

ETKİNLİK ADI

ARI BALA

TRAVMA TÜRÜ

Doğal Afet

AMACI

Güçlendirici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRENCİ - Okul Öncesi, İlkokul

UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

KAZANIMLAR

- Travmadan sonra normalleşme sürecine katkı sağlar.
- Kayıplara bağlı oluşan yoğun stresle baş eder.

ÖNERİLEN MATERYALLER

- EK-1 (Arı Görseli)

SÜRE

1 ders saati

AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

- *“Sevgili çocuklar, bugün sizlerle ‘Arı Bala’ adında bir etkinlik yapacağız. Bazen hayatımızda bizi çok korkutan, üzen olaylar olabilir (deprem, sel, yangın, vb.). Bunlar karşısında ne yapacağımızı, nasıl davranacağımızı, bilemeyebiliriz. Bu, normal bir durumdur. Bu gibi durumlarda ne yapacağımızı bilirsek daha güçlü oluruz. Şimdi size bir hikâyeye okuyacağım. Hikâyemizdeki Arı Bala zor durumda kalmış galiba. Haydi, gelin hep beraber onun ne yaşadığına bir bakalım ve ona yardımcı olmaya çalışalım.”* der ve aşağıdaki hikâyeyi okur.
- *“Arı Bala, annesi, babası, kardeşleri ve arkadaşları ile kovanında mutlu bir şekilde yaşıyormuş. Akşam kovanlarında bal yapıyorlar, sabah uyanınca renkli renkli çiçekleri dolaşarak bal özü topluyorlarmış. Bunları yaparken çok eğleniyorlarmış. Sonra günlerden bir gün, sabah tam kovanlarından çıkarken, kovanları ağaçtan yere düşmüş. Arı Bala etrafına baktığında annesini, babasını, kardeşlerini görememiş, rengârenk çiçekler de yerlerinde yokmuş. Arı Bala derin nefes almış, 10’a kadar saymış ve ne yapacağını düşünmeye başlamış.”*

- Daha sonra, çocuklara sırasıyla aşağıdaki soruları sorar ve her sorudan sonra cevaplarını alır:
- **“Bu hikâyede Arı Bala neler yaşadı?”**
- **“Arı Bala ne düşünmüş olabilir?”**
- **“Arı Bala hangi duyguları hissetmiş olabilir?”**
- **“Arı Bala bu durumdan kurtulmak için neler yapabilir? Kimden yardım isteyebilir?”**
- **“Siz, Arı Bala’nın yerinde olsaydınız ne yapardınız?”**
- Cevapları aldıktan sonra, hikâyeyi olumlu olarak tamamlar.
- Hikâyeyi tamamladıktan sonra Arı Bala karakteri üzerinden başımıza zorlu yaşantılar geldiğinde toparlanmak için yardım istemenin ve işbirliğinin önemi ile hayata devam etme gücünün bireyin içinde olduğunu vurgular. Dur-düşün-harekete geç tepkileri hakkında öğrencilere bilgi vererek süreci sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Rehberlik öğretmeni; etkinliği uygularken çocukların zorlandığı anlarda nefes-gevşeme egzersizlerini kullanmalıdır. Etkinlik öncesinde derin nefes alma konusunda öğrencilerin becerilerini destekler.
- ✓ Duygu ve düşüncelerin aktarımı konusunda sorun yaşayan öğrencilere duygu ve düşüncenin örneklerle tanımını yapar.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
 - ❖ Hikâye görseller ve oyuncaklarla desteklenebilir.
 - ❖ İhtiyaç duyulursa hikâye birden fazla tekrar edilebilir.
 - ❖ Özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler sorulara cevap verme konusunda teşvik edilmelidir.
 - ❖ Derin nefes alıp verme egzersizinde sayma işleminde öğretmen yardımcı olabilir. Bu egzersiz özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilere birkaç kez tekrar ettirilebilir.

