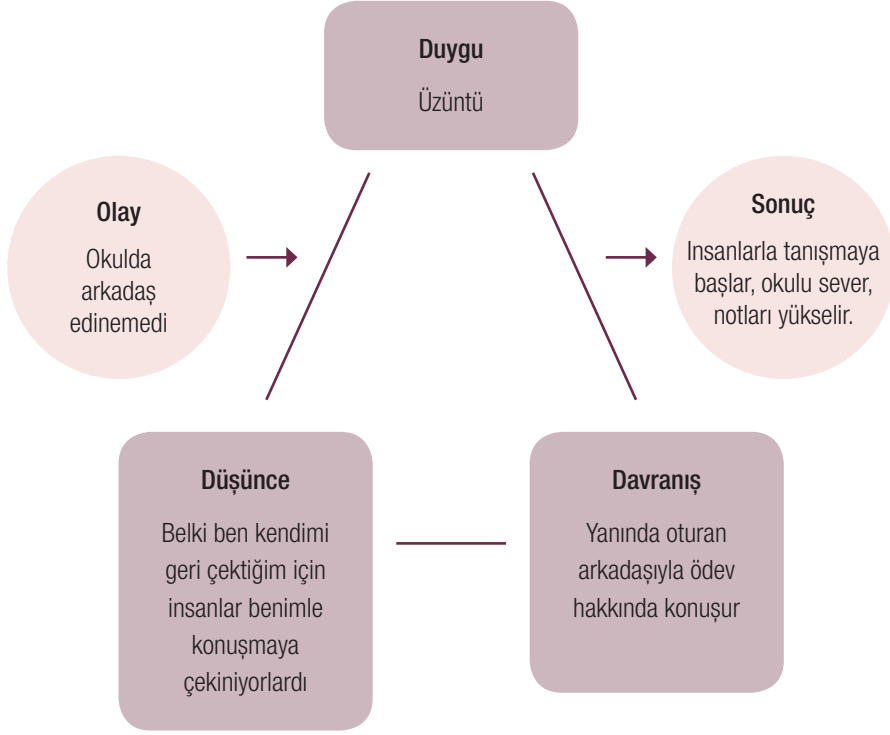
■ Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.









(8) DİREKSİYON SENDE

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Stresle ilgili kontrol duygusu kazandırmak
Yaş grubu	► 11-18
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► Balonlar
Uygulamalar	► “Balon sektirme” alıştırması ► Stresle ilgili duygular konusunda bilgilendirme ► “Duygu treni” alıştırması ► “Yarı gülümseme” alıştırması

UYGULAMALAR

Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

“Balon sektirme” alıştırması

Amaç

Çocukların stresin başlangıcını, yükselişini ve etkilerini ayırt etmelerini sağlamak

Uygulama

Grup içinde bir gönüllüye balon vererek balonu elinde sektirmesini isteyin. Daha sonra balonların sayısını ve sektirme hızını artırın. Çocuk ellerindeki balonları düşürene kadar oyuna devam edin.

Bu uygulama üzerinden stresin başlangıcını, yükselişini ve etkilerini tartışın.

“ Vurgulayın

Stres aynen az önce gördüğünüz gibi zaman içinde artar ve en yüksek seviyeye geldiğinde hayatımızı etkiler. Stres çok yüksek olduğunda bizler işlerin kontrolümüzden çıktığını hissedebiliriz.

Stresle ilgili duygular konusunda bilgilendirme

Öncelikle stresle ilişkili duygulara herkesin bir örnek vermesini isteyin. Gerekli durumlarda aşağıdaki listeyi kullanarak siz de onlara yardımcı olabilirsiniz.

- ▶ Kaygı / Endişe / Telaş
- ▶ Korku
- ▶ Üzüntü
- ▶ Öfke
- ▶ Suçluluk
- ▶ Pişmanlık
- ▶ Utanç
- ▶ Gerginlik
- ▶ Huzursuzluk
- ▶ Güvensizlik
- ▶ Umutsuzluk
- ▶ Yetersizlik
- ▶ Yalnızlık

Daha sonra stresle ilgili duygulara yönelik kısa bir bilgilendirme yapın.

“Stres nedeniyle yaşadığımız duygular, ortaya çıktıklarında bizi rahatsız etseler de aslında bize zarar veremezler. Çünkü bu duygular sürekli olarak aynı şiddette kalamazlar. Deniz kıyısında oturduğunuzu düşünün; dalgalar en yüksek hallerine geldikten sonra yavaşça geri çekilirler. Duygular da aynen böyledir; eğer onlara zaman verirse giderek azalacaklardır.”

“Duygu treni” alıştırmaları

Amaç

Çocuklara duygularının kontrolünün onlarda olduğunu anlatmak.

Uygulama

- Öncelikle çocuklardan bir gönüllü isteyin. Daha sonra geriye kalan çocuk sayısı kadar küçük kağıtlara her kağıda bir duygu ismi düşecek şekilde ya olumsuz duygulardan (örneğin kaygı, öfke, üzüntü gibi) ya da olumlu duygulardan (örneğin mutluluk, huzur, sevinç gibi) birini yazarak, gönüllü olan çocuğun dışında kalanların bu kağıtlardan seçmelerini isteyin. Böylece gönüllü haricindeki bütün katılımcıların elinde, üzerinde bir duygunun (olumlu ya da olumsuz) adı olan bir kağıt olacaktır.
- Daha sonra gönüllünün, diğer çocukların arasında dolaşmasını ve çocuklardan birini seçip, seçtiği kişinin elindeki kağıtta yazan duyguyu okumasını, bu duyguyu hangi zamanlarda ve ne olduğunda hissettiğini anlatmasını, daha sonra da bu kişiyi ayağa kaldırmasını ve arkasından yürütmesini isteyin. Böylece zaman içinde gönüllü, çocukların arasında dolaştıkça ve bu işlemi tekrarladıkça, duyguları temsil eden bir insan treni oluşacaktır.
- Treni oluşturan çocukların, ilk gönüllüyü takip etmelerini, o nereye giderse oraya gitmelerini söyleyin. Çocukların birbirlerini takip etmeleri ve fazla hızlanmamaları, sırayı bozmamaları konusunda onları uyarın.
- Alıştırmanın sonunda duygularımızın bizim kontrolümüzde olduklarını belirtin.

Vurgulayın

Duygularımızı isimlendirip kabul ettiğimizde, onları trenimizdeki zararsız yolcular haline getiririz. Aynen demin olduğu gibi, bizim kontrolümüzde biz ne tarafa istersek o tarafa giderler; bize zarar veremezler. Çünkü direksiyon her zaman bizim elimizdedir.

“Yarım gülümseme” alıştırması

Amaç

Bedensel değişimlerin duygular üzerindeki etkisini göstermek.

Uygulama



Dikkat: Grubunuzda cinsel istismar mağduru çocuklar varsa, bu alıştırmayı uygulamayın.

Çocuklardan gözlerini kapatmalarını ve günlük hayatlarında onlar için stres yaratan bir durumu düşünmelerini isteyin. Bir süre bekledikten sonra onlardan düşünmeye devam etmelerini ancak bu defa yarı gülümser halde durmalarını isteyin. Stresli olayı hayal ederken yapılan yarı gülümseme, bu olayın harekete geçirdiği olumsuz duyguda azalma yaratacaktır.

“ Vurgulayın

Stres verici olayı düşünürken hafifçe gülümsememiz, yaşadığımız olumsuz duyguyu azaltacaktır. Yani bedenimizde ufak bir değişiklik yaparak bile duygularımızı etkileyebilmemiz mümkündür. Duygularımızın kontrolü bu derece elimizdedir.



Günün Sözü:

Hayatının direksiyonunda duyguların değil, sen varsın.

■ Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşımlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

(9) YÜKLERİ HAFİFLET

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Olumsuz duygularla başa çıkma becerisi kazandırmak
Yaş grubu	► 11-18
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► Renkli balonlar
Uygulamalar	► Stresle ilgili duygular konusunda bilgilendirme ► “Tersine dünya” alıştırmaları ► “İçimden bir ses” alıştırmaları ► “Yükleri hafifletme” alıştırmaları

UYGULAMALAR

► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

Stresle ilgili duygular konusunda bilgilendirme

Gruptan iki dakika içinde sizin verdiğiniz komutlara göre belirli renklerdeki balonları şişirmelerini söyleyin. Söylediğiniz renkleri sürekli değiştirin ve hızı da zaman içinde artırın.

Bu uygulama üzerinden stres başladığında ve yükseldiğinde hangi duyguları hissettirdiğini tartışın. Çocukların söyledikleri duyguları liste halinde yazın.

Gerekli durumlarda aşağıdaki listeden yardım alarak siz de stresle ilişkili duygular listesine ekleme yapabilirsiniz.

- Kaygı / Endişe / Telaş
- Üzüntü
- Korku
- Öfke

- Suçluluk
- Utanç
- Huzursuzluk
- Umutsuzluk
- Yalnızlık
- Pişmanlık
- Gerginlik
- Güvensizlik
- Yetersizlik

“Tersine dünya” alıştırması

Amaç

Olumsuz bir duyguyla karşılaştığımızda duygunun tersine davranma yönteminin tanıtılması.

Uygulama

Ekteki tablonun ilk üç kolonunu ve buradaki örnek olayları kullanarak (Ek1) stresle ilişkili olarak yaşadığımız duyguların sonucunda aklımıza ilk olarak hangi davranışları yapmanın gelebileceğini tartışın. (Örneğin, öfkelendiğimizde karşımızdakine bağırarak.)

Daha sonra olumsuz duygu karşısında akla ilk gelen bu davranışın tam tersini son kolona yazarak (örneğin bağırmanın tersi olarak yumuşak ses tonuyla konuşmak gibi), bu şekilde davranırsak sonucun ne olabileceğini tartışın.

“Olumsuz bir duyguyu hissettiğimizde onunla baş etmenin bir yolu, aklımıza ilk gelen davranışın tam tersine davranmaktır. Örneğin, biri bize kötü bir söz söyledi. Öfkelenedik. Aklımıza ilk gelen davranış ona bağırarak ise tam tersine davranıp yumuşak bir ses tonuyla konuşabiliriz. Ya da bu kişiye saldırmak ve vurmaya yerine, dikkatimizi başka yere vererek bizi öfkelen-diren durumu yok sayabiliriz.”

Vurgulayın

Stresli bir olay yaşadığımızda duygularımıza kapılarak aklımıza ilk geleni yapmak yerine, aklımıza ilk gelenin tam tersini yapmak daha sağlıklı olabilir.

“İçimden bir ses” alıştırması

Amaç

Olumsuz duygularla baş etmek için iç konuşma tekniğinin tanıtılması

Uygulama

Gruba, günlük hayatta stresli bir durum yaşadıklarında kendi kendilerine neler söylediklerini sorun. Bunları ve ekteki diğer iç konuşma örneklerini bir kağıda yazın (Ek2).

Daha sonra bütün bu cümleleri karışık sırayla sesli olarak tek tek okuyun ve çocuklardan, eğer iç konuşma cümlesi olumluysa ayağa kalkmalarını, olumsuzsa oturmalarını isteyin. Bu şekilde bütün örnekleri değerlendirin. Çocuklara bu olumlu cümlelerden birini seçmelerini, stresli olduklarında kendi kendilerine tekrarlamalarını ve eğer isterlerse bir kağıda yazarak yanlarında taşımalarını söyleyin.

“ Vurgulayın

Bazen stresli durumlarda kendi kendimize söylediklerimiz, olumsuz duygularımızın azalmasına yardımcı olabilir.

“Yükleri hafifletme” alıştırması

Amaç

Olumsuz duyguları azaltmak için öğrenilen yöntemleri pekiştirmek

Uygulama

Çocukların hepsinden günlük hayatta kendileri için stres oluşturan bir durumu düşünmeleri ve bu durumlarda yaşadıkları olumsuz duyguları ellerindeki küçük kağıtlara, her küçük kağıda bir duygu olmak üzere yazmalarını söyleyin. Herkes, dilediği kadar duygu yazabilir. Daha sonra çocuklardan, önlerine koydukları bu kağıtları tek tek alıp her bir duygu için bunu ne zaman yaşadıklarını ve bu duyguyla ilgili ne yapabileceklerini, tersine alternatif üretme ya da olumlu iç konuşma yöntemlerini kullanarak düşüncelerini isteyin.

Her duygu için bu şekilde bir çözüm bulunduğunda, o duygunun yazdığı kağıt parçasını çocuğun önünden alın.

Giderek önlerindeki kağıtların azaldığına ve yüklerinin hafiflediğine dikkat çekin.

“ Vurgulayın

Duygularımızla başa çıkmayı öğrendiğimizde aynen şimdi olduğu gibi, hayatta da yüklerimizin hafiflediğini hissederiz.



Günün Sözü:

Olumsuz duyguları üzerinde taşımak yerine onlarla baş etmeyi öğrenerek ağırlıklarından kurtulabilirsin.

■ Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

Durum	Duygu	Aklıma ilk gelen	Tersine davranış
Biri bana kötü bir söz söyledi.	Öfke	Bağırarak, saldırmak, vurmak	Yok saymak, dikkatimi başka yöne vermek, yumuşak bir sesle konuşmak
Bu ortamda eleştirileceğimi düşünüyorum.	Kaygı / Endişe	Ortamdan uzaklaşmak, eleştirilerden kaçmak, burada bulunmamak	Ortamda kalmaya kendimi zorlamak, eleştirileri dinlemek, dik durmak
Bulduğum ortamda arkadaş edinemedim.	Üzüntü	İçime kapanmak, pasif durmak, farkedilmemeye çalışmak	Daha aktif olmak, girişken olmak, insanlarla konuşmak
Geçmişte yaptığım hataları düşünüyorum.	Suçluluk	Kendimi cezalandırmak, kendime zarar vermek, içime kapanmak, bu düşüncelerden kaçmaya çalışmak	Suçlu hissettiğim konuları düşünmekten kaçınmamak, eğer gerçekten hatalarım varsa bunu telafi etmeye çalışmak, kendime bunun için hedefler koymak

Olumsuz iç konuşma örnekleri:

- Yine başaramayacağım.
- Hayat benim için her zaman çok zor olacak.
- Bunu yapabilecek kadar iyi değilim.
- Hayat benim için diğerlerinden daha zor, hayat adil değil.
- İstesem de bu konuda başarılı olmam mümkün değil.
- Bu yaşadıklarımın asla üstesinden gelemeyeceğim.
- Diğerlerine göre çok yetersizim, onlar başarsa da ben başaramam.

Olumlu iç konuşma örnekleri

- Daha önce benzer durumlar yaşadım ve üstesinden geldim, yine yapabilirim.
- Şu an zorlanıyorum ama bunlar da geçecek.
- Eğer yeterince çaba gösterirsem her şeyi başarabilirim.
- İçinde bulunduğum koşullar oldukça zor ama benim hedeflerime ulaşmamı engelleyemez.
- Bunu yapabilecek gücüm var.
- Mükemmel olmak mümkün değil ama kararlı olup hedeflerime ulaşabilirim.
- Daha önce daha zor durumların üstesinden gelebilmiştim bunu başarabilirim.

(10) ERTELEME TUŞU

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Duyguyu erteleme yöntemini öğretmek
Yaş grubu	► 11-18
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► Saydam seti D3 ► Balonlar
Uygulamalar	► Stres hakkında bilgilendirme ► Stresle ilgili duygular konusunda bilgilendirme ► “Erteleme” alıştırması ► “Sıralı balon oyunu” alıştırması

UYGULAMALAR

► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

Stres hakkında bilgilendirme

Stresin kısa bir tanımını yapın.

“Bazen günlük hayatta bazı olaylar bize hayatta zorluk yaşatırlar. Bunlar çeşitli olaylar olabilir. Belki yaşadığımız bir tartışma, belki başaramamaktan korktuğumuz bir görev bizim için stres yaratabilir. Bununla birlikte stresin hayatımızdan tamamen çıkması da söz konusu değildir. Çünkü bizim için stres yaratan hiçbir şeyin olmaması demek, hayatla ilgisiz, küskün olmamız demektir. Madem stres her zaman hayatımızda olacak, öyleyse onu kontrol edebiliriz. Stresin bizi yönlendirmesine izin vermeyerek biz stresi yönlendirebiliriz.”

Stresle ilgili duygular konusunda bilgilendirme

Gruba stresli durumlarda hangi duyguları hissettiklerini sorun ve örneklendirmelerini isteyin. Gerekli durumlarda aşağıdaki listeden de yararlanarak siz de ek duygular örnekleri önerebilirsiniz:

- Kaygı / Endişe / Telaş
- Üzüntü
- Suçluluk
- Utanç
- Huzursuzluk
- Umutsuzluk
- Yalnızlık
- Korku
- Öfke
- Pişmanlık
- Gerginlik
- Güvensizlik
- Yetersizlik

Daha sonra stresle ilişkili duygulara yönelik bilgilendirme yapın.

“Stresli olaylar karşısında bazen duygularımız öyle yükselir ki, kontrolümüzü kaybederek olumsuz sonuçlara neden olacak davranışlarda bulunabiliriz. Örneğin çevremizdekilere kızıp bağırabilir ya da kendimize zarar verecek bir eylem gerçekleştirebiliriz. Bunun nedeni dikkatimizi sadece o an yaşadığımız duyguya yoğunlaştırmamız ve onun bizi kontrol etmesine izin vermemizdir. Oysa biz de bir takım numaralarla dikkatimizi kandırabilir, duygunun bizi zorladığından başka türlü davranmak için zaman kazanabiliriz.”

Örnek olay üzerinden anlattıklarınızı somutlaştırın.

“Örneğin Deniz evde ödevini yaparken, aklına gün içinde arkadaşının ona söyledikleri geliyor. Deniz bunu düşündükçe öfkesi de giderek artıyor ve ödevini yapmayı bırakıyor. Gidip arkadaşıyla kavga ediyor. Peki, eğer Deniz bu sırada dikkatini kandırıp ödevine yoğunlaştırsaydı ne olurdu? Belki arkadaşıyla ilgili diğer konuları bir süre düşünmeyince, öfkesinin giderek artmasını engeller, öfkesi yatıştığında daha uygun bir çözüm bulmak için zaman kazanabilirdi.”

“Erteleme” alıştırmaları

Amaç

Duygularla baş etmek için erteleme yöntemini tanıtmak

Uygulama

Saydam yardımıyla, erteleme aktivitelerini simgeleyen resimleri göstererek, duygular yükseldiğinde dikkati onlardan uzaklaştırabilmek için neler yapılabilir tartışın.

Çocuklardan her birinin kendisi için resimlerden bir tane seçmesini, stresli durumlarda bu resmin simgelediği aktiviteyi kullanmayı denemesini isteyin.

Daha sonra bu eylemlerden birini uyguladığımızda dikkatimizi rahatsız edici duygu ve düşüncelerden uzaklaştırabileceğimizi belirtin.

“ Vurgulayın

Duygular çok yükseldiğinde, dikkatimizi bu duygulardan uzaklaştırmamız, duyguların yavaş yavaş geri çekilmesine zaman tanıyacaktır. Stresin bize yaşattığı duygular bizi yönetmez ancak biz o duyguları gözümüzün önünden uzaklaştırabiliriz.

“Sıralı balon oyunu” alıştırması

Amaç

Şimdi ve burada olana odaklanma becerisi kazandırmak

Uygulama

Çocuklardan bir daire oluşturmalarını isteyin. Ellerindeki balonu herkesin sırayla gruptan birine atmasını ve kime attığını aklında tutmasını isteyin. Herkes, balonu daha önce atılmayan birine atmak zorundadır. Bu şekilde gruptaki herkes bir kez balonu tuttuktan sonra ikinci tura geçin. İkinci turda herkesten ilk turda kime topu atılırsa aynı kişiye atmaları gerektiğini söyleyin. Tekrar tur tamamlanana kadar oyuna devam edin.

Oyun bittikten sonra çocuklara, oyuna odaklanmış olmanın dikkatlerinin odağını sadece şimdi ve burada olana vermelerini sağladığını anlatın:

“Oyunu oynarken aklınızdan neler geçti? Balonu kime attığınızı aklınızda tutmanız gerekiyordu, bu nedenle oyun boyunca bütün dikkatiniz sadece burada oynanan oyuna odaklanmıştı. Böylece hiçbirinizin oyun dışında başka bir şeyler düşünmeye zamanı olmadı. Bu şekilde, dikkatimizi bir başka konuya odakladığımızda devam eden stresli olayların yarattığı duygu ve düşüncelere yer kalmayacak, bunlar gözümüzün uzağında bir yerde beklemek zorunda kalacaklardır. Neye dikkat edeceğimizin kontrolü bizim elimizdedir.”

“ Vurgulayın

Stres karşısında dikkatimizi şimdi ve burada olana odaklarsak, o an bize stres yaşatan durumlardan uzaklaştırabilir, bu duyguların bize zarar verecek davranışlara dönüşmesini engelleyebiliriz.



Günün Sözü:

Olumsuz duygu artınca erteleme tuşuna bas, zaman kazan.

● Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

(11) DUR, DÜŞÜN, HAREKETE GEÇ

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Düşünmeden yapılan (dürtüsel) davranışları anlatmak
Yaş grubu	► 11-18
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► Saydam seti D4 ► Şekerler
Uygulamalar	► “Sırada mısın?” alıştırması ► Düşünmeden hareket etme üstüne bilgilendirme ve tartışma ► Düşünmeden davranmanın sonuçları üstüne tartışma ► Trafik lambası (Dur, düşün ve hareket et) konusunda bilgilendirme ► “Trafik lambası” alıştırması ► Farkında nefes alma konusunda bilgilendirme

UYGULAMALAR

► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

“Sırada mısın?” alıştırması

🌀 Amaç

Çocuklara düşünmeden hareket etmeyi ve sonuçlarını anlatmak.

🌀 Uygulama

Yanınızda getirdiğiniz şekerleri masanın üstüne koyun ve çocuklara, “Çocuklar hepinize

yeter mi bilmiyorum; ama yine de sizlere bu şekerleri dağıtacağım. Şimdi benim kısacık bir işim var. Sıraya girip, sessizce beni beklemenizi istiyorum” deyin. Elinizdeki defter, kitapla ilgilenirken daha önceden anlaştığınız iki çocuk, arkadaşlarının sırasını çalmaya ve öne geçmeye çalışır. Kavga olmadıkça çocuklara müdahale edilmez. İşiniz bittiğinde çocuklara şekerleri dağıtın ve oynadığınız oyunu diğerlerine açıklayın.

Alıştırma bitiminde çocuklara aşağıdaki soruları sorun:

- “Arkadaşlarınızın önünüze geçmesi nasıl bir davranıştı?”
- “Onlardan etkilenerken başkaları da sırayı bozdu mu?”
- “Arkadaşlarınız önünüze geçtiğinizde neler hissettiniz?”

Vurgulayın

Düşünmeden hareket etmenin sonuçlarını iyi düşünün!

Düşünmeden hareket etme üstüne bilgilendirme ve tartışma

Düşünmeden hareket etmeyi tanımlayın. Tanımladıktan sonra, çocukların deneyimlerini sorun ve üstüne tartışmalar yapın.

“Bazı insanlar olaylar karşında durup, düşünmeden ani tepkiler verirler. Bu kişiler genellikle davranışlarının sonucunu düşünmeden sergilerler, risk alırlar ve sabırsızlardır. İnsanlara saldıracırlar, küfür edebilirler, kendilerine ya da çevrelerine zarar verebilirler.”

“Örneğin;

- *Başkalarının konuşmalarına fırsat vermeyerek sözlerini kesebilirler.*
- *Sıra beklemekte sabırsız davranırlar ya da derslerde parmak kaldırmadan konuşabilirler.”*

Daha sonra deneyimlerini sorun.

“Siz hiç böyle şeyler yaşıyor musunuz? ‘Elimde değil bazen kendimi durduramıyorum’ dediğiniz zamanlar oluyor mu? Durup, düşünmeden harekete geçtiğiniz zamanlarda ne tür tepkiler veriyorsunuz?”

Düşünmeden hareket etmenin sonuçlarını üstüne tartışma

Aşağıdaki soruları sorun ve tartışın.

- *“Düşünmeden verdiğimiz ani tepkiler bize ve çevremize ne gibi zararlar verebilir?”*
- *“Sizi kızdıran bir olay karşında aniden verdiğiniz tepkilerden sonra sakinleşince neler hissediyorsunuz?”*

Trafik lambası (Dur, düşün ve hareket et) konusunda bilgilendirme

Düşünerek hareket etmenin kavranması için “trafik lambası” metaforunu anlatın. Saydamdaki trafik lambası görselinden yararlanın.

- “Harekete geçmeden önce, bir ‘trafik lambasını’ düşünün.”
- “Kırmızı ışıkta ne yapılması gerekiyor? Kırmızı ışık: durmanı yani hemen tepki vermeme-ni söylüyor.”
- “Sarı ışık yandığında ne yapılması gerekiyor? Sarı ışık: biraz beklemeni yani düşünüp plan yapmanı, harekete geçmeden önce verebileceğin en sağlıklı tepkinin ne olacağına karar vermen için sana zaman veriyor.”
- “Yeşil ışıkta ne yapılması gerekiyor? Yeşil ışık: artık harekete geçmeni, düşünüp karar verdiğin en sağlıklı tepkini vermeni söylüyor.”

“Yani öncelikle;

- Dur
- Düşün, plan yap
- Harekete geç”

“Trafik lambası” alıştırmaları

Amaç

Dur, düşün ve harekete geçin pekişmesini sağlamak.

Uygulama

Çocuklardan sınıf içinde birbirlerine çarpmadan yürümelerini isteyin. Siz “kırmızı” deyince durmalarını; “sarı” deyince yerlerinde zıplamalarını; “yeşil” deyince, tekrar yürümele-rini isteyin. Alıştırmayı 1-2 dakika boyunca yapın.

Vurgulayın

Düşünmeden hareket etmeden önce, trafik lambasını hatırlayın.

Farkında nefes alma konusunda bilgilendirme

Düşünmeden davranabilmek için en kolay yollardan birinin nefes alma çalışması olduğu-nu anlatın ve aşağıdaki gibi uygulayın.

“Ani ve düşünmeden harekete geçmememiz için, farkında nefes almamız ve kendimizi sa-

kinleştirmemiz gereklidir. Gelin hep beraber nasıl yapılacağını görelim. İçimizden üçe kadar sayarak burnumuzdan nefes alıyoruz ve sanki ıslık çalarmış gibi nefesimizi ağızımızdan geri veriyoruz. Çok derin nefes almayın, hafifçe nefes alıp verin. Bunu yatmadan önce ve gün içinde ara sıra 5-10 dakika süreyle yapın.”



Günün Sözü:

Dur, düşün, plan yap ve harekete geç!

Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşımlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

(12) FRENLEME SİSTEMİ

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Dürtü kontrolü geliştirmek
Yaş grubu	► 11-18
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► Torba ya da kutu ► Frenleme resimleri
Uygulamalar	► Düşünmeden hareket etme üstüne bilgilendirme ve tartışma ► “Sayılar” alıştırmaları ► Frenleme üstüne tartışma ► Frenleme teknikleri konusunda bilgilendirme ► “Frenleme resimleri” alıştırmaları ► “Ne yapmalı” alıştırmaları ► “Fren var mı, yok mu?” alıştırmaları

UYGULAMALAR

► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

Düşünmeden hareket etme üstüne bilgilendirme ve tartışma

Düşünmeden hareket etmenin tanımı yapın ve deneyimlerini sorun.

“Bazı insanlar düşünmeden ve çok çabuk hareket ederler. İlk akıllarına gelenleri yaparlar ve bunların sonuçlarını düşünmezler. Verilen ödevleri daha ne olduğunu okumadan cevaplamaya başlarlar ya da karşısındaki insanı sonuna kadar dinlemeden cevap verirler. Diğerleri konuşurken onları bölerler ve kendilerine sıra gelmelerini beklemekte güçlük çekerler. Sizde

bunlara benzer şeyler yaşıyor musunuz? Elimde değil bazen kendimi tutamıyorum dediğiniz anlar oluyor mu?”

“Sayılar” alıştırmaları

Amaç

Düşünmeden hareket etme ve sonuçlarını gösterme.

Uygulama

Çocuklardan ayağa kalkmalarını isteyin. 1’den 10’a kadar sırayla sayı saymalarını; fakat çocuklardan biri 1, dediğinde bir diğersinin 2 demesi gerektiğini ve aynı anda iki çocuk birden aynı rakamı söylerse, tekrardan yeniden başlamaları gerektiğini belirtin. Alıştırma bittikten sonra aşağıdaki açıklamayı yapın.

“İşte düşünmeden hareket etme, aniden ve düşünmeden sayıların ağzınızdan çıkması gibidir. Eğer kimin diğer sayıyı söyleyeceğini bilseydiniz, 10’a kadar rahatça sayabilecektiniz.”

Vurgulayın

Düşünmeden hareket etmeyin.

Frenleme üstüne tartışma

Çocuklara kendilerini nasıl frenlediklerini sorun ve tartışın.

“Aniden ve düşünmeden hareket ettiğiniz zamanlarda kendinizi frenlemek için neler yapıyorsunuz?”

“Çok sinirlendiğimiz bir anda kendimize ya da karşımızdakine zarar vermeden dikkatimizi dağıtmak için neler yapabiliriz?”

Frenleme sistemi ve frenleme teknikleri konusunda bilgilendirme

Frenlemenin tanımı yapın ve frenleme tekniklerini anlatın.

“Düşünmeden, ani bir şekilde harekete geçmek sorunlara yol açar. Bazen bir şeyi yapmayacağım dediğimizde, kendimize engel olamayız ve gider istemediğimiz o hareketi yaparız. Böyle durumlarda frenlemek daha çok işe yarar. Bu tür davranışları frenlemeyi yani ertelemeyi öğrenin.”

“Örneğin; “Tamam bunu yapacağım (örneğin kendimi keseceğim); ama şimdi değil. Bir saat sonra...” veya “Tamam öfkemi onun yüzüne söyleyeceğim; ama şimdi değil. Yarın sabah söy-

leyeceğim...’ diyebilirsiniz.”

Frenleme Teknikleri:

Aşağıdaki frenleme tekniklerini okuyun.

- ▶ Sinirlenip küfür etmek ya da kendine zarar vermek yerine buz yemek
- ▶ Kendimizi kesmek yerine kolumuza lastik bağlayıp çekmek
- ▶ Soğuk duş almak
- ▶ Birisi ile konuşmak
- ▶ Yüz yıkamak
- ▶ Spor yapmak
- ▶ Dikkatini verebileceği başka bir işle uğraşmak
- ▶ Farkında nefes almak
- ▶ Bir tür boks torbası gibi bir şeye (yastık, şilte, oyuncak gibi) vurmak

“Frenleme resimleri” alıştırması

Amaç

Frenleme tekniklerinin resimlerle beraber pekişip, akılda kalmasını sağlamak.

Uygulama

Ek 1’deki resimleri kesiniz ve bir torba ya da kutuya atın. Çocuklardan bir tane çekmesini isteyin. Çektikleri resmin ertelemelerden hangisini anımsattığını sorun.

Vurgulayın

Gözünüzü kapatın ve frenleme resimlerini hayal edin.

“Ne yapmalı” alıştırması

Amaç

Çocuklara verilen bir duruma uygun hareket etme yollarını bulmalarına yardımcı olmak.

Uygulama

Aşağıdaki hikâyeyi çocuklara okuyun.

“Grup çalışmalarında öğretmen çocuklara çözmeleri için birer bulmaca verir. Her 5 dakikada bir Deniz, öğretmenine seslenip şimdi ne yapacağını sorar. Ayrıca, bulmacanın her parçasını yerleştirdiğinde öğretmenini çağırıp, doğru yapıp yapmadığını sorar. Öğretmeni, Deniz her onu çağırdığında yanına gider. Sınıftaki diğer çocuklarda öğretmeni çağırmaya başlarlar. Deniz yine öğretmenine seslenir ve bu kez öğretmeni diğerleriyle ilgilenir. Deniz düşünmeden hareket eder, küfreder/kendine zarar verir, bağırıp ağlamaya başlar.”

Hikâyeyi anlattıktan sonra çocuklara aşağıdaki soruları sonun ve tartışın.

- “Sizce Deniz neden sürekli öğretmenini çağırıyor?”
- “Sizce Deniz neden kendine zarar verdi/küfür etti, bağırıp ve ağladı?”
- “Sizce Deniz küfretmek/kendine zarar vermek yerine ne yapmalıydı?”
- “Frenleme tekniklerinden hangilerini kullanabilirdi?”

Vurgulayın

Frenleyip, erteleyin!

“Fren var mı, yok mu?” alışırması

Amaç

Frenleme tekniklerini pekiştirmek.

Uygulama

Yönergeyi çocuklara verin ve Ek 2’deki cümleleri okuyun. Çocuklardan cevap aldıktan sonra, yapılanın hangi frenleme tekniği olduğunu sorun.

“Şimdi sizlere bazı cümleler okuyacağım. Okuduğum cümlelerden hangisinde frenleme yapıldığını düşünüyorsanız, ayağa kalkacaksınız. Frenlemesiz ve düşünmeden yapılanlarda ise oturmaya devam edin.”

“ Vurgulayın

Frenleme resimlerini aklınıza getirin.

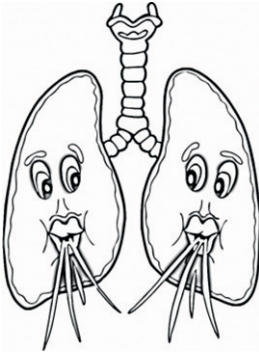


Günün Sözü:

Fren sistemini çalıştırmayı bilersen, ani ve düşünmeden hareket etmezsin.

■ Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.



Benden habersiz kalemimi almış. Öğrenince ona bir tane vurdum. (Frenleme yok – şiddet uygulama)

Öğretmen bildiğim bir soruyu sordu. Parmak kaldırdım, söz istedim ve cevap verdim. (Frenleme var – düşünerek davranarak sırasını bekleme)

Arkadaşım beni dinlemedi. Bende ona küfür ettim. (Frenleme yok – düşünmeden davranma)

Arkadaşım beni çok sinirlendi. Gittim bir buz yedim. (Frenleme var – buz tekniği)

Dışarıya beni almadan çıkmışlar. Gittim kollarımı kestim. (Frenleme yok – kendine zarar verme)

Sınavda soruları teker teker okuyarak cevapladım. (Frenleme var – sakince okuma)

Sıra o kadar uzundu ki bekleyemedim. Öne geçip, hemen almak istedim. (Frenleme yok – sabırsız davranıp, edip öne geçme)

Beni çok sinirlendirdi ama ben müzik dinledim. (Frenleme var – müzik dinleme)

Bana haksızlık etti. Koluma lastik bağladım ve çektim. (Frenleme var – lastik tekniği)

GRUP ÇALIŞMALARI BAĞIMLILIK

UYGULAMA BİLGİLERİ

- Bu oturumlar uyuşturucu madde ve yoğun alkol kullanan çocuklara yönelik olarak hazırlanmıştır. Aktif kullananlara yöneliktir. Önleme materyali olarak kullanılamaz.
- Program; **Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Programından (SAMBA)** uyarlanmıştır. Daha fazla bilgi için www.samba.info.tr sitesine bakabilirsiniz.
- Genel grup kurallarına ek olarak alkol-madde kullanıcılarına yönelik bazı grup kuralları metin içinde belirtilmiştir. İlk oturumda ve sonraki her oturumun başında bu kuralların hatırlatılması önemlidir.
- Oturumlar sırasında alıştırmalar için formlar kullanılmaktadır. Bu nedenle yeterli derecede okuma yazma bilmeyenlere yardımcı olmak gereklidir.
- Oturumlarda alkol-madde'den söz edildiği için istek uyandırabilir. Bu nedenle oturumların sonunda muhakkak farkında nefes alıştırmaları uygulanmalıdır.
- Daha fazla bilgi edinmek isteyenler uyuşturucu maddeler için www.uyusturucu.info.tr; alkol hakkında bilgi almak isteyenler ise www.alkol.info.tr sitesinden bilgi alabilirler.
- Alkolün olumsuz etkileri ve sigara etkileri oturumu aynı zamanda alkol-madde kullanmayan gençlere önleyici eğitim olarak sağlık modülünde sunulabilir.
- Oturumlar açık grup çalışması olarak tasarlanmış olmakla birlikte, uygulayıcının isteğine göre kapalı grupla ve oturumların sırası takip edilerek de uygulanabilir.
- Zarar azaltmaya ilişkin olarak bir oturum bulunmamaktadır. Ancak alkol-madde kullanımı ve bulaşıcı hastalıklardan korunma amaçlı oturum yapılması çok önemlidir. Bu nedenle konuya ilişkin bir oturum düzenlemeniz önerilir.

OTURUMLAR

1. Oturumlardan önce

2. Alkolün etkileri

3. Maddeler ve etkileri

4. Bağımlılık nedir?

5. Şartlanmayın

6. Beyin ve bağımlılık

7. Bağımlılık değersizleştirir

8. Şeytanın avukatı

9. Riskli şekerler

10. Hemen tepki vermemek

11. Kontrollü olmayı öğrenmek

12. Tekrar kullanma isteği ile başa çıkmak

13. Girdaptan çıkış

14. Riskli durumlar

15. Hayırda hayır vardır

16. Bağımsızlık yolunun taşları

17. Bağımsızlık yolunun yeni taşları

18. Sigarayı bırakmak

(1) OTURUMLARDAN ÖNCE

GENEL BİLGİLER

Amaç	▶ Alkol veya madde kullanım düzeylerini fark etmelerini sağlamak ve grup kurallarını öğretmek
Yaş grubu	▶ 15-18
Uygulayıcı	▶ Tüm meslek elemanları
Materyal	▶ Bağımlılık Profil indeksi (BAPİ) Ergen formu (www.bapi.info.tr/ergen.asp)
Uygulamalar	▶ BAPİ'nin doldurulması ▶ BAPİ'nin değerlendirmesinin yapılması ▶ Grup kuralları hakkında bilgilendirme

UYGULAMALAR

▶ Açılış

- ▶ Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- ▶ Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- ▶ Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- ▶ Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

BAPİ'nin doldurulması

Öncelikle Bağımlılık Profil İndeksi (BAPİ) ergen formunu doldurmalarını sağlamak gerekmektedir. Bu amaçla www.bapi.info.tr/ergen.asp linkine girerek, oradaki formu gruba alacağınız tüm çocukların teker teker doldurmasını sağlayın. Bu eylem oturumlar başlamadan önce yapılmalıdır.

Doldurturken aşağıdaki uyarılarda bulunun:

- ▶ Sorularda yer alan [madde] sözcüğü son dönem içinde kullanmayı daha çok tercih ettiği maddeyi anlatmaktadır. Bu nedenle temel olarak kullandığı madde neyse, sorularda onu [madde] sözcüğü yerine koymasını gerektiğini belirtin.

- Örneğin... “[Madde] kullanmak aile ilişkilerimi olumsuz yönde etkiledi” yerine alkol içiyorsa “Alkol kullanmak aile ilişkilerimi olumsuz yönde etkiledi” veya esrar içiyorsan “Esrar kullanmak aile ilişkilerimi olumsuz yönde etkiledi” biçiminde okunmalıdır.
- Soruların başında yer alan “yaşamın boyunca...” veya “son bir yıl içinde...” gibi zaman tanımlamalarına dikkat etmelerini isteyin.

Bağımlılık Profil İndeksinde (BAPİ) 2 puan ve üstü alan ergenlerin yüksek ihtimalle bağımlı olacağı belirtilmektedir.

Kaynak

- Psychometric properties of the Addiction Profile Index Internet Addiction Form(BA-PINT). Ogel K, Karadayi G, Senyuva G. Hatipoglu S. Bulletin of Clinical Psychopharmacology 2012;22(Suppl. 1):S109.
- Bağımlılık Profil İndeksi'nin (BAPİ) Geliştirilmesi, Geçerlik ve Güvenilirliği. Ogel K, Evren C, Karadağ F, Gurol T. Defne. Türk Psikiyatri Dergisi (2012). 23(4):264-273.

BAPİ'nin değerlendirilmesinin yapılması

BAPİ'yi doldurduktan sonra çıkan uyarıyı okumalarını isteyin. Çocuğa puanının kaç çıktığını, doldurduktan sonra ne uyarı verdiğini sorun ve birlikte tartışın. Bu tartışma sırasında hiçbir çocuğu “sen bağımlısın” şeklinde etiketlemeye özen gösterin.

Grup kuralları hakkında bilgilendirme

Oturumlar başlamadan önce tüm çocukları teker teker çağırarak bağımlılık müdahale oturumlarının kendine özel grup kuralları hakkında bilgilendirme yapmak gereklidir. Kurum içinde uygulanan diğer grup çalışmalarının grup kurallarına ek olarak aşağıdaki kuralları vurgulayın.

Grup kuralları şunlardır.

- Alkol veya uyuşturuculardan uyarıcı tarzda söz etmemek
- Gizliliği korumak (burada konuşulanlar burada kalır)
- Oturumu sonuna kadar takip etmek
- Herkesin aynı fikirde olmayabileceğini kabul etmek

Gruba alınacak her yeni çocuğa grup kurallarının anlatılması gerekmektedir.

(2) ALKOLÜN ETKİLERİ

GENEL BİLGİLER

Amaç	▶ Alkolün olumsuz etkileri hakkında bilgilendirmek
Yaş grubu	▶ 15-18
Uygulayıcı	▶ Tüm meslek elemanları
Materyal	▶ Saydam seti B1
Uygulamalar	▶ “Bu resim neyi anlatıyor” alıştırması ▶ Alkolün yararları filminin gösterilmesi

UYGULAMALAR

▶ Açılış

- ▶ Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- ▶ Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- ▶ Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- ▶ Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

“Bu resim neyi anlatıyor” alıştırması

▶ Amaç

Çocuklara alkolün verdiği zararları anlatmak

▶ Uygulama

Saydamlardaki resimleri tek tek gösterin ve her bir resmin neyi anlattığını sorun ve tartışın. Daha sonra resimde ne olduğunu anlatın.

Resimlerde aşağıdaki durumlar anlatılmaktadır.

- ▶ Alkol karaciğerde önce yağlanmaya sonra siroz hastalığına neden olabilir
- ▶ Alkol kalpte genişlemeye, damar tıkanıklığına ve kalp krizine neden olabilir
- ▶ Alkol bunamaya yol açabilir

- Alkol felce yol açabilir
- Alkol cinsel işlevleri bozabilir
- Hamile kadınlarda “bebek alkol sendromu”na yol açabilir
- Alkol midede gastrite neden olabilir

Alkol ve uyku bozukluğu arasındaki ilişkiyi anlatan saydamda aşağıdaki bilgiyi verin.

“Kişi alkolün etkisinde yattığına bir süre alkollü haliyle uyuyor yani aslında uyumuyor, sızıyor. Daha sonra sabaha doğru çeşitli ihtiyaçlardan dolayı uyanır ve aslında gerçek uykusunu uyumaya bundan sonra başlıyor. Şekilde gördüğümüz gibi kişi sekiz saatlik bir uyku çekmiş gibi gözükse de bunun beş saatinde kişinin bedeni dinlenmiş olmuyor. Asıl uykusunu üç saatte uyuyor. Dolayısıyla da sabah uyanınca aslında üç saatlik bir uykuyla güne başlamak zorunda kalıyor. Bu da kişinin kötü geçmesine neden oluyor.”

“ Vurgulayın

Hangi hastalığın, kimde, ne zaman ortaya çıkacağı belli değildir. Bu bir “piyangodur.”Bilet aldıkça yani alkol kullandıkça piyangoğunun çıkma ihtimali, yani alkolden zarar görme ihtimali artar.

Alkolün yararları filminin gösterilmesi

- Filmi izletiniz arkasından tartışın.
- Ortak yönleri neydi saydamını uygulayın.



Günün Sözü:

Alkol, şişede durduğu gibi durmaz.

■ Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

(3) MADDELER VE ETKİLERİ

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Uyuşturucu maddeler ve etkileri hakkında bilgilendirmek
Yaş grubu	► 15-18
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► Saydam seti B2
Uygulamalar	► “Bilgi yarışması” alıştırması ► “Adam asmaca” alıştırması

UYGULAMALAR

▶ Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

“Bilgi yarışması” alıştırması

🌀 Amaç

Çocukları uyuşturucu maddeler hakkında bilgilendirmek

🌀 Uygulama

Bilgi yarışmasını “kim ...kazanmak ister?” yarışmasındaki gibi yapın. Tek tek ortaya bir kişiyi çağırın. Uygulamayı yavaş yavaş yapın, yanıtlar üstünde biraz durun...

“ Vurgulayın

“Adam asmaca” alıştırmaları

Amaç

Çocukları esrar ile ilgili bilgilendirmek

Uygulama

Saydamlarda yer alan adam asmaca alıştırmalarını yapın. Yanıtlar aşağıdadır.

Esrar BAĞIMLILIK yapar

Esrar içinde 421 adet kimyasal madde vardır

Esrar TEMBELLİK yapar

Esrar DİKKATİ bozar

Esrar HAFIZAYI zayıflatır

Esrar yeni bir şey ÖĞRENMEYİ zorlaştırır

Kullananların %70'i esrarı bırakamadığını söyler

Esrar Kullananlarda akıl hastalığı gelişme riski 7 kat daha fazladır

“ Vurgulayın

Esrar bağımlılık yapan ve pek çok alanda vücudumuzu ve zihnimizi olumsuz yönde etkileyen bir maddedir.



Günün Sözü:

Ottur, zararı vardır!

Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

(4) BAĞIMLILIK NEDİR?

GENEL BİLGİLER

Amaç	▶ Bağımlılığın doğasını ve özelliklerini öğretmek
Yaş grubu	▶ 15-18
Uygulayıcı	▶ Tüm meslek elemanları
Materyal	▶ Saydam seti B3 ▶ Bağımlılığın gelişimi çalışma formları
Uygulamalar	▶ “Kaynak kim” alıştırmaları ▶ Özgürlük ve bağımlılık ikilemi hakkında bilgilendirme ▶ Bağımlılığı anlama üzerine tartışma ▶ Bağımlılık belirtileri hakkında bilgilendirme ▶ “Bağımlılığın gelişimi” alıştırmaları ▶ Bağımlılığın gelişimi hakkında bilgilendirme ▶ Bağımlılığın özellikleri ile ilgili tartışma ve bilgilendirme

UYGULAMALAR

▶ Açılış

- ▶ Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- ▶ Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- ▶ Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- ▶ Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun



Dikkat: Bu oturum uygulayıcının tercihiyle göre ikiye bölünerek de uygulanabilir.

“Kaynak kim” alıştıması

Amaç

Çocuklarda bağımlılık konusunda farkındalık yaratmak

Uygulama

Çocuklara aşağıdaki açıklamayı yapın.

“Bulaşıcı bir hastalık vardır. Hızla yayılmaktadır. Ama kimse mikrobun farkında değildir...”

Daha sonra uygulamaya geçin:

Grup içinden bir kişi ebe olur ve dışarıya gönderilir. Grup içinden bir de lider seçilir. Ebe içeri çağrılır. Grup bir hareketi sürekli yaparak salonda dolaşır (örneğin alkış). Lider hareketi değiştirir (örneğin yumruk açıp, kapama). Tüm grup lideri takip eder. Ebe lideri bulmaya çalışır.

Vurgulayın

Bağımlılığa yakalanmamak için dikkatli olun.

Özgürlük ve bağımlılık ikilemi hakkında bilgilendirme

“Özgürlük nedir? İnsanlar neden özgür olmak ister?” sorularını gruba yönlendirin. Daha sonra yaş dönemlerine göre özgürlük arayışını vurgulayın.

“Daha çok küçük yaşta insan özgür olmak ister. 2-3 yaşlarındaki çocuklar yavaş yavaş güvenli buldukları anne baba kucağını bir kenara bırakıp dış dünyayı keşfetmek ister. Bunun için merakını dışarı yönlendirir ve özgür bir şekilde çevresini keşfetmeye başlar.”

“Özgürlüğün tadını çocukken ufak ufak tadan birey ergenliğe geldiğinde tamamen özgür olmak ister. Yetişkinlerin kurallarından hoşlanmazlar çünkü özgürlüklerini kısıtladığını düşünürler. Bu dönemde özgürlüklerini elde edebilmek için aileleriyle, çevreyle ve öğretmenleriyle çatışırlar. Bu dönemde en önemli değerlerden biri özgürlüktür.”

“Birey yetişkinliğe geldiğinde ise özgürlük arayışı devam eder. Devletten özgürlük ister.”

“Çalıştığı ortamda patronundan veya üstlerinden özgürlük ister.”

“Eşlerinden ve hatta kimi zaman çocuklarından özgürlük isterler.”

“Yaşlılığa geldiğinde ise bedenden özgürlük istenmeye başlanır. Yaşlılığın neden olduğu kısıtlanmalardan, rahatça hareket etmelerini engelleyen beden ağrılarından kurtulup fiziksel olarak özgür olabilmeyi ister.”

“Birçok birey hayatının her döneminde özgürlüğün peşinden koşmasına rağmen bazıları gider özgür olmak yerine bağımlı olur.”

Bilgilendirmenin sonunda, özgürlüğün ömür boyu olduğunu vurgulayın.

Bağımlılığı anlama üzerine tartışma

Aşağıda yer alan soruları sigara içen çocuklardan birine yönlendirin ve cevaplarını dinleyin (aralarında sigara içen yoksa, sigara içen yakınlarından örnek vermelerini isteyebilirsiniz).

- “Ne kadar zamandır içiyorsun?”
- “Günde kaç adet içiyorsun? Hep bu kadar mı içiyordun? Ne kadar zamandır arttı?”
- “İçmediğin zaman neler oluyor?”
- “Ne gibi olumsuz etkileri var?”
- “Akciğer kanseri yapıyor muş, biliyor musun?”
- “Bunlara rağmen neden devam ediyorsun?”
- “Sigarasız yerlere giderken ne hissediyorsun?”

Burada amaç, sigara üstünden bağımlılığı anlamaları için örnek vermektir.

Bağımlılık belirtileri hakkında bilgilendirme

Kontrol etmekte zorluk çekmek ile ilgili bilgi verin.

“Herhangi bir maddeye bağımlı olduğunda kişi kullanımının kontrolünü yavaş yavaş kaybeder. Örneğin ilk zamanlarda bir gecede üç bira içerken, daha sonra beş ve daha sonra yedi içebilir ve bu sayı giderek artar. Veya kişi bu gece aç içeceğim diyip masaya oturup tahmin ettiğinden çok fazla içebilir. Bu durum bağımlılığın özelliklerinden biridir; kişi madde üzerindeki kontrolünü yavaş yavaş yitirir.”

Yoksunluk ile ilgili bilgi verin.

-Önce aşağıdaki sorularla yoksunluk belirtilerini araştırın.

- “Neden sabah sigarası daha önemlidir?”
- “Sigara dikkatini artırır mı?”
- “Neden alkolsüz uyuyamaz insanlar?”
- “Esrarı bırakanlar neden sinirli olurlar ve rahatlayamazlar?”

-Sonra yoksunluk belirtilerini anlatın.

“Bağımlılığın diğer bir özelliği kişinin madde olmadığı zaman bir şeylerin eksik olduğunu hissetmesidir. Sabah sigarası önemlidir çünkü sabah uyanıldığında vücut nikotin yoksundur ve nikotine ihtiyaç duyar. Sigara dikkatini artırmaz, içince yoksunluk azalır... Böylelikle kişi aslında keyif almak için değil yoksunluk belirtilerini gidermek için sigara içer. Alkol bağımlıları alkol almadıkları zamanlarda yoksunluk belirtileri yaşamaya başlar, bu belirtiler varken

uyumakta güçlük çektikleri için alkol alıp bu belirtileri ortadan kaldırmaya çalışırlar.”

Zarar vermesine rağmen kullanmaya devam etmek ile ilgili bilgi verin.

“Sigara öksürtür, enerjiyi azaltır ama insanlar yine de içmeye devam ederler...”

Alkol kullanımı gastrit, ülser gibi rahatsızlıklara neden olur ama bağımlı kişi kullanmaya devam eder.

Alkole, esrarla veya diğer uyuşturucularla akşamdan kalma yaşarlar veya rezil olacakları şeyler yaşarlar ama kullanmaya devam edebilirler...

Esrar veya diğer maddelerle tembellik veya hafıza bozukluğu yaşayabilirler ama kullanmaya devam edebilirler...”

Yaşam tarzının değişmesi ile ilgili bilgi verin.

“Bağımlı kişi bir süre sonra tüm hayatını bağımlı olduğu maddeye göre ayarlamaya başlar. Sigara bağımlısıysa sigara içilmeyen mekanlara gitmez, alkol bağımlısıysa alkolsüz etkinliklere katılmaz, uyuşturucu bağımlısıysa uyuşturucu kullanmak için hayatındaki diğer sosyal etkinliklerden vazgeçebilirler. Bağımlı kişiler bu maddeler olmadan eğlenemediklerini, rahatlayamadıklarını, sosyalleşemediklerini ifade ederler.”

“Bağımlılığın gelişimi” alışırması

Amaç

Çocukların, bağımlılığın gelişimi ve basamakları konusunda düşünmelerini sağlamak.

Uygulama

Dağıtılan formlarda bağımlılığın aşamalarını doğru sırayla yazmalarını isteyin (Ek 1).

Süre sona erdiğinde katılımcıların yanıtlarını herhangi bir yorumda bulunmadan dinleyin.

Vurgulayın

Bağımlılığın gelişim evrelerine dikkat ederek, bağımlılık konusunda farkındalık kazanabiliriz.

Bağımlılığın gelişimi hakkında bilgilendirme

Saydamdan yararlanarak aşağıdaki bilgilendirmeyi yapın.

“Bağımlılık döngüsünün ilk aşaması kişinin maddeyi merak edip belki kullanabilirim diye düşünmesiyle başlar. Bu şekilde düşünürken maddeyle karşı karşıya kalırsa ‘bir kereden bir şey olmaz’ diye düşünerek maddeyi dener. Unutmayın hiçbir bağımlı yola ‘ben bağımlı ola-

cağım” diye çıkmaz, hepsi bir kereden bir şey olmayacağına inanır, ama sonunda bağımlı olurlar. Bir kereden bir şey olmaz’dan sonra sıra “bir daha asla, bu son olacak” aşamasına gelinir ve bu aşamayı “ben bağımlı olmam” aşaması takip eder. Bu dönemde kişi maddeyi kullandığını kabul eder, ama bağımlı olduğunu kabul etmez. Madde kullanımının zararları yavaş yavaş ortaya çıkınca kişi bir sonraki aşamaya geçer. Bağımlı olduğunu ve bırakması gerektiğini kabul eder ama bırakabileceğine inanmaz. Bir sonraki aşama ise bırakma aşamasıdır. Kişi madde kullanmayı bırakır, bir daha başlamayacağını düşünür, ta ki yeniden kullanma ve bir kereden bir şey olmaz düşünceleri aklına gelene kadar. Eğer kişi bırakma aşamasında kalırsa hayatının sonuna kadar maddeyi kullanmayabilir ama eğer bir kereden bir şey olmaz deyip tekrar kullanırsa bağımlılık döngüsünde hızlı bir şekilde ilerler. Unutmayın, bağımlılık ömür boyu süren bir hastalıktır!”

Daha sonra “değişimin hızı” isimli videoyu seyrettirin. Video gösteriminden sonra değişimin çok hızlı olabileceğini, bağımlılığın farkına varılamayabileceğini vurgulayın.

Bağımlılığın özellikleri ile ilgili tartışma ve bilgilendirme

Gruba “kimler bağımlı olur?” sorusunu sorun ve tartışmaya açın; sonra aşağıdaki bilgilendirmeyi yapın.

“Herkes bağımlı olabilir. Bağımlılık bir beyin hastalığıdır. Biz istemesek bile beynimiz maddeyi ister.”

Daha sonra gruba “ne kadar sürede insan bağımlı hale gelir?” sorusunu sorun ve tartışmaya açın; sonra aşağıdaki bilgilendirmeyi yapın.

“Bağımlılığın gelişimi maddenin cinsine, saflık oranına, kullanma süresine ve kullanan kişinin kişilik özelliklerine göre değişir. Bu nedenle bağımlılığın ne zaman gelişeceği belli olmaz!”

Gruba « Bağımlılık tamamen iyileşir mi?» sorusunu sorun ve yanıtları aldıktan sonra “Tansiyon hastalığı tamamen iyileşir mi?” sorusunu sorun. Yanıtları aldıktan sonra hipertansiyonlu kişinin tuz yediği zaman tansiyonunun tekrar yükseldiğini saydam yardımıyla anlatın.

Ardından aşağıdaki bilgilendirmeyi yapın.

“Bağımlılık, tansiyon hastalığı gibidir. Tamamen iyileşmez, ancak düzelir. Eğer madde kullanmazsanız yaşamınız normale döner. Bağımlı kişi madde kullanmayı bıraktıktan bir süre sonra tekrar madde kullanmaya başlarsa çok kısa zamanda eski kullandığı miktarlara ulaşır.”

Bu nedenle bir kereden “bir şey” olabileceğini vurgulayın.

Çocuklara, arada bırakmak kişinin bağımlı olmadığını gösterip göstermediğiyle ilgili olarak aşağıdaki testi yapın.

“Ahmet bey haftada 4-5 gün içerde. Hiç içmeyi bırakmazdı. Ancak ramazan geldi mi, 30 gün ağzına içki sürmezdi. Bu süre içerisinde hiç alkolü aramazdı. Daha sonra tekrar başladığı.”

“Sizce Ahmet bey bağımlı mıydı?”

(a) Evet (b) Hayır

Sonra bilgilendirin

“Bir kişinin bazı dönemlerde madde kullanımını bırakması o kişinin bağımlı olmadığını göstermez. Kişinin maddeyi her bırakıp yeniden başlaması başarısız bırakma girişimidir. Başarısız bırakma girişimleri bağımlılığın kriterlerinden biridir. Bu bakımdan bir kişi belli bir süre kullanmayıp sonra yeniden kullanmaya başlıyorsa bu kişi bağımlı olabilir.

Mesela hamileler... Bazıları 9 ay boyunca bir tek sigara bile içmezler ama doğumdan sonra kısa sürede eskisi gibi içmeye devam ederler. Bu 9 aylık dönemde sigara içmemenin nedeni sigarayı bırakmak değil, sadece hamileliği sağlıklı geçirmektir. Kişi hamileliği sona erdiğinde sigara kullanmaya devam edeceğini bilir.”

Sonunda, bağımlılığın karmaşık bir sorun olduğunu vurgulayın.



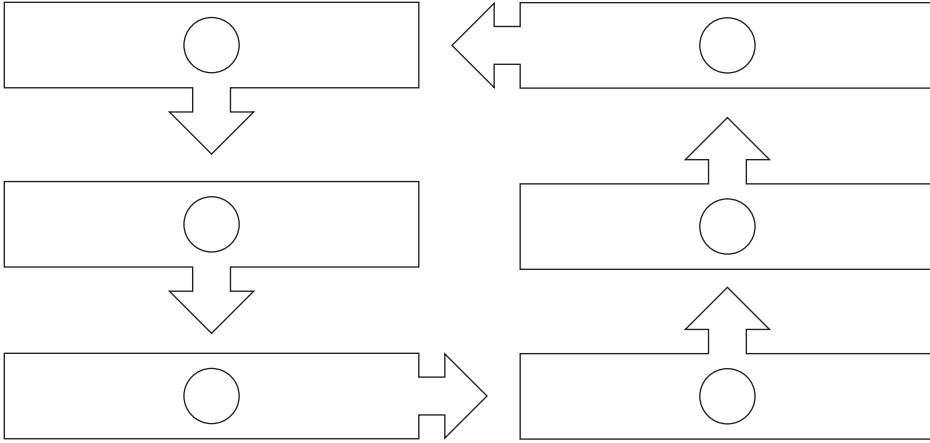
Günün Sözü:

Bağımlı olmayın, özgür olun!

Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

1. Bırakmam lazım ama...
2. Bir kereden bir şey olmaz
3. Belki kullanabilirim
4. Bıraktım bir daha başlamam
5. Ben bağımlı olmam
6. Bir daha asla, bu son olacak



(5) ŞARTLANMAYIN!

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Bağımlılığın şartlanmalarımızla geliştiğini anlatmak
Yaş grubu	► 15-18
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► Saydam seti B4
Uygulamalar	► “Taş kağıt makas” alıştırması ► Bağımlılığın bir kısır döngü olduğuna ilişkin bilgilendirme ve tartışma ► “Dev cüce” alıştırması ► Şartlanmayla ilgili bilgilendirme ve tartışma ► Sigara ile ilgili şartlanmalar üzerine tartışma ► Alkolle ilgili şartlanmalar üzerine tartışma ► Uyuşturucu maddelerle ilgili şartlanmalar üzerine tartışma

UYGULAMALAR

► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

“Taş kağıt makas” alıştırması

► Amaç

Çocuklara bağımlılığın bir kısır döngü olduğunu göstermek.

► Uygulama

Taş makası, makas kağıdı, kağıt taşı yener. İki kişi aynı anda bunları belirten el hareketi yapar. Büyük olanı söyleyen kazanır.

“ Vurgulayın

Bağımlılık bir kısır döngüdür.

Bağımlılığın bir kısır döngü olduğuna ilişkin bilgilendirme ve tartışma

Çocuklara aşağıdaki gibi, madde kullanma nedenleri ile ilgili bilgilendirme verin ve sorular sorun.

Rahatlamak için madde kullanmak

Bazıları stresten, kaygıdan, huzursuzluk, gerginlikten kurtulmak veya gevşemek, rahat konuşmak veya rahat davranmak için sigara, alkol veya uyuşturucu kullanırlar.

- Bunun nasıl bir kısır döngüye yol açacağını sorun ve tartışın
- Kısır döngüye girmemek için ne yapmak gerektiğini tartışın

Sonuç: Kişi maddeye bağımlı hale geldiği için madde kullanmadan rahatlayamaz hale geliyor. Bir de madde yoksunluğunun belirtileri ortaya çıkınca kişinin yaşadığı stres ve sıkıntı seviyesi daha da çok artıyor. Kişi bu etkilerden kurtulmak için yeniden madde kullanmak zorunda kalıyor ama maddenin etkisi geçince kendini yine aynı durumda buluyor.

Diğer seçenek: Kaygı veya huzursuzluk yaratan şeyle başa çıkmayı öğrenmek.

Eğlenmek için madde kullanmak

Bazıları daha çok eğlenebilmek için sigara, alkol veya uyuşturucu kullanırlar.

- Bunun nasıl bir kısır döngüye yol açacağını sorun ve tartışın.
- Kısır döngüye girmemek için ne yapmak gerektiğini tartışın.

Sonuç: Kişi bu maddeler olmayınca eğlenemez hale gelir ve eğlenmek için daha çok madde kullanmaya, daha çok madde kullandıkça madde olmadığında büyük bir sıkıntı duymaya ve dolayısıyla daha da çok madde kullanmaya başlar.

Diğer seçenek: Farklı eğlenceler bulmak, “Doping”siz eğlenmeyi bilmek.

Grup aidiyeti için madde kullanmak

Bazıları grup içinde var olmak, gruba uyum sağlayabilmek veya gruptan dışlanmamak için sigara, alkol veya uyuşturucu kullanırlar.

- Bunun nasıl bir kısır döngüye yol açacağını sorun ve tartışın.
- Kısır döngüye girmemek için ne yapmak gerektiğini tartışın.

Sonuç: Kişi bir süre sonra madde kullanmayan arkadaşlarıyla görüşmeyi keser veya onunla arkadaş olabilecek kişiler madde kullanımı nedeniyle bu kişiden uzak durabilirler. Sonuçta kişinin arkadaş sayısı azalır.

Diğer seçenek:

- Bunları kullanmayanlarla arkadaşlık edebilmek
- Bir birey olabilmek
- Taviz vermeden grup içinde olmak

Hayır diyemediği için madde kullanmak

Bazıları hayır diyemedikleri için ısrardan kurtulmak ve baskılardan kurtulmak amacıyla sigara, alkol veya uyuşturucu kullanırlar.

- Bunun nasıl bir kısır döngüye yol açacağını sorun ve tartışın
- Kısır döngüye girmemek için ne yapmak gerektiğini tartışın

Sonuç: Kişi bu maddeleri kullandıkça bağımlı hale gelir ve zaten hayır diyemeyen bir kişi madde kullanımını durdurmak istediğinde hayır demek daha da zorluk çeker ve bu durum kullanımın devam etmesine neden olur. Kişi hayır diyemedikçe bu kısır döngüden çıkamaz.

Diğer seçenek: Israrlarla başa çıkabilmeyi öğrenmek

Bilgilendirme ve tartışmanın sonunda kısır döngünün gelişimini ve sonuçlarını özetleyin.

“İnsanlar aslında rahatlamak, eğlenmek, bir gruba ait olmak ve hayır diyemedikleri için sigara, alkol veya uyuşturucu kullanıyorlar ancak madde kullanımı kişinin hissettiği yetersizlikleri gidermiyor. Aksine bu maddeye bağımlı oldukları için sıkıntıları artıyor, çünkü madde olmadığı zaman yoksunluk belirtileri yaşıyorlar ve bir süre sonra keyif almak için değil bu belirtileri ortadan kaldırmak için sigara, alkol ve uyuşturucu kullanır hale geliyorlar. Bu bağımlılığın kısır döngüsü, kişi bir kere bu kısır döngüye girdi mi, tamamen çıkması mümkün olmuyor. Kısır döngüden çıktığı dönemler olsa da bir kez daha kullandığında hızlıca kendini yine aynı kısır döngü içerisinde buluyor. Bu kısır döngüden tamamen çıkmanın tek yolu hayatının sonuna kadar maddeyi bir daha kullanmaması, bir kere bile...”

Sigara, alkol veya uyuşturucu maddelerin sorunlarımızı çözmek üzere geliştirilmiş ilaçlar olmadığını, bu bakımdan sorunlarla başa çıkmamıza yardımcı olamayacağını, var olan sorunlarımızı daha da arttıracaklarını vurgulayın.

“Dev cüce” alıştırmaları

 Amaç

Çocuklara şartlanmanın nasıl olduğunu göstermek.

 Uygulama

Aşağıdaki alıştırmayı birlikte yapın:

Önce oyuncular içinden bir başkan seçilir. Oyuncular başkanın etrafında bir halka oluşturur. Alıştırma, başkanın 'dev' ya da 'cüce' deyişiyle başlar. Başkan 'dev' derse ayağa kalkılır, 'cüce' derse oturmamız ya da çömelmemiz gerekir. Şaşıran oyuncu oyundan çıkar. Oyunun başkanı oyuncuları şaşırtmak için üst üste dev ya da cüce diyebilir. Veya dev diyip oturabilir ve böylece oyuncuları şaşırtabilir.

“ Vurgulayın

Burada olan, bir şartlanmadır.

Şartlanmayla ilgili bilgilendirme ve tartışma

Çocuklara, Pavlov'un deneyini saydam yardımıyla anlatın.

“Pavlov'un köpek deneyi 4 aşamadan oluşur. 1. aşamada Pavlov köpeğe yemek verir ve buna bağlı olarak köpek tükürük salgılar. 2. aşamada Pavlov zil çalar, ancak köpek tükürük salgılamaz. 3. aşamada Pavlov önce zili çalar, sonra yemek verir ve bunun sonucunda köpek tükürük salgılar. Bu şekilde zil ve yemek bir arada verildiği için köpek zille şartlanır ve 4. aşamada oluşan durum gözlenir. 4. aşamada sadece zil çalındığında bile yemek olmamasına rağmen köpek tükürük salgılar. İşte buna şartlanma denir.”

Çocuklara, ne gibi şartlanmalarımız olduğunu sorun. Gruptan yanıtları alın. Daha sonra klasik şartlanmalara örnek verin.

- Kuru fasulye-pilav
- Aşk-gül
- Kahve-tatlı
- Çay-sigara gibi şartlanmalar

Davranışsal şartlanmalara da aşağıdaki örnekleri verin

“Bazıları saçlarıyla oynar, bazıları ağzında sigara tutar, bazıları tespah çeker, bazıları sürekli bir şey içer, kimi parmak kimi emzik emer. Bazı insanlar ise elde sigara tutarlar.”

Sigara ile ilgili şartlanmalar üzerine tartışma

Sigara ile ilgili şartlanmalarımızın neler olduğunu sorun. Sigara ile ilgili şartlanmalardan örnek verin

- “Çayla, kahve sigarasız olmaz!”
- “Çalışırken içmek lazım!”
- “Yemekten sonra şart!”

Alkolle ilgili şartlanmalar üzerine tartışma

Alkolle ilgili şartlanmalarımızın neler olduğunu sorun. Alkol ile ilgili şartlanmalardan örnek verin

- “Hava güzel içmek lazım”
- “Hava kötü, içmeyip ne yapacağız?”
- “Keyfim yok, içip rahatlayayım!”
- “Keyfim yerinde, içeyim...”
- “Peynirle...”
- “Patates kızartmasıyla...”
- “Bu manzara karşısında...”

Uyuşturucu maddelerle ilgili şartlanmalar üzerine tartışma

Uyuşturucuyla ilgili şartlanmalarımızın neler olduğunu sorun. Uyuşturucuyla ilgili şartlanmalardan örnek verin

- “İçmezsem eğlenemem!”
- “İçmezsem ders çalışamam!”
- “İçmezsem uyuyamam!”



Günün Sözü:

Şartlanmayın, bağlanmayın!

Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

(6) BEYİN VE BAĞIMLILIK

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Bağımlılığın bir beyin hastalığı olduğunu ve beynimizi kontrol edemeyeceğimizi öğretmek
Yaş grubu	► 15-18
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► Beyin ve bağımlılık filmi
Uygulamalar	► Beyin ve bağımlılık filminin gösterilmesi ve tartışma

UYGULAMALAR

► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

Beyin ve bağımlılık filminin gösterilmesi ve tartışma

Filmin gösterilmesi

- Beyin ve Bağımlılık isimli filmi oynatın.
- Eğer sürekli seyretmekten sıkılırlarsa, tartışmaya geçebilirsiniz, ondan sonra filme kaldığı yerden devam edin.

Film bittikten sonra aşağıdaki soruları sorun:

- “Filmi özetler misiniz?”
- “Filmden aklınızda en çok ne kaldı, en çok ne dikkatinizi çekti?”

Tartışma sona erdikten sonra aşağıdaki bilgileri vurgulayın:

- Alkol ve uyuşturucuya alışan beynimiz bize tuzaklar hazırlar. Örneğin; “bir kereden bir

şey olmaz”, “arkadaşların yanına gideyim ama içmem” gibi yanlış düşünceleri aklımıza sokar. Amacı alkol veya uyuşturucuya kavuşmaktır.

- Bu nedenle beynimizin bize hazırladığı tuzaklara karşı hazırlıklı olmamız gerekir



Günün Sözü:

Bağımlılık bir beyin hastalığıdır.

Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

(7) BAĞIMLILIK DEĞERSİZLEŞTİRİR

GENEL BİLGİLER

Amaç	▶ Kendi değerlerini keşfetme becerisi kazandırmak ve bağımlılığın bunlara ulaşmayı engelleyeceğini anlatmak
Yaş grubu	▶ 15-18
Uygulayıcı	▶ Tüm meslek elemanları
Materyal	▶ Legolar ▶ Değerler formu ▶ “Dokuza kadar çek bakalım” alıştırmaları kartları
Uygulamalar	▶ “Geleceğin falına bakalım” alıştırmaları ▶ Geleceği düşünme ile ilgili tartışma ▶ Değerlerimiz ile ilgili bilgilendirme ▶ “Değerlerim ve bulunduğum durum” alıştırmaları ▶ “Dokuza kadar çek bakalım” alıştırmaları ▶ “Taş taş üstüne” alıştırmaları

UYGULAMALAR

▶ Açılış

- ▶ Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- ▶ Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- ▶ Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- ▶ Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

“Geleceğin falına bakalım” alıştırmaları

▶ Amaç

Çocukların gelecekle ilgili düşüncelerini sağlamak

Uygulama

- Bir falcıya gittiğinizi ve bu falcının çok iyi olduğunu ve hep doğruları söylediğini anlatın. Falcı 10 yıl sonrasını küresinden çok iyi görebildiğini söyleyin.
- Herkesi teker teker ortaya çağırın. Bu cam kürenin içinde 10 yıl sonrası kendileri için neler görüneceğini sorun.
- Genelde bu durumda kimse kendisini bağımlı olarak görmeyecektir. Kimsenin neden kendilerini bağımlı olarak görmediğini sorun.



Dikkat: Alistırma sırasında söylenen yüksek riskli durumların en çok hangi başlık altında toplandığını bulmalarını isteyin (örneğin duygular, ortam vb).

Vurgulayın

Gelecekte bağımlı olmak, kimse tarafından istenen bir şey değildir.

Geleceği düşünme ile ilgili tartışma

Aşağıdaki soruyla başlayın:

“Uyuşturucu/alkol kullanmaya devam ederseniz 5 yıl sonra bu durumlarda hangi noktada olacaksınız. Bunu işaretleyin.”

Daha sonra neden böyle düşündüklerini, neler olacağını herkesle tartışın.

Eğer işaretlemeler olumsuzu yakın değilse, o zaman uyuşturucu/alkol kullanmaya devam ederlerse 10 yıl sonra ne olacağını sorun ve tartışın.

Değerlerimiz ile ilgili bilgilendirme

Değerler formunu dağıtın (Ek 1). Kendileri için en önemli değerden en az önemli olana doğru değerleri numaralandırmalarını isteyin. 1 numara o kişi için en önemli olan değer olmalı.

Daha sonra bir kaç kişiyi yaptıkları sıralamayı sorun, neden değerleri bu sıraya dizdiklerini tartışın.

Sıralanan değerler şunlardır:

- İyi bir anne/baba olmak
- Bağımlı olmak

- İyi bir evlat olmak
- İyi bir arkadaş olmak
- İyi bir iş sahibi veya kariyere sahip olmak
- Sevilmek-beğenilmek
- Sağlıklı olmak
- Mutlu Olmaka
- Huzurlu olmak
- Akıllı/Bilgili olmak
- Keyifli yaşamak
- Güzel-Yakışıklı olmak
- Zengin olmak
- Güçlü Olmak

“Değerlerim ve bulunduğum durum” alıştırması

🎯 Amaç

Çocuklara, bağımlılığın değerlerimize ulaşmadaki olumsuz etkisini göstermek.

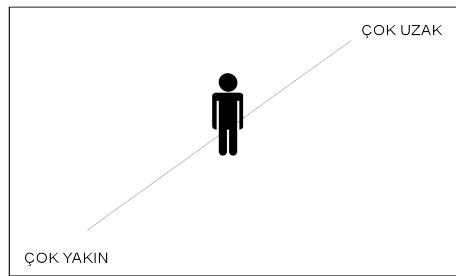
🔄 Uygulama

Salonun bir tarafını çok yakın diğer tarafını uzak olarak belirleyin. İki taraf arasına bir çizgi de çekebilirsiniz.

Herkesin birinci kartlarına bakmalarını isteyin. Bu karttaki değerlerini ne kadar gerçekleştiklerine göre salonun bir yerinde durmalarını isteyin. Örneğin kişinin en önemli değeri iyi bir baba olmak ise, şu anda bu hedefine ne kadar uzak ve ne kadar yakın? Buna uygun olarak salonun bir yerinde durmalarını isteyin. Bir örnek gösterin.

Herkes yerine geçmeden, eğer uyuşturucu veya alkol kullanmaya devam ederlerse değerlerine ulaşmada nerede olacaklarını sorun ve ona göre salonda bir yer almalarını söyleyin.

Herkes yerine geçtikten sonra tartışın.



“ Vurgulayın

Bağımlılık, değerlerimize ulaşmamızı zorlaştırır.

“Dokuza kadar çek bakalım” alıştırması

Amaç

Çocuklara bağımlılığın yapmak istediklerimiz konusundaki olumsuz etkisini göstermek.

Uygulama

Bu alıştırma 21 isimli oyunun bir benzeri olup, bireysel değil grupla oynanmalıdır. Öncelikle ekteki (Ek 2) kartları kesin ve çoğaltın. Alıştırma sırayla herkesle oynanır. Kişiyeye bir kart verilir. Daha sonra bir kart daha isteyip istemediği sorulur. Eğer kişinin elindeki kağıtların toplam puanı 9 veya 9'u geçecek olursa kişi yanar. Bu nedenle ek bir kart alıp almamaya karar vermelidir. 9'a en yakın puanı toplayan kazanır.

Kartlara dikkat edilecek olursa, kişi bağımlı kartını seçtiği takdirde yanmaktadır.

“ Vurgulayın

Eğer bağımlı olursanız diğer hiçbir şey istediğiniz gibi olmayacaktır ve olması da mümkün değildir.

“Taş taş üstüne” alıştırması

Amaç

Çocuklara hedefe ulaşmada ilk adımı atmanın önemini anlatmak.

Uygulama

Grup içinden üç kişi seçin. Değerlerini (veya yaşam hedeflerini) öğrenin. O değere ulaşmak için neler yapması gerektiğini sorun. Yapması gereken her bir eylem için onlara bir lego parçası verin (veya bir küp, domino taşı, plastik bardak, jenga tahtası olabilir). Daha sonra lego parçalarını iç içe geçirilmeden üst üste koyun.

Hedeflerimize ulaşmak için küçük hedefler belirlememiz gerektiğini, her küçük hedef belirlenince değerimize ve ana hedeflerimize ulaşabileceğimizi vurgulayın. Şampiyon olmak için önce maçları kazanmak lazım.

Sonra en alttaki legoyu çekin, tüm legolar yıkılsın. İlk adımı atmadan hedefe ulaşamayacağını vurgulayın.

Örnek: Kişi iyi bir iş sahibi olmak istiyorsa: okula yazılması gerekli, sonra okula gitmesi gerekli, ders çalışması gerekli, devamsızlık yapmaması gerekli, alkol-uyuşturucu kullanmaması gerekli. Ama okula yazılmazsa bunların hiçbirini yapamaz.

“ Vurgulayın

İlk adımı atmadan hedefe ulaşamazsınız



Günün Sözü:

Madde kullanmaya devam ederseniz, gelecek parlak olmayacak.

■ Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

Aşağıdaki değerleri sizin için en önemli olandan en önemsiz olana doğru numaralandırın.

- İyi bir anne/baba olmak
- Bağımlı olmak
- İyi bir evlat olmak
- İyi bir arkadaş olmak
- İyi bir iş sahibi olmak
- İyi bir iş sahibi veya kariyere sahip olmak
- Sevilmek-beğenilmek
- Sağlıklı olmak
- Mutlu olmak
- Huzurlu olmak
- Akıllı/bilgili olmak
- Keyifli yaşamak
- Güzel-yakışıklı olmak
- Zengin olmak
- Güçlü olmak



ZENGİN OLMAK

3



BAĞIMLI OLMAK

2



İYİ BİR ANNE/BABA OLMAK

4



KEYİFLİ YAŞAMAK

3



HUZURLU OLMAK

3



MUTLU OLMAK

3



GÜÇLÜ OLMAK

3



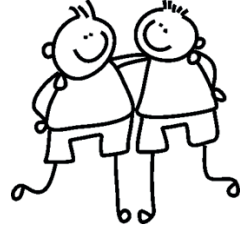
AKILLI/BİLGİLİ OLMAK

4



İYİ BİR İŞ SAHİBİ OLMAK

3



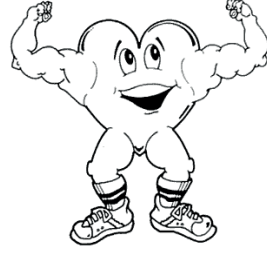
İYİ BİR ARKADAŞ OLMAK

2



İYİ BİR EVLAT OLMAK

4



SAĞLIKLI OLMAK

3



SEVİLMEK

3



YAKIŞIKLI / GÜZEL OLMAK

3



BAĞIMLI OLMAK

2



BAĞIMLI OLMAK

2

(8) ŞEY TANIN AVUKATI

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Madde kullanımının bırakılabileceğini ve bunun için yolundan sapmadan devam edilmesi gerektiğini vurgulamak
Yaş grubu	► 15-18
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► Özel bir materyal yok
Uygulamalar	► Kendi yolundan sapmamak ile ilgili bilgilendirme ve tartışma ► “Şeytanın avukatı” alıştırması

UYGULAMALAR

► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

Kendi yolundan sapmamak ile ilgili bilgilendirme ve tartışma

Öncelikle çocuklara iç konuşma ile ilgili aşağıdaki bilgilendirmeyi yapın.

“İç konuşma;

- *Yapmak istediğimiz değişiklikleri gerçekleőtirmek üzere sahip olduğumuz becerilerle ilgili inançlarımızdır.*
- *Daha iyi hissetmemize veya tam tersi daha kötü hissetmemize neden olabilecek kendi kendimize düşündüğümüz şeylerdir.*
- *Bir şeyi yapabileceğimize inanmak bazen bir farklılık yaratır.*

İç konuşma sırasındaki olumsuz düşüncelerimizi yönlendirebilirsek, değişim için nelerin gerekli olduğunu gerçekçi bir şekilde belirleyebiliriz.”

Daha sonra aşağıdaki Kızilderili öyküsünü anlatın.

“Adam bir kartalın yumurtasını bulur. Yumurta, tavuk yumurtalarının bulunduğu kuluçkada çatlar ve küçük kartal yavrusu diğer civcivlerle birlikte büyür.

Bütün hayatı boyunca kartal, bir tavuk olduğunu düşünerek, tavukların yaptıklarının aynısını yapar. Tıpkı tavuklar gibi toprağı tırmıklar, azar azar yer ve gıdıklar. Kanat çırpıp uçmayı dener ancak kısa bir süre sonra pes eder.

Bu şekilde yıllar geçer. Bir gün gökyüzünde yuvarlaklar çizen kocaman görkemli bir kuş görür. Kuş rüzgara doğru yumuşak bir şekilde süzülür ve güneş güçlü altın kanatlarını yansıtır. “Tavuk kartal” gökyüzüne bakar ve “Kim bu?” diye sorar?

Komşusu “Bu bir kartal, tüm kuşların kralı” diye cevap verir. ‘O rüzgar gibi uçabilir ama bizler tavuğuz, bizim yerde kalmamız gerekir.’

Böylece tavuk kartal aynı şekilde, bir tavuk olduğuna inanarak ve kendi kendine bir tavuk olduğunu söyleyerek hayatını sürdürür ve ölür, aslında kendisinin de bir kartal olduğunu ve uçabildiğini fark etmesine izin vermeden...”

Öyküyü kısaca çocuklarla tartışın:

► “Bu öyküden nasıl bir ders çıkarıyorsunuz? Bize kendimize söylediğimiz şeylerle ilgili olarak ne anlatıyor?”

► “Motivasyonla nasıl bir bağlantısı olabilir?”

Daha sonra çocuklara, doğru bir yoldalarsa, kendi yollarından sapmadıkları sürece başarıya ulaşabileceklerini vurgulayın.

“Şeytanın avukatı” alıştırması

Amaç

Çocuklara, onları yollarından saptıracak olumsuz iç konuşmalarla nasıl baş edeceklerini göstermek.

Uygulama

- Gruptan 2 kişiyi ortaya çıkarın. Role play (bir alıştırmayı) yapacağınızı belirtin.
- Birinin şeytanın avukatlığını yapmasını isteyin. Şeytanın avukatının görevi diğerini “neden madde kullanmaya devam etmesi” gerektiğine ikna etmek olacak. Diğer kişinin görevi ise neden madde kullanımını bırakması gerektiğini savunmak olacak.
- 5 dakika oynattıktan sonra rolleri değiştirmelerini isteyin. Rollerin değiştirilmesi büyük önem taşır.
- Birkaç kişinin daha sahneye çıkmasını sağlayın.

Uygulama sona erdikten sonra, aşağıdaki soruları sorarak tartışın.

Oyuncu için:

- “Bu role play çalışmasından kendinle ilgili ne öğrendin?”
- “Kendi nedenleriniz üzerine odaklanmak ve ısrarları duymazdan gelmekte zorlandın mı?”
- “Gelecekte madde kullanımıyla ilgili düşüncelerini değiştirmek için ana nedenin ne olduğun düşünüyorsun?”

Avukat için:

- “Oyuncuyu ikna etmek üzere nasıl bir strateji belirledin?”
- “Oyuncunun yanıtları seni nasıl etkiledi?”
- “Bu rolü oynarken neler öğrendin?”

Grup için:

- “Oyuncu listesindeki tüm nedenlere değinmekte ne kadar başarılıydı?”
- “Oyuncunun durumu idare etme şeklinde en çok neyi beğendiniz?”
- “Bu role play çalışmasını izlerken neler öğrendiniz?”

“ Vurgulayın

Hiçbir kimsenin sizi doğru yoldan çevirmesine izin vermeyin.



Günün Sözü:

Şeytana uymayın.

■ Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

(9) RİSKLİ ŞEKERLER

GENEL BİLGİLER

Amaç	▶ Madde kullanımı ile bulaşıcı hastalıklar arasındaki ilişkiyi ve bunlardan korunabilmeyi öğretmek.
Yaş grubu	▶ 15-18
Uygulayıcı	▶ Tüm meslek elemanları
Materyal	▶ “Sağlıklı ve özgür ol” filmi ▶ Farklı renkte ancak aynı görünümde şekerler
Uygulamalar	▶ “Sağlıklı ve özgür ol” filminin gösterilmesi ve tartışma ▶ “Risk şekerleri” alıştırmaları

UYGULAMALAR

▶ Açılış

- ▶ Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- ▶ Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- ▶ Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- ▶ Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

“Sağlıklı ve özgür ol” filminin gösterilmesi ve tartışma

“Sağlıklı ve özgür ol” isimli videoyu gösterin ve tartışın.



DİKKAT: Eğer grubunuzda damar yoluyla madde kullananlar yoksa, filmde de bununla ilgili kısmı göstermeyin.

“Risk şekerleri” alıştırmaları

▶ Amaç

Çocukların, risk anlayışının kişiden kişiye farklılık gösterdiğini fark etmelerini sağlamak.

Uygulama

Çocuklara 2 ayrı torbada, 2 farklı renkte fakat görünüşleri ve şekilleri birebir aynı olan şekerler gösteriniz. Her bir torbada 10 adet şeker bulunduğunu belirtiniz. Bu çalışmayı nasıl yöneteceğiniz konusunda bilgi sahibi olmak için aşağıdaki metni baştan sona okuyunuz .

“Birinci torbadaki kırmızı şekerler, sadece bildiğimiz şekerler. İkinci torbadaki mavi şekerler ise aslında öldürücü zehri olan şekerler. Zehir sizi hemen öldürmüyor ama yıllar boyunca, yavaş yavaş ve son derece acı verici bir şekilde öldürüyor. Tarif edilemez ıstırap, güçten düşme ve ağrılara sebep oluyor. Hiçbir şekilde panzehiri yok. Net mi?”

Şimdi, eğer size kırmızı şeker vermeyi teklif etsem, onu yeme konusunda kaygılanır mıydınız?

Peki, ya ben torbadan bir tane kırmızı şekerini alıp yerine bir tane mavi şeker koyarsam bu soruya yanıtınız ne olur? (anlattığınız durumu elinizdeki şekerlerle gösteriniz). Şu anda torbada 9 tane güvenli 1 tane tehlikeli şekerim var. Kaç taneniz şimdi gözlerinizi kapatıp, bu torbaya elini daldırır ve bir şekerini alıp, bakmadan ağzına atmak ister?”

Burada durun ve katılımcıların risk alma konusunda düşünce ve duygularını oluşturmasını bekleyin. Metni okumaya devam edin.

“Peki, diyelim ki ben 2 tane güvenli şekerini daha 2 güvensizle değiştirdim (anlattığınız durumu elinizdeki şekerlerle gösteriniz). Şimdi kaçınız bakmadan şekerlere elini daldırır ve bir şekerini ağzına atar?”

Yine burada durun ve katılımcılarla düşünceleri ve duyguları üzerine konuşun.

Güvenli şekerlerle tehlikelilerin yerlerini değiştirme işlemi katılımcılar artık hiçbir şekilde risk alamayacak hale gelene kadar devam edin.

Çalışmaya aşağıdaki soruları sorarak devam edin.

- “Bu çalışma sırasında ne tür duygular yaşadınız?”
- “Kendiniz ve risk almaya istekliliğiniz konusunda neler öğrendiniz?”
- “Sizin risk almayı bırakmanıza sebep olan etmen neydi?”

Unutmayın ki AIDS vakalarının üçte birinde damarici madde kullanım alışkanlıkları ve geriye kalanlarının çoğunda da cinsel birliktelik olduğu bilinmektedir.”

- “HIV/AIDS konusunda bu çalışmada neyi/neleri fark ettiniz?”

Vurgulayın

Hepimiz ne kadar risk almaya istekli olduğumuz konusunda farklılık gösteriyoruz. Burada

şans söz konusu değil. HIV riskinden kaçınmak için, kendimizi ya da başkalarını riskli durumlara düşürmekten kaçınmalıyız.

Söz konusu HIV riski olunca bilinmezlik büyük bir etmendir.

Şırınga ve malzeme paylaşımı ya da korunmasız cinsel birliktelik gözü bağlı şeker torbasına elini daldırmaya benzer. Kırmızı şeker mi mavi şeker mi çekeceğimizi bilemeyiz. Eğer karşımızdakinin HIV olup olmadığını ya da alışkanlıklarını kesin bir şekilde bilmiyorsak, o kişiyle şırınga ve malzeme paylaşımı ya da korunmasız cinsel birliktelik yaşamak bulaşıcı hastalık kapma riskini artırır.



Günün Sözü:

Bulaşıcı hastalıklardan korunmayı öğren, sağlıklı ve özgür ol!

Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

(10) HEMEN TEPKİ VERMEMEK GEREK

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Dürtüsellik ve bağımlılık arasındaki ilişkiyi öğretmek
Yaş grubu	► 15-18
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► “Zeki köylüler” filmi
Uygulamalar	► Düşünce ve duyguların davranışa etkisi üzerine bilgilendirme ► Hemen tepki vermek ile ilgili tartışma ve bilgilendirme ► “Farkında nefes alma” alıştırmaları ► “Zeki köylüler” filminin gösterilmesi

UYGULAMALAR

► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

Düşünce ve duyguların davranışa etkisi üzerine bilgilendirme

Farklı düşüncelerin farklı davranışlara yol açtığına ilişkin bilgilendirme

Önce aşağıdaki durumu anlatın:

“Bir gece evde uyuyorsunuz. O sırada bir gürültü duydunuz? Gürültünün ne olduğunu anlayamadınız.

1. Bu gürültünün nedeninin bir hırsız olduğunu düşünürseniz ne yaparsınız?
2. Peki bu gürültünün nedeninin bir kedi olduğunu düşünürseniz ne yaparsınız?”

Farklı düşüncelerle farklı davranışlar gösterdiğimizi vurgulayın.

Farklı duyguların farklı davranışlara yol açtığına ilişkin bilgilendirme

Aynı durumu tekrar anlatın ve bu sefer soruları farklı sorun:

1. “Eğer korkarsanız ne düşünürsünüz? Ne yaparsınız?”
2. “Eğer korkmazsanız ne düşünürsünüz? Ne yaparsınız?”

Farklı duygularla farklı düşüncelere sahip olduğumuzu ve farklı davranışlar gösterdiğimizi vurgulayın.

Hemen tepki vermek ile ilgili tartışma ve bilgilendirme

“Aşağıdaki durumlarda insanlar genelde ne yapıyorlar?” sorusunu sorun ve yanıtları alın.

Öfkelenince... (elini duvara vurmak, içki içmek)

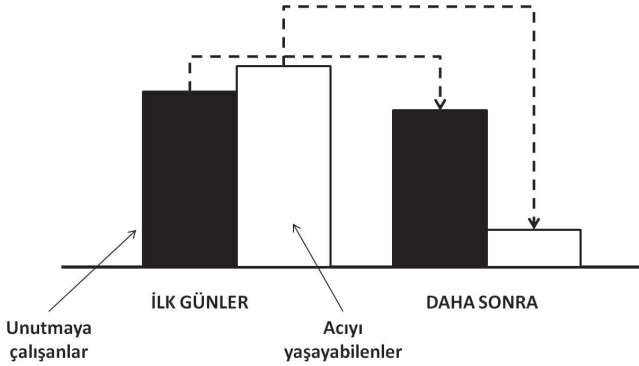
Stres yaşayınca... (yalan söylemek, kendini kesmek)

Aklına alkol almak gelince... (hemen gidip içmek)

Üzülünce...(unutmaya çalışmak)

Burada amaç bir yaşantıya hemen tepki gösterdiğimizi vurgulamaktır.

Yukarıdaki davranışları yapınca sonuçlarının ne olduğunu sorun örnekleri verin. Aşağıdaki çizimi tahtaya çizin.



“Bu grafik ne anlatıyor: İki grup insana acı veren bir olay veriliyor. Bir gruba deniyor ki, unutmaya çalışın, diğerine ise bu yaşantıyı deneyimleyin. Unutmaya çalışanlar başta biraz daha az acı çekiyor diğer gruba göre. Ama onların acısı devam ediyor, acıya sabredenlerin acısı ise daha kolay kayboluyor.”

Bu durumlarda, hoş gitmeyen yaşantılar olduğunda, hemen tepki vermek yerine ne yapabileceklerini sorun.

Her yaşantıya bir tepki vermek zorunda olmadığımızı, o yaşantının bir süre sonra kaybolacağını vurgulayın.

“Farkında nefes alma” alıştırması

Amaç

Çocukların hoşça gitmeyen yaşantılar karşısında farkında nefes alma tekniğini kullanabilmesini sağlamak.

Uygulama

Bu yaşantılara dayanabilmek için en kolay yolun Farkında Nefes Alma Çalışması olduğunu anlatın ve uygulayın. Farkında Nefes Alma Çalışmasının metni kılavuzun sonunda ekte verilmiştir.

Farkında nefes alıştırmasının özetini verin

- Gözlerinizi kapayın
- Nefes alıp verin
- Tüm dikkatinizi nefesinize verin
- Dikkatiniz dağılırsa, tekrar dikkatinizi nefesinize verin
- Sadece şimdiki anı hissedin

Vurgulayın

Hoşça gitmeyen yaşantılar karşısında hemen tepki vermek yerine, farkında nefes alma çalışmasını kullanabilirsiniz.

“Bir söz ve anlattıkları” alıştırması

Amaç

Çocukların hemen tepki vermek üzerine tartışmalarını sağlamak.

Uygulama

Aşağıdaki sözü okuyun ve ne anlatmaya çalıştığı konusunda uzun bir tartışma yapın

“Sen sen ol; mutlu iken söz, üzgün iken cevap, öfkeli iken de karar verme”

(Mevlana)

Vurgulayın

Düşünmeden hemen tepki vermek bazen istemediğimiz sonuçlara yol açabilir.

“Zeki köylüleri!” filminin gösterilmesi

Zeki köylüleri isimli filmi izletin.

Filmdeki mesajın ne olduğunu tartışın.

Aşağıdakileri vurgulayın.

- ▶ “Düşünmeden hareket etmek sorunu büyütür.”
- ▶ “Sorunu çözmek için kullanacağımız yanlış yollar sorunu daha da büyütür.”



Günün Sözü:

Günün Sözü olarak yukarıdaki sözü tekrarlayın

Kapanış

- ▶ Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- ▶ Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşmalarını isteyin.
- ▶ Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- ▶ Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

11) KONTROLLÜ OLMAYI ÖĞRENMEK

GENEL BİLGİLER

Amaç	▶ Durmayı ve deneyimlemeyi öğretmek
Yaş grubu	▶ 15-18
Uygulayıcı	▶ Tüm meslek elemanları
Materyal	▶ Balonlar ▶ Dürtüsellik ölçeği
Uygulamalar	▶ “Kendini durdurmak konusunda ne kadar beceriklisin” alıştırması ▶ “Balonu düşürme(me)” alıştırması ▶ “Farkında nefes” alıştırması ▶ “Matematik problemi” alıştırması ▶ “Trafik lambası” metaforu ile ilgili bilgilendirme ▶ Hemen tepki vermekle bağımlılık arasındaki ilişki üzerine tartışma

UYGULAMALAR

▶ Açılış

- ▶ Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- ▶ Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- ▶ Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- ▶ Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

“Kendini durdurmak konusunda ne kadar beceriklisin” alıştırması

▶ Amaç

Çocuklara kendilerini durdurmakla ilgili ne kadar beceriye sahip oldukları konusunda farkındalık kazandırmak.

▶ Uygulama

Ekte yer alan (ek 1) Barrat dürtüsellik ölçeğinden seçilen bazı maddelerden oluşan ölçeği uygulayın. «◇» (baklava şeklinde olan) yanıtlarını toplamalarını isteyin. Yarısından fazlasına «◇» (baklava şeklinde olan) diyenlerin kendilerini durdurmakla ilgili sorunları olduğunu ve bu konuda kendilerini geliştirmeleri gerektiğini belirtin.

“” Vurgulayın

Kendimizi durdurmakla ilgili sorunlar yaşıyorsak, bu konuda kendimizi geliştirmemiz gerekir.

“Balonu düşürme(me)” alıştırması

🎯 Amaç

Çocuklara kendilerini durdurmaya ve sabretmeyi öğretmek

🔄 Uygulama

Herkes birer balon verin. Herkes balonu havaya atacak ve balonun düşmesini izleyecek. Ancak siz “balon düşmesin” demeden balonu tutmayacaklar. Bu çalışmayı birkaç kez yapın. İlk başta hemen “balon düşmesin” deyin, daha sonra balonların iyice yere yaklaşmasını bekleyin.

“” Vurgulayın

Sabretmeyi öğrenmek gerek.

“Farkında nefes” alıştırması

🎯 Amaç

Çocuklara farkında nefes alma tekniğini öğretmek

🔄 Uygulama

Farkında nefes alıştırmasının bizi yavaşlatacağını hatırlatın ve uygulayın.

Farkında Nefes Alma Alıştırması metni ekte verilmiştir. Ayrıca ses kaydını web sitesinden indirebilirsiniz.

“” Vurgulayın

Kendimizi durdurma konusunda farkında nefes alma tekniğinden yararlanabiliriz.

Yaşantılara geniş açıyla bakabilmek: “Matematik problemi” alışırması

Amaç

Çocuklara, yaşantılara geniş açıyla bakabilmeyi öğretmek

Uygulama

Aşağıdaki öyküyü anlatın. Öyküyü anlatırken saydamdan yararlanın, eğer saydam mevcut değilse, bir kez okuyun.

“Şimdi size bir matematik problemi soracağım. Bir otobüs yolda gitmektedir. Durakta 5 kişi biner. Sonraki durakta bir kişi iner, 3 kişi biner. Sonraki durakta 2 kişi iner, 1 kişi biner. Son durakta ise 1 kişi iner, 2 kişi biner...”

Sonra otobüsün kaç durakta durduğunu sorun (4 durak var).

Vurgulayın

Olaylara genel bakış açısıyla bakabilmek çok önemlidir.

“Trafik lambası” metaforu ile ilgili bilgilendirme

Harekete geçmeden önce trafik lambasını hatırlamalarını isteyin. Yeşili beklemeleri gerektiğinin altını çiziniz

Aşağıdaki söz yardımıyla, vermek istediğiniz mesajı vurgulayın.

Öfke rüzgar gibidir, bir süre sonra diner; ama birçok dal kırılmıştır bile. (Mevlana)

Hemen tepki vermekle bağımlılık arasındaki ilişki üzerine tartışma

Hemen tepki vermek ile bağımlılık arasında nasıl bir ilişki olduğunu sorun ve tartışın. Tartışmada bir önceki oturumdan yararlanabilirsiniz.



Günün Sözü:

Durmayı öğrenirsen, alkol-maddeyi de kontrol edersin.

Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

Cevaplamak için çok zaman ayırmayınız. Hızlı ama dürüstçe cevap veriniz

	Evet	Hayır
İşlerimi dikkatle planlarım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Düşünmeden iş yaparım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hızla karar veririm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hiç bir şeyi dert etmem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dikkat etmem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uçuşan düşüncelerim var	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kendimi kontrol edemem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kolayca konsantre olamam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Düzenli para biriktirim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Derslerde veya oyunlarda yerimde duramam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dikkatli düşünen birisiyim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Düşünmeden bir şeyler söylerim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Karmaşık problemler üzerine düşünmeyi severim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Düşünmeden hareket ederim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zor problemler çözmem gerektiğinde kolayca sıkılırım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aklıma estiği gibi hareket ederim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Düşünerek hareket ederim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Düşünmeden alışveriş yaparım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aynı anda sadece birtek şey düşünebilirim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hobilerimi değiştiririm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kazandığımdan daha fazla harcarım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Düşünürken sıklıkla zihnimde konuyla ilgisiz düşünceler oluşur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Şu an ile gelecekte daha fazla ilgilenirim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Derslerde veya sinemada rahat oturamam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geleceğini düşünen birisiyim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(12) GIRDAPTAN ÇIKIŞ

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Bağımlılık kavramı ve bağımlılıkla başa çıkma yolları ile konuşulanları hatırlatmak
Yaş grubu	► 15-18
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► Girdap zemini ve girdap kartları
Uygulamalar	► “Girdaptan çıkış” alıştırmaları

UYGULAMALAR

► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

“Girdaptan çıkış” alıştırmaları

► Amaç

“Girdaptan çıkış” madde bağımlılığıyla ilgili grup uygulamalarında kullanılmak üzere geliştirilmiş bir alıştırmadır. 10-12 kişilik bir grupta uygulanabilecek bu alıştırmada her oyuncu madde kullanımını sürdüren bir kişi olarak oyuna başlar. Madde kullanımı olan bir kişinin başına gelebilecek durumları alıştırma boyunca deneyimler. Amaç iyileşmektir.

Alıştırma zemini saydamlar klasöründe yer alan girdap isimli dosyada bulunmaktadır. Bu alan 50x50 boyutunda 2 adet basılmalıdır.

Kartlar bölümün sonunda yer almaktadır.

Uygulama

Alıştırma kartlarını kart yazan yere koyun. Alıştırma üstünde “B” yazan sarı noktadan başlarlar. Sırası gelen kişi bir kart çeker ve kartta yazanı yüksek sesle okur. Kişi karttaki duruma göre taşını ileri veya geri doğru oynatır.

Yeşil alanlar kart dışındaki aktiviteleri gösterir. Yeşil alanlar madde kullanımına yol açacak riskli durumlardan kaçınıldığı bir durumdur. O alanda yazan sayı kadar ileri gidilir.

Kuru kafa işaretinin olduğu alanlar; “aşırı doz alkol/uyuşturucudan dolayı ölüm oldu, oyunu terk edin” anlamına gelir ve o oyuncu oyundan çıkar.

Eğer alıştırmaya çok çabuk biterse 2. kez oynanabilir. Eğer 2 uygulayıcı varsa grup ikiye bölünürse ve iki ayrı zemin üstünde oynanırsa daha etkin olur.

Amacın girdaptan çıkış olduğunu vurgulayın. Alıştırmada girdaptan çıkış kolay olmamaktadır. Buradan yola çıkarak bağımlılığın yavaş düzeleceğini belirtebilirsiniz.

Burada amaç çocukların oyunu bitirebilmelerinden çok, süreci yaşamalarıdır.

Vurgulayın



Dikkat: Bu alıştırmaya amacı bireyin madde kullanımının sonuçlarıyla ilgili farkındalık kazanmalarıdır. Madde bağımlılığının sonuçları üzerine konuşmak üzere bir araç olarak kullanılması hedeflenmiştir.

Bu bakımdan alıştırmayı yapmak kadar, alıştırma sonunda gerçekleştirilecek grup paylaşımı büyük önem kazanmaktadır.

Alıştırma sona erdiğinde uygulayıcı, oyuncuların madde kullanımı ve bağımlılığın bireyler üzerindeki etkileri üzerine düşündürmek amacıyla aşağıdaki gibi sorular sorarak grup paylaşımını başlatabilir.

- *“Bir madde bağımlısının rolünü üstlendiğiniz bu alıştırmada neler hissettiniz?”*
- *“Alıştırmaya adının neden “girdap” olduğunu düşünüyorsunuz? Sizce bağımlılıkla nasıl bir bağlantısı olabilir?”*
- *“Alıştırmada yaşanan durumların ne kadar gerçekçi olduğunu düşünüyorsunuz? Neden?”*
- *“Madde kullanımı nedeniyle benzer sorunlar yaşayan kişiler tanıyor musunuz / Madde kullanımı nedeniyle benzer sorunlar yaşadınız mı?”*
- *“Madde kullanımının başka ne tür sorunlara neden olacağını düşünüyorsunuz?”*
- *“Bu alıştırmadan aklınızda neler kalarak bur*



Günün Sözü:

Özel bir günün sözüne gerek yoktur.

Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

Stres yaşadın, başa çıkmak için sigara/alkol/uyuşturucu kullandın

3 adım geri

Arkadaşlarının ısrarına hayır diyemedin ve sigara/alkol/uyuşturucu kullandın

3 adım geri

Alkol/uyuşturucu kullandığın için evde tartışma oldu

1 adım geri

Alkol/uyuşturucu nedeniyle hafızan zayıfladı unutkanlık başladı

4 adım geri

Çok sık alkol/uyuşturucu kullandığın için bunları kullanmayan arkadaşların seninle görüşmemeye başladı

3 adım geri

Elindeki paranın hepsini sigara/alkol/uyuşturucuya harcadın, parasız kaldın

2 adım geri

Polis seni yakaladı ve mahkemeye sevk etti

6 adım geri

Alkol/uyuşturucu etkisi altındayken düştün ve bacağın kırıldı

3 adım geri

Alkol/uyuşturucu kullandığın için
ertesi gün okula gidemedin

7 adım geri

Alkol/uyuşturucu kullanmadım diye
yalan söyledin ama anlaşıldı ve
rezil oldun

4 adım geri

Dün akşam alkol/uyuşturucu etkisi
altında hiç istemediğin şeyler ya-
şadın

5 adım geri

Sigara/alkol/uyuşturucu nedeniyle
bağışıklık sistemin zayıfladı, sık sık
hasta oluyorsun

4 adım geri

Sigara/alkol /uyuşturucu kullan-
madığın zamanlar sinirli olmaya
başladın

3 adım geri

Devamsızlıktan dolayı okuldan veya
işten atıldın

11 adım geri

Bir kereden bir şey olmaz deyip
tekrar alkol/uyuşturucu kullandın

4 adım geri

Alkol/uyuşturucu için arkadaşları-
nın bulunduğu ortamda bulundun
ama içmedin (içmesen bile ortam-
da bulunmak büyük risktir)

4 adım geri

Sarhoş olduğun için öfke patlaması yaşadın, kavga çıkardın, dayak yedin

3 adım geri

Alkol/uyuşturucu etkisinde olduğun için dün akşam anneni çok üzdün

2 adım geri

Alkol/uyuşturucu kullanman nedeniyle ailen evden ayrılmanı istiyor

4 adım geri

Sigara/alkol/uyuşturucu nedeniyle panik atak yaşadın veya depresyona girdin

3 adım geri

İlaçlarını aksattın, kendi kafana göre kullandın veya tedavi randevuna gitmedin

3 adım geri

Hayatının düzenini değiştirmedin, yine geç yatıp geç kalkıyorsun

7 adım geri

Alkol/uyuşturucu kullanmayan arkadaşlarınla buluştun

8 adım ileri

Alkol/uyuşturucu kullanan arkadaşlarınla buluşmadın

5 adım ileri

Gittiğin bir ortamda alkol/uyuşturucu vardı oradan hemen uzaklaştın

8 adım ileri

Kullanmaya başladığın için tekrar tedaviye başvurduğun

5 adım ileri

Stres yaşamana rağmen alkol/uyuşturucu kullanmadın

7 adım ileri

Çok öfkelenmene rağmen alkol/uyuşturucu kullanmadın

6 adım ileri

İçinden Sigara/alkol/uyuşturucu kullanmak için şiddetli istek geldi ama kullanmamak için alkol/uyuşturucu kullanmayan bir arkadaşını çağırıp onunla zaman geçirdin

8 adım ileri

Boş zamanlarını değerlendirmek için plan yaptın, hobiler buldun, yeni alışkanlıklar geliştirdin

10 adım ileri

Geçmişe takılmıyorsun, artık bugünü düşünüyorsun ve tek amacın temiz kalmak

6 adım ileri

Temizliğine, giyimine ve en önemlisi sağlığına iyi bakmaya başladın

7 adım ileri

Kendi fikirlerinden vazgeçtin, alkol/uyuşturucudan uzak durmak için tüm gerekli kurallara uymaya başladın

9 adım ileri

(13) TEKRAR KULLANMA İSTEĞİ İLE BAŞA ÇIKMAK

GENEL BİLGİLER

Amaç	▶ Alkol-madde sigara kullanım isteği ile başa çıkmayı öğretmek
Yaş grubu	▶ 15-18
Uygulayıcı	▶ Tüm meslek elemanları
Materyal	▶ Saydam seti B6 ▶ Duygu listesi ▶ “Ne nerede” alıştırmaları formları ▶ “Acil planım” formu
Uygulamalar	▶ İstek ve bunu yaratan duygu ve düşünceler ile ilgili bilgilendirme ve tartışma ▶ İstek yaratan duygu ve düşüncelerle başa çıkma yöntemleri hakkında bilgilendirme ▶ “Hangisi neyi anlatıyor” alıştırmaları ▶ “Ne nerede” alıştırmaları ▶ “Acil planının oluşturulması” alıştırmaları

UYGULAMALAR

▶ Açılış

- ▶ Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- ▶ Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- ▶ Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- ▶ Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

İstek ve bunu yaratan duygu ve düşünceler ile ilgili bilgilendirme ve tartışma

Sigara, alkol ve uyuşturucu kullanma isteğini saydam yardımıyla aşağıdaki biçimde tanımlayın.

- ▶ “Alkol ve uyuşturucu kullanma isteği; kişinin alkol ve uyuşturucu kullanmak için içten bir dürtü hissetmesidir.
- ▶ Bu istek beyinden kaynaklanır ve madde kullanmaya iten güçlü bir duygudur
- ▶ Bu nedenle bu duyguyu ve belirtilerini iyi tanımak zorundayız.”

Daha sonra duygularla alkol / uyuşturucu kullanımının ilişkilendirilmesine yönelik bilgi verin:

- İyileşme sürecinde belli bazı duyguların beyinde madde kullanımı düşüncesini tetiklediğini anlatın.
- Duygu Listesini verin ve listede yazılı duyguları okuyun (ek 1). Hangilerinin kullanma düşüncesini tetikleyebileceğini (veya geçmişte tetiklediğini) işaretlemelerini isteyin.

Duygulara eşlik eden düşüncelerin öğretilmesi amacıyla, saydamda yazılı duyguları okuyun ve her birine eşlik edebilecek, alkol veya uyuşturucu kullanımına yöneltecek düşünceleri bulmalarını isteyin. Saydam yardımıyla yanıtları verin.

- Huzursuzluk (“içmek rahatlatır!”)
- Yalnızlık (“içmek yalnızlığımı azaltır!”)
- Neşe (“şimdi gidip içilir!”)
- Acı (“içmek unutturur!”)
- Öfke (“içmek sakinleştirir!”)
- Konuşmaktan vb kaygı duymak (“içersem konuşabilirim!”)
- Pişmanlık (“içmekten başka yapacak bir şey yok!”)
- Suçluluk (“ben artık düzelmem, o zaman içeyim!”)

Sigara, alkol ve uyuşturucuyla ilgili diğer düşüncelerin tanımlanması amacıyla; tekrar içmek için insanların aklına hangi düşüncelerin gelebileceğini, hangi düşünceler sonrası insanların tekrar içmeye başlayabileceğini sorun ve tartışın.

- Saydam yardımıyla söylenenlere ek olarak diğer düşünceleri de hatırlatın.
- Hangi düşüncelerin kendilerinin aklına geldiğini sorun.

Daha sonra, sigara, alkol ve uyuşturucu kullanma isteğinin bir deniz dalgası gibi gelip geçici olduğunu vurgulayın. Bunu saydam aracılığıyla anlatın.

- “Şiddetli alkol ve uyuşturucu kullanma isteği aniden gelir. Ancak belirli bir zamanla sınırlıdır. Bir kaç dakika içinde geçer. Arkasından tekrar gelir.
- *Bir dalga gibidir. Yavaş yavaş azalarak kaybolur. Madde alma arzusu yükselme anında hiç dayanılamayacakmış gibi hissettirebilir.”*

İstek yaratan duygu ve düşüncelerle başa çıkma yöntemleri hakkında bilgilendirme

Önerilen yöntemler şunlardır:

- Madde isteği ile dalga sörfü yapmak
- Dikkatinizi başka bir yöne çekin
- Başkaları ile konuşun
- Farkında nefes alın
- Madde almanın kötü yanlarını düşünün
- Kullanmamak için verdiğiniz emeği hatırlayın
- Bileğinize Paket Lastiği Takın

- Hemen harekete geçmeyin
- İçinde bulunduğunuz ortamı değiştirin

Madde isteği ile dalga sörfü yapmak

Sigara, alkol ve uyuşturucu kullanma isteği ve düşüncelerinin okyanustaki bir dalgaya benzediğini, dalganın sahile gelip çarptığını ve geri gittiğini anlatın. Düşüncelere örnek olarak “Hayat kötü”, “başarısız oldum”, “kullansam ne olur ki?”, “içmezsen duramam” düşüncelerini verin

Aşağıdaki yönerge ile devam edin.

“Şimdi rahat bir şekilde oturun ve gözlerinizi kapatın. Derin bir nefes alın ve rahatlayın. Bir elinizi karnınıza koyun, yavaşça burnunuzdan nefes alın ve ağzınızdan verin. Bu esnada karnınızın şiştiğini hissedin. Tekrar burnunuzdan nefes alın, nefesin soluk borunuzdan ciğerlerinize doğru indiğini hissedin. Karnınızın şiştiğini hissedin. Yavaşça nefesinizi ağzınızdan verin. Her nefes alıp verişinizde vücudunuzun ne kadar rahatladığını fark edin.

Şimdi aklınıza sahile vuran dalgaları getirin. Dalgalar sahile doğru gider. Gittikçe küçülür. Sonunda sahile çarpar ve kaybolur. Bu dalgaları düşünmeye devam edin. Aynı zamanda nefes alıp vermeye devam edin.

Alkol ve uyuşturucu isteğinizi bu dalgalara benzetin. İsteğin bir dalga gibi sahile çarpmasına izin verin. Bırakın dalga gelsin, sahile çarpsın ve kaybolsun. Bütün dikkatinizi dalgalara verin.

Nefes alıp vermeye devam edin. Şimdi dikkatinizi yine nefesinize verin. Nefesinizi izleyin. Nefesinizin bütün bedeninize yayılışını takip edin.”

Madde kullanımıyla ilgili olarak aklına düşünceler geldiğinde Dalga Alıştırmasını uygulayabileceklerini vurgulayın.

Dikkatinizi başka bir yöne çekin

Örnekleri verin.

“Koşma, okuma, yemek yemek, duş almak, meyve suyu-soda vb. içecek alma...”

Başkaları ile konuşun

Madde alma arzu ve dürtünüzü başkaları ile konuşun, onlarla paylaşın. Düşüncelerinizi başkalarına anlatın ve onlardan yardım isteyin. Biri ile konuşmak içinizdeki duyguların dışarı çıkmasını sağlar böylece düşünme sürecinizi görmüş olursunuz. Sizinle daima konuşacak ve destek olacak bir kişiyi belirleyin ve bu düşünceler aklınıza geldiğinde o kişiyi arayın.

Farkında nefes alın

Farkında nefes alma çalışması ile ilgili bilgi başka yerlerde verilmişti.

Madde almanın kötü yanlarını düşünün

Kullandığınız döneme ait kötü yaşantıları hatırlayın.

Kullanmamak için verdiğiniz emeği hatırlayın

Ne kadar bir süredir sigara, alkol ve uyuşturucuyu bıraktığınızı hatırlayın. Temiz kaldığınız süreyi hatırlayın. “Bu süreyi kısa süreceksin bu duygu ile bozmamalısın” şeklinde düşünün.

Bileğinize Paket Lastiği Takın

Bileğinize paket lastiği takın. Kullanma düşünceci aklınıza geldiği anda lastiği çekerek “hayır” deyin. Düşüncelerinizi durdurarak dikkatinizi farklı bir nesneye yönlendirin. Dikkatiniz yönlendireceğiniz bu nesne sizin ilgi duyduğunuz bir şey olmalıdır.

Hemen harekete geçmeyin

Duygular, sadece birer duygudur. Düşünceler sadece bir düşünce. Yaşayacağınız duygularını ve düşüncelerini siz kontrol edemezsiniz ancak davranışlarınızı kontrol edebilirsiniz. Onların eyleme geçmesine izin vermeyin.

Erteleyin. Davranışınızı en az bir gün erteleyin. “Yapmayayım” demek daha zordur. Kararlarınızı da erteleyin.

İçinde bulunduğunuz ortamı değiştirin

Sigara, alkol ve uyuşturucular beynimizi etkiler. O nedenle o ortamda bulunduğunuzda istemerseniz bile kullanabilirsiniz. Çünkü beyniniz sizi dinlemeyebilir.

“Hangisi neyi anlatıyor” alıştırması

Amaç

İstek yaratan duygu ve düşüncelerle başa çıkma yöntemlerine ait bilgileri pekiştirmek

Uygulama

Tüm yöntemlere ait logoları gösterin ve hangi yöneme denk geldiğini bulmalarını söyleyin. Tartışın ve yöntemleri tekrar burada özetleyin.

Vurgulayın

İstek yaratan duygu ve düşüncelerle baş etme yöntemlerini bilmek önemlidir.

“Ne nerede” alıştırması

Amaç

İstek yaratan duygu ve düşüncelerle başa çıkma yöntemlerine ait bilgileri pekiştirmek

Uygulama

Saydam yardımıyla tekrar yöntemlere ilişkin logoları bir bütün olarak gösterin. Ezberlemelerini isteyin. Ekteki formları her bir katılımcıya dağıtın (Ek 2), hangi yöntemin kaç nu-

marada olduğunu altlarına yazmalarını isteyin. Daha sonra doğruyu saydamla gösterin, herkesin kaç doğru bulduğunu hesaplamasını isteyin.

Çalışma sonunda bu yöntemleri unutabileceğimizi, o nedenle bir planımız olması gerektiğini vurgulayın.

“ Vurgulayın

Öğrendiğimiz baş etme yöntemlerini unutmamamız önemlidir.

“Acil planının oluşturulması” alıştırması

Amaç

Baş çıkma yöntemlerini unutmayı engellemek için bir acil durum planı oluşturmalarını sağlamak.

Uygulama

- Yukarıda sayılan yöntemlerle kendilerine bir acil planı çıkarmalarını isteyin ve bunu Acil Planım Formuna yazmalarını söyleyin (ek 3). Herkes kendisi için en uygun olan en az 3 yöntemi forma yazmalıdır.
- Bu planların üstünde tartışın ve onları zorlayın (Örneğin, ya o evde yoksa, telefon numarası ne, yanında mı gibi)

“ Vurgulayın

Acil durumlar için önceden bir planımızın olması işimizi kolaylaştırır.



Günün Sözü:

Alkol veya uyuşturucu isteği gelebilir, önemli olan bu isteğe uymamak ve gidip içmemektir.

Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

Korku	Güvensiz	Aşağılanmış
Hayal kırıklığı	Rahatlamış	Kaygılı
İhmal edilmek	Utlanmış	Uyarılmış
Kızgın	Huzursuz	İntikam
Suçlu	Üzgün	Endişeli
Sinirli	Heyecanlı	Kederli
Güvenli	Kıskanç	Baskı altında
Mutlu	Sıkılmış	Bunalmış
Tutkulu	Yorgun	Yanlış anlaşılma
Eleştirel	Yalnız	Kuşkulu
Yetersiz	Çökkün	Aç
Mahrum bırakılmış		

1	2	3
4	5	6
7	8	9

YÖNTEMLER

- Madde isteği ile dalga sörfü yapmak
- Dikkatinizi başka bir yöne çekin
- Başkaları ile konuşun
- Farkında nefes alın
- Madde almanın kötü yanlarını düşünün
- Kullanmamak için verdiğiniz emeği hatırlayın
- Bileğinize Paket Lastiği Takın
- Hemen harekete geçmeyin
- İçinde bulunduğunuz ortamı değiştirin

Şiddetli istek geldiği zaman için acil planım

1

2

3

(14) RİSKLİ DURUMLAR

GENEL BİLGİLER

Amaç	▶ Alkol-sigara-madde kullanımı için yüksek riskli durumları ve bunlarla başa çıkma yöntemlerini anlatmak
Yaş grubu	▶ 15-18
Uygulayıcı	▶ Tüm meslek elemanları
Materyal	▶ Saydam seti B7 ▶ Çark-ı yüksek riskli durumlar zemini ▶ Zarlar ▶ Riskli durumlarla başa çıkma yöntemleri kartları
Uygulamalar	▶ Kayma ve kayma dönemleri hakkında bilgilendirme ve tartışma ▶ Kayma döneminde yapılması ve yapılmaması gerekenler hakkında bilgilendirme ▶ “Çark-ı yüksek riskli durumlar” alıştırmaları ▶ “Yüksek riskli durumlarla başa çıkma” alıştırmaları

UYGULAMALAR

▶ Açılış

- ▶ Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- ▶ Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- ▶ Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- ▶ Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

Kayma ve kayma dönemleri hakkında bilgilendirme ve tartışma

Kaymanın tanımını aşağıdaki şekilde ve saydam yardımıyla yapın.

“Kayma; kişinin alkol, sigara ve uyuşturucuyu bıraktıktan sonra tekrar kullanmaya başlamasına verilen addır.”

Erken kayma, kısmi kayma ve tam kayma dönemlerini saydam yardımıyla açıklayınız. Kayma döngüsünü anlatınız.

“Erken kayma dönemi:

Kişinin tekrar maddeyi kullandığı ilk girişimdir. Alınan ilk yudum, ilk doz ya da ilk dozu kullanma düşüncesine verilen addır. ‘Bir kereden birşey olmaz.’

Kısmi kayma dönemi:

Kişinin bu ilk girişiminin bir kaç kez devam etmesidir. ‘İstersem bırakırım.’

Tam kayma:

Kişinin madde kullanımına devam ederek, madde kullandığı dönemde oluşan davranışlarına, yaşam biçimine dönmesidir. ‘Ben bağımlı olmam’ ”

Bilgilendirmeden sonra, aşağıdaki öyküyü parça parça anlatın:

“Mustafa, son 2 yıldır çok alkol alıyordu. Haftada neredeyse 4-5 gece ot içiyordu. Sonra annesi üzüldüğü için bıraktı ve 2 ay hiç içmedi.

- *Bir arkadaşına gitti, orada başkaları da vardı, ısrar ettiler, hayır deme becerisi iyi olmadığı ve bir kereden bir şey olmaz dediği için bir kaç nefes çekti.*
- *geceden sonra kendisine güvenmeye başladı çünkü o gecedten sonra 10 gün hiç içmedi. Sonra arada sırada takılmaya başladı. Ama hiç kendisi almıyordu, ortada varsa içiyordu...*
- *Haftada 3-4 gece içmeye başladı”*

Her bir aşamada hangi kayma döneminde olduğunu ve kişinin ne yapması gerektiğini sorun.

Kişinin erken kayma aşamasını iyi tanırsa, riskli durumları da iyi tanımış ve müdahale etmiş olacağını, bu durumda da maddeye tekrar başlamayı engellemenin kolaylaşacağını vurgulayın.

Kayma döneminde yapılması ve yapılmaması gerekenler hakkında bilgilendirme

Eğer kayma yaşanırsa yani erken kayma döneminde ne yapmaları gerektiğini sorun ve tartışın. Ardından saydam yardımıyla 3 test sorusunu teker teker yapın.

Yapılacak 3 şeyi sayın:

- Yardım al (arkadaşlarından veya sağlık kurumlarından)
- Durdurabileceğine ve içmeyeceğine inan (bazen “artık yapacak bir şey yok, içmeye devam ederim” gibi olumsuz düşüncelerin kaplamasına izin verme).
- Ortamı değiştir (ortamı terk et, kendi evinde kalma, bir süreliğine başkasının evine git örneğin)

Yapılmayacak 3 şey

- Kendi başına başa çıkabileceğine inanmak (genelde tek başına başa çıkmak mümkün değildir)
- Kendini eleştirmek, suçlamak (niye yaptın ki? Sen adam olmazsın! vb).
- Önemsememek (erken kaymanın arkasından kısmi kayma, sonrasında tam kayma gelir).

“Çark-ı yüksek riskli durumlar” alıştırması

Amaç

Çocukların tekrar sigara, alkol veya uyuşturucuya başlamasına sebep olabilecek yüksek riskli durumları tanımalarını ve bu durumlarda alınacak önlemleri pekiştirmelerini sağlamak.

Uygulama

Adım 1: Alıştırma için grup üyelerinin sırayla zar atmaları istenir. Zar atan kişi, gelen sayılara göre alıştırmada denk gelen kutucuktaki yüksek riskli durumu okur. (Örneğin zarlarda 5-2 geldiye “sinema ve film izlemek” kutucuğu okunur.)

Adım 2: Zarı atan kişiye, kutucukta yazılı olan durumun tekrar sigara, alkol ya da uyuşturucu kullanmaya başlamasında ne kadar riskli olduğu sorulur.

Adım 3: Grubun katılımını sağlamak için aynı soru diğer üyelere de yöneltilir.



Dikkat: Alıştırma sırasında söylenen yüksek riskli durumların en çok hangi başlık altında toplandığını bulmalarını isteyin (örneğin duygular, ortam vb).

Vurgulayın

Yüksek risk içeren durumları tanımak, buna göre alınacak önlemlerin belirlenmesi bakımından önemlidir.

“Yüksek riskli durumlarla başa çıkma” alıştırması

Amaç

Çocukları riskli durumlar ve bu durumlarla başa çıkma yöntemleri konusunda bilgilendirmek

Uygulama

Aşağıdaki biçimde çalışmayı yaptırın.

- Gruba riskli durumlarla başa çıkma yöntemleri kağıtlarını dağıtın. Her bir kişide en az bir yöntem olmasına dikkat edin. Daha sonra saydamların yardımıyla her bir riskli durumu gösterin. Her birinin ne anlama geldiğini tartışın.
- Bu riskli duruma uygun çözüm yöntemini kendi elinde bulunduran grup üyesinin bir adım öne çıkmasını isteyin. Birden fazla yöntem öne çıkabilir.
- Bir adım öne çıkanlara neden bu riskli duruma bu yöntemi uygun gördüklerini sorun ve grupla tartışın.

Riskli durumla başa çıkmak için çözüm yöntemleri şunlardır:

- Riskli ortamlara girmemek
- Duygu ve düşüncüyü davranışa çevirmemek
- Yalnız kalmamak
- Boş durmamak, bir şeyler yapmak
- **Çevreyi değiştirmek**
- Alkol/madde kullananlarla karşılaşmamak
- Sigara/alkol/maddeyi hatırlatan şeylerden kaçınmak
- Alkol/maddeyi hatırlatan şeylerle karşılaşılırsa hemen uzaklaşmak
- Yaşamı yeniden yapılandırmak
- Farkında nefes almak

Riskli durumların listesi aşağıdadır.

- Kendini iyi hissetmek
- Evde yalnız kalmak
- Cinsellik
- Madde almış biriyle veya arkadaşla karşılaşmak
- Kendine çok güvenmek
- Üzgün olduğumda
- Madde veya alkol kullandığım yerlerde bulunmak
- Maç izlemek
- Tekel bayii görmek
- Birisiyle madde ile ilgili konuşmak

- Mücadeleden bıktığını düşünmek
- Kızgın olduğumda
- Birileriyle buluşmadan önce
- Madde ile ilgili rüya görmek
- Arkadaşlarımın madde teklif etmesi
- Kendini test etme düşüncesi
- Bar/kulüpler/ Konserler
- Yanımda para taşımak veya maaş aldıktan sonra
- Alkol ve madde ile ilgili kötü anıları unutmak veya eskiye özlem duyma
- Sıkıntılı veya huzursuz olduğumda
- Sinema ve film izlemek
- Hafta sonları veya tatillerde
- Bedava alkol veya uyuşturucu bulduğumda
- “Bir kere kullanmaktan bir şey olmaz” demek
- Düzensiz uyku uyumak veya geç yatıp erken kalkmak
- Suçluluk duyduğumda
- Yorgun olduğumda
- Ailemle kavga ettiğimde
- “Ben istersem kontrol ederim” demek
- Boş kalmak

“ Vurgulayın

Riskli durumlara karşılaştığımızda, uygun başa çıkma yöntemlerini kullanmalıyız.



Günün Sözü:

Tekrar kullanmaya başlamanıza yol açacak riskli durumlarınızı bilin ve bunlarla başa çıkma yöntemlerini öğrenin.

■ Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

Riskli ortamlara girmemek

Duygu ve düşünceyi davranışa çevirmemek

Yalnız kalmamak

Boş durmamak, bir şeyler yapmak

Çevreyi değiştirmek

Alkol/madde kullananlarla karşılaşmamak

Sigara/alkol/maddeyi hatırlatan şeylerden kaçınmak

Alkol/maddeyi hatırlatan şeylerle karşılaşılırsa hemen uzaklaşmak

Yaşamı yeniden yapılandırmak

Farkında nefes almak

(15) “HAYIR”DA HAYIR VARDIR

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Israrlarla başa çıkmayı öğretmek
Yaş grubu	► 15-18
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► Saydam seti B8
Uygulamalar	► Hayır demenin gerekli olduğu durumlar ile ilgili tartışma ve bilgilendirme ► Hayır demenin önemi ile ilgili bilgilendirme ► Hayır deme yöntemleri ile ilgili tartışma ve bilgilendirme ► “Antrenman saati” alıştırmaları ► Kırk plak taktiği ile ilgili bilgilendirme ► Güvenli davranış tarzı ile ilgili tartışma ve bilgilendirme ► “Antrenman saati” alıştırmaları (2)

UYGULAMALAR

► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

Hayır demenin gerekli olduğu durumlar ile ilgili tartışma ve bilgilendirme

Hangi durumlarda hayır demek gerektiğini sorun ve tartışın. Bunları bir kağıda not alın (daha sonra role play çalışmalarında kullanacaksınız). Ardından aşağıdaki durumlarda hayır demenin gerektiğini belirtin.

“Hayır” demenin gerekli olduğu durumlar:

- Sizden istenilen şey, sizin önceliklerinizle çeliştiğinde... Örn: Ertesi gün sınavınız var ve bir arkadaşınız kendini kötü hissettiği için onunla zaman geçirmenizi istiyor

- Bir başkası sizin üzerinizde baskı kurduğunda...
- Karşı tarafın sizden istediği şey, size ve başkalarına zarar verebilecek bir şey olduğunda... Örn:Ehliyetiniz olmadığı halde arkadaşlarınız ailenizin arabasını alıp onları gezdirmenizi istiyor
- Başkasının sizden istediği şeyi yapmak için isteğiniz olmağında... Örn: Sevgilinizle tartıştınız, moraliniz bozuk ve evde oturmak istiyorsunuz ama arkadaşınız onunla sinemaya gitmenizi istiyor

Bilgilendirmenin sonunda aşağıdakileri vurgulayın.

- Herkesin yapmak istemediği şeylere hayır deme hakkı vardır.
- İstemediğimiz taleplere, tekliflere hayır demeye başladıkça, kendi hayatımız üzerindeki kontrolümüz artar.
- Hayır diyebilmek, kendimizi korumamızı sağlar.

Hayır demenin önemi ile ilgili bilgilendirme

Çocuklara hayır demenin önemi ile ilgili bilgilendirme yapın.

- “Kişiler istemedikleri halde bazen sadece ısrar ve baskılardan kurtulmak için evet der ve bu şekilde madde kullanmaya başlayabilirler.
- Kişi bu maddeleri kullandıkça bağımlı hale gelir ve zaten hayır diyemeyen bir kişi madde kullanımını durdurmak istediğinde hayır demekte daha da zorluk çeker ve bu durum kullanımın devam etmesine neden olur. Kişi hayır diyemedikçe bu kısır döngüden çıkamaz.”

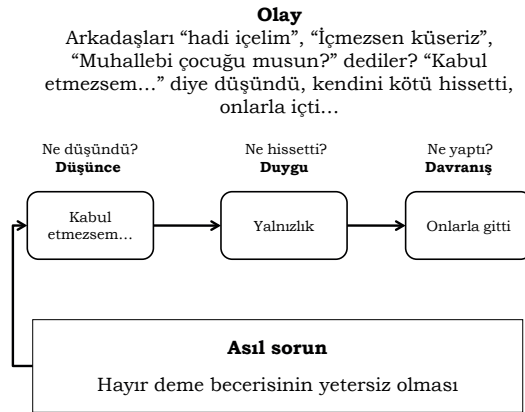
Bir örnek

Aşağıdaki olayı yüksek sesle okuyun:

“Arkadaşları “hadi içelim”, “İçmezsen küseriz”, “Muhallebi çocuğu musun?” dediler? “Kabul etmezsem...” diye düşündü, kendini kötü hissetti, onlarla içti...”

Sonra soruları tek tek yönlendirip katılımcıların yanıtlarını dinleyin.

- “Sizce arkadaşları bu kişiye ısrar ettiğinde aklından neler geçti?”
- “Baskılar karşısında kendini nasıl hissetti?”
- “Bu şekilde düşünmesinin ve hissetmesinin sonucu nasıl oldu, nasıl davranmayı seçti? Buradaki asıl sorun nedir?”



Hayır deme yöntemleri ile ilgili tartışma ve bilgilendirme

“Sizce aşağıda yer alan hayır deme şekillerinden hangisi ısrarları sonlandırmada başarılı olur? Neden?” diye sorun ve bir oylama yapın.

1. “Hayır, belki daha sonra.”
2. “Hayır, teşekkürler”.
3. “Hayır, acelem var, gitmek zorundayım.”
4. Diğer kişiyi duymuyor, görmüyor gibi yapmak
5. “Hayır, teşekkürler. Ben ... kullanmıyorum.”
6. “Hayır, teşekkürler. Dünkü maçı izledin mi?”
7. “Hayır, annem istemiyor...”
8. “Hayır” deyip ortamdan uzaklaşmak.

1,3, 4 ve 7 etkin yollar değildir.

Çekingen ve Başarısız “Hayır” deme yöntemleri

Çekingen ve Başarısız “Hayır” deme örnekleri

- Mazeret Göstermek: “Hayır, acelem var, gitmek zorundayım.” “annem istemiyor..”
- Atlatma: “Hayır, belki daha sonra.”
- Görmezden Gelme: Diğer kişiyi duymaz veya görmüyor gibi yapmak.

Bunlarda kişinin açıkça durumunu belirtmediği için karşıdaki kişinin ısrar etmeye devam edeceği ve baskıyı arttıracacağı vurgulanmalıdır.

Etkin “hayır” deme yöntemleri

Güvenli ve başarılı “hayır” deme örneklerini verin.

- Basit Hayır: “Hayır” veya “Hayır, teşekkürler”.
- Olanı Söylemek: “Hayır, teşekkürler. Ben ... kullanmıyorum.”
- Konuyu Değiştirme: “Hayır, teşekkürler. Dünkü maçı izledin mi?”
- Yürüyüp Gitmek: Hayır deyip ortamdan uzaklaşmak.

Yukarıdaki örnekleri aşağıdaki cümlelerle açıklayabilirsiniz.

- *“Basit hayır sadece hayır demektir, hiçbir bahane sunmadan, lafı fazla uzatmadan kendinden emin bir şekilde söylenen bir hayır ısrarları sonlandırmak için etkili bir yöntemdir.”*

- “Olani söylemek ise ilkine ek olarak kişinin kullanmadığını belirtmesidir. Kişi bu şekilde teklifle ilgilenmediğini açıkça belirtmiş oluyor.”
- “Hayır dedikten sonra konuyu değiştirecek bir soru sorunca, ısrar edenin dikkati başka bir yöne yönlendirilmiş olur.”
- “Bazen en iyi yollardan biri hayır deyip ortamdan uzaklaşmak olabilir. Özellikle eğer kişi ısrarlar karşısında hayır diyebilme konusunda kendisine güvenmiyorsa en iyisi ortamdan uzaklaşmasıdır. Böylelikle baskılar karşısında durmak zorunda kalmaz.”

Hayır derken unutulmaması gerekenler...

Hayır derken dikkat edilecekler

- Konuştuğunuz kişi ile doğrudan göz kontağı kurun.
- Açık, katı ve tereddütsüz bir ses tonu ile konuşun.
- Kendinizi suçlu hissetmeyin.

“Antrenman saati” alıştırması

Amaç

Hayır deme yöntemlerini pekiştirmek.

Uygulama

Hayır deme antrenmanı yapacağınızı belirtin. Sahneye ikişer kişi çağırın ve role play çalışması yaptırın. Biri baskı yapacak, diğeri hayır diyecek. Oturumun başında hayır demekte zorlandıkları alanlarla ilgili olarak verdikleri bilgilerden veya aşağıdaki örneklerden yararlanabilirsiniz. Bunları çalışırken, etkili ve etkisiz hayır deme yöntemlerini vurgulayın.

- Arkadaşların senin evine gelmek istiyorlar ama sen istemiyorsun...
- İstemediğin bir filme gitmek için seni zorluyorlar...
- Senden kopya çekmek istiyor ama yakalanacağınız kesin ve sen istemiyorsun...
- Bira içelim diyorlar ama sen istemiyorsun...
- Bilmediğin bir madde kullanmanı istiyorlar (“bunu mutlaka denemelisin”) ama sen istemiyorsun...
- Sen salata yemek istiyorsun onlar seni hamburger yemen konusunda ısrar ediyor...

“ Vurgulayın

Arkadaşınızdan davranışlarını değiştirmesini isteyebilirsiniz. Eğer senin içmeni istiyorsa senin gerçek arkadaşın değildir.

Kırık plak taktiği ile ilgili bilgilendirme

Çocuklara kırık plak taktiğini anlatın.

“Laf anlatamadığınız biri mi var, kırık plak tekniği uygulayın. Sürekli aynı şeyi söyleyin, eninde sonunda sizden sıkılıp uzaklaşacaktır.”

Saydamlardaki örnekleri verin.

Kırık plak taktiğinde dikkat edilmesi gerekenler

Kırık plak taktiğini uygularken aşağıdakilere dikkat etmeleri gerektiğini vurgulayın

- Düşüncenizi veya duygunuzu sürekli tekrarlayın
- Açıklama getirmeyin
- Tekrarlarken sesinizi yükseltmeyin, hatta alçaltın
- Aynı şeyi yapmaktan bıkmayın

“Sesinizi yükseltirseniz karşı tarafta direnç oluşturur. O siz bıkıncaya kadar tekrarlayabilir aynı şeyi. Sabırlı olan kazanır.”

Örnek yapın

Gruptan 2 kişi seçin. Birisi baskı yapsın. Diğeri bozuk plak taktiği uygulasin. Önce kırık plak yapmadan yanıtları versin... Daha sonra kırık plak taktiğini uygulatın. Eğer katılımcılar yapamayacaklarına inanıyorsanız, kırık plak rolünü uygulayıcı üstlenebilir.

Güvenli davranış tarzı ile ilgili tartışma ve bilgilendirme

Farklı tarzları keşfedelim

Aşağıdaki durumda farklı yanıtların nasıl algıladıklarını sorun.

Baskı: Hadi gidelim...

Yanıtlar:

Ne gitcez yaa, ben gitmiyorum, sen git...

Yok abi yaa, ben şimdi içmeyeyim

Hayır, teşekkürler

Hayır deme tarzının seçimi

<p>Agresif tarz</p> <p>“Çok sert”</p> <p><u>Nedir?</u></p> <p>Duygu, ihtiyaç ve düşüncelerini başkasına saldırı biçimde ifade eder. Düşüncesini, karşıdakini incitecek ve küçük düşürecek bir şekilde ortaya koymaktır.</p> <p><u>Verilen mesaj</u></p> <p>“Ben sadece kendimi düşünürüm”, “ben önemliyim ama sen değilsin!”</p> <p><u>Sonuç</u></p> <p>Konuşma sonrası kendinizi kötü hissedebilirsiniz. Başkalarını sizden uzaklaştırabilir.</p> <p>Öfkenizi arttırdığı için tekrar sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımına yol açabilir.</p>	<p>Güvenli tarz</p> <p>“tam kıvamında!”</p> <p><u>Nedir?</u></p> <p>Duygu, ihtiyaç ve düşüncelerini başkalarına saygı göstererek ifade eder. Kendi haklarını da korur.</p> <p><u>Verilen mesaj</u></p> <p>“kendimi de seni de düşünürüm”, “ikimiz de önemliyiz”</p> <p><u>Sonuç</u></p> <p>Kendi isteklerinizi koruyabildiğiniz için kendinizi iyi hissedersiniz.</p> <p>İlişkileri güçlendirdiği ve kendi isteklerinizi ortaya koymanızı sağladığı için tekrar sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımını engeller.</p>	<p>Pasif</p> <p>“çok yumuşak”</p> <p><u>Nedir?</u></p> <p>Sürekli duygularını bastırmak, sanki hiç üzülüyor veya kızmıyormuş gibi sakın görünerek içindeki duyguyu belli etmemektir.</p> <p><u>Verilen mesaj</u></p> <p>“Ben kendimi düşünmüyorum”, “ben önemli değilim”</p> <p><u>Sonuç</u></p> <p>Başkaları size saygı duymaz. Sizi kullanırlar. Biriktirip sonra gereksiz yerde öfkelenebilirsiniz.</p> <p>Başkalarının isteğine göre hareket ettiğiniz için ya onlara uyup sigara, alkol veya uyuşturucu kullanabilirsiniz veya kendinizi gerçekleştiremediğiniz ve kendinizi kötü hissettiğiniz için sigara, alkol veya uyuşturucu kullanabilirsiniz.</p>
---	---	--

“Antrenman saati” alıştırmaları (2)

Amaç

Farklı davranış tarzlarına ilişkin bilgileri pekiştirmek

Uygulama

Üç kişiyi seçin. Her birine bir rol verin. Biri agresif, diğeri pasif, diğeri ise güvenli davranış tarzı sergileyecek. Ancak kimin hangi tarzı yapacağını grup bilmesin. Siz bir konuda baskı yapın, üç kişi ise kendilerine verilen rolün gereğini yapsın. Daha sonra gruba kimi hangi rolü üstlendiğini sorun. Aynı çalışmayı farklı üç kişiyle de yapın.

Vurgulayın

Güvenli davranış tarzı, kendi haklarımızı korurken, duygu, ihtiyaç ve düşüncelerimizi başkalarına saygı göstererek ifade edebilmemize izin verir.



Günün Sözü:

Bir birey olabilmek için, hayırda hayır vardır.

Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşımlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

Öfkeni yenmek, özür dilemekten kolaydır

Öfkenin ateşi sahibini yakar; kıvılcımı düşmana varmaz

Öfke ekilen yerden, pişmanlık biçilir.

Kuvvetli olmak, güreşte herkesi yenen kişi değildir. Asıl kuvvetli, öfke anında kendine hakim olandır.

Öfkenin getirdiği zararlar, öfkenin nedenlerinden daha fazladır.

Öfkeliyken konuştuğunda, en çok pişman olacağın konuşmayı yaparsın.

Elinizle sıcak bir kömür parçasını tutup başkasına attığınızı düşünün. Asıl yanan siz olursunuz. İşte öfke böyle bir şeydir...

Öfke ile beraber akıl da uçup gider.

Avlanamayan kuş olmaz, başa gelmeyen iş olmaz.

Kim daha çok uyanıksa, derdi daha fazladır.

Her ağlamanın sonu gülmektir.

Sıkıntıyı çekmeyen huzurun değerini bilemez

(16) BAĞIMSIZLIK YOLUNUN TAŞLARI

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Tekrar madde kullanımı önleyici bilgiler vermek
Yaş grubu	► 15-18
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► Saydam seti B9 ► Katılımcı sayısı kadar tabak ► Öfkeyle ilgili özlü sözler formu
Uygulamalar	► “Özlü sözler” alıştırması ► “Kaçın bağımlılık geliyor” alıştırması ► “Yürü ya kulum” alıştırması ► “Görünmeyen kız” alıştırması ► “Hadi taşıyalım” alıştırması

UYGULAMALAR

► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

“Özlü sözler” alıştırması

► Amaç

Çocuklara öfkeyi kontrol etmekle ilgili bilgi vermek.

► Uygulama

Aşağıdaki sözlerin yer aldığı formdan (ek 1) keserek, her birini gruptan bir kişiye verin.

Sırayla herkes bir sözü okusun ve anlamını paylaşsın.

1. Öfkeni yenmek, özür dilemekten kolaydır
2. Öfkenin ateşi sahibini yakar; kıvılcımı düşmana varmaz
3. Öfke ekilen yerden, pişmanlık biçilir.
4. Kuvvetli olmak, güreşte herkesi yenen kişi değildir. Asıl kuvvetli, öfke anında kendine hakim olandır.
5. Öfkenin getirdiği zararlar, öfkenin nedenlerinden daha fazladır.
6. Öfkeliyken konuştuğunda, en çok pişman olacağın konuşmayı yaparsın.
7. Elinizle sıcak bir kömür parçasını tutup başkasına attığınızı düşünün. Asıl yanan siz olursunuz. İşte öfke böyle bir şeydir...
8. Öfke ile beraber akıl da uçup gider.
9. Av olmayan kuş olmaz, başa gelmeyen iş olmaz.
10. Kim daha çok uyanıksa, derdi daha fazladır.
11. Her ağlamanın sonu gülmektir.
12. Sıkıntıyı çekmeyen huzurun değerini bilemez

“ Vurgulayın

Öfke ve stresi sigara-alkol-madde ile yenemezsiniz.

“Kaçın bağımlılık geliyor” alıştırması

Amaç

Bağımlılığın, hayattaki değerlere olumsuz etkisini göstermek.

Uygulama

Aralarından bir kişiyi seçin. Diğer herkese 5 parça kağıt dağıtın. Herkesin kağıtlara kendileri için önemli şeyleri yazmalarını isteyin (insanlar, yerler, değerler vb). Seçilen kişinin herkesin yazdığı kağıtları alıp buruşturmasını ve yırtıp çöpe atmasını isteyin (gizlice olabilir veya önceden seçilen kişinin “bağımlılık” olduğunu vurgulayabilirsiniz). Seçilen kişi bunu yaptıktan sonra onun “bağımlılık” olduğunu açıklayın.

“ Vurgulayın

Bağımlılık hayatımızda önem verdiğimiz tüm değerleri yok eder.

“Yürü ya kulum” alıştırması

Amaç

Çocuklara arkadaş seçiminin önemini göstermek.

Uygulama

- Dağınık şekilde salona sandalyeler koyun. Bir kişiyi seçin. Gözlerini bağlayın. Bir duvardan diğerine gitmesini isteyin. Geri kalan kişiler ona yol gösterecektir, tarif edeceklerdir. Bu arada saat tutun.
- Daha sonra bir başka kişiyi seçin. Onun da gözlerini bağlayın. Salonda sandalyelerin yerini değiştirin. O da bir duvardan diğerine gitmeye çalışacaktır. Ama bu sefer grubun diğer üyeleri onu yanlış yönlendirecektir. Böylece sandalyeye vs çarpacaktır. Bazılarının ise doğru yolu göstermelerini isteyin. Yine saat tutun.
- Alıştırmanın sonunda arkadaşın önemini anlatın. Uygunsuz arkadaşlar nedeniyle hayatta nasıl gecikebileceğimizi ve zorluklar çekebileceğimizi belirtin.

Vurgulayın

Hayatınızda denge sorunu varsa etrafınıza dikkatlice bakın; muhtemelen birini yanlış bir yere koymuşsunuzdur.

Arkadaşlarınızı değiştirin.

“Görünmeyen kız” alıştırması

Amaç

Çocuklara, beyinlerinin onlara oyun oynayabileceğini göstermek.

Uygulama

Saydamdaki resmi gösterin, oradaki noktaya 15 saniye bakmalarını isteyin. Daha sonra beyaza bakmalarını isteyin. Beyazda bir kadın resmi görecekler.

Beynimizin bize oyun hazırlayabileceğini, kendimize çok güvenssek bile tekrar sigara-al-kol-uyuşturucu kullanmaya başlayabileceğimizi anlatın

Vurgulayın

Akıllı ol, beynine güvenme (bir kereden bir şey olur).

“Hadi taşıyalım” alıştırması

Amaç

Çocuklara teslim olmamanın, gerekli durumlarda yardım istemenin önemini göstermek

Uygulama

► Herkese birer tabak verin. Sıraya dizilmelerini isteyin. İlk baştaki tabak içine bilye koyun. Amaç tabağı eğerek bilyenin hareket etmesini sağlamak ve yandaki kişinin tabağına bilyeyi düşürmeden aktarmak olmalı. Hedef bilyeyi düşürmeden en baştan sona tabaklar içinde taşımak.

► Alıştırma sonunda herkesin tekrar sigara-alkol veya uyuşturucuya başlayabileceği ama önemli olanın tekrar bırakmak olduğunu belirtin. Gerekli durumlarda başkalarından yardım istemenin bunu başarmak için yararlı olacağını anlatın.

Vurgulayın

Teslim olma, gerekirse yardım iste.



Günün Sözü:

Bağımlı olmamak için arkadaşlarını değiştir, akıllı ol, teslim olma.

Kapanış

► Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşımlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.

► Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.

► Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.

► Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

(17) BAĞIMSIZLIK YOLUNUN YENİ TAŞLARI

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Tekrar madde kullanımı önleyici bilgiler vermek
Yaş grubu	► 15-18
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► Saydam seti B10 ► Top ► Legolar (veya domino ya da okey taşları)
Uygulamalar	► “Ben vurulmam (!)” alıştırması ► “Kulenin en tepesi benim” alıştırması ► “Boş sandalye” alıştırması ► “Gözüm arkada” alıştırması ► “Penaltı” alıştırması

UYGULAMALAR

► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

“Ben vurulmam (!)” alıştırması

🌀 Amaç

Çocuklara riskli ortamlara girmenin zararlarını göstermek.

Uygulama

- 1 top getirin. Salonun her iki yanına katılımcıların dizilmesini sağlayın. Bir kişiye topu verin. O tam ortada dursun. Katılımcılar bir taraftan diğerine geçmeleri gerekecek. Bu arada topun sahibi de onları vurmaya çalışacak. Amaç vurulmadan bir taraftan öbür tarafa geçmek. “Ben vurulmam diyen var mı” diyerek biraz meydan okuyabilirsiniz.
- Alıştırma sonunda alkol ve uyuşturucu olan ortama girdiğimizde oradan içmeden çıkmanın mümkün olmadığını, bu nedenle en iyisinin hiç bu ortamlara girmemek olduğunu anlatın.

Vurgulayın

Ortama girme, kendini kurtaramazsın

“Kulenin en tepesi benim” alıştırması

Amaç

Çocuklara bağımlılık konusunda kendilerini test etmemeleri gerektiğini göstermek.

Uygulama

- Lego parçalarını veya domino veya okey taşlarını kullanarak bir kule oluşturun. Gruptan kişilerin kulenin üstüne bir taş eklemesini isteyin. Sonunda kule çökecektir.
- Riske girmenin ve kendini test etmenin sonucunun hep başarısızlık olduğunu anlatın.

Vurgulayın

Sigara-alkol ve uyuşturucu ile kendini test etme, sen kaybedersin!

“Boş sandalye” alıştırması

Amaç

Çocuklara hayatlarını boş bırakmamalarının önemini belirtmek.

Uygulama

Sandalyeler yuvarlak olarak dizilir. Katılımcı sayısından bir adet az sandalye konur. Müzik çalmaya başlayınca herkese sandalyelerin etrafında yürümeye başlar. Müzik durunca herkes sandalyeye oturmaya çalışır. Bir kişi ayakta kalır. Sandalye sayısı birer azaltılarak oyun devam eder.

“ Vurgulayın

Hayatınızı boş bırakırsanız, o boşluğu uyuşturucu, sigara veya alkol doldurur.

Not

Zaman varsa, herkese hayatını nasıl doldurabileceği konusunda tartışın.

“Gözüm arkada” alıştırmaları

Amaç

Çocuklara geçmişe değil geleceğe odaklanmanın önemini göstermek.

Uygulama

Grubu ikiye ayırın. Salonun ortasına rastgele sandalye koyun. İkişer ikişer arka arkaya salonun bir ucundan diğerine yürümelerini isteyin. Sandalyeye çarpan bir puan kaybeder. En az puan kaybeden grup oyunu kazanır. Daha sonra herkesin toplu olarak önlerine bakarak düz yönde yürümelerini isteyin. Arka arkaya mı, yoksa düz yürümenin mi daha kolay olduğunu sorun.

Geçmişe bakarak yaşamının zor olduğunu, geleceğe bakarak yaşamının daha kolay olduğunu belirtin

“ Vurgulayın

Korkaklar geçmişten, akıllılar şimdiki zamandan, cesurlar ise gelecekte bahsederler

“Penaltı” alıştırmaları

Amaç

Çocukların bağımlılıkla ilgili öğrendiklerini pekiştirmelerini sağlamak.

Uygulama

Penaltı powerpoint dosyasını (SAYDAM B10b) açın. Grubu ikiye ayırın. Her gruptan bir kişi sırayla gelecek penaltı atacak. Yani a veya b şikkini seçecek. A veya b şikkinden birisi yanlıştır. Doğru şikkini seçtiyse doğru cevap çıkacak ve gol olacak. Doğru ya da yanlış cevap çıkınca yanıtı vurgulayın ve üstünde durun.

“ Vurgulayın

Beyninizin sizi kandırmasına izin vermeyin.



Günün Sözü:

Bağımlı olmamak için ortama girme, kendini test etme, hayatını boş bırakma, geleceğini düşün ve beyninin tuzaklarına düşme.

■ Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşmalarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

(18) SİGARAYI BIRAKMAK

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Sigarayı bırakmak için cesaretlendirmek
Yaş grubu	► 15-18
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► Saydam B11 ► Sigara kullanımı değerlendirme formu
Uygulamalar	► Sigara kullanımını değerlendirilmesi ► Sigarayı bırakmadan önce yapılacaklarla ilgili bilgilendirme ► Sigarayı bırakma aşamasında dikkat edileceklerle ilgili bilgilendirme ► Sigarayı bıraktıktan sonra yapılması gerekenlerle ilgili bilgilendirme ► Tekrar sigaraya başlamamak için yapılacaklarla ilgili bilgilendirme

UYGULAMALAR

► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

Sigara kullanımını değerlendirilmesi

Sigara kullanımı değerlendirme formu

Sigara kullanımını değerlendirme formunu dağıtın (ek 1) ve doldurmalarını isteyin. Doldurduktan sonra puanları toplamalarını isteyin. Aşağıdaki hesaplamaya göre gruptaki herkesin sigara kullanımını bağımlılık şiddetini tartışın.

7 -10 puan= şiddetli bağımlı

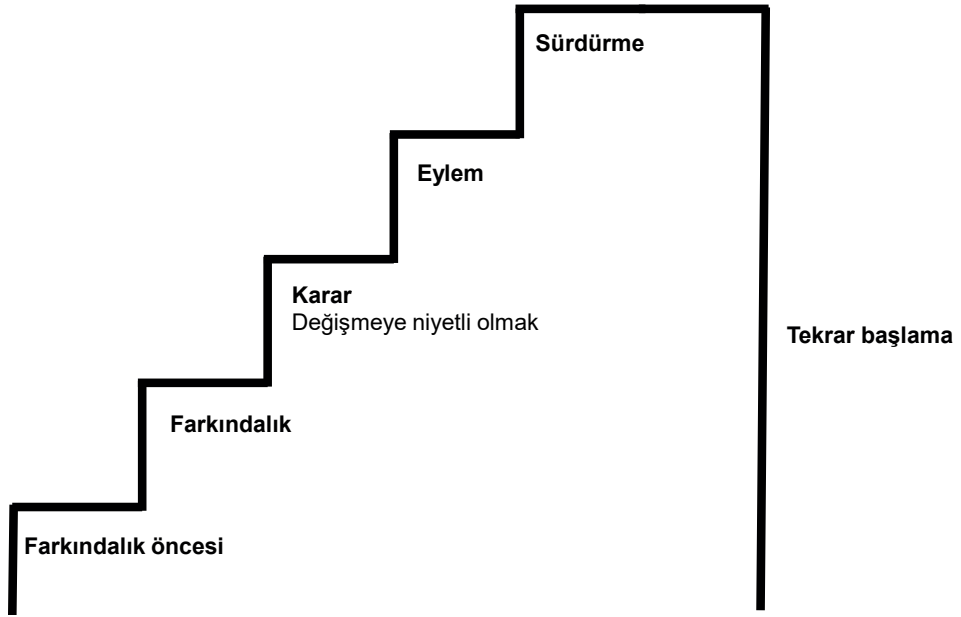
4-6 puan= orta şiddette bağımlı

4 puandan az= düşük şiddette bağımlı.

Değişim döngüsünün hangi evresindeler

- Yere değişim basamaklarını çizin
- Kendilerini SİGARA KULLANIMIYLA ilişkili olarak değişim basamaklarından hangisinde hissettiklerini sorun.

Değişim basamakları çizimi



Sigaryayı bırakmadan önce yapılacaklarla ilgili bilgilendirme

Sigaryayı bırakmadan önce yapılacakları saydam yardımıyla anlatın.

- “Kullandığınız sigara markasını sürekli değiştirin
- Her gün içeceğiniz kadar sigaryayı ayırın ve onu yanınıza alın
- Çayla, kahveyle vs sigara içmeyin. Önce veya sonra sigaranızı için...
- Ailenize, arkadaşlarınıza ve çalışma arkadaşınıza bırakmayı planladığınızı söyleyin ve onların desteğini isteyin.
- Başkalarından sizin yanınızda sigara içmemelerini rica edin ve sigara içilen ortamdan uzaklaşın.
- Sigaryayı bırakmak için net bir tarih koyun.”

Sigarayı bırakma aşamasında dikkat edileceklerle ilgili bilgilendirme

Sigarayı bırakma aşamasında dikkat edilecekleri saydam yardımıyla anlatın.

- “İnsanlar genellikle sigarayı bıraktıktan sonraki ilk birkaç hafta içinde yoksunluk belirtileri (uykusuzluk, asabiyet, kızgınlık, bıkkınlık, *anksiyete*, *konsantre bozukluğu*, *kalp atışında azalma gibi*) gösterirler. Bu normal ve geçicidir..
- İlaç tedavisi sigarayı bırakma şansınızı 2 katına çıkartır. Eğer doktorunuz ilaç verdiyse bunu düzenli kullanın
- Yemek sonrası *sigara alışkanlığınızı kırmak için, yemeklerden sonra kısa bir yürüyüş yapın.*
- Bu günlerde uyanır uyanmaz önce çay veya kahve içmeyin.
- Dişlerinizi daha sık fırçalayın. Toksinler diş etlerinizden çıkar. Sık sık ağzınızı suyla da olsa yıkayın.
- Olumsuz düşünceler yerine olumluları koyun. “Ben sigara içmeyen bir kişiyim”
- Ne yediğinize dikkat edin.”

Sigarayı bıraktıktan sonra yapılması gerekenlerle ilgili bilgilendirme

Sigarayı bıraktıktan sonra yapılması gerekenleri saydam yardımıyla anlatın.

- “İlk bir ayda fiziksel belirtiler kaybolur ama sonra psikolojik belirtiler ortaya çıkar
- Sigarayı bırakanların büyük çoğunluğunun ilk üç ay içinde tekrar başladığı gösterilmiştir. Bu nedenle ilk üç ayın atlatılması çok önemlidir.”

Tekrar sigaraya başlamamak için yapılacaklarla ilgili bilgilendirme

Sigara isteği, sigarayı bıraktıktan sonraki bir kaç ay sonra geldiğinde 3-5 dakika içinde geçer. Geçmesi için şunları yapabilirsiniz.

- “Erteleyin: ‘Tamam belki içebilirim ama bugün değil belki yarın...’
- “Bir kere”den kaçının: Bir kerenin arkası hep gelir
- Uyarıcılardan uzak durun: İçenlerden, resimlerden, filmlerden uzak durun
- Birisiyle başka şeylerden konuşun: Arkadaşınızla veya ailenizden birisiyle konuşmak isteği azaltır
- Fiziksel bir aktivite yapın: Yürüyün, koşun, zıplayın vb”



Günün Sözü:

Sigarayı bırakmak için alışkanlıklarımızı değiştirmek gerek.

Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

1. Uyandıktan ne kadar sonra ilk sigaranızı içiyorsunuz?

Bir saat sonra 31-60 dakika içinde 5-30 dakika içinde ilk 5 dakikada
0 1 2 3

2. Sigara içmenin yasak olduğu yerlerde, sigara içmemek zor geliyor mu? (Örneğin okul, hastane, sinema, otobüs, toplantı vb)

Hayır Evet
0 1

3. Hangi sigarayı bırakmak sizin için daha zor, yani hangisi sizin daha değerli?

Diğerleri Sabah ilk sigaram
0 1

4. Her gün ortalama kaç adet sigara içiyorsunuz?

10 veya daha az 11 ile 20 arası 21 ile 30 arası 31 ve üstü
0 1 2 3

5. Uyandığınız ilk saatler içinde, gün içinde içtiğinizden daha çok sigara içiyor musunuz?

Hayır Evet
0 1

6. Hasta olduğunuz ve yatakta yatmak zorunda olduğunuz günlerde dahi sigara içer misiniz?

Hayır Evet
0 1

3

GRUP ÇALIŞMALARI KİŞİLİK GELİŞİMİ

GENEL BİLGİLER

UYGULAMA BİLGİLERİ

- Bu program suça sürüklenen, davranım bozukluğu düşünülen çocuklara yöneliktir.
- Öfke sorunu olan çocukların duygu kontrolü programını da uygulaması uygundur
- Bu grup çalışmalarının daha küçük gruplarda yürütülmesi önerilir.

OTURUMLAR

HEDEFLER

Onun penceresinden bakmak	Empati
Değerlerimiz - 1	Değerler
Değerlerimiz - 2	Değerler
Düşüncemdeki hata - 1	Düşünce hataları
Düşüncemdeki hata - 2	Düşünce hataları
Yoldayım	Hedef koyma
Değişim zamanı	Değişim
Affetmek büyüklüktür	Kabullenme
Çözüm merdiveni	Sorun çözme
Farklı düşün	Sorun çözme
Çözüm fırtınası	Sorun çözme
Duygu ve düşüncemin yönü	Dürtüsellik

(1) ONUN PENCERESİNDEN BAKMAK

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Kişilere ve olaylara empatik yaklaşmayı öğretmek
Yaş grubu	► 11-18
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► Saydam seti M1 ► Yeşil ve kırmızı kart, duygu sineması kartları ► Torba ► Anlaşmazlığın nedenleri kağıdı
Uygulamalar	► Empati konusunda bilgilendirme ► Anlaşmazlığın nedenleri konusunda bilgilendirme ► Empatik yaklaşım örnekleri üstünde tartışması ► “Duygu aynası” alıştırmaları ► “Duygu sineması” alıştırmaları ► “Onun yerinde olsan” alıştırmaları

UYGULAMALAR

► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

Empati konusunda bilgilendirme

Empatinin tanımını aşağıdaki biçimde yapın.

“Empati, kendimizi karşıımızdaki insanın yerine koyarak, olaylara ve anlattıklarına onun penceresinden bakarak duygularını doğru anlamak demektir. Eğer biri kendini, karşısındakinin

yerime koyarak onu dinlerse; karşısındakinin duygularını daha iyi anlayabilir. Kendini sizin yerinize koyarak dinleyen biri size anlaşıldığınızı hem de duygularınızı yansıtabildiğinizi hissettirir.”

Anlaşılmazlığın nedenleri konusunda bilgilendirme

Öncelikle Ek 1’i çocuklara dağıtın ya da bir kağıda aynısını çizin. Çocuk sayısı kadar çizip, dörde katladığınız kağıtları çocuklara dağıtın. Her çocuğa kağıt ulaştıktan sonra, “elinde 6 rakamı olanlar ayağa kalsın, 9 olanlar oturmaya devam etsin” deyin.

Arkasından saydamdaki resmi gösterin ve aşağıdaki açıklamayı yapın.

NOT: Projeksiyon makinesi yoksa çıktısını alın ve çocuklara gösterin.

“Elinizdeki kağıtları ters çevirin. Aslında her birinizdeki bakış açınıza göre 6 ya da 9 olabilir. Çoğu zaman anlaşılmağın nedeni bu kadar basit.”

Sonra, ne kadar insanlara empatik yaklaşabildiklerini sorun.

“Karşımızdakini doğru anlamak için kendimizi onun yerine koyuyor muyuz?”

Empatik yaklaşım örnekleri üstünde tartışma

Empatik ve empatik olmayan cevapları, empatik yaklaşımlarla çocuklarla beraber değiştirin.

Örnek:

Deniz: Çok uğraşıp yaptığım resmi kimse beğenmedi.

Cevap 1: Demek ki o kadar uğraşmamışsın, çok çabalasaydın daha güzel bir resim yapardın ve herkes beğenirdi, tıpkı benim yaptığım resmi beğendikleri gibi.

Cevap 2: Ee, ne olmuş yani. Hadi bahçeye çıkıp biraz gezelim.

Örnekten sonra aşağıdaki soruları sorun ve tartışın.

- “Sizce Deniz beğenilmeyen resmi için ne hissediyor?”
- Böyle hissettiğini nereden anladınız?
- Sizce arkadaşı Deniz’in duygularını anladı mı?
- Deniz, bu karşılığı duyunca ne hissetmiş olabilir?”

Örnek 2:

Deniz: Çok uğraşıp yaptığım resmi kimse beğenmedi.

Cevap: Neler hissettiğini anlıyorum. O kadar uğraştığına değmediğini düşünüp, üzülüyor-sun.

Örnekten sonra aşağıdaki soruları sorun ve tartışın.

- “Sizce Deniz beğenilmeyen resmi için ne hissediyor?”
- Böyle hissettiğini nereden anladınız?
- Sizce arkadaşı Deniz’in duygularını anladı mı?
- Deniz, bu karşılığı duyunca ne hissetmiş olabilir?”

“Duygu aynası” alıştırması

Amaç

Çocukların empatik olan ve olmayan yaklaşımları anlamalarına yardımcı olmak.

Uygulama

Aşağıdaki örnekleri teker teker sorun. Bazılarında ikinci kişi, ilk kişinin söylediği cümle karşısında onun duygularını anlıyor, bazılarında ise anlamıyor. İkinci kişi birincinin duygularını anlayan bir cümle söylediğini düşünenler yeşil, değilse kırmızı kartı göstermelerini isteyin.

Birinci kişi: Bu problemi çözemiyorum.

İkinci kişi: Bu kadar telaşlanma o kadar da önemli değil.

Birinci kişi: Arkadaşlarımdan hiç biri doğum günümü kutlamadı. Oysaki en azından biri kutlar diye düşünmüştüm.

İkinci kişi: Hayal kırıklığına uğramış gibisin.

Birinci kişi: Çizdiğim bu resim berbat. Hiçbir zaman güzel resim yapamayacağım.

İkinci kişi: Bence güzel olmuş.

Birinci kişi: Boyun kısa diye herkes benimle alay ediyor.

İkinci kişi: Takma... Dünkü maç kaç kaç bitti?

Birinci kişi: Hiçbir zaman okuldaki bir etkinliğe seçilemeyeceğim.

İkinci kişi: Kendini dışlanmış hissediyor gibisin.

“Duygu sineması” alıştırması

Amaç

Suçta itilen çocukların, mağduriyete uğrattıkları ya da mağduriyete uğramış olan bir bireyi ve onların duygularını anlamalarına yardımcı olmak. Olaylara ve kişilere, canlandırmalar yoluyla empatik yaklaşımlarını sağlar.

Uygulama

Ek 2'deki konuları kesin ve bir torbaya ya da kutuya koyun. Çocuklardan bir tane çekmelerini isteyin. Çektikleri konuyu sessiz sinema şeklinde arkadaşlarına anlatmalarını söyleyin. Çocuğun konuya göre durumu canlandırırken, olayı yaşamış kişinin de duygularını yansıtmasını isteyin.

“Sizlerle birbirimizin penceresinden bakabilmemizi sağlayacak duygu sineması adlı alıştırmayı yapacağız. Torbadan çektiğiniz kâğıtları içinizden okuyun ve arkadaşlarınızla paylaşmayın. Her birinizin 2 dakikası var. Yazan olayı sessiz sinema şeklinde anlatın ve olayın duygusunu da göstererek arkadaşlarınızın daha iyi anlamalarını sağlayın.”

Vurgulayın

Bazen sizin pencereniz ve başkasının penceresinden aynı manzara görünmez.

“Onun yerinde olsan” alıştırması

Amaç

Çocukların kendilerine başkalarının yerine koyma yetilerinin artmasını sağlamak.

Uygulama

Yerlere gazete kağıdı serin. Çocukları birer çift olacak şekilde dağıtın. Çiftlerden birinin gözünü bağlayın. Gözü kapalı olanlar yürüyecek, gözü açık olanlar ise onlara dokunmadan sadece sözlerle yön gösterecektir. Amaç gözü kapalı olanların gazetelere basmamasını sağlamaktır. Daha sonra durdurun, gözleri açın, gözü açık olanlara gözü kapalı olanların neler yaşamış olabileceklerini sorun. Paylaşımlardan sonra bu sefer bir önceki aktivitede gözü açık olanların gözünü bağlayın, diğerleri onlara yol göstereyin. Aktivite sonrası gözü kapalı olanların gözleri açarak neler yaşadıklarını sorun. Hatırlanacağı üzere, ilk aşamada gözü açık olanlar, gözü kapalı olanların yaşadıklarını değerlendirmişlerdi. Şimdi gözleri kapalı olduktan sonra, diğerlerinin neler yaşadıklarını tekrar değerlendirmelerini isteyin.

Vurgulayın

Dışarıdan bakıp tahmin etmekle, gerçekten onların yerine geçince hissedeceklerin farklıdır.



Günün Sözü:

Karşdakinin penceresinden bakarsan, onun duygularını daha iyi anlarsın.

■ Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.



Akrabasından o günlük ödünç aldığı
telefon çalınmış

Arkadaşlarının yanında
dayak yemiş

Arkadaşının hediye ettiği
eşya elinden zorla alınmış

Hastalığından dolayı kilo aldığı için
şişko diye dalga geçilmiş

Kendi mahallesinde
köşeye sıkıştırılmış

Sevgilisinin yanında
küfür edilmiş

(2) DEĞERLERİMİZ-1

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Hoşgörü, saygı, sabır ve dürüstlük kavramlarını öğretmek
Yaş grubu	► 11-18
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► Renkli balonlar ► Farklıyız filmi
Uygulamalar	► Değerler kavramı konusunda bilgilendirme ve tartışma ► Değerlerin anlamları üstüne bilgilendirme ve tartışma ► “Değerler sınıfı” alıştırmaları ► “Farklıyız” alıştırmaları ► “Renkli balonlar” alıştırmaları ► Farklıyız filmi

UYGULAMALAR

► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

Değerler kavramı konusunda bilgilendirme ve tartışma

Değerler ile ilgili bilgilendirmeyi aşağıdaki gibi yapın.

“Bugün sizlerle hoşgörü, saygı, sabır, dürüstlük gibi değerlerimizden bahsedeceğiz.”

“Kelime anlamıyla ‘değerler’, sizin kökeninizi, prensiplerinizi, düşüncelerinizi, standartlarınızı veya maneviyatınızı belirler. Bu düşünceler, kavramlar ve davranışlar hayatınıza değer katar ve önemli kılar. Yaşamınıza dair değerlerinizi hatırlamak, stresli olaylara karşı dayanabilme gücünüzü artırır.”

Tahtaya saygı, sabır, dürüstlük, yardım severlik, sorumluluk, barış yazınız ve çocuklara bu değerlerin onlar için ne ifade ettiğini sorun.

- “Hoşgörü size neler ifade ediyor?”
- Saygı size neler ifade ediyor?
- Sabır size neler ifade ediyor?
- Dürüstlük size neler ifade ediyor?”

Değerlerin anlamları üstüne bilgilendirme ve tartışma

Hoşgörü, saygı, sabır ve dürüstlüğün tanımını yapın.

“Hoşgörü: Kendi görüşümüze ve çoğunluğun görüş biçimine aykırı düşen görüşlere sabırla, hem de yan tutmadan katlanma, iyi karşılama anlamına gelmektedir. Peki, siz ne kadar hoşgörülü davranabiliyorsunuz?”

“Saygı: Karşımızdaki kişinin hak, değer, inanç ve her türlü özelliğini göz önünde tutmak ve bunlara önyargısız yaklaşmayı içerir. Diğerlerine siz ne kadar saygı gösterebiliyorsunuz?”

“Sabır: Sabırlı insan uzun süreli gecikmelere ve tahriklere rağmen moralini bozmadan yoluna devam eder veya beklemesini sürdürür. Sabırsızlığın aceleciliğe yol açtığı ve iyi düşünmeden verilmiş yanlış kararlara neden olduğu düşünülür. Diğerlerine karşı ya da olaylara karşı ne kadar sabırlı davranabiliyorsunuz?”

“Dürüstlük: Doğruluk, özü sözü bir olma, olanı olduğu gibi yansıtma, gerçeği saklamama, bildiğinden, inandığından ve olduğundan başka türlü görünmeye veya göstermeye çalışmama demektir. Siz ne kadar dürüst olabiliyorsunuz?”

“Değerler sınıfı” alıştırması

Amaç

Çocukların hoşgörülü-hoşgörüsüz, saygılı-saygısız, sabırlı-sabırsız ve dürüst/dürüst olmayan davranışları ayırt etmelerine yardımcı olmak.

Uygulama

Çocuklara aşağıdaki ifadeleri okuyun. Olumsuz bir ifade duyduklarında ayağa kalmalarını, olumlu bir ifade de ise oturmaya devam etmelerini söyleyin. Olumsuz ifadede ayağa kalan çocukların o davranışı sabırlı, saygılı, dürüst, hoşgörülü olmayan olarak ayırmalarını isteyin.

- Öf, ne kadar da sıra varmış... Bekleyemem o kadar uzun. En iyisi araya kaynak yapayım. (Sabırsız ve saygısız)

- Hangi filmi izlemek istediğın umurumda değil. Göklerin Kralı'nı izleyeceğiz! (Hoşgörüsüz, saygısız)
- Benden ödünç aldığın kalemi evde unutman önemli değil, yarın getirebilirsin. (Hoşgörülü, sabırlı)
- Yerde bulduğum cüzdanı güvenliğe vermedim. İçinde bir sürü para vardı, belli ki sahibi çok zengin. (Dürüst olmayan - Cevap aldıktan sonra, hâlbuki adam/kadın maaşını o gün almıştı ve evde aç şekilde bekleyen 3 çocuğu, bir sürü de ödenecek su, elektrik faturası vardı deyin)
- Dün bana bağırmana çok üzıldüm; ama yine de seni anlayabiliyorum. (Hoşgörülü)
- Garsona hesabı yanlış hesaplayıp, az yazdıklarını söyledim. (Dürüst)
- Aksiyon filmleri sevmemene rağmen bana eşlik etmene çok sevindim. (Saygılı)

“” Vurgulayın

Üzerinde düşünmeden söylenen sözler ya da yapılan davranışlar, karşı tarafa olumsuz mesaj gönderebilir.

“Farklıyız” alıştırması

🎯 Amaç

Çocukların kendilerinden farklı düşünen ve farklı duygulara sahip olan insanlara saygı göstermelerini sağlamak. Saygı duymanın bir tartışma sırasında barış sağlayabileceğini göstermek.

🔄 Uygulama

Çocuklara bazı şarkıcıların ve film yıldızlarının ismini okuyun. Sevdikleri bir isin duyduklarında ayağa kalkmalarını, sevmedikleri birini duyduklarında ise oturmaya devam etmelerini isteyin. Alıştırmanın sonunda aşağıdaki açıklamayı yapın.

“İnsanların aynı şeyler karşısında farklı hissedebileceklerini hep beraber gördük. Kişiler arasındaki tartışmaların çoğu, karşıımızdaki kişinin penceresinden bakmadığımızdan kaynaklanır. İnsanlar tartışmalar esnasından genellikle birbirlerini dikkatlice dinlemezler, o kişinin ne hissettiğine ya da düşündüğüne önem vermezler. Eğer siz farklı düşünen ve farklı değerlere sahip olan birini almamaya çalışırsanız, ona ‘saygı’ göstermiş olursunuz.”

“” Vurgulayın

Bir tartışma esnasında karşınızdaki kişiye saygı duyup, onu anlamaya çalışırsanız, o sorunu çözmek ve uzlaşmaya varmak yani ‘barışmak’ kolaylaşır.

“Renkli balonlar” alıştırması

Amaç

Çocukların farklılıklara hoşgörülü ve saygılı yaklaşımlarını sağlamak.

Uygulama

Çocuklara 4 farklı renkte balon verin. Her balonun farklı bir karakteri olduğu söyleyin. Siz karakteri anlattıktan sonra çocuklara o karaktere uygun şekilde düşünüp, davranması gerektiği söyleyin. Aşağıdaki örnek 1’i çocuklara örnekleriyle beraber okuyun ve karakterlerini anlamalarına yardımcı olun. Karakterlerin anlaşıldığından emin olduktan sonra örnek 2’yi okuyun ve karakterlerini canlandırmalarını isteyin.

Not

Balonları çocukların kişiliklerinin zıttına göre verin.

Örnek: Olumsuz bakış açısına sahip olduğunu düşündüğünüz çocuğa, serinkanlı balonu; olumlu bakış açısına sahip olana ise olumsuz karakterin verin.

Örnek 1: Sınavınızın olduğu bir gün servisiniz bozulup yolda kaldınız ve sınava yetişemeyeceğiniz gibi gözüküyor...

► Beyaz balon: Serinkanlı balondur. İdare eder ve tüm süreci gözden geçirir. Bundan sonra ne yapmalıyız gibi sorular sorabilir.

Örneğin; *Biraz bekleyelim bakalım. Çalışmazsa, okula gitmenin başka yolunu buluruz.*

► Kırmızı balon: Duygusal balondur. Kanıt ve dayanak olmadan sezgi, duygu ve fikirlerini ortaya koyar.

Örneğin; *Eyvah servisimiz yolda kaldı der ve bağıırır çağırır.*

► Yeşil balon: İyimser balondur. Olumlu tarafları görür ve avantajları ortaya koyar. Örneğin; *Servisimiz yolda kaldı ancak, servisten inip taksiye binersek daha çabuk varabiliriz.*

► Sarı balon: Kötümser balondur. Olumsuz görüşleri vardır, olayın gelecekte getirebileceği riskler üstünde durur.

Örneğin; *Servisin yolda kalması çok kötü oldu. Öğretmenimiz telafi sınavı yapmayabilir, yaparsa da daha zor sorular sorabilir.*

Örnek 2: “En yakın 5 arkadaş bulacağınız; fakat biri buluşmaya gelmedi” örneğini verin ve o arkadaş grubundaki 4 kişiyi ellerindeki balon karakterlerine göre canlandırmalarını isteyin.

Görüşler paylaşıldıktan sonra,

- Her balonun sahibine gerçekte böyle bir olay yaşasa, hangi bakış açısı ile olayı değerlendireceğini sorun.
- Her çocuk balonun rengine göre, üstlendiği rolü kendi karakterine uygun bulup bulmadığını, normalde bu şekilde düşünen insanları hoşgörüyü karşılayıp karşılamadığını sorun.

“ Vurgulayın

Değişik bakış açılarına tepki vermemek bilakis hoşgörüyü karşılamak gereklidir.

Farklıyız filmi

Farklıyız isimli videoyu gösterin ve tartışın.



Günün Sözü:

Hepiniz farklısınız, farklılıklara saygı gösterin, siz kazanın.

■ Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

(3) DEĞERLERİMİZ-2

GENEL BİLGİLER

Amaç	▶ Yardımseverlik ve sorumluluk kavramları öğretmek
Yaş grubu	▶ 11-18
Uygulayıcı	▶ Tüm meslek elemanları
Materyal	▶ Balonlar ▶ Sorumluluk çiçeği kartı ▶ Sorumluluk filmi
Uygulamalar	▶ Değerler kavramı konusunda bilgilendirme ve tartışma ▶ Değerlerin anlamları üstüne bilgilendirme ▶ “Gözüm kapalı” alıştırmaları ▶ “Yardım balonu” alıştırmaları ▶ “Sorumluluk çiçeği” alıştırmaları ▶ “Top sende” alıştırmaları ▶ Sorumluyuz filmi

UYGULAMALAR

▶ Açılış

- ▶ Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- ▶ Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- ▶ Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- ▶ Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

Değerler kavramı konusunda bilgilendirme ve tartışma

Değerler hakkında genel bir bilgi verin.

“Kelime anlamıyla ‘değerler’, sizin kökeninizi, prensiplerinizi, düşüncelerinizi veya manevi-yatınızı belirler. Bu düşünceler, kavramlar ve davranışlar hayatınıza değer katar ve önemli kılar. Yaşamınıza dair değerlerinizi hatırlamak, stresli olaylara karşı dayanabilme gücünüzü artırır.”

Tahtaya yardım severlik ve sorumluluk yazın ve çocuklara bu değerlerin onlar için ne ifade ettiğini sorun.

- “Yardım sever olmak size neler ifade ediyor?”
- “Sorumluluk size neler ifade ediyor?”

Değerlerin anlamları üstüne bilgilendirme

Yardım severlik ve sorumluluk kavramlarının tanımını aşağıdaki gibi yapın.

“Yardım severlik: Kendi güç ve imkânlarını başkalarının iyiliği için kullanma, yükünü paylaşmak, gönüllü olarak destekte bulunmak demektir.”

“Sorumluluk: Bireyin uyum sağlaması, üzerine düşen görevleri yerine getirmesi, başkalarının haklarına saygı göstermesi ve kendi davranışının sonuçlarına sahip çıkabilmesi demektir.”

“Gözüm kapalı” alıştırması

Amaç

Çocukların yardım alma ve verme duygusunu kavramalarına yardımcı olmak.

Uygulama

Bir başlangıç ve bitiş noktası belirleyin, sandalyeleri dağınık şekilde sınıfın içinde konumlandırın. Çocuklardan birinin gözleri kapalı şekilde başlangıç noktasında beklemesini söyleyin. Diğer çocuklara ise sözlü şekilde arkadaşlarını yönlendirerek, gözü bağlı olan arkadaşlarını sandalyelere çarptırmadan ya da düşürmeden bitiş noktasına ulaştırmalarını isteyin.

Alıştırma bittikten sonra çocuklara aşağıdaki soruları sorun.

- “Arkadaşlarınızdan yardım almak size nasıl hissettirdi?”
- “Arkadaşınıza yardım etmek size nasıl hissettirdi?”
- “Yardım etmek ve yardım almak bu alıştırmaımızda ne gibi sonuçlar doğurdu?”

(Arkadaşlığımızı güçlendirdi, yardım ettiğimiz kişinin gereksinimlerini karşıladık, bitişe zarar görmeden ulaşmasını sağladı, iyilik yaptığımız için güzel hissettik vb.)

Vurgulayın

Eİ, elden üstündür.

“Yardım balonu” alıştırması

Amaç

Çocukların birbirlerine yardım etmelerini sağlamak.

Uygulama

Çocuklardan yan yana dizilmelerini isteyin ve her birine birer balon verin. Balonları ellerinin tersleriyle tutmalarını söyleyin. Ellerinin üzerinde duran balonlarla ileriye doğru yürümelerini isteyin. “Hızlı yürü, yavaş yürü, dur, sıçra” gibi komutlar verin. Ellinin üstündeki balonu düşüren çocukların yanlarındaki arkadaşlarından yardım isteyip, yollarına devam etmeleri gerektiğini belirtin.

Vurgulayın

Birbirinize yardım edince güçlenirsiniz ve iş birliği yapmanız işleri kolaylaştırır.

“Sorumluluk çiçeği” alıştırması

Amaç

11-14 yaş aralığındaki çocukların sorumluluklarını yerine getirebilmeleri için teşvik etmek.

Uygulama

Çocuklara sorumlulukları sorulun ve tahtaya not alın. Daha sonra tahtaya yazılan sorumluluklardan en çok hangisini ihmal ettikleri sorulun ve alt alta sıralayın. Ek 1’deki sorumluluk çiçeği çocuklara dağıtın. Bir numaralı ihmal edilen sorumluluk çiçeğin üzerine yazılır ve panoya/duvara yapıştırın. Sorumluluğunu her ihmal eden çocuktan bir yaprak koparın. 9 gün sonra hangi çocuğun çiçeğinde en fazla yaprak varsa, o birinci olur ve ödüllendirilir. Diğer hafta için ihmal edilen sorumluluklar listesinden ikinci sıradaki için aynı uygulamayı yapın.

Not

Bir önceki haftanın sorumluluğu pekişmemiş ise iki çiçek yapılır ve her ikisi için o hafta değerlendirin.

Vurgulayın

Düzenli bir insan olabilmek için, sorumluluk üstlenen birisi olmak gerekir. (Antoine de Saint)

“Top sende” alıştırması

Amaç

Çocukların sorumluluklarını yerine getirilmediklerinde oluşabilecek sonuçları görmelerini sağlamak.

Uygulama

Çocuklardan iki grup oluşturun. İki grubu odanın farklı yerlerinde konumlandırın. En baştaki çocuklara top verin ve yarışma yapacağınızı söyleyin. İki turluk bir oyun oynayacağınızı, her turun 1 puan olacağını; ama şampiyon olmak için 2 puana ihtiyaçlarının olduğunu söyleyin. Şampiyon olmak için her iki oyunu da kazanmaları gerektiğini vurgulayın. Oyun bir kere oynandıktan sonra, diğer oyuna geçmeden, çocuklara ikinci oyunun kuralının birinci oyundan farklı olduğunu belirtin. İkinci oyun başlamadan, her çocuğun kulağına teker teker eğilerek, sessizce “Yanıdaki arkadaşına topu at” deyin; fakat iki grupta da sonlara doğru olan çocukların kulağına ise “Arkadaşının sana attığı topu tutma” deyin. Yere düşen toptan sonra aşağıdaki açıklamayı yapın.

“Top neredeyse bitişe ulaşmak üzereydi; fakat birinizin topu tutmaması bütün işleri bozdu ve kimse şampiyon olmadı. İşte sorumluluklarınızda buna benzer. Yerine getirilmediğinde sonuca ulaşmanızı engeller”

Vurgulayın

Halkalardan biri genişlerse, zincirin hepsi kopar. (Anonim)

Sorumluyuz filmi

Sorumluluk isimli videoyu gösterin ve üstünde tartışın.

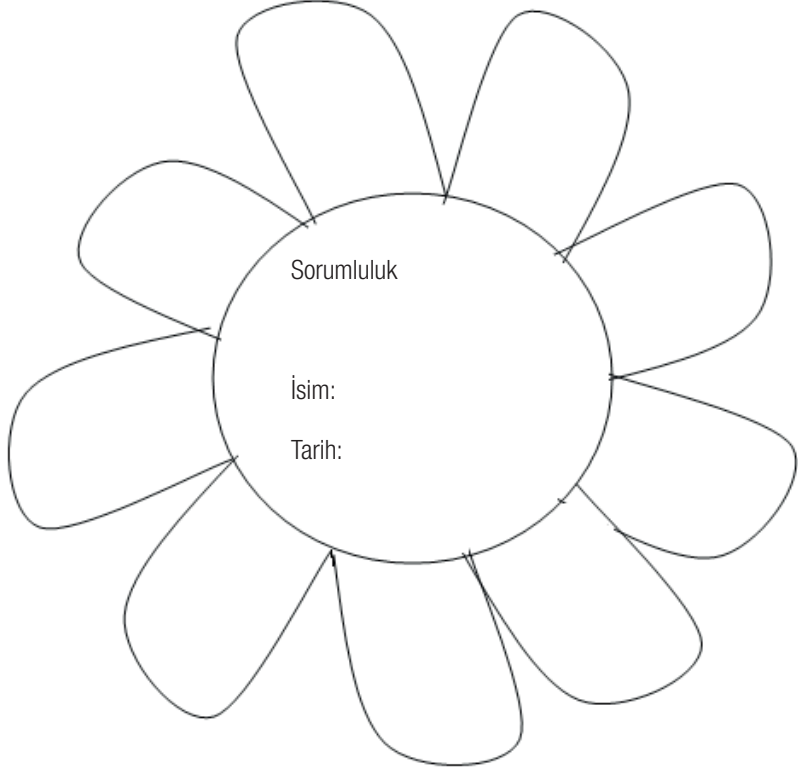


Günün Sözü:

Yardım sever ve sorumluluk sahibi bir insan olursan, değerli bir yaşam sürersin.

Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.



(4) DÜŞÜNCEMDEKİ HATA-1

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Düşünce hatalarıyla ilgili bilgi vermek ve başa çıkabilme yollarını öğretmek
Yaş grubu	► 11-18
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► Torba ► Düşüncemdeki hatalar kartları ► Düşünce hatası filmi
Uygulamalar	► Düşünce hataları konusunda bilgilendirme ► “Düşüncemdeki hatalar” alıştırmaları ► “Renkleri dünyamıza geri koymak” alıştırmaları ► Düşünce hatası filmi

UYGULAMALAR

► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

Düşünce hataları konusunda bilgilendirme

Düşünce hatalarının tanımını yapın.

“Sıkıntılı olduğumuz anlarda birden bire gelen, ilk anda mantıklı gelen, sorgulamadığımız ve genellikle olumsuz duygularla bağlantılı olan varsayımlarımıza ‘Düşünce hataları’ diyoruz. Hata dememizin nedeni ise, sorgulamadan kabul etmemizdir.”

“Unutmayın! Düşünce hatalarımız, sosyal ve davranışsal sorunlara yol açar.”

Düşünce hatalarının türlerini açıklayıp, çocuklardan okuduğunuz düşünce hatası türüne uygun olarak örnekler vermelerini isteyin. Daha sonra aşağıda verilen örnekleri okuyun.

► *“Aşırı genelleme: Tek bir olaydan çıkararak bütünsel bir olumsuzluk algılanmasıdır. Hepimiz hata yaparız; bazen yaptığımız hataları yanlış bir şekilde genelleriz. Bu hata bizim kötü, beceriksiz ya da yaramaz bir insan olduğumuzu göstermez.*

Örnek: Sınıfımızda birinin bizi sevmediğini fark ettiğimizde, bu hiç kimsenin bizi sevmediği anlamına gelmez.

► *Ya hep ya hiç şeklinde düşünme: Doğrulara 100, yanlışlara 0 dersek, 99-98-97 gibi rakamlar bizlere gri gelmeye başlar. O yüzden siyah beyaz şeklinde düşünmek bizi düşünce hatalarına götürür.*

Örnek: Herkes beni sevmezse mutlu bir insan olamam.

► *Küçümseme: Bazen olumlu olayları görmeyiz ya da kendimizi küçümseriz. Bu da yine bir düşünce hatasıdır.*

Örneğin: Beni yanlarına çağırılmalarının nedeni beni sevmeleri değil, başka birisini bulamamalarından.

► *Falcılık yapma: Karşımızdaki kişinin aklını okuma ya da geleceği tahmin etme de bizi düşünce hatalarına götürür.*

Örnek: Arkadaşımı sinirlendirdim. Kesin benim kötü biri olduğumu düşünüyor.

► *Meli, malı şeklinde düşünme: Bir şeyleri her zaman olması gerektiği gibi beklemek.*

Örnek: Çok iyi yapmalıyım. Bunu da bitirmeliyim.

► *Etiketleme: Kişinin bir davranışına göre değerlendirip, isim takmak.*

Örnek: Bana olan borcunu geç ödedi. O cimri bir insan.

► *Felaketleştirme: Yaşanan olumsuz bir olaydan abartılı sonuçlar çıkartmak.*

Örnek: Hata yaptığımı söylersem mahvolurum.”

Not: Önemli olan, çocukların hangi örneğin hangi düşünce hatası olduğunu bilmelerinden çok, bunların düşünce hataları olduklarını anlamalarıdır.

“Düşüncemdeki hatalar” alıştırmaları

Amaç

Çocukların günlük hayatta yaptıkları düşünce hataları ile ilgili farkındalık sağlamalarına yardımcı olmak.

Uygulama

Ek 1'deki cümleleri kesiniz ve bir torba içine koyun. Düşünce hatalarının başlıklarını ve bir örneğini tahtaya yazın. Her çocuktan bir tane kağıt almasını ve cümleyi okuyup, o cümledeki düşünce hatasını bulmalarını isteyin.

NOT: 1-Okuma yazma bilmeyen her çocuk için siz okuyun ve düşünce hatasını bulmasına yardım edin.

2-Önemli olan doğru düşünce hatalarını bulmaları değildir. Bu tür düşüncelerin düşünce hatası içerdiğini görmeleridir.

Ekteki cümlelerin içerdiği düşünce hataları

- Benim kaybeden biri olduğumu düşünüyör. (Falcılık yapma)
- Sınavdan kalacağım. (Falcılık yapma)
- Başarısız olursam korkunç olur. (Felaketleştirme)
- pis bir insan. (Etiketleme)
- Bu sınav çok kolaydı, o yüzden önemli sayılmaz. (Küçümseme)
- En yakın arkadaşım başka biriyle konuşuyordu ve ben yokmuşum gibi davrandı. Artık beni sevmiyor. (Falcılık yapma/Felaketleştirme)
- Bu bana hep olur. Birçok konuda başarısızmışım gibi gözüküyor. (Aşırı genelleme)
- Bir işi yapmanın bir doğru bir de yanlış yolu vardır. (Ya hep, ya hiç tarzı düşünme)
- Her zaman güçlü olmalıyım. Hata yapmamalıyım. (Meli, malı şeklinde düşünme)
- Canı sıkkın, kesin benim yüzümden. (Falcılık yapma)
- Biraz daha uğraşsaydım daha iyi iş çıkartabilirdim. (Küçümseme)
- Böyle hissettiğime göre doğru olmalı. (Meli, malı şeklinde düşünme)

Vurgulayın

Kendi kendinize yaptığınız konuşmalardaki düşünce hatalarına dikkat edin.

“Renkleri dünyamıza geri koymak” alıştırması

Amaç

Çocuklarda farkındalık sağlamak.

Bir sürü şeyle gün içinde meşgul olan çocuklar, sık sık çevrelerinden habersiz olurlar. Seçtikleri duygu ve düşüncelere odaklanırlar ve çevrelerinde olan bitenleri görmeme eğilimine girerler. Özellikle stresli yaşam olaylarında etraftan gelen uyarıları ve çevrelerindeki

güzellikleri fark etmezler. Seçilen düşünce ya da duyguya odaklanma daha fazla sıkıntıya sebebiyet verir. Bu egzersiz çocukların dikkat ve farkındalık geliştirmelerine yardımcı olacak, duygusal ve zihinsel dengeyi sağlama yeteneklerini arttıracaktır.

Uygulama

Çocuklardan kısaca etraflarına bakmalarını ve baktıktan sonra gözlerini kapatmalarını isteyin. Gözleri kapalıyken etraftaki renklerini hatırlayabildikleri eşyaları saymalarını söyleyin. Daha sonra çocuklardan gözlerini açmalarını ve etraftaki renkli eşyalara tekrardan bakmalarını isteyin. Tekrar gözlerini kapatırın ve aynı soruyu bir daha sorun. Bu sefer cevapları daha detaylı ve direkt olacaktır.

Uygulama bittikten sonra aşağıdaki soruları sorun ve tartışın.

- “Bu egzersizden ne öğrendiniz?”
- Bu ders günlük hayatımızda farkındalık sağlamak için nasıl kullanılabilir?
- Farkında olmak ve bilinçlenme, sınırlı takıntılı ve sağlıklı tekrarlayan düşüncelerimiz üzerinde nasıl bir fayda sağlayabilir?
- Farkındalığımız eksikken, günlük hayatımızdan neler kaçırıyor olabiliriz?”

Vurgulayın

Sınırlı, takıntılı ve tekrar eden düşüncelerinizi fark edip, etrafınızdaki güzelliklere odaklanın.

Düşünce hatası filmi

Önyargılarımız ve hayat isimli videoyu izletin ve tartışın.



Günün Sözü:

Düşüncelerindeki hataları fark ederseniz, problemleri daha iyi çözümlayebilirsiniz. Önemli olan onların farkında olmanız.

Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

Benim kaybeden biri olduğumu düşünüyor.

Sınavdan kalacağım.

Başarısız olursam korkunç olur.

O pis bir insan.

Bu sınav çok kolaydı, o yüzden önemli sayılmaz.

En yakın arkadaşım başka biriyle konuşuyordu ve ben yokmuşum gibi davrandı. Artık beni sevmiyor.

Bu bana hep olur. Birçok konuda başarısızmışım gibi gözüküyor.

Bir işi yapmanın, bir doğru bir de yanlış yolu vardır.

Her zaman güçlü olmalıyım. Hata yapmamalıyım.

Canı sıkkın. Kesin benim yüzümden.

Biraz daha uğraşsaydım daha iyi iş çıkartabilirdim.

Böyle hissettiğime göre doğru olmalı.

(5) DÜŞÜNCEMDEKİ HATA-2

GENEL BİLGİLER

Amaç	▶ Başka türlü düşünmenin önemini anlatmak ve öğretmek
Yaş grubu	▶ 11-18
Uygulayıcı	▶ Tüm meslek elemanları
Materyal	▶ Saydam seti M2 ▶ Top, legolar ▶ Olumsuz düşünceler çalışma kağıdı ▶ Dikkatini test et filmi
Uygulamalar	▶ Düşünce hataları konusunda bilgilendirme ▶ Yanılsamalar konusunda bilgilendirme ▶ “Olumsuz düşünceler” alıştırmaları ▶ Düşünce hataları örnekleri konusunda bilgilendirme ▶ “Dairedeki top” alıştırmaları ▶ “Sen olsan” alıştırmaları ▶ Dikkatini test et filmi

UYGULAMALAR

▶ Açılış

- ▶ Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- ▶ Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- ▶ Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- ▶ Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

Düşünce hataları konusunda bilgilendirme

Düşünce hatalarının tanımını yapın.

“Sıkıntılı olduğumuz anlarda birden bire gelen, ilk anda mantıklı gelen, sorgulamadığımız ve genellikle olumsuz duygularla bağlantılı olan varsayımlarımıza ‘Düşünce hataları’ diyoruz. Hata dememizin nedeni ise, sorgulamadan kabul etmemizdir.”

“Unutmamız gereken, sosyal ve davranışsal sorunlara sebebiyet veren bizim düşünce hatalarımızdır.”

Yanılsamalar konusunda bilgilendirme

Saydamdaki resimleri göstererek neler gördüklerini sorun.

Birinci resim: Kadın yüzü ve saksafon çalan adam.

İkinci resim: Yaşlı bir kral ve resmi ters tutunca güzel bir prenses.

Üçüncü resim: Kadeh ve birbirine bakan iki kişi

“Yanılsama resimlerinde gördüğünüz gibi, başka bir bakış açısıyla başka türlü düşünüp, görülebilir. Sizin bakış açınıza göre düşünceniz de değişebilir.”

“Olumsuz düşünceler” alıştırmaları

Amaç

Çocukların düşünce hatalarını görmelerini sağlamak.

Uygulama

Ek 1’deki formu çocuklara dağıtın ve legoları masaya yığın. Tahtaya “kesinlikle böyle düşünürüm, çoğunlukla böyle düşünürüm, biraz da olsa böyle düşünürüm, asla böyle düşünmem” yazın. 1.sorudan başlayarak çocuklara okuyun. Çocukların verecekleri cevaplara göre:

- “Kesinlikle böyle düşünürüm” için 3 lego üst üste koymalarını isteyin.
- “Çoğunlukla böyle düşünürüm” için 2 lego üst üste koymalarını isteyin.
- “Biraz da olsa böyle düşünürüm” için 1 lego üst üste koymalarını isteyin.
- “Asla böyle düşünmem” için lego koymamalarını isteyin.

Sorular bittikten sonra, önlerindeki legolara bakmalarını isteyin ve aşağıdaki açıklamayı yapın.

“Önünüzde duran legolar sizin düşünce hatalarınızı gösteriyor. Legolar ne kadar fazlaşırsa, yükünüz o kadar ağırlaşır. Aklınızda ne kadar az lego yani olumsuz düşünce olursa, günlük hayatınızın sağlıklı şekilde ilerlemesi o kadar kolaylaşır. Gün içinde fark etmeden bir sürü olumsuz düşünce hatası yapabiliyoruz. Sorgulamadan aklımıza ilk gelen fikri geçerli sayıyoruz. Bunları fark edersek, düşünce hatalarımız azalır.”

“ Vurgulayın

Aklınızdaki legoları (olumsuz düşünceleri) azaltın.

Düşünce hataları örnekleri konusunda bilgilendirme

Aşağıdaki örnekleri okuyun ve düşünce hatalarının tanımını yapın.

- ▶ *“Sınavdan kalacağım ya da işi alamayacağım dediğimiz zaman geleceğe ilişkin kehanette bulunmuş oluruz. Biz buna geleceği okuma diyoruz.*
- ▶ *Benim kaybeden biri olduğumu düşünüyor, benden nefret ediyor gibi çıkarsamalar yaptığımızda ise zihin okumuş oluyoruz.*
- ▶ *Bir olumsuzluk karşısında, her konuda kendinizin başarısız olduğunuzu düşündüğünüz de ise aşırı genelleme yapmış olursunuz.*
- ▶ *İşte bu şekilde kanıtı olmayan düşüncelere biz ‘Düşünce Hataları’ diyoruz.”*

“Dairedeki top” alıştırması

Amaç

Çocukların günlük hayatlarında yapabilecekleri düşünce hatalarına dair farkındalık sağlamak.

Uygulama

Çocuklardan daire oluşturmalarını isteyin ve bir top verin. Çocukların topları rastgele şekilde birbirlerine atmalarını söyleyin. Top 10 kere atıldıktan sonra, çocuklardan birine topun atılma sırasını sorun. İlk kim attı, ilk atan kime attı, daha sonra sırasıyla kimlere atıldığını hatırlamasını isteyin. Daha sonra, tekrar aynı uygulamayı yapın ve bu sefer atılma sıralarına dikkat etmelerini söyleyin. Bittikten sonra tekrar sıralamayı sorun. Alıştırma sonunda çocuklara aşağıdaki bilgilendirmeyi yapın.

“Günlük hayatımızda işte bunun gibi. Düşünce hataları bizim dikkat etmediğimiz, sorgulamadığımız, birden aklımızda beliren fikirlerdir. Fark etmediğimiz ya da dikkat etmediğimiz zaman bir sürü düşünce hatası yapabiliyoruz.”

“ Vurgulayın

Düşüncelerinizi sorgularsanız, daha sağlıklı kararlar verirsiniz.

“Sen olsan?”

Amaç

Çocukların düşünce hatalarını ve davranış kalıplarını saptamak.

Uygulama

Ek 2'deki hikâyeleri okuyun ve çocuklardan cevap vermelerini isteyin. Her soru için teker teker ve sırayla "A/B/C şıkkı diyenler ayağa kalksın" deyin ve çocuklara o şıkkı seçmelerinin sebeplerini sorun. Cevaplardan sonra aşağıdaki gibi bir açıklama yapın.

"Bazen doğru olanı bilmenize rağmen, zihninize yerleşmiş olan 'Olmaması gereken' kalıp yargılarına yönelik davranırsınız. Bu şekilde arkadaşlarınıza iyilik yaptığınızı ve yardım ettiğinizi sanırsınız. Aslında olan, hem doğruyu saklamak ve kendinizi kandırmak hem de karşınızdaki kişinin kendini kandırmasına izin vermektir".

Vurgulayın

Doğru olanı bilmemize rağmen zihninizdeki kalıp yargılar (düşünceler), doğruyu yapmanıza engel olur. Aslında olan kendini ve karşındakini kandırmaktan başka bir şey değildir.

Dikkatini test et filmi

"Dikkatini test et" videosunu gösterin. Ardından arkadan geçen ayı giyimli kişiyi görüp görmediklerini tartışın. Düşünce hatalarının bizi yanılsıza sürükleyeceğini vurgulayın.



Günün Sözü:

Farkında olmanız ve düşüncelerinizi sorgulamanız, hayatınızı kolaylaştırır.

Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

1. Arkadaşlarından birisini yemeğe davet ettin. Başka bir arkadaşında bunu sonradan öğrendi. Sende “kesin bana çok kızmıştır onu davet etmediğim için. Bir daha benimle asla konuşmayacak” diye düşündün.

- a) Kesinlikle böyle düşünürüm b) Çoğunlukla böyle düşünürüm
c) Biraz da olsa böyle düşünürüm d) Asla böyle düşünmem

2. Bir arkadaşın sana okulun futbol/voleybol takımı seçmelerine katılıp katılmayacağını sordu. Sen geçen sene girmeyi denedin ve takıma kabul edilmedin. Sende “bir daha denemenin ne anlamı var ki nasıl olsa geçen sene giremedim” diye düşündün.

- a) Kesinlikle böyle düşünürüm b) Çoğunlukla böyle düşünürüm
c) Biraz da olsa böyle düşünürüm d) Asla böyle düşünmem

3. Konuşmak için yakın bir arkadaşını aradın. O da sana şuan konuşamayacağını; çünkü bir arkadaşının telefonu kullanması gerektiğini söyledi. Sende “Benimle konuşmak istemedi” diye düşündün.

- a) Kesinlikle böyle düşünürüm b) Çoğunlukla böyle düşünürüm
c) Biraz da olsa böyle düşünürüm d) Asla böyle düşünmem

4. Sınıflar arası yapılan bir yarışmayı takımca kaybettiniz. Diğer takım ise zorlanmadan kolayca kazandı. Sende “eğer daha zeki olsaydım, kaybetmezdik” diye düşündün.

- a) Kesinlikle böyle düşünürüm b) Çoğunlukla böyle düşünürüm
c) Biraz da olsa böyle düşünürüm d) Asla böyle düşünmem

5. Ne zaman sınıftan birinin doğum günü olsa, öğretmen doğum günü olan çocuğa ve seçtiği bir arkadaşına yarım saatlik serbest zaman veriyor. Geçen hafta bir arkadaşının doğum günüydü ve başka birini seçmişti. Bugün yine bir arkadaşların doğum günü ve birini seçmesi gerekiyor. Sende “muhtemelen yine beni seçmeyecekler” diye düşündün.

- a) Kesinlikle böyle düşünürüm b) Çoğunlukla böyle düşünürüm
c) Biraz da olsa böyle düşünürüm d) Asla böyle düşünmem

6. Oynadığın futbol/voleybol takımı antrenman yapıyor. Takım koçu sana seslenip, antrenmandan sonra seninle konuşmak istediğini söylüyor. Sende “oynamamdan memnun değil, artık beni takımda istemiyor” diye düşündün.

- a) Kesinlikle böyle düşünürüm b) Çoğunlukla böyle düşünürüm
c) Biraz da olsa böyle düşünürüm d) Asla böyle düşünmem

7. Sınıfça matematikte yeni konu işlemeye başlayacaksınız. Bundan önceki konular gerçekten zordu. Matematik dersinin olduğu gün sen “son konu çok zordu kesin bu haftaki konuda da zorlanacağım” diye düşündün.

- a) Kesinlikle böyle düşünürüm b) Çoğunlukla böyle düşünürüm
c) Biraz da olsa böyle düşünürüm d) Asla böyle düşünmem

8. Daha yeni yarım zamanlı bir işe başladın ve bir komşuna yardım ediyorsun. İşinden dolayı bu hafta iki kere arkadaşını ekmek zorunda kaldın. Ertesi gün onu başka bir arkadaşınla gördün. Sende “artık beni hiçbir yere davet etmeyecek” diye düşündün.

- a) Kesinlikle böyle düşünürüm b) Çoğunlukla böyle düşünürüm
c) Biraz da olsa böyle düşünürüm d) Asla böyle düşünmem

9. Geçen hafta arkadaşlarından bazıları dışarıya çay içmeye gitmişler. Şimdide yine arkadaşlarının sinemaya gitme planı yaptıklarını duydun. Sende “nasıl olsa yine beni çağırmayacaklar” diye düşündün.

- a) Kesinlikle böyle düşünürüm b) Çoğunlukla böyle düşünürüm
c) Biraz da olsa böyle düşünürüm d) Asla böyle düşünmem

10. İki arkadaşınla birlikte dışarıdasın. Bu hafta sinemaya gitmek isterler mi diye sordun ve onların ikisi de gelemeyeceklerini söylediler. Sende “muhtemelen ikisi de benimle gitmek istemedi” diye düşündün.

- a) Kesinlikle böyle düşünürüm b) Çoğunlukla böyle düşünürüm
c) Biraz da olsa böyle düşünürüm d) Asla böyle düşünmem

Hikâye 1:

Deniz ve Güneş lise arkadaşlardır. Deniz'in doğum günü yaklaşmaktadır ve birkaç gün önce Deniz, Güneş'e "Mp3 çalarım olsaydı ne güzel olurdu. Okula giderken yolda dinlerdim" demişti. Deniz, okuldan bir arkadaşının sırasından mp3 çalarını çalar ve Güneş'e doğum günü hediyesi olarak verir. Güneş hediye bayılır; ama çalıntı bir hediye olduğundan haberi yoktur. Ertesi gün Deniz başka bir arkadaşı olan Ekin'i görür ve ona doğum günü hediyesi olarak şahane bir mp3 çaların hediye edildiğini söyler. Ekin soğuk bir sesle "Hmm harika" der. Deniz Güneş'e "Ne oldu? Yüzün düştü... Bir sorun mu var?" diye sorar ve Ekin de ona dün soyulduğundan bahseder. Deniz nesinin çalındığını sorar. Ekin, mp3 çalarının çalındığından bahseder ve mp3'ünü tarif etmeye başlar. Deniz, nasıl oldu da Ekin'in mp3 çalarının çalındığı gün Güneş'in de ona mp3 çalar hediye ettiğini kendi kendine sorgulamaya başlar. Deniz şüphelenir ve Güneş'i arar. Güneş çaldığını itiraf eder. Sıradan çalınan mp3 çaların Ekin'in olduğu ortaya çıkar. Tam bu sırada Ekin ders çalışmak için Deniz'lere gitmektedir. Ekin mp3 çaları görürse kendisinin olduğunu anlayacaktır. Ekin gelmiştir ve kapı çalar... Ding dong!

"Şimdi ne söylemeli ya da ne yapmalı?" oyunu oynayacağınızı söyleyin ve soruları sıralayın. Çocuklardan teker teker cevapları aldıktan sonra "Neden?" diye sorun.

1. Deniz, Ekin'e Güneş'in mp3 çalarını aldığını söylemeli midir?

- a) Söylemelidir. b) Söylememelidir. c) Kararsızım.

2. Sizce Güneş iyi bir arkadaş mı? Deniz, Güneş'in ondan da bir şey çalmayacağına nasıl emin olabilir?

- a) Güneş iyi bir arkadaş ve ona güvenmeli.
b) Güneş iyi bir arkadaş değil ve ona güvenmemeli.
c) Kararsızım.

3. Güneş mp3 çaları iyi bir sebepten dolayı çaldı; çünkü arkadaşının doğum günüydü. Peki, bu Güneş'in mp3 çalmasını doğru yapar mı?

- a) Evet, doğru. b) Hayır, yanlış. c) Kararsızım.

4. Ya Güneş mp3 çaları Ekin'den çalmasaydı? Ya Güneş tanımadığı birinden bu mp3 çaları çalmış olsaydı... Bu Güneş'i doğum günü için hırsızlık yapmakta haklı çıkarır mı?

- a) Güneş'in arkadaşının doğum günü için çalması onu haklı çıkarır.
b) Bu Güneş'i haklı çıkarmaz.
c) Kararsızım.

Hikâye 2:

Burçin okulda matematik sınavı olmaktadır. Birden öğretmenleri “Sınıftan birkaç dakikalığına çıkmak zorundayım. Sizde kopya çekmeyecek kadar dürüst olduğunuzu biliyorum” der ve sınıfı terk eder. Öğretmen gittikten sonra, Burçin’in arkadaşı Umut, “Burçin aç kâğıdını da cevaplarına bakayım” diye fısıldar.

1. Burçin, Umut’un onun cevaplarını kopya çekmesine izin vermeli midir?

- a) Evet, izin vermelidir. b) Hayır, izin vermemelidir. c) Kararsızım.

2. Eğer Umut Burçin’e “Kopya çekmek büyük bir şey değil. Ben her zaman kopya çeken bir sürü insan biliyorum” derse, Burçin Umut’un ondan kopya çekmesine izin vermeli midir?

- a) Evet, izin vermelidir. b) Hayır, izin vermemelidir. c) Kararsızım.

3. Burçin, Umut’un çalışmadığı için sınıfta kalacağını bilse, kopya çekmesine izin verir mi?

- a) Evet, izin vermelidir. b) Hayır, izin vermemelidir. c) Kararsızım.

4. Siz öğretmen olsaydınız Burçin’in Umut’a kopya çekmesi için izin vermesini ister miydiniz?

- a) Evet, izin vermesini isterdim.
b) Hayır, izin vermesini istemezdim.
c) Kararsızım.

5. Yalan söyleyen ya da hile yapan biriyle yakın ve güvenilir bir arkadaşlık kurmak mümkün müdür?

- a) Evet, mümkün. b) Hayır, mümkün değil. c) Kararsızım.

6. Hikâyeyi biraz değiştirelim ve diyelim ki Umut Burçin’in yakın arkadaşı değil. Burçin Umut’un ondan kopya çekmesine izin vermeli midir?

- a) Evet, izin vermelidir. b) Hayır, izin vermemelidir. c) Kararsızım.

7. Genel olarak, hile yapmamak önemli midir?

- a) Hayır, önemli değil. b) Evet, önemli. c) Kararsızım.

(6) YOLDAYIM

GENEL BİLGİLER

Amaç	▶ Doğru hedef koymayı öğretmek
Yaş grubu	▶ 11-18
Uygulayıcı	▶ Tüm meslek elemanları
Materyal	▶ Neye ulaşmak isterim kartı
Uygulamalar	▶ Hedef belirleme konusunda bilgilendirme ▶ Hedef koyma konusunda bilgilendirme ▶ Hedeflerin sorgulanması üstüne tartışma ▶ “Hedeflerinin neresindesin” alıştırmaları ▶ “Engellerim ve ben” alıştırmaları ▶ Kurbağa hikayesi üstüne bilgilendirme ve tartışma ▶ Küçük hedefler konusunda bilgilendirme

UYGULAMALAR

▶ Açılış

- ▶ Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- ▶ Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- ▶ Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- ▶ Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

Hedef belirleme konusunda bilgilendirme

Hedef belirlemenin önemini açıklayın.

“Hedeflerinizi kendinizi tanıyıp, ilgi alanlarınıza göre seçmelisiniz ve hedeflerimizin gerçekçi olmasına dikkat etmelisiniz. Yeteneklerinizin, ilgi alanlarınızın, bilgi ve becerilerinizin farkında olmanız, hedef koymanızda ve hedefinize giden yolda size yardımcı olacaktır.”

Doğru hedef koyma konusunda bilgilendirme

Doğru hedef koymayı aşağıdaki gibi açıklayın.

“Hedef koyarken dikkat etmemiz gerekenlerden bahsettik. Diğer bir husus ise, hedefin doğru ve uygun olmasıdır. İsteklerimiz hedeflerle karışmamalıdır. Mutlu olmak, huzur istemek, zengin olmak hedeflerden öte, isteklerdir. Hedeflerinizin ayakları yere basmalıdır. Bu yolda kendinize soracağınız sorularla, doğru hedef koyabilirsiniz.”

- “Hedefim ne?”
- Hedefim gerçekçi mi? Ayakları yere basıyor mu?
- Bu hedef benim ilgi alanlarıma uyuyor mu?
- Bu hedef benim yeteneklerime uygun mu?
- Bu hedefin neresindeyim?
- Elimde ulaşmama yardım olacak kaynaklarım var mı?”

Bu gibi soruları kendilerine sormalarının, doğru hedef koymada yardımcı olacağını belirtin.

Hedeflerin sorgulanması üstüne tartışma

“Hedefleriniz neler?”

Çocuklara hedeflerini sorun ve not edin. Not aldıktan sonra, her çocuğun hedefi için yukarıdaki doğru hedef koyma sorularını sorun ve cevaplamasına yardımcı olun.

Söylenilen hedefleri yapışkanlı kâğıtlara yazınız ve hedefler panosuna yapıştırın. Çocuklara yardımcı olmak için siz de eklemeler yapın. Çocuğun yaşına, gelişimine, yeteneklerine ve bilgilerine uygun bir hedef seçmesi için yardımcı olun.

Not

1-Kurumda pano ve yapışkanlı kâğıt yoksa küçük kâğıtlara yazıp duvara yapıştırın.

2- Çok uzun vadeli hedefler koyan çocuklara yardımcı olun. Örneğin, çocuğun hedefi okulu bitirmek ise, “Bu sene okulu bitirmek/ Sınıfta kalmamak/Sınavlarda başarılı olmak” vb. gibi daha kısa vadede hedeflere dönüştürün.

“Hedefinin neresindesin” alıştırmaları

Amaç

Çocukla hedeflerine olan uzaklığı ve olası engelleri göstermek.

Uygulama

Çocuklardan duvara yapıştırdıkları hedeflerin önünde, en uzak noktasında duracak şekilde yan yana dizilmelerini isteyin. Çocuklara sırayla pano/duvarda duran hedeflerine ne kadar uzakta olduklarını sorun.

“... hedefinin neresindesin? Ne kadar yakın/uzaksın?”

Not

Grupta kendilerini uzakta konumlandıran çocuklar olabilir. Hedefinden kendini uzak gören çocukları cesaretlendirin ve hedefini parçalara ayırın. Örneğin; okulunu bitirmek hedef ise ve çocuk kendini uzakta konumlandırmışsa, ilk önce bu seneyi bitirmeyi hedef olarak koymasına yardımcı olun.

- Hedefin büyük olması
- Yetenek ve ilgi alanına uzak olması
- Çevreden gelen olumsuz mesajların cesaretini kırması
- Vazgeçme, sabırsız olma vb. gibi sebeplerin engellerden olduğundan bahsedin.

Vurgulayın

Hedeflerinizin neresinde olduğunuzu bilmeniz, hedefe giden yolda size yol gösterir.

“Engellerim ve ben” alıştırması

Amaç

Çocuklara engellerle ilgili bilgi vermek.

Uygulama

5-6 tane sandalyeyi yan yana, bitişik şekilde sınıfın ortasına dizin. Sandalyeleri hedefler panosunun ya da duvarının arkasında kalacak şekilde konumlandırın.

“Ulaşmak istediğin hedef sandalyelerin arkasında duruyor. Hedefine gideceğin bu yolda önüne engeller çıkabilir. Şuan önünüzde sandalye engeli var. Bu engelleri nasıl aşarsın?”

Sandalyenin yanında geçebilirler, kenara taşıyabilirler, ortadan ayırıp geçebilirler. Çocuklara engelleri geçerken neden yanından, neden ortasından, neden ayırarak geçtiklerini sorun. Sebeplerini öğrendikten engellerini geçerken neler hissettiklerini öğrenin.

Vurgulayın

Engellerinin ne olduğunu bilmen, o engelli nasıl aşacağına dair karar vermeni sağlar.

Kurbağa hikâyesi üstüne bilgilendirme ve tartışma

Kurbağa hikayesini okuyun ve konusunu tartışın.

“Bir gün kurbağaların yarışı varmış. Hedef, çok yüksek bir kulenin tepesine çıkmakmış. Bir sürü kurbağa da arkadaşlarını seyretmek için toplanmışlar ve yarış başlamış. Gerçekte seyirciler arasında hiçbiri yarışmacıların kulenin tepesine çıkabileceğine inanmıyormuş.

Sadece seyirci kurbağalardan gelen; “Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!” sesi duyulabiliyormuş. Yarışmaya başlayan kurbağalar kulenin tepesine ulaşamayınca teker teker yarışı bırakmaya başlamışlar. İçlerinden sadece bir tanesi inatla ve yılmadan kuleye tırmanmaya çalışıyormuş. Seyirciler bağırıyorlarmış “Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!” Sonunda, bir tanesi hariç, diğer kurbağaların hepsinin ümitleri kırılmış ve bırakmışlar. Ama kalan son kurbağa büyük bir gayret ile mücadele ederek kulenin tepesine çıkmayı başarmış. Diğerleri hayret içinde bu işi nasıl başardığını öğrenmek istemişler. Bir kurbağa ona yaklaşmış ve sormuş “Bu işi nasıl basardın?” diye. O anda farkına varmışlar ki... Kuleye çıkan kurbağa sağırmış! Yani o kadar kurbağadan bir tek o seyircilerin cesaret kırıcı sözlerini duymamış!”

Hikayeyi okuduktan sonra ne anladıklarını ve neyi öğrendiklerini sorun.

“Bu hikaye size ne anlatıyor? Kurbağa yarışı hikayesi size neyi öğretti?”

Hikayenin ana mesajını vurgulayın.

“Farkında olsak da olmasak da, kendi başımıza bir iş başarmaya kalktığımızda çoğu zaman çevremizdeki insanların yapamayacağımızı, başaramayacağımızı anlatan olumsuz mesajları ile karşılaşırız. Bu yüzden cesaret kırıcı sözlere kulağımızı tıkayıp, kendimize inanmamız lazım.”

Küçük hedefler konusunda bilgilendirme

Ek 1’deki hedeflerim kartını kesin ve çocuklara dağıtın. Kısa süreli hedefler koymalarına yardımcı olun ve karta yazmalarını isteyin. Kartları 1 hafta boyunca yanlarında taşımalarını ya da görebilecekleri bir yerde tutmalarını isteyin. Bu hedeflerini hatırlamalarına yardımcı olacaktır ve davranışa yönelik değişim sağlayacaktır.

“Bu hafta için gerçekçi ve yapılabilir hedeflerden başlayacağız. Daha sonra diğer hedefleriniz için aynı yöntemi kullanabilirsiniz.”

Kısa zamanlı hedefler listesi:

- Bir hafta boyunca herkese günaydın demek
- Bir hafta boyunca grup etkinliklerine düzenli şekilde katılmak
- Bir hafta boyunca yardıma ihtiyacı olan arkadaşlarıma yardım etmek
- Bir hafta boyunca okulda öğrendiklerime çalışmak ve tekrar etmek



Günün Sözü:

Bir ağaca çıkmanın iki yolu vardır. Birincisi, ağaca merdiven dayarsınız ve çıkarsınız. İkincisi ise, geçersiniz bir fidanın üzerine oturursunuz ve onun ağaç olmasını beklersiniz. Hedefe giden yolda siz ağaca merdiven dayayanlardan olun!

■ Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

HEDEFİM**Konusu:**

(Bir hafta boyunca arkadaşlarıma yardım etmek vb.)

Zaman Aralığı:

(Bir, iki hafta)

Sonuç:

(Bir hafta sonunda nasıl hissettim. Başarılıp başaramadığımı?)

Çevremden gelen tepkiler:

(Herkes hedefime ulaşmak için çabaladığını söyledi. Öğretmenim takdir etti vb.)

(7) DEĞİŞİM ZAMANI

GENEL BİLGİLER

Amaç	▶ İstenmeyen davranışları değiştirmeyi öğretmek
Yaş grubu	▶ 11-18
Uygulayıcı	▶ Tüm meslek elemanları
Materyal	▶ Değişim sözleri kartları ▶ Torba ya da kutu
Uygulamalar	▶ Değişim kavramı üstüne tartışma ▶ “Değişim sözleri kutusu” alıştırmaları ▶ Değişimin iyi ve kötü yanları üstüne tartışma ▶ “Anla, sahiplen ve değiştir” alıştırmaları

UYGULAMALAR

▶ Açılış

- ▶ Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- ▶ Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- ▶ Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- ▶ Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

Değişim kavramı üstüne tartışma

Değişimin onlar için ne ifade ettiğini sorun.

“Değişmek deyince aklınıza neler geliyor? Sizce değişim ne demek?”

“Değişim sözleri kutusu” alıştırmaları

▶ Amaç

Çocukların değişim üzerine düşüncelerini sağlamak.

Uygulama

Ek 1'deki sözleri kesin ve kutu ya da torbaya atın. Aşağıdaki açıklamayı yapın.

“Değişimin ne olduğunu iyice anlayabilmek ve hep beraber ne olduğunu daha iyi görebilmek için sizlerle beraber bir alıştırma yapacağız”

Çocuklardan sırayla bir tane çekmesini ve diğerlerine okumasını isteyin. Sözün ne demek olduğu üzerine tartışın. Sonra diğer çocuk için aynı işlemi uygulayın.

Not

Okuma bilmeyen çocuklar grupta mevcutsa, seçtikleri kağıdı siz okuyun.

Vurgulayın

Dünyada değişiklik yapmakla başarılı olan insanlar, değişikliğe kendilerinden başlayanlardır. (Bernard Shaw)

Değiştirmek istedikleri davranışlar üstüne tartışma

Kendileri ile ilgili değiştirmek istedikleri davranışların olup olmadığını aşağıdaki gibi sorun.

“Kendinizle ilgili değiştirmek istediğiniz bir davranışınız ya da huyunuz var mı?”

“Peki, bunları neden değiştirmek isterdiniz?”

“Anla, sahiplen ve değiştir” alıştırması

Amaç

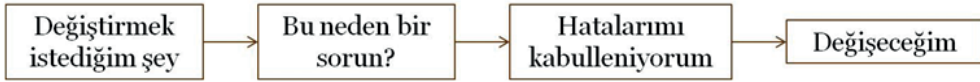
Değiştirmek istedikleri davranışları sorgulamalarına, kabullenip, değiştirmelerine yardımcı olur.

Uygulama

Çocuklara bir kalem ve bir kağıt verin. Aşağıdaki yönergeleri sırayla alttaki şemaya uygun bir şekilde yaptırın.

- Değiştirmek istedikleri özellikleriyle ilgili bir cümle yazmalarını söyleyin. Örneğin, sinirli olmak. Ancak bu cümle suçlayıcı olmamalıdır. Örneğin: ben aptalım.”
- Daha sonra “sinir olmak” durumunun neden bir sorun haline geldiğini sorun ve yazmalarını isteyin. Örneğin: O gün sinirlenmeden arkadaşımı dinleseymdim bu sorun olmazdı.
- Daha sonra ne yapsalardı bunun bir sorun haline gelmeyeceğini yazmalarını isteyin. Örneğin: Düşünmeden davrandığım için oldu. Mantıklı davranıp, dinleseymdim sorun olmazdı..

- Asıl sebebi sahiplenmelerine yardımcı olun. Örneğin: ... duygumu, düşüncemi, davranışımı/hatamı sahipleniyorum, bunun bana ait olduğunu kabul ediyorum.
- Çocukların bu duygu üzerine gözlerini kapatarak 1-2 dakika düşünmelerini isteyin.
- Zaman dolduktan sonra çocukların "... duygumu/düşüncemi/davranışımı kabul ettim, hissettim. Ama artık bunu değiştirmemin zamanı geldi ve kontrol bende. Bu andan itibaren eski duygu ve düşüncemle vedalaşıyorum ve onun yerine... duygusunu koyuyorum. Değişim benim için bu kadar kolaydır ve ben değişmeye başlıyorum" biçiminde düşünmelerini isteyin.
- Daha sonra yeni duygu, düşünce ve davranışlarına odaklanmalarını ve onu hissetmelerini ve düşünmelerini isteyin.
- Eski duygu, düşünce ve davranışlarını deneyimlediklerinde "Sen artık bana ait değilsin" demelerini isteyin.



Alıştırma bittikten sonra,

"Yaptığımız alıştırma size nasıl geldi? Size ne hissettirdi?" diye sorun.

“ Vurgulayın

İlk önce anlayın, sahiplenin ve sonra değiştirin.



Günün Sözü:

Değişim, gelişimdir ve bu senin elindedir.

■ Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

Her hareket ileri olmadığı gibi, her değişim de gelişme değildir.

Ey Tanrım, bana değiştirilebilecek şeyleri değiştirebilecek cesareti, değiştiremeyecek şeyleri kabul edecek gücü ve bu iki şeyi birbirinden ayırabilecek bilgeliği ver.

Derler ki her şeyi zaman değiştirir. Ama aslında bir şeyleri değiştirmek istiyorsan bunu kendin yapmalısın.

Görmek istediğimiz değişimi kendimiz yaratmalıyız.

Zorlukları karşılamanın iki yolu vardır; ya zorlukları değiştirirsin ya da zorlukları çözmek için kendini.

Değişimi başlatanların ilk işi, alışkanlıklarını ortaya çıkarmaktır.

Zaman içinde yer alan her şey değişir; var olmak demek değişmek demektir. Değişimi bilinçli olarak yapmak için gayret ve çaba gereklidir.

Kim ne derse desin, sözcükler ve düşünceler dünyayı değiştirebilir.

(8) AFFETMEK BÜYÜKLÜKTÜR

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Affetmenin ve af dilemenin önemini anlatmak
Yaş grubu	► 11-18
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► Affetmek filmi
Uygulamalar	► Affetme ve af dileme konusunda bilgilendirme ► “Affetmek nedir” alıştırmaları ► “Direnme” alıştırmaları ► Affetmek büyüklüktür hikayesi üstüne tartışma ► “Seni affettim” alıştırmaları ► Affetmek filmi

UYGULAMALAR

► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

Affetme ve af dileme konusunda bilgilendirme

Affetmek ve af dileme ile ilgili bilgi verin.

“Affetmek insani bir davranıştır. İnsanlar birbirlerine karşı hata yapabilirler. Davranışlarından dolayı pişmanlık duyarlarsa ya da yanlış yaptıklarını anarlarsa sizden af dileyebilirler. Eğer affetmeyi bilmeseydik, insan diğer insanlarla dost kalabilir miydi?”

“Siz hiç birini affettiniz mi? Ya da af dilediniz mi?”

“Affetmek nedir?” alıştırması

Amaç

Çocuklara affetmenin ne olup, ne olmadığını göstermek.

Uygulama

Affetmeyle ilgili olan cümleleri okuyun ve soruları cevaplamalarını isteyin. Cevap aldıktan sonra, nedenlerini sorun.

- Affetmek, birine yaptığımız bir iyilik değildir. Doğru? Yanlış? Neden?
- Affetmek, unutmak değildir. Doğru? Yanlış? Neden?
- Affetmek, yapılanları onaylama demek değildir. Doğru? Yanlış? Neden?
- Affetmek, katlanmak demek değildir. Doğru? Yanlış? Neden?
- Affetmek, o kişiye kendimizi daha büyük hissettirerek, onu bize karşı borçlu kılmak değildir. Doğru? Yanlış? Neden?
- Affetmek, o kişiyi sevmek ya da ilişkide bulunmak değildir. Doğru? Yanlış? Neden?
- Affetmek, o kişiyi suçsuz ya da haklı bulmak demek değildir. Doğru? Yanlış? Neden?
- Affetmek, o ana mahsus bir şey değildir, bir süreçtir. Doğru? Yanlış? Neden?
- Affetmek, yaratılan ortamlardan koşullarda dolayı kişinin kendine verdiği acılara son vermesidir. Doğru? Yanlış? Neden?

Vurgulayın

Affetmek kendinize yaptığınız bir iyiliktir.

“Direnme” alıştırması

Amaç

Affetmenin rahatlatıcı etkisini göstermek.

Uygulama

Çocuklardan ikiyeşerli grup olmalarını isteyin. Kollarını öne doğru tutarak, avuç içlerini birbirlerine değdirmelerini söyleyin. Aynı anda birbirlerine zarar vermeden ikisinin de elleriyle birbirlerini ittirmelerini sağlayın. 2 dakika sonra bırakıp yerlerine oturmalarını isteyin ve aşağıdaki soruları sorun.

- “Aranızda ittirerek birbirine güç uygulamaktan yorulan var mı?”
- Arkadaşınızı ellerinizle ittirirken ne hissettiniz? Zorlandınız mı?
- Peki, ya bıraktıktan sonra nasıl hissettiniz? Rahatladınız mı?”

Daha sonra affetmekle ilgili açıklama yapın.

“İşte affetmek ve affetmemek bunun gibidir. Affetmedikçe, direndikçe daha çok yorulursunuz. Daha çok strese girersiniz. Affettiğinizde, yani direnmeyi bıraktığınızda rahat hissedeceksiniz. O yük, tıpkı burada olduğu gibi vücudunuzdan gidecek.”

“ Vurgulayın

Affetmek kendinizi rahatlatmaktır.

Affetmek büyüklüktür hikâyesi üstüne tartışma

Küçük çocuklar için uygundur. Ek 1’deki hikâyeyi okuyun. Hikâye bittikten sonra, hikâyenin ne demek istediği üzerine tartışın.

Hikaye, nefret etmenin, küsmenin, affetmemenin herkesin yapabileceği kolay bir davranış olduğundan; affetmenin ise büyük bir meziyet olduğundan bahsetmedir.

“Seni affettim” alıştırması

Amaç

Canlandırma yaparak affetme ve af dileme becerisi kazandırmak.

Uygulama

İki çocuğun gönüllü olmasını isteyin. Birkaç yaşam olayı okuyacağınızı ve okuduğunuz o olaylar, onların başına gelse, yaşanan bu olayı nasıl izah edeceklerini, nasıl özür dileyeceklerini ve affedeceklerini canlandırmalarını isteyin. Canlandırma olaylarını okuduktan sonra, hangi çocuğun izah edip özür dileyen, hangi çocuğun affeden olacağını yazı/tura atarak beraberce belirleyin.

- Sınıfta yanında oturan arkadaşın, cetvelini aldığını söylüyor ve seni geri getirmemekle suçluyor. Daha sonra cetvelini eski çantasının içinde buluyor, pişman oluyor ve...
- Arkadaşın resim yaparken, yanlışlıkla resmin üzerine boya döküyorsun. Sana resmi mahvettiğin için bağıyor ve...
- Arkadaşının yeni aldığı saati ödünç aldın ve yere düşürüp kırdın. O’ da sana “salak” dedi, pişman oldu ve...

- Aynı spor ayakkabısına sahip olduğun bir arkadaşın, onun ayakkabısını aldığını söylüyor ve seni suçluyor. Daha sonra kendi yatağının altında buluyor ve...

“ Vurgulayın

Affetmek ve af dilemek bir beceri sanatıdır.

Affetmek filmi

Affetmek isimli videoyu gösterin ve üstünde tartışın.



Günün Sözü:

Affetmek HOKUS (“H”ak vermek, “O”naylamak, “K”atlanmak, “U”nutmak, “S”uçsuz bulmak) değildir; HAS’dır (“H”uzur ve “A”cıya “S”on).

■ Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşmalarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

Deniz, o gün eve oldukça sinirli bir hâlde geldi. Çantasını yatağına fırlatıp, odasının kapısını hızlı bir şekilde kapattı. Bu davranışı annesinin dikkatini çekmişti. Çocuğunun sinirli olduğunu anladığı için biraz sakinleşmesini bekledi ve daha sonra odasına gitti. Deniz gerçekten çok öfkeli görünüyordu.

Annesi yanına yaklaşp saçlarını okşayarak:

- Benim güzel çocuğumu bugün birileri çok üzmüş anlaşılın. Bakalım bana anlatacak mısın, dedi.

Deniz:

- Anne, öğretmen bugün bir kompozisyon ödevi verdi, dedi.

Annesi:

- Seni böyle üzen ve kızdıran şey bu mu, diye sorunca

Deniz:

- Hayır, kompozisyonun konusu beni sınırlendirdi. Affetmek büyüklüktür, cümlesinin bize düşündürdüklerini yazacaktık, dedi.

Annesi:

- Öğretmeniniz gerçekten çok güzel bir konu seçmiş, ama senin üzüntüne bir anlam veremedim, dedi.

Deniz:

- Anne bugün sıra arkadaşım ile çok kötü kavga ettik. Arkadaşının hediye ettiği kalemi kaybetmiş. Beni hırsızlıkla suçladı. “Kalemimi sen almışsın” dedi. Yemin ettim, inanmadı. Çok kırıcı sözler söyledi. Ben ona küstükten sonra kalemini çantasındaki defterlerinin birisinin arasında buldu. İyi bakmadığı için görememiş. Sonra gelip benden özür diledi. Sınıfta çok yaramaz bir arkadaşımız var. O sıra arkadaşım Ekin’e kalemini benim aldığımı gördüğünü söylemiş. Ekin bu nedenle beni suçlamış. Yine de bana inanmaması ve güvenmemesine çok kırıldığım için bütün sınıf arkadaşlarımdan önünde Ekin’e kendisini asla affetmeyeceğimi, söyledim. Arkadaşlarım bu olayı öğretmenimize anlatmışlar. Öğretmenimiz de bu yüzden böyle bir konu seçti. Ekin’i affetmek istemiyorum anne. Affetmezsem “Affetmek büyüklüktür” cümlesi ile ilgili ne yazabilirim ki? Şimdi neden üzgün ve sinirli olduğumu anlıyorsun. Annesi şimdi çocuğunun ve hissettiklerini anlayabiliyordu. Onu kırmadan ve daha fazla öfkelenmeden bazı şeyler söylemeliydi.

Annesi:

- Deniz sen sıra arkadaşın Ekin’i sever miydin, diye sordu.

Deniz:

- Evet sınıfta en çok onu severdim. Zaten bu nedenle ona çok kırıldım, dedi.

Annesi:

- Onun seni suçlamasının seni çok kırması gayet normal. Fakat her insan zaman zaman hata yapar. Bazen yanlış kararlar alabilir, bazen hiç düşünmeden hareket edebilir ve bazen de bazı yalan söyleyenlere inanıp sevdikleri kişileri kırabilirler. Ekin, eminim ki seni suçlamak istememiştir. Çok sevdiği kalemini kaybetmiş olmanın üzüntüsü içindeyken kendisine söylenen bir yalana düşünmeden inanmış ve ona göre hareket etmiş. Belki onun yerinde sen olsaydın sen de aynı şekilde davranırdın. Hem arkadaşının daha sonra pişman olup özür dilediğini de sen söyledin. Öyle değil mi, dedi.

Deniz:

- Evet ama anne ben çok kırıldım. En sevdiğim arkadaşım beni böyle suçlamamalıydı. Onu affetmem imkânsız.

Annesi:

- Böyle söyleme Deniz. Sen tabii ki haklısın, ama kendini biraz da arkadaşının yerine koy. Bir anlık bir hatayla sevdiğin birini kırsan ve sonra pişman olup özür dilesen, fakat affedilmesen bu hoşuna gider mi? Ayrıca nefret etmeyi, küsmeyi ve asla affetmemeyi herkes başarır. Bunlar kimsenin zorlanmayacağı, herkesin kolayca yapacağı şeylerdir. Zor olan affettir. Şimdi öğretmeninizin verdiği cümlenin ne anlama geldiğini anlayabiliyor musun, dedi.

Deniz:

- Haklısın anne, affedilmemek hiç hoşuma gitmezdi. Bu beni çok üzerdi. Ayrıca söylediklerinden sonra affetmenin neden büyüklük olduğunu anlayabiliyorum. Şimdi çok güzel bir kompozisyon yazmaya çalışacağım. Yarın okuldan seni çok mutlu edecek haberlerle döneceğim. Seni seviyorum anne. İyi ki varsın, dedi ve annesine sarılıp yanaklarından öptü. Deniz bütün akşamını kompozisyonuna ayırdı. Ertesi gün sınıfta öğretmen en yüksek notu Deniz'in kompozisyonuna verdi ve Deniz'den yazdıklarını yüksek sesle okumasını istedi.

Deniz kompozisyonunu okudu:

“Dün hepinizin iyi bildiği bir olay yaşadım. En sevdiğim arkadaşım beni asla yapmadığım ve yapmayacağım bir davranışla suçlamıştı. Sonra pişman olup özür dilemişti; fakat ben onu affetmek istememiştim. Çünkü nefret etmek, küçük şeyleri sebep edip küsmek kolay olan yoldu ve ben kolay olanı tercih etmiştim. Bunu sürdüreceğim olursam çok sevdiğim bir dostumu kaybedeceğim. Annem kolay olanı yani küsmeyi, tercih etmenin doğru olmadığına anlattı ve ben de ısrar etmenin yanlış olduğuna karar vererek arkadaşımı affettim. Affetmenin büyüklük olduğunu da çok iyi anladım.”

Alıntı: Hilal Acar, Gonca Dergisi

(9) ÇÖZÜM MERDİVENİ

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Sorun çözme basamaklarını tanıtmak
Yaş grubu	► 14-18
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► Saydam seti M3 ► Noktaları birleştirme alıştırmaya kağıdı
Uygulamalar	► Sorun çözme basamakları hakkında bilgilendirme ► “Beyin fırtınası” alıştırmaya ► “Çözüm önerilerini değerlendirme ve plan oluşturma” alıştırmaya ► “Noktaları birleştirme” alıştırmaya

UYGULAMALAR

► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

Sorun çözme basamakları hakkında bilgilendirme

Öncelikle herkesten sorun olarak tanımladıkları bir duruma örnek vermelerini ve bunu neden bir sorun olarak gördüklerini söylemelerini isteyin.

Daha sonra sorunlu durumları çözmek için merdiven basamaklarını çıkar gibi hareket etmek gerektiğini belirtin ve saydamdan destek alarak çözüme ulaşmak için gerekli basamakları tanıttın.

“Öncelikle ilk basamakta sorunu olabildiğince detaylı ve bütün özellikleriyle tanımlamalıyız. İkinci basamakta elimizden geldiğince çeşitli çözüm önerileri ürettikten sonra, üçüncü adımda bu çözüm önerilerinin bize olan olumlu ve olumsuz etkilerini değerlendirmeliyiz. En sonunda bizim için en uygun çözümü belirleyip çözüm planımızı oluşturarak en üst basamağa ulaşabiliriz.”

“Beyin fırtınası” alıştırması

Amaç

Çocukları sorunla karşılaştıklarında olabildiğince fazla çözüm üretmeleri için cesaretlendirmek.

Uygulama

Ekteki örnek çalışma üzerinden sorun çözme basamaklarını kullanarak ilerleyin (Ek 1).

“Güneş, en yakın arkadaşıyla son dönemde sürekli kavga ediyor, arkadaşıyla birbirlerinin yanında bile olmak istemiyorlar ve bu durum Güneş’e kendisini çok huzursuz hissettiriyor.”

Öncelikle ekte yer alan “sorunu tanımla” başlığındaki gibi sorunu bütün özellikleriyle tanımladıktan sonra, herkesten bu soruna çözüm oluşturabilecek bir fikir ortaya atmasını isteyin. Ekte örnek çözüm önerileri de yer almaktadır. Fikirlerin doğru ya da yanlış olarak değerlendirilmeden akla geldiği anda söylenmesi konusunda çocukları cesaretlendirin.

“Öncelikle soruna dair aklımıza gelen bütün çözüm önerilerini yazmamız gerekir. Burada doğru ya da yanlış diye düşünmeden aklımıza gelen bütün önerileri söylemeliyiz.”

Vurgulayın

Çözümle ilgili ne kadar fazla fikir ortaya atılırsa, etkili çözüme ulaşmak o kadar olasıdır.

“Çözüm önerilerini değerlendirme ve plan oluşturma” alıştırması

Amaç

Çözüm önerileri arasından en uygun olanı seçmeyi öğretmek.

Uygulama

Çözüm önerilerinin değerlendirilmesi için gerekli koşulları anlatın.

“Çözüm önerilerini değerlendirirken dikkat etmemiz gereken; bu çözümü içinde bulunduğumuz durumda uygulayabilecek olmamız, kişisel olarak bize ve sosyal çevremize etkileri ve başarıya ulaşma ihtimali olmalıdır.”

Örnek sorun cümlesi üzerinden devam ederek, her bir çözüm önerisinin etkilerini ve uygulanabilirliğini değerlendirin (Ek 2).

“Güneş’in problemi için az önce önerdiğimiz çözüm önerilerini şimdi tek tek bir de bu gözle inceleyelim. Örneğin, Güneş’in arkadaşıyla bir daha hiç konuşmaması, ortak bir sosyal çevreleri olduğundan onun için çok zor olabilir. Ayrıca bu durum Güneş’i huzursuz etmeye ve üzmeye devam edecek. Birlikte yapmaları gereken görevlerde de zor durumda kalacak. Öyleyse bu çözümün olumsuz yanlarının fazla olduğunu söyleyebiliriz değil mi?”

Bu şekilde bütün çözüm önerilerini değerlendirdikten sonra en uygununu seçerek örnekteki gibi çözüm planını oluşturun:

“Öyleyse oluşturduğumuz plana göre; Güneş öncelikle arkadaşıyla konuşarak, arkadaşını son dönemlerde üzen bir durum olup olmadığını soracak. Aralarındaki gerginliğin, arkadaşının davranışlarının ve tutumunun onu üzdüğünü, rahatsız ettiğini söyleyecek, arkadaşına bu durumda neler yapmaları gerektiğini düşündüğünü soracak.”

“ Vurgulayın

Her bir çözüm önerisinin olumlu ve olumsuz etkilerini düşünmek, hangisinin en etkili çözüm planı olabileceğini anlamayı sağlar.

“Noktaları birleştirme” alıştırması

Amaç

Sorun çözme sürecinde basamak atlamadan ilerlemenin önemini belirtmek.

Uygulama

Ekteki alıştırmayı kullanarak çocuklardan noktaları belli bir sırayla takip etmelerini ve birleştirmelerini isteyin. Çocuklar noktaları doğru sırayla birleştirdikleri takdirde ortaya bir resim çıkacaktır (Ek 3).

“ Vurgulayın

Sorun çözerken bir basamak tamamlanmadan bir diğerine atlamayıp, adım adım ilerlediğimizde, sorunun çözümü bir resim gibi yavaş yavaş oluşacaktır.



Günün Sözü:

Tanımla, çözüm üret, en uygun çözümü seç ve plan yap!

Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

Güneş, en yakın arkadaşıyla son dönemde sürekli kavga ediyor, arkadaşıyla birbirlerinin yanında bile olmak istemiyorlar ve bu durum Güneş'e kendisini çok huzursuz hissettiriyor.

Sorunu tanımla!

- Arkadaşı son birkaç haftadır sürekli gergin, çok çabuk sinirleniyor.
- Bazı konularda Güneş onunla aynı fikirde olmadığı zaman arkadaşı çok öfkeleniyor ve Güneş'i de kızdırıyor.
- Beraber yapmaları gereken görevlerde arkadaşı kendi payına düşeni yapmıyor, her şeyi Güneş'e yaptırmaya çalışıyor, onu zor durumda bırakıyor.

Güneş ne yapabilir? Çözüm önerileri:

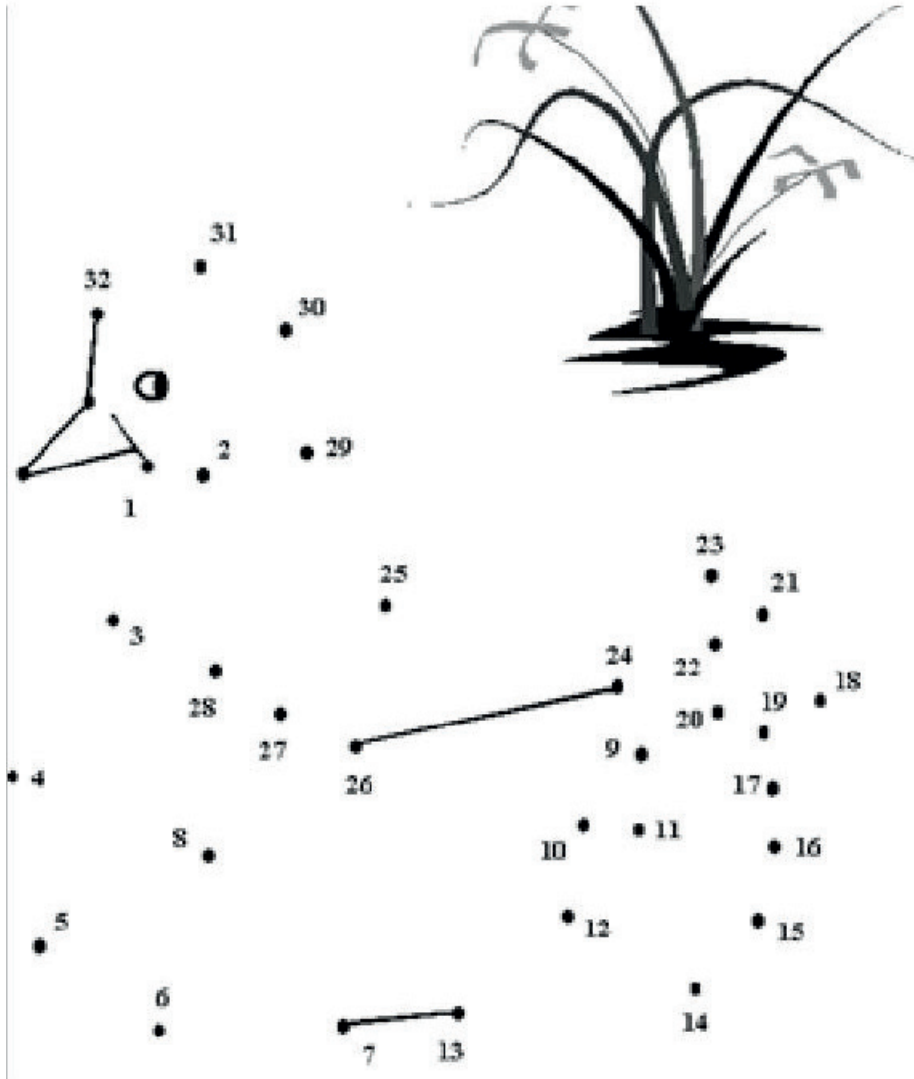
- Arkadaşıyla bir daha hiç konuşmayabilir.
- Onunla ortak bir görev almak istemediğini söyleyebilir.
- Arkadaşıyla konuşarak; son dönemlerde neden bu kadar gergin olduğunu, onu üzen bir şey olup olmadığını sorabilir, arkadaşının bu halinin ve verdiği tepkilerin onu üzdüğünü anlatabilir.
- Ortak görevlerde, ayrı ayrı ve birlikte yapacaklarıyla ilgili kurallar koyabilirler.

Çözüm önerilerinin Güneş'e etkileri:

- Arkadaşıyla bir daha hiç konuşmazsa: Ortak bir sosyal çevreleri olduğu için bu çok zor olabilir. Ayrıca bu durum Güneş'i huzursuz etmeye ve üzmeye devam edecek. Birlikte yapmaları gereken görevlerde de zor durumda kalacak.
- Ortak bir görev almak istemediğini söyleirse: Bu, ortak görevlerde daha iyi anlaşabileceği biriyle çalışmasını sağlayabilir. Ancak arkadaşıyla yaşadığı gerginlik, bunun sosyal hayatına etkileri ve yaşadığı huzursuzluk devam edecek.
- Arkadaşıyla konuşursa: Arkadaşına son zamanlarda onu üzen bir şey olup olmadığını sormak, öfkeli davranışlarının onu üzdüğünü söylemek, eğer arkadaşını üzen bir konu varsa bunu anlatmasını ve gerginliğinin azalmasını sağlayabilir. Onunla bunları konuşmak Güneş'in kızgınlığını da azaltabilir, böylece sosyal hayatında daha huzurlu olabilir.
- Birlikte yapmaları gereken görevlerde kurallar koymayı önerirse: Bu, ikisinin de yapacakları ile ilgili belirsizliği kaldırır. Ama bu kurallar uygulanmayabilir. Bunları yazılı koymak gerekebilir. Arkadaşı Güneş'in ona güvenmediğini düşünebilir, bu da onun gerginliğini artırabilir. Kurallar ve ortak görevler konusunda onun fikrini de sormanın faydası olabilir.

Çözüm planı:

- Arkadaşıyla konuşup, onu son zamanlarda üzen bir şey olup olmadığını soracak.
- Arkadaşına öfkeli davranışlarının ve tutumunun, aralarındaki gerginliğin onu üzdüğünü, rahatsız ettiğini söyleyecek.
- Arkadaşına ortak görevler konusunda fikrini soracak.



10) FARKLI DÜŞÜN

GENEL BİLGİLER

Amaç	▶ Alternatif çözüm üretme becerisi kazandırmak
Yaş grubu	▶ 11-18
Uygulayıcı	▶ Tüm meslek elemanları
Materyal	▶ Farklı düşün filmi
Uygulamalar	▶ Sorunun tanımlanması üzerine tartışma ve bilgilendirme ▶ Alternatif çözüm üretme üzerine bilgilendirme ▶ “Farklı bakışlar” alıştırmaları ▶ “Farklı son” alıştırmaları ▶ Farklı düşün filmi

UYGULAMALAR

▶ Açılış

- ▶ Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- ▶ Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- ▶ Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- ▶ Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

Sorunun tanımlanması üzerine tartışma ve bilgilendirme

Çocuklardan hayatlarında onlar için sorun oluşturan bir durumu anlatmalarını isteyin. Daha sonra çocuklara, hayatlarındaki bu sorunun çözümü için neler yaptıklarını, yapmayı düşündüklerini sorun.

Daha sonra sorun çözmeye ilgili kısa bir bilgilendirme yapın.

“Hayatımızda zaman zaman bizi zorlayan bazı sorunlarla karşılaşırız. Bazen bunlar karşısında çözüm bulamadığımızı düşünürüz. Bazen de aklımıza gelen çözümler başka sorunlara neden olabilir. Bir sorunun tek bir doğru çözümü olmasa da bizim için en uygun çözümün ne olduğunu bilebiliriz. Bunun en iyi yolu da pek çok çözüm önerisi arasından bizim için en uygununu seçmektir.”

Alternatif çözüm üretme üzerine bilgilendirme

Çocuklara sorunlarının çözümü için farklı fikirlere nasıl ulaşabileceklerini sorun. Cevaplarını dinledikten sonra alternatif çözüm üretmeyle ilgili bilgi verin.

“Bazen bir sorun üzerine kafa yordüğümüzde aklımıza ilk gelen çözümden başka yolların da mümkün olduğunu, belki daha uygun olduğunu fark ederiz. Farklı çözümleri keşfetme kendi başımıza yapabileceğimiz bir şey olduğu gibi, arkadaşlarımızdan, yakınlarımızdaki kişilerden yardım alarak da mümkündür. Önemli olan bir sorunun birden fazla çözüm seçeneğinin olduğunu bilmemizdir.”

“Farklı bakışlar” alıştırmaları

Amaç

Aynı koşullarda farklı bireylerin farklı fikirleri olabileceğini göstermek.

Uygulama

Çocuklara boş kağıtlar dağıtın ve hepsinden kağıda birer daire çizmelerini isteyin. Örnek olarak siz bir daire resmi çizip gösterebilirsiniz. Daha sonra bu daireyi kullanarak herhangi bir resim yapmalarını söyleyin. Resmi yaparken herhangi bir sınırlama olmadığını, resmi istedikleri gibi devam ettirebileceklerini belirtin.

Alıştırmanın sonunda herkes daire şeklini farklı bir biçimde kullanarak farklı bir resim çizmiş olacaktır. Bütün resimler bittikten sonra, verilen koşullar aynı olsa bile herkesin farklı fikirleri olabileceğini söyleyin.

Vurgulayın

Bazen bir sorunun tek bir çözümü olmayabilir. Farklı bakış açıları kullanarak aynı soruna birden çok çözüm getirebilmek mümkündür.

“Farklı son” alıştırmaları

Amaç

Farklı çözümlerin, sorunun yol açtığı sonuçları değiştirebileceğini göstermek.

Uygulama

Çocuklara bazen bir sorunun birçok alternatif çözümü olabileceğini belirtin.

“Zaman zaman bir sorunla karşılaştığımızda sorunun çözümü için fazla zaman harcamaz, aklımıza ilk geleni yaparız. Ancak aklımıza ilk gelen çözüm her zaman en doğru çözüm ol-

mayabilir. Bazen bu nedenle istemesek de olumsuz sonuçlara neden olacak davranışlarda bulunabiliriz. Bu nedenle karşılaştığımız sorunlar karşısında yapabildiğimiz kadar alternatif çözüm üretmemiz, bize en uygun çözümü bulmamızda yardımcı olacaktır.”

Daha sonra ekteki sorun ve çözüm örneklerini okuyarak, çocuklardan hikayenin daha farklı bitmesi için farklı çözüm önerileri getirmelerini isteyin (Ek 1).

“Örneğin, Deniz yolda yürürken birinin ona sinirli bir şekilde baktığını görüyor, öfkeleniyor ve o kişiyle kavga ediyor. Deniz başka ne yapsa daha uygun bir çözüm olurdu? Mesela Deniz, o kişiyle kavga etmek yerine, “canı sıkın herhalde” diye düşünüp yoluna devam edebilirdi ya da bu kişiyi görmezden gelebilirdi. Böylece kavga etmemiş ve başı belaya girmemiş olacaktı. Sizin aklınıza başka neler geliyor?”

Bu örneği verdikten sonra diğer sorun cümlelerine çocukların alternatif çözüm üretmelerini isteyin.

“ Vurgulayın

Aynı sorunu farklı biçimlerde çözerek hikayemizin sonunu bir öncekinden daha farklı hale getirebiliriz.

Farklı düşün filmi

Farklı düşün isimli videoyu gösterin ve üstünde tartışın.



Günün Sözü:

Sorunla ilgili aklına ilk gelenden başka bir çözüm yolu aslında daha uygun olabilir.

■ Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

- Deniz yolda yürürken birinin ona sinirli bir şekilde baktığını görüyor, öfkeleniyor ve o kişiyle kavga ediyor. Deniz başka ne yapsa daha uygun bir çözüm olurdu?
- Ekin, okuldaki arkadaşlarına bir türlü ısınamadığı için sürekli okuldan kaçıyor. Ekin bu sorunu daha uygun nasıl çözebilirdi?
- Burçin, eşyasını ondan izinsiz olarak alan arkadaşına çok öfkeleniyor ve onunla kavga edip arkadaşına vuruyor. Burçin sorunu daha uygun nasıl çözebilirdi?
- Umut, akşam geç bir saatte dışarı çıkıp dolaşmasına izin verilmediği için çok öfkeleniyor ve odasının altını üstüne getiriyor. Bu nedenle de ceza alıyor. Umut, daha farklı bir çözüm bulmak isteseydi bu ne olabilirdi?
- Güneş, yeni ortamında henüz arkadaş edinemedi ve bu yüzden ortama uyum sağlayamadığını düşünüyor. Bu nedenle kimseyle konuşmuyor, bir köşede oturuyor ve mutsuz hissediyor. Güneş'in problemi daha farklı nasıl çözülebilirdi?
- Ümit, istediği bir şeyi almak için parası denkleşmediğinden, yakın arkadaşının biriktirdiği parayı ondan izinsiz alıyor. Ümit bu sorunu daha uygun nasıl çözebilirdi?
- Işık, annesinin onun sorunlarıyla yeterince ilgilenmediğini düşünüyor. Bu nedenle de artık annesiyle hiç konuşmuyor. Deniz bu sorunu başka nasıl çözmeyi deneyebilirdi?
- Ufuk, arkadaşının söylediği bir söze çok sinirleniyor ve arkadaşının çok değer verdiği bir eşyasını kırıyor. Ufuk bu sorunu nasıl daha farklı çözebilirdi?
- Yüksel, okulda matematik dersinden düşük bir not alıyor ve matematiği anlayamayacağından derslere girmemeye başlıyor. Yüksel nasıl davransa daha uygun bir çözüm olurdu?

(11) ÇÖZÜM FIRTINASI

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Çözüm üretme becerisi geliştirmek
Yaş grubu	► 11-13
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► Legolar ► Şekerler
Uygulamalar	► Sorunun tanımı üzerine bilgilendirme ve tartışma ► “Beyin fırtınası” alıştırmaları ► “Lego ev” alıştırmaları ► “Çözüm oyunu” alıştırmaları

UYGULAMALAR

► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

Sorunun tanımı üzerine bilgilendirme ve tartışma

Çocuklara aşağıdaki hikayeyi anlatın ve aşağıdaki soruyu sorun:

“Ekin o gün eve geldiğinde yüzü çok asıktı. Kimseyle konuşmadı, yemeğini yemedi, hemen yatıp uyudu. Ekin’e ne olmuş olabilir?”

Bu hikaye ve soru üzerinden gruptaki çocukların sorun olarak algıladıkları yaşantıları dinleyin, sorunu tanımlamalarına yardımcı olun ve dile getirilen sorun tanımları üzerinde grup içinde tartışın.

“Beyin fırtınası” alıştırması

Amaç

Çocukları sorunla karşılaştıklarında olabildiğince fazla çözüm üretmeleri için cesaretlendirmek.

Uygulama

Önceki hikaye üzerinden devam ederek ortaya atılan sorunlardan biri üzerinde anlaşın. Daha sonra çocuklara aşağıdaki soruyu sorun ve açıklamayı yapın:

“Ekin bu sorunu çözmek için ne yapabilir? Lütfen herkes aklına gelen çözümleri söylesin. Doğru ya da yanlış olup olmadığını düşünmeden, aklınıza gelen bütün çözümleri söylemeniz gerekiyor. Çünkü bu şekilde, aklımıza ne kadar çok çözüm getirebilirsek sorunun çözümüne de o kadar yaklaşmış oluruz.”

Vurgulayın

Çözümle ilgili ne kadar fazla fikir ortaya atılırsa, etkili çözüme ulaşmak o kadar olasıdır.

“Lego ev” alıştırması

Amaç

Aynı koşullarda farklı bireylerin farklı fikirleri olabileceğini göstermek.

Uygulama

Çocuklara lego parçalarını verin. Herkesin bu parçaları kullanarak legodan bir ev yapmasını isteyin. İstedikleri kadar lego parçası kullanabileceklerini, yapacakları evin nasıl olması gerektiği konusunda herhangi bir sınırlamanın olmadığını belirtin.

Bütün çocukların yaptıkları lego evler birbirinden farklı olacaktır.

“Aslında burada hepimize kullanmanız için aynı legoları verdim. Ancak hepinizin yaptığı lego ev birbirinden farklı renklerde ve şekillerde oldu. Aynen bu şekilde, aslında hepimiz aynı sorunla karşılaşsak da, çözümü farklı şekillerde bulabiliriz. Hepimizin ortaya çıkardığı lego ev birbirinden başka olabilir.”

Vurgulayın

Bazen bir sorunun tek bir çözümü olmayabilir. Farklı bakış açıları kullanarak aynı soruna birden çok çözüm getirebilmek mümkündür.

“Çözüm oyunu” alıştırması

Amaç

Çocukların çözümü çeşitlendirme becerilerini geliştirmek.

Uygulama

Ekteki sorun örneklerini arka arkaya okuyun ve bütün çocuklardan duydukları hikayelerdeki sorunlarla ilgili akıllarına gelen bütün çözümleri söylemelerini isteyin (Ek 1).

Çocukların isimlerini tahtaya ya da bir kağıda yazarak her çözüm önerisinde bulduklarında isimlerinin yanına bir artı koyun. Bütün hikayeler bittiğinde en çok çözüm önerisinde bulunmuş olan kişi oyunu kazanacaktır.

Oyun sonunda ödül olarak şeker kullanabilirsiniz.

Vurgulayın

Bir sorunun üzerine düşündükçe aklımıza daha farklı çözümlerin gelmesi mümkündür.



Günün Sözü:

Düşün, çözüm üret, sorunu çöz!

Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

- Deniz sürekli olarak kendisine verilen görevleri unuttuğu için sorun yaşıyor. Deniz'in bu görevleri unutmamasına yardımcı olmak için nasıl bir çözüm bulabiliriz?
- Güneş, kardeşiyle evdeki iş bölümü konusunda anlaşamıyor. Güneş ve kardeşinin artık kavga etmemesi için nasıl bir çözüm bulabiliriz?
- Ekin artık büyüdüğü halde hala bazı istediklerini yapmak için izin alamadığından çok öfkeli ve bu nedenle, istemediği halde çevresindekileri kırıyor. Acaba Ekin'e daha uygun nasıl bir çözüm bulabiliriz?
- Umut' a bir arkadaşı çok kötü bir söz söyledi ve bu yüzden Umut arkadaşına çok kızgın. Umut'un arkadaşıyla olan sorunuyla ilgili nasıl bir çözüm bulabiliriz?
- Ümit grup çalışmasında söz alıp konuşmaya çok çekiniyor. Herkesin onunla alay edeceğini düşünüyor. Ümit bu konuda neler yapsa sorununu çözmeye yardımcı olur?
- Burçin, annesinin onun sorunlarıyla yeterince ilgilenmediğini düşünüyor ve bu yüzden çok üzülüyor. Burçin'in bu sorununu çözmesi için ona hangi tavsiyeleri verebiliriz?
- Işık, okulda matematik dersinde sorun yaşıyor, bu nedenle çok üzülüyor ve okula gitmek istemiyor. Işık bu sorununu çözmek için neler yapabilir?

(12) DUYGU VE DÜŞÜNCEMİN YÖNÜ

GENEL BİLGİLER

Amaç	► Duygu ve düşüncelerin, davranışlara yön verdiğini anlatmak
Yaş grubu	► 11-18
Uygulayıcı	► Tüm meslek elemanları
Materyal	► Bardaklar, su dolu sürahi
Uygulamalar	► Düşünmeden hareket etme konusunda bilgilendirme ► “Neşeli ayaklar” alıştırmaları ► D-D-D balonları konusunda bilgilendirme ► Duygu, düşünce ve davranış üstüne tartışma ► “Duygudan kaçmama” alıştırmaları ► “Hayal et” alıştırmaları

UYGULAMALAR

► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

Düşünmeden hareket etme konusunda bilgilendirme

Düşünmeden hareket etmeyi duygu, düşünce ve davranışa göre açıklayın.

“Bazı insanlar olaylar karşısında durup, düşünmeden ani tepkiler verirler. Bu kişiler genellikle davranışlarının sonucunu düşünmeden sergilerler. Fevri davranışı olan kişiler genelde duygu ve düşüncelerinin farkına varamazlar. Hemen harekete geçerler. Duygu ve düşüncelerini fark etmeleri, eyleme geçme sürelerini yavaşlatacaktır”.

“Neşeli ayaklar” alıştırmaları

► Amaç

Çocukların kendilerini kontrol etmelerini sağlamak.

Uygulama

Çocuklardan yan yana sıraya dizilmelerini isteyin. Sizin 1-2-3 sayılarını karışık olarak söyleyeceğinizi ve her 2 dediğinizde aynı yerde kalıp zıplamalarını söyleyin. Diğer 1 ve 3 sayıları söylendiğinde birer adım atmalarını isteyin.

Not: Grupta gebe çocuk mevcut ise, zıplama yerine ellerini havaya kaldırmalarını söyleyin.

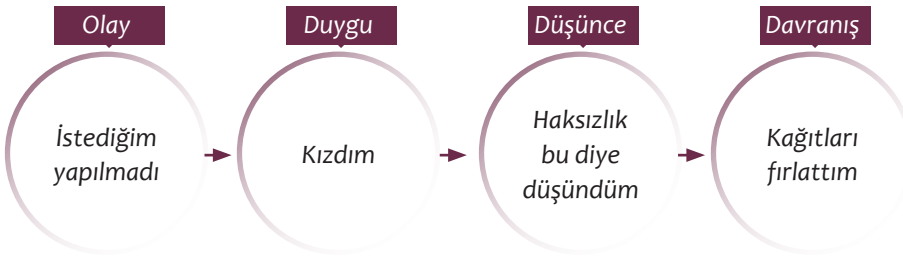
Vurgulayın

2 sayısında durduğunuz gibi, bazen olaylara ya da söylenilenlere karşı sadece durmanız gerekir.

D-D-D balonları konusunda bilgilendirme

Duygu, düşünce, davranış şemasını tahtaya çizin ve örnekle açıklayın.

“Kendi duygu, düşünce ve davranışımızı anlamak, düşünmeden yaptığımız davranışlarınızı durdurabilir.”



Örneği anlattıktan sonra, aşağıdaki açıklamayı yapın.

“D-D-D baloncuklarında gördüğünüz gibi kızıp, haksızlık bu diye düşünmek; kağıtları fırlatma davranışına yol açtı. Yani davranışa, duygu ve düşünce yön verdi.”

Duygu, düşünce ve davranış üstüne tartışma

Çocuklarla beraber duygu, düşünce ve davranış örneğinin baloncukları tahtaya çizerek yapın ve başka türlü nasıl düşünülür, hissedilir ve davranılırı tartışın.

Örnek: Arkadaşım beni dinlemedi, sinirlendim, nasıl beni dinlemez diye düşündüm ve ona bağırdım.

- “Başka nasıl hissedilebilir? (Şaşkınlık, üzüntü vb.)
- Başka türlü nasıl düşünülebilir? (Belki de aklında başka bir şey vardı vb.)
- Bağılmaktan başka ne yapılabilir? (Uzaklaşmak vb.)”

“Duygudan kaçmama” alıştırması

Amaç

Çocukların duygularından kaçmamalarını ve yaşamsal kabulünü sağlamak.

Uygulama

Çocuk sayısı kadar bardak ve bir dolu sürahiyi masaya koyun. Bardağı tek ellerini kullanarak tutmalarını isteyin ve ilk önce yarısına kadar doldurun. 1 dakika kadar tutmalarını isteyin ve ağırlığı hissedip hissetmediklerini sorun. Daha sonra tamamen doldurun ve 1 dakika daha tutmalarını isteyin.

Alıştırma sonunda, aşağıdaki açıklamayı yapın.

“Bazen duygularınız size ağır gelebilir ve bardağı bırakmak isteyebilirsiniz. Bardağı ağırlıktan dolayı yere atabilirsiniz, bu da bizim düşünmeden hareket etmenizle, kendinize ya da çevrenize zarar vermenizle sonuçlanabilir. Bunun yerine bardağı sakince, sessizce ve bırakacağınız yeri düşünerek bırakmanız daha uygun olur. Duygularda bunun gibidir. Bazen hemen tepki vermeden, o duyguyla kalmanız gerekir.”

Vurgulayın

Duygunuzdan kaçmayın, onunla yan yana kalın.

“Hayal et” alıştırması

Çocuklara rehberlik ederek hayal ettirin. Rahatça oturmalarını, kollarını bağdaş kurmadan gözlerini kapatmalarını söyleyin. Aşağıdakilerden uygun olan bir tanesini seçin, yavaş yavaş anlatın. 2-3 dakika kadar hayal etmelerini isteyin. Alıştırma bittikten sonra nasıl hissettiklerini sorun.

- *“Gül, parılda, uyanık ol, zihnini oyala, vücudunu sakinleştir.”*
- *“Bir adadasınız ya da doğanın içinde bir yerde; burası nasıl bir yer ve size nasıl hissettiriyor?”*
- *“Bir nehrin yanında olduğunuzu düşünün. Gitmesini istediğiniz her mesajı, bir duyguyu ya da bir düşünceyi kağıda yazıp ellerinizin içine alın. Şimdi onu suya bırakın ve akıntıya kapılmasını izleyin.”*



Günün Sözü:

Duygu ve düşünce, davranışlarına yön verir. Sen ise hepsine!

■ Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorunuz. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

