**GÜVENLİ YER**

Şimdi seninle ‘Güvenli Yer’ adında bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlik için san­dalyeye rahatça otura bileceğin bir pozisyon al. Sana bazı cümleler okuyacağım ve bu cümleleri zihninde canlandırmanı (hayal etmeni) istiyorum. Rahatça nefes alıp ver ve hazır olduğunda gözlerini kapat. (Öğrenci gözünü kapat­mak istemezse masa üzerinde belli bir noktaya bakarak etkinliğe devam edebilir.)

(Yavaş ve sakin bir tonda devam edilir.)

Şimdi, yemyeşil bir vadide olduğunu hayal et... Yemyeşil bir vadi... Masmavi gökyüzü... Güneş parlıyor. Ilık bir hava... Çevrede ağaçlar var, çiçekler var, kuş­lar uçuyor, uzaktan su sesi geliyor ve çok güzel rahatlatıcı bir koku var. Burada kendini çok rahat ve güvende hissediyorsun. Sana zarar verebilecek hiçbir şey yok. Olmasını istediğin her şey burada ve sadece senin yanında olmasını istediğin kişiler buradalar. Onlarla istediğin gibi ve istediğin kadar zaman ge­çirebilirsin. Bu yerde kendini çok huzurlu, çok rahat, güvende ve mutlu hissedi­yorsun. Sana ait olan bu yere bir isim ver....

Yavaşça nefes alıp vermeye devam et. O güzel kokuyu içine çek. Güneşin ısısını hisset. Kuşların, suyun, doğanın sesini dinle. Daha da rahat olduğunu, daha da huzurlu olduğunu hisset. Bu­raya istediğin zaman gelebileceğini, istediğin zaman ulaşabileceğini düşün. Buranın senin ‘güvenli yerin’ olduğunu bir kez daha düşün ve bu yerin adını tekrarla... Hazır olduğunda gözlerini açabilirsin.

*Şimdi, biraz önce düşündüğün ve hayal ettiğin kendi güvenli yerinin resmini yap.* (Burada önemli olan kusursuz ya da başarılı bir çizim yapmak değil, öğ­rencinin, hayalini dilediği şekilde resmetmesini sağlamaktır. Bu mesaj öğrenciye aktarılmalıdır. Resmi tamamlaması için öğrenciye süre tanınır. Resmi tamamla­dıktan sonra öğrencinin resim üzerinde paylaşımlar yapmasına izin vererek etkin­lik sonlandırır.)

Kaynak:Psiko Sosyal Destek Programı DR. ÖĞR. ÜYESİ S. BARBAROS YALÇIN

PROF. DR. YASEMİN ÖZKAN DR. ÖĞR. ÜYESİ ÇİLEM BİLGİNER