

PAMUĞUN DUYGU BALONU



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

unicef 
her çocuk için



PAMUĞUN DUYGU BALONU

1. Baskı

2023

ISBN: 978-975-11-7415-4

Genel Yayın No: 9176

Yardımcı Dizin Kaynak No: 353

Baş Editör

Doç. Dr. Mustafa OTRAR

Editörler

Doç. Dr. Mustafa OTRAR

Serpil ALTUNCU VAROL

Yazarlar

Blm. Uzm. Melike KANDEMİR

Prof. Dr. Müdriye YILDIZ BIÇAKÇI

Yayına Hazırlayanlar

Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM

Uzm. Psk. Dan. Elif Asena AKIN

Yusuf Ersen ÖZCAN

Aynur Şeyma SELÇUK

Merve LAÇİN

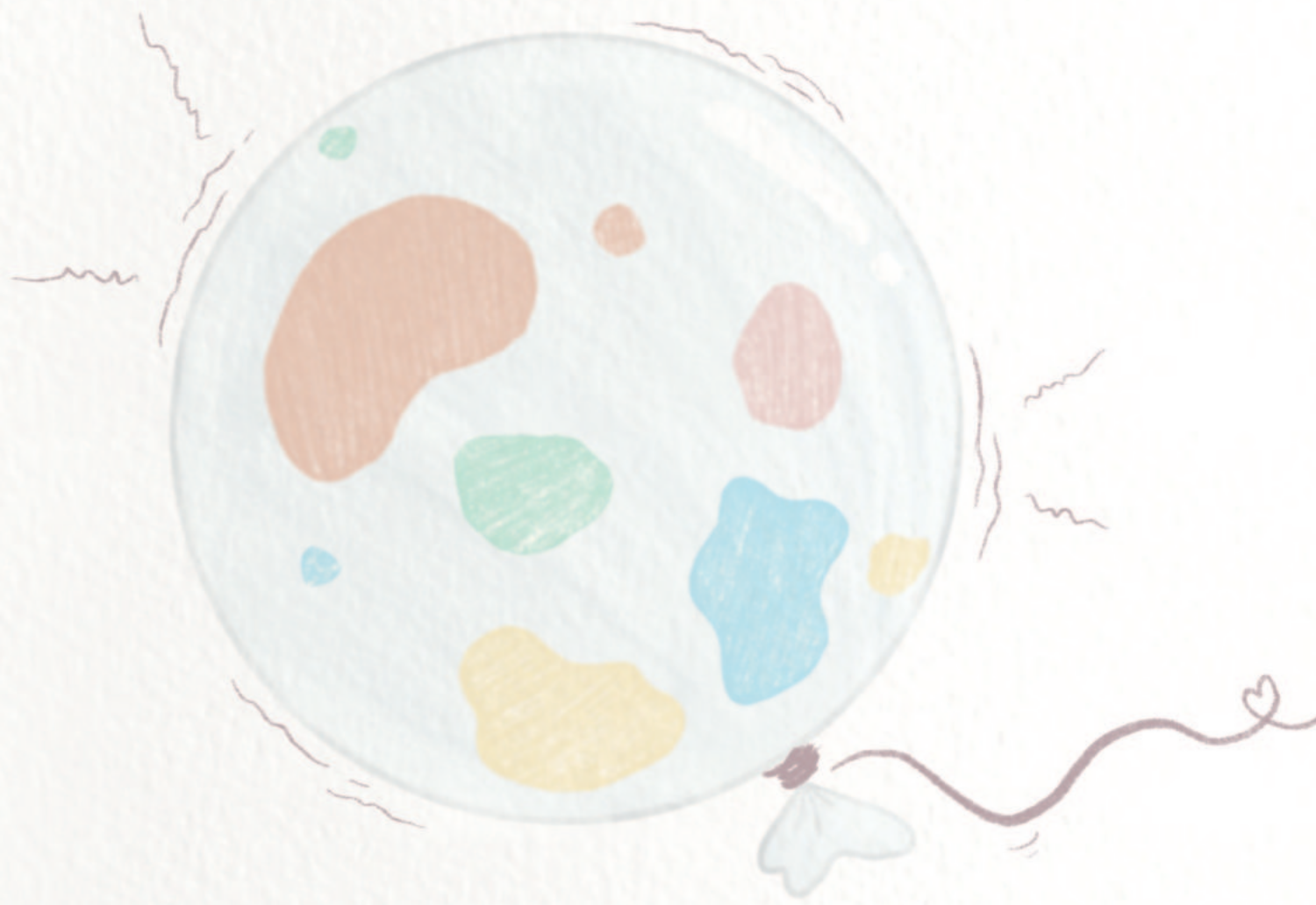
Sevil CANPOLAT

Baskı

Epa-Mat Basım Yayın

Sertifika No: 46796

Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.



HİKÂYENİN TANIMLAYICI ÖZELLİKLERİ

Hikâyenin Adı

Pamuğun Duygu Balonu

Hedef Kitle

3+ Yaş

Hikâyede Geçen İyi Oluş Özellikleri

Duygu düzenleme, pozitif duygular, stres yönetimi, problem çözme deneyimlerini çeşitli yollarla ifade eder.

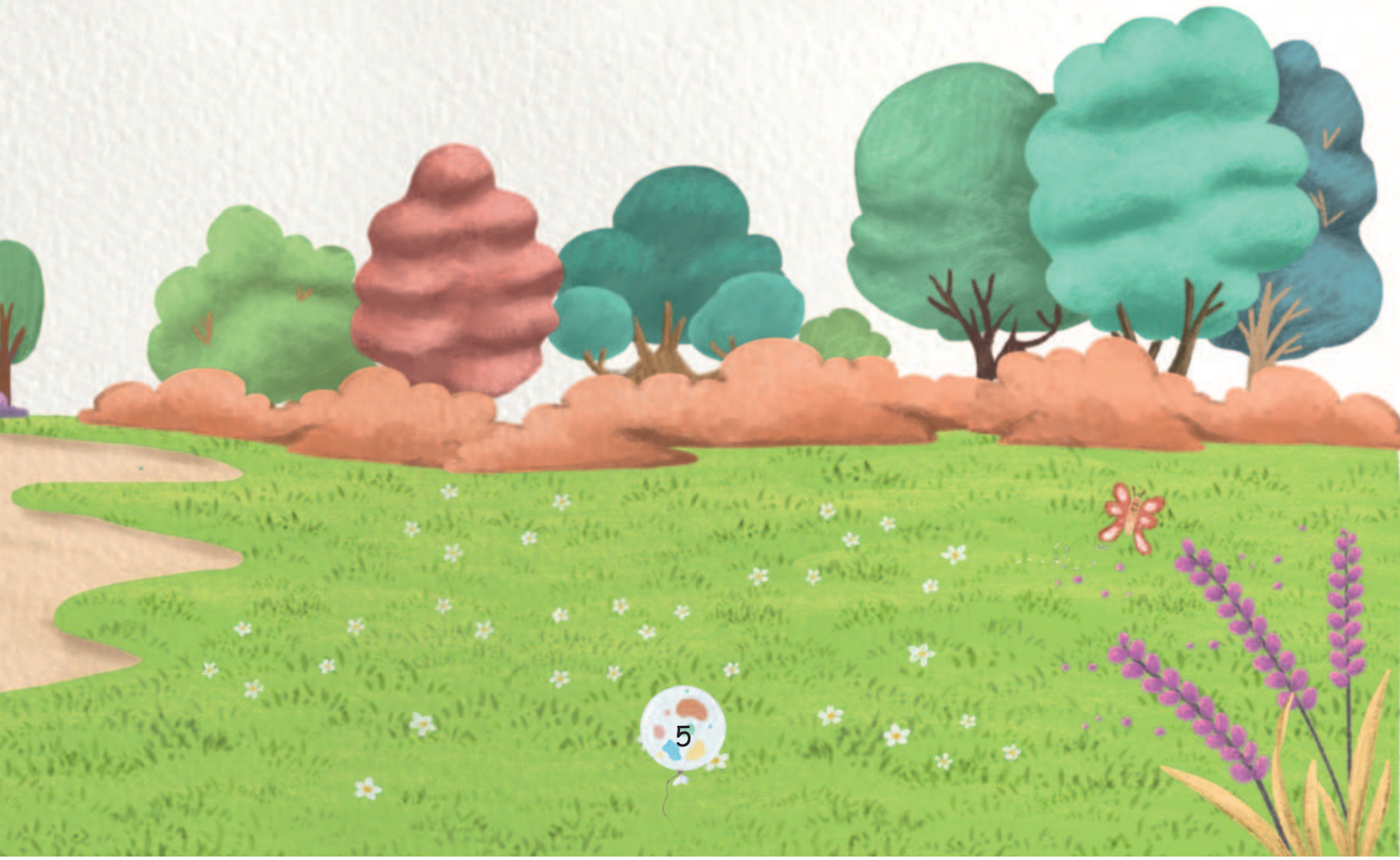
**Hikâyenin Temel Kazanımı/
Kazanımları**

1. Endişe, öfke ve korku gibi olumsuz duygular çocukların bu duygular ile nasıl başa çıkabileceğine dair çözüm önerisi sunar.
2. Farklı duygu durumlarını tanıır ve ifade eder.

Pamuk yakınlarıyla ormanda yaşayan küçük bir tavşandı. Uzun iki kulağı, düğme gibi bir burnu ve boncuk boncuk gözleri vardı.



Pamuk tüm tavşanlar gibi zıplamayı,
havuç yemeyi ve arkadaşlarıyla
çimenlerin arasında yakalamaca
oynamayı severdi.



Fakat Pamuk'un kimseye anlatmadığı bir özelliği vardı: Pamuk duyguları hakkında konuşmayı hiç sevmezdi.



Duygularını hakkında konuşmayı sevmeyen Pamuk göğsünün içerisinde bir balon olduğunu hayal ederdi. Hakkında konuşmadığı tüm duygularını ise o balonun içine attığını düşünürdü.



Pamuk duygu balonuna duygularını ilk attığı zamanı hatırladı. En yakın arkadaşı Leylek Karamel, havalar soğuduğu için ailesiyle çok uzaklara göç edecekti. Pamuk arkadaşını özleyeceği için bu duruma çok üzölmüş ama arkadaşını üzmemek için ona hiçbir şey söylememişti. Giderken arkadaşına sadece sarılarak veda etmişti.



İşte o zaman ilk kez
duygu balonu şişmeye
başladı.





O günden sonra Pamuk ne zaman konuşmak istemediği duyguları olsa bu duygularını hep balonuna atmaya devam etti. Mesela bir gün okulda oyun oynayan arkadaşlarını gördü ve onlara katılmak istedi fakat arkadaşları Pamuk'a: 'Bizimle oynayamazsın.' dediler.

Pamuk bunları duyunca kendisini
çok kırgın ve yalnız hissetti.
Arkadaşlarına nasıl hissettiğini
söylemek yerine yine duygularını
göğsündeki balona attı ve
Pamuk'un balonu birazcık daha
şişti.



Bazı zamanlar ise Pamuk kendisini endişeli hissedirdi. Mesela geçen gün okulda öğretmeni tüm çocuklardan bir resim çizmelerini ama çizebileceklerinin en iyisini çizmelerini istedi. Pamuk çizdiğim resim ya yeteri kadar iyi olmazsa diye endişelendi. Onca endişe Pamuk'un göğsündeki balonu biraz daha şişirdi.





Pamuk artık duygu balonunun her geçen gün daha da bydgn hissediyordu. Duygu balonunda sadece üzüntü, yalnızlık ve endişe yoktu. Aynı zaman da biraz korku da vardı. Mesela bir gün Pamuk okuldan eve giderken bir ağacın altında uyuya kalmıŐ aslan ile karŐılaŐtı.





Pamuk, Aslan'ın onun dostu olduğunu biliyordu ama Aslan uyurken horladı ve Pamuk ondan korkup hemencecik oradan uzaklaştı. Pamuk korkmasına rağmen kimseye hiçbir şey söylemedi ve göğsündeki balon korku ile biraz daha şişti.

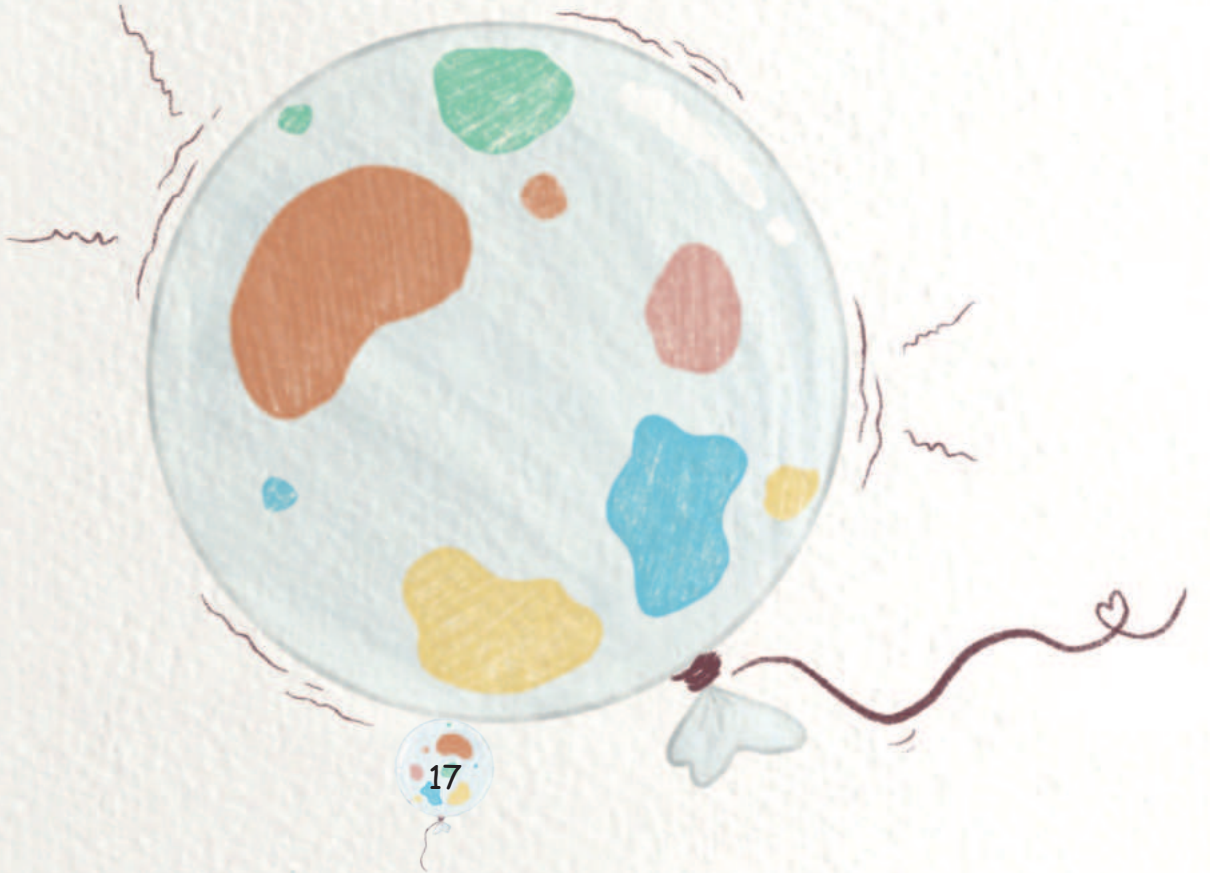
Başka bir zaman ise okul bahçesinde salıncakta sallanmak için sıra beklerken bir arkadaşı Pamuk'un önüne geçti. Pamuk, arkadaşı onun sırasını aldığı için çok üzüldü ama arkadaşına bir şey söylemedi. Pamuk'un göğsündeki balon çok ama çok şişti.



Ve bir gün, Pamuk'un duygu balonu o kadar Şişti ki tüm gŐsn kapladı.



İşte o zaman Pamuk kendisini nefes alamıyormuş gibi hissetti. Göğsündeki balona attığı tüm o konuşmak istemediği duygular, şimdi balondan dışarı çıkmak ve serbest kalmak istiyordu.



Pamuk duygu balonunun patlamaması için elinden geleni yapmaya çalıştıysa da olmadı. Duygular bir bir balondan dışarıya çıktı ve gözyaşları olarak Pamuk'un gözlerinden akmaya başladı.



Pamuk ağlamaya başladı ve ağlamasını durduramadı. Ne yaparsa yapsın Pamuk ağlamasını dindiremiyordu. Sınıfta Pamuk'un ağladığını gören öğretmeni onun yanına geldi ve onun neden üzgün olduğunu anlamaya çalıştı. Pamuk'un öğretmeni ona: "Pamuk şu an üzüldüğünü görüyorum, neler olduğunu bana anlatmak ister misin?" dedi.



Pamuk yavaş yavaş öğretmeni ile konuşmaya başladı. Öğretmenine göğsündeki duygu balonunu, bu balonun ne kadar büyüdüğünü ve artık patladığını anlattı. Pamuk konuşurken öğretmeni onu dikkatle dinledi. Pamuk'un anlattıklarından sonra öğretmeni ona: "Seni anlıyorum Pamuk. Şu an üzgün olduğun için içinden çok fazla ağlamak geliyor. O zaman seninle kendini daha iyi hissettirecek bir nefes egzersizi yapalım mı? Bana anlattığın hayali duygu balonunu dışarı çıkarmaya ne dersin?" dedi.





Pamuk'un aklı karıştı ve öğretmenine bunu nasıl yapacaklarını sordu. Öğretmeni şöyle dedi: "Şimdi seninle bir sandalyeye oturup arkamıza güzelce yaslanalım." Öğretmeni anlatmaya devam etti: "Şimdi içindeki duygu balonunu elinde tutuyor gibi hayal et. Burnundan yavaşça aldığı nefesle karnını şişir. Nefesini verirken içindeki duygu balonunu dışarı doğru üflediğini hayal et."

Pamuk, öğretmenin söylediklerini yaparken içindeki duygu balonunu dışarı doğru üflediğini hayal etti. Birkaç nefesten sonra Pamuk fark etti ki artık kendisini daha iyi hissediyordu. Göğsündeki duygu balonu artık dışarıdaydı. hissettikten sonra duygularını biriyle paylaş, o zaman kendini daha mutlu hissedeceğini göreceksin”



Öğretmeni gülümsedi ve Pamuk'a dedi ki: "Unutma Pamuk istemediğin duygular seni rahatsız ederse bu şekilde nefes alıp vererek göğsündeki duygu balonunu dışarı çıkarabilirsin. Balonu dışarı çıkarmak için nefes egzersizi dışında yürüyüş yapma, oyun hamuru ile oynama, şarkı söyleme ve resim yapma gibi farklı etkinlikleri de yapabilirsin. Duygu balonun dışarı çıktıktan ve kendini daha sakin "En önemlisi ise gülümsemeyi unutma çünkü senin gülümsemen benim için çok değerli." dedi öğretmeni Pamuk'a. Ardından ona kocaman sarıldı. Pamuk öğretmenine sarıldığında içerisinde sıcak bir duygu hissetti ve ona "Sanırım mutluluk bu olmalı." dedi.



DÜŞÜNME SORULARI

1. Sence Pamuk hangi duyguları yaşıyordu? Bu duygularını nasıl ifade ediyordu?
2. Hikâyede Pamuk'a öğretmeni nasıl yardım ediyordu?
3. Hikâyede Pamuk'un arkadaşlarından biri olsaydın, ona ne söylemek isterdin?
4. Sen kendini kötü hissettiğinde neler yaparsın?



Bu hikâye kitabı, Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile Psikososyal Destek Projesi kapsamında hazırlanmıştır.
Bu hikâye kitabı, Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir. Para ile satılmaz.