VELİ BÜLTENİ

Dördüncü Oturum

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by: KFW

unicef

DÖRDÜNCÜ OTURUM
DUYGULARIMI KUCAKLIYORUM

OTURUMUN ÖZETİ

- Bu oturum ile öğrencinin duygularını düzenleme konusunda beceri sahibi olması, özellikle öfke duygusunun ipuçlarını yakalaması ve öfkelendiği zamanlarda neler yapabileceğini öğrenmesi hedeflenmektedir.
- Bu hedefe yönelik olarak öğrenciyle Duygu Lunaparkı isimli bir oyun oynanmış, duygularını tanıması, bedensel tepkilerini fark etmesi ve duyguları ile nasıl başa çıkabileceği üzerinde konuşulmuştur. Öfkelendiği zamanlarda sakinleşmek için ne gibi yollar deneyebileceği üzerinde tartışılmış, bazı sakinleşme yöntemlerini içeren ve öğrenciyle birlikte hazırlanan sakinleşme maskotu, öğrenciye hediye edilmiştir.

REHBER ÖĞRETMEN/PSİKOLOJİK DANIŞMANIN GÖZLEMİ

DUYGULARI TANIMAK

- Hepimiz zaman zaman öfkelenebiliriz. Haksızlığa uğramak, yapmak istediğimiz bir şeyi yapamamak gibi birçok olay bizi öfkelendirebilir. Öfkelendiğimizde; terleriz, bedenimizde sıcaklık hissederiz, yüzümüz kızarır, kalp atışımız hızlanır, kaslarımızda gerginlik hissederiz, gözbebeklerimiz büyür ve kızarır, midemizde bir ağrı, düğümlenme hissederiz veya titreriz. Bu bedensel değişimler öfkemizin ipuçlarıdır. Bu ipuçlarını fark etmeye başladığımız anda öfkemizi doğru biçimde ifade etmek ve onunla baş etmek için harekete geçmeliyiz. İnsanın kendini öfkeli hissetmesi doğaldır ancak çok sık öfkelenmek ve öfkemizi kendimize veya başkalarına zarar verecek şekilde göstermek, öfkeyi çözülmesi gereken bir sorun hâline getirir.
- Öfke düzeyi yüksek olan çocukların, kendilerini ifade etme biçimlerinin, akranlarını nasıl etkilediğiyle ilgili farkındalıkları düşüktür. Bu durum çocukların empati becerilerinin gelişmesine engel olurken, okulda akran ilişkilerinde zorluk yaşamasına da neden olabilir.

SİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Çocuğunuzun neden öfkelendiği hakkında düşünmesine yardımcı olun.
- Çocuğunuza öfkelendiği durumla ilgili en iyi çözümü bulmasında yardımcı olun.
- Çocuğunuza öfkelenmenin doğal bir duygu olduğunu ama başkalarına zarar vermenin kabul edilemez olduğunu belirtin.

- Öfkesini uygun şekilde ifade ettiğinde çocuğunuzu takdir edin.
- Çocuklar model alarak öğrenirler, bu nedenle öfke duygusuyla başa çıkma konusunda çocuğunuza olumlu rol model olun.

- Çatışma içeren hayalî bir durum yaratın. Oyuncak bebekler/figürler kullanarak olay ve hissedilen duygular hakkında konuşun.

AİLE KATILIMI ETKİNLİKLERİ

Aşağıdaki oyunları evde birlikte oynayabilirsiniz:

Aldırmama Oyunu: Öfkesini kontrol etmekte zorlanan çocuklar, genelde etraflarında gördükleri negatif şeylere daha hassas ve duyarlıdırlar. Hiçbir şey kastedilmemiş olsa bile onların kelimeleri ya da eylemleri kışkırtıcı olarak algılamaları diğer çocuklardan daha muhtemeldir. Birden aşırı sinirlenen bir çocuğun savunması genellikle "O başlattı." şeklindedir. Öfkeyle tepki vermek yerine çocukların başkalarının sataşmalarını ve alaylarını duymazdan gelmelerine yardım etmek için aldırmama oyunu oynanabilir.

Malzemeler: Herhangi bir oyunun kartları ve bir saat

Süreç: Kimin başlayacağına karar verilir. Başlayan oyuncu 3 dakika içinde oyun kartlarından (yaşı küçükse ahşap bloklardan) ev yapmaya çalışır. İkinci oyuncu, ev yapmaya çalışan oyuncuya sözlü veya sözsüz sataşır. Oyuncuya dokunmak yasaktır. Sataşan kişi, ev kuran oyuncuya dokunursa otomatik olarak evi kuran kazanır. Ev kuran oyuncu 3 dakikanın sonunda ayakta duran her kart için bir puan kazanır. Fakat ona sataşan oyuncuya baktığı her sefer için bir puan kaybeder. 3 dakikanın sonunda roller tersine döner. 20 puanı toplayan ilk oyuncu oyunu kazanır.

Sakinleşme Kiti: Çocuğunuzla birlikte, öfkeli olduğu zamanlarda sakinleşmesine yardımcı olacak yöntemlere ait malzemelerden oluşan bir çanta ya da kutu hazırlayabilirsiniz. Bu çantanın içine oyun hamuru, köpük balon, küçük bir şişe su, resimli bir kitap ya da müzik dinleyebilmesi için kulaklık koyabilirsiniz.