



PSIKOSOSYAL DESTEK OYUNLARI

İlkokul



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

unicef 
her çocuk için

PSİKOSOSYAL DESTEK OYUNLARI

İlkokul



PSIKOSOSYAL DESTEK OYUNLARI

İlkokul

1. Baskı:

2023

ISBN: 978-975-11-7410-9

Genel Yayın No: 9173

Yardımcı Dizin Kaynak No: 350

Baş Editör

Doç. Dr. Mustafa OTRAR

Editörler

Doç. Dr. Mustafa OTRAR

Serpil ALTUNCU VAROL

Danışman

Prof Dr. Berna GÜLOĞLU

Yazarlar

Beliz AKSAKAL

Rabia KARAÇAY

Yayına Hazırlayanlar

Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM

Uzm. Psk. Dan. Elif Asena AKIN

Yusuf Ersen ÖZCAN

Aynur Şeyma SELÇUK

Merve LAÇİN

Tashih

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.

İYİLEŞTİRİCİ ÇOCUK OYUNLARI LİSTESİ

| | |
|-----|--------------------------|
| 1. | DUYGU MAKİNESİ |
| 2. | DUYGULARIN RESMİ |
| 3. | DUYGULAR SAHNESİ |
| 4. | MASKELERİN DANSI |
| 5. | KÂĞIT KUKLALAR |
| 6. | SAKİNLEŞMEYİ ÖĞRENİYORUM |
| 7. | BEN KORKUMDAN BÜYÜĞÜM |
| 8. | TOP YAKALAMA |
| 9. | MUTLULUĞUMU BÜYÜTÜYORUM |
| 10. | BİZİM ORMANIMIZ |
| 11. | DESTEK EKİBİMİZ |
| 12. | BALON TAŞIMA |
| 13. | RESİMLİ TAŞLAR |
| 14. | GEZEĞENİMİ OLUŞTURUYORUM |
| 15. | TOHUM |
| 16. | RENKLER ADASI |
| 17. | RENK PİRAMİDİ |
| 18. | BAŞ ETME YÖNTEMLERİM |
| 19. | DÖNÜŞEN ŞEKİLLER |
| 20. | UMUT |
| 21. | SINIFIMIZIN PETEĞİ |
| 22. | DUYGU KARTLARI |
| 23. | BEN ÖZELİM |
| 24. | ÖZ SAYGI TİŞÖRTÜM |
| 25. | GÜÇLÜ PARMAKLAR |
| 26. | PROBLEM ÇÖZÜYORUM |
| 27. | DUYGULARIM DEĞİŞİYOR |
| 28. | HİKÂYELERİMİZ |
| 29. | SARMAŞIK |

OYUNLAR OYNANIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

1. Uygulayıcının oyunları oynatmadan önce dikkatlice okuması önerilir. İhtiyaç hâlinde deneme oyunları oynanabilir.
2. Oyunların amaçları ve kazanımları tüm eğitim kademeleri için aynı olmakla birlikte oturumların işlenişi ilkokul 1. ve 2. sınıf düzeyinde farklılaşmaktadır. Bu nedenle uygulayıcının oyunları dikkatlice okuyup ön hazırlıkları tamamlaması önerilir.
3. Oyun paylaşımlarında öğrencilerin gönüllülüğü esastır. Paylaşımında bulunmak istemeyen öğrenciler teşvik edilmeli fakat zorlanmamalıdır.
4. Oyunlar oynanırken öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri önemlidir. Bu nedenle etkinlik uygulamalarında olabildiğince fazla öğrenciye söz hakkı verilmesi, zaman kaygısıyla paylaşımların eksik bırakılmaması faydalı olur.
5. Uygulayıcı, oyunlar esnasında zorlayıcı yaşam olayından daha fazla etkilendiğini düşündüğü öğrencilerin kimler olduğunu rehber öğretmen/psikolojik danışman ile paylaşmalıdır. “Gizlilik” ilkesi çerçevesinde rehberlik ve psikolojik danışma servisi ile iş birliği içerisinde gerektiğinde öğrencinin ailesi bilgilendirilmelidir.
6. Oyunlarda önerilen materyallerin temin edilemediği durumlarda uygulayıcı, oyunun amacını bozmayacak şekilde farklı materyaller kullanabilir. Oyunların içinde alternatif materyal önerileri bulunmaktadır.

OYUN NO : 1

OYUN ADI : DUYGU MAKİNESİ

SINIF DÜZEYİ : 2-3-4. Sınıflar

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Duyguların sözlü ve sözsüz olarak nasıl ifade edildiğini fark etmelerini sağlamak.

KAZANIMLAR

- Sesin ve bedenın duyguları ifade etmedeki önemini fark eder.
- Duygularını sözsüz ifade eder.
- Başkalarının duygusal ifadelerini fark eder.

MATERYALLER

-

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

-

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı *“Merhaba çocuklar, bugün birlikte bir etkinlik yapacağız. Etkinlikte farklı duygu durumlarını canlandırmaya çalışacağız. Bu bir grup oyunu. Şimdi sizleri gruplara ayıracağım.”* der ve sınıf mevcuduna göre öğrencileri dörderli veya beşerli olarak gruplara ayırır.

Öğrenciler gruplara ayrıldıktan sonra uygulayıcı oyunu aşağıdaki şekilde açıklar:

“Her bir gruba bir duygu söyleyeceğim. Her grubun bir duygusu olacak. Bu duyguları diğer grupların duymamasına dikkat edin. Gruplar sırayla tahtaya gelecek. Her grup kendisine verilen duyguyu anlatan bir makine oluşturacak ve bu makinenin nasıl çalıştığını gösterecek. Gruptaki herkes bu makinede istediği bir parça olacak. Ses, hareket, yüz ifadesi gibi yöntemler kullanarak duygunuzu göstereceksiniz. Grubunuzun duygusunu gösterecek bu makineyi hazırlamanız için size 4-5 dakikanız olacak. Her grup canlandırmasını yaptıktan sonra diğer gruplar hangi duygu olduğunu tahmin etmeye çalışacak.”

2. Uygulayıcı; 1. gruba üzüntü, 2. gruba kaygı, 3. gruba korku, 4. gruba öfke, 5. gruba mutluluk duygularını verir. Mutluluk duygusunu alan grup en son canlandırma yapacak şekilde ayarlanır.

- Uygulayıcı, gruplara kendi aralarında konuşarak canlandıracakları makineyi planlamaları için 4-5 dakika verir.

- Gruplar, hazırlıkları tamamlandıktan sonra sırayla canlandırmalarını yaparlar. Diğer gruplar, canlandırma yapan grubun duygusunu tahmin etmeye çalışır.

3. Aşağıdaki sorularla etkinlik devam ettirilir: (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir.)

- Grubunuzun duygu makinesini nasıl oluşturduunuz?
- Makine üzüntülü olduğunda neler oldu, nasıl çalıştı?
- Makine kaygılı olduğunda neler oldu, nasıl çalıştı?

- Makine korkulu olduğunda neler oldu, nasıl çalıştı?
 - Makine fkeli olduğunda neler oldu, nasıl çalıştı?
 - Mutluluk makinesi olduğunda neler oldu, nasıl çalıştı?
 - Makineler arasında neler değişti?
4. Uygulayıcı, *“Duygularımızı ses tonumuz, yüzümüz, bedenimizle de gösteririz. Bugün hangi duyguyu bedensel olarak nasıl ifade ettiğimizi fark ettik. Bundan sonra bedeninizde farklı şeyler hissetmeye başladığınızda řu anda ne hissediyorum diye sorarak duygularınızı bulabilirsiniz.”* der ve oyunu tamamlar.

KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerin bir hafta boyunca hangi duygular karşısında hangi bedensel tepkileri verdiklerini günlük olarak not etmeleri istenir.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

- Uygulayıcı, sınıfın mevcuduna göre duygu ifadelerini arttırabilir: hayal kırıklığı, pişmanlık, yalnızlık, sevgi, heyecan vb.

OYUN NO : 2

OYUN ADI : DUYGULARIN RESMİ

SINIF DÜZEYİ : 1-2-3-4. Sınıflar

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Duygularını tanımları ve aynı olayın herkeste farklı duygular oluşturabileceğini fark etmelerini sağlamak.

KAZANIMLAR

- Duygularını fark eder.
- Duygularını bedeniyle ifade eder.
- Duygularını yüz ifadeleriyle gösterir.
- Aynı olay karşısındaki farklı duyguları ayırt eder.

MATERYALLER

Resim kâğıtları, pastel boya, hareketli, sakin ve ürkütücü 3 farklı müzik.

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

Çocukların hareket etmeleri için çalınacak müzikleri hazırlar.

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı *“Merhaba çocuklar, bugün duygularımızın resmini yapacağız. Oyun sırasında size farklı türlerde müzikler açacağım. Dinlediğiniz müziğin sizde hangi duyguları hissettirdiğini düşünecek ve buna uygun şekilde hareket edeceksiniz. Sonra müzik devam ederken müzikle uyumlu şekilde hissettiğiniz duygunun resmini yapacaksınız. Resminizi çizerken ellerinizi müzikle uyumlu hareket ettirebilirsiniz. Yapacağınız resimler anlamlı bir resim olmak zorunda değil. İçinizden ne geliyorsa, nasıl hissediyorsanız onu yapabilirsiniz.”* der.
 - Uygulayıcı, öğrencilere üçer tane A4 kâğıdı dağıtır (A5 kâğıdı da kullanılabilir.) ve öğrencilerden pastel boyalarını çıkarmalarını ister.
2. Uygulayıcı, sakin bir müzik açarak çalışmayı başlatır, *“Şimdi müziği dinleyin. İsterseniz gözlerinizi kapatabilirsiniz. Bedenlerinizi dinleyin; gergin bir yer var mı, rahat bir yer var mı fark edin. Vücudunuzu rahat bırakın, bakalım bu müzikle nasıl hareket etmek isteyecek. Hangi duyguları hissedeceksiniz. Kendinizi serbest bırakın. (2-3 dakika bekler). Şimdi müzik eşliğinde, hissettiğiniz duyguların resmini yapın.”* diyerek (3-4 dakika bekler.)
 - Müzik bittiğinde: *“Şimdi yeni bir resim kâğıdı alın.”* der ve korku türünde bir müzik açar. Öğrencinin müziği önce dinleyip bedenini fark etmesini, sonra hareket etmesini ve en son duygusunun resmini yapmasını ister.
 - Müzik bittiğinde *“Şimdi yeni bir resim kâğıdı alın.”* der ve hareketli bir müzik açar. Öğrencinin müziği önce dinleyip bedenini fark etmesini, sonra hareket etmesini ve en son duygusunun resmini yapmasını ister.

Öğrenciler her müzik için yeni bir resim kâğıdı kullanılmalıdır.

• Uygulayıcı, öğrenciler resimlerini tamamladıktan sonra “*Yaptığın resme bir isim versen ne isim verdin? Resimlerinin üzerine bulduğun isimleri yazabilirsin.*” der. Öğrenciler resimlere verdikleri isimleri yazdıktan sonra gönüllü olanlar paylaşır. Öğrenciler resimlerini isterlerse saklayabilirler.

3. Aşağıdaki sorularla etkinlik devam ettirilir: (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir.)

- Hangi duyguları hissettiniz?
- Müzik değiştiğinde duygunuz değişti mi? Değiştiyse nasıl değişti?
- Yaptığınız resimler birbirine benziyor mu yoksa farklı mı?

4. Uygulayıcı, “*Yaptığınız çalışmada aynı müzikler hepinizde farklı duygular oluşturdu. Aynı müziği dinledik ama farklı duygular hissettik. Tıpkı yaşadığımız olaylar karşısında farklı duygular hissettiğimiz gibi.*” der ve çalışmayı sonlandırır.

KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerden en az iki müzikle hareket etmeleri ve hissettikleri duyguların resmini yapmaları istenir.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

- Uygulayıcı, öğrencilerin ihtiyacına göre resim yapmaları için verilen süreyi uzatabilir.
- 1. sınıf öğrencileri henüz yazmayı bilmedikleri için resmine verdiği ismi söyleyebilir.

OYUN NO : 3

OYUN ADI : DUYGULAR SAHNESİ

SINIF DÜZEYİ : 1-2-3-4. Sınıflar

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Duygularını farklı yollarla ifade etme yollarını fark etmelerini sağlamak.

KAZANIMLAR

- Duygularını farklı biçimlerde ifade etmenin yolları olduğunu öğrenir.

MATERYALLER

Tahta kalemi/tebeşir, EK-1 Duygu Kartları, kutu.

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

- Uygulama öncesinde duygu kartlarının çıktısının alınması ve uygun bir kutu veya torbaya konulması gerekir. Çocuklar kâğıdı alırken görmeden almaları gerektiği unutulmamalıdır. Buna uygun olacak bir kutu veya torba seçilmelidir.
- Uygulama öncesinde çocukların tahtaya çizim yapabilmesi için tahta kalemi/tebeşir hazırda bulunmalıdır.

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı, "Merhaba çocuklar. Şimdi sizlerle bir oyun oynayacağız. Oyunda yapmamız gereken şey duyguları kâğıtlarda yazılı olan yöntemle kendi grup arkadaşlarımıza anlatmak." der ve öğrencileri iki gruba ayırır.
2. İçinde duygu kartları bulunan kutuyu gösterir ve "Bu kutudaki kâğıtlarda duygular ve duyguları ifade etme yöntemleri yazılı. Kutunun içine bakmadan bir kâğıt çekecek ve kâğıtta yazan duyguyu kâğıtta belirtildiği şekilde anlatacaksınız. Duyguları anlatma yöntemlerimiz tahtaya çizmek, şarkı söylemek, hareketle göstermek ya da canlandırma olacak. Örneğin seçtiğiniz kâğıtta öfke ve canlandırma yazıyor. Bu durumda öfke duygusunu canlandırarak grup arkadaşlarınıza anlatacaksınız. Onlar da sizin hangi duyguyu anlattığınızı tahmin etmeye çalışacak." şeklinde oyunu anlatır.
3. Oyunu tüm öğrencilerin anladığından emin olduktan sonra gruptan birer öğrenci sırayla kutudan bir kâğıt çeker ve duyguyu kartta belirtilen yöntemle grup arkadaşlarına anlatır.
4. Aşağıdaki sorularla etkinlik devam ettirilir: (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir.)
 - Duyguları konuşmadan anlatmaya çalışmak size nasıl hissettirdi?
 - Seçtiğiniz duyguyu anlatma yolu sizin için uygun muydu?
 - Siz duygularınızı hangi yöntemle anlatıyorsunuz?
 - Duygularınızı bunların dışında ifade ettiğiniz yöntemler var mı? Varsa neler?

5. Uygulayıcı, “Hepimiz farklı durumlarda farklı duygular hissedebiliriz. Bazılarımızın üzüldüğü bir durum bir başkasını öfkeliendirebilir; bazılarımız için heyecanlı durumlar diğer arkadaşlarına oldukça sıradan gelebilir. Tıpkı farklı duyguları farklı durumlarda hissetmemiz gibi duyguları ifade etme şeklimiz de bize özeldir. Bazılarımız çizerek, bazılarımız şarkı söyleyerek, bazılarımız hareketle göstererek ve bazılarımız da canlandırarak duygularımızı ifade ederiz. Bunlar dışında da başka ifade etme şekilleri vardır.” der ve oyunu tamamlar.

KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerden okul dışı çevrelerindeki kişilere, seçtikleri iki yöntemi kullanarak duygularını anlatmaları istenir.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

- Mümkün olduğunca çok öğrencinin anlatıcı olarak rol alması önemlidir. Bu sebeple anlatma süresi sınırlandırılmalıdır. 1. ve 2. sınıflar için her öğrencinin 2 dakika, 3. sınıflar için her öğrencinin 1.5 dakika ve 4. sınıflar için her öğrencinin 1 dakika zamanı olabilir.
- 1. sınıf öğrencileri okuma-yazma bilmediği için kâğıtta yazan duygular öğretmen tarafından okunabilir.

EK-1 : DUYGU KARTLARI

Mutluluk

Hareketlerle
Göster

Öfke

Çiz

Heyecan

Şarkı Söyle

Endişe

Canlandır

Coşku

Şarkı Söyle

Şaşkınlık

Çiz

Sevecenlik

Canlandır

Bitkinlik

Hareketlerle
Göster

Hayal Kırıklığı

Şarkı Söyle

Korku

Canlandır

Utanma

Canlandır

Tiksinti

Şarkı Söyle

Neşe

Canlandır

Uykulu

Hareketlerle
Göster

OYUN NO : 4

OYUN ADI : MASKELERİN HAREKETLERİ

SINIF DÜZEYİ : 3-4. Sınıf

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Duyguları ifade etmenin önemini fark etmelerini sağlamak.

KAZANIMLAR

- Duygularını ifade etmenin önemini fark eder.
- Duyguların ifade edilmesinde farklı yollar olduğunu fark eder.
- Duygularını ifade eder.

MATERYALLER

Karton, boya kalemleri, makas, lastik, delgeç, müzik, EK-1: Maske Şablonu.

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

- Maske yapımı için kullanılacak olan kartonlar öğrenci sayısına göre A4 boyutunda küçültülmelidir.

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı “*Merhaba çocuklar, bugün duygu maskeleri yapacağız. Herkes kendisi için bir duygu seçsin. Seçtiğiniz bu duyguya uygun olacak şekilde maskenizi yapabilirsiniz. Size dağıtacağım karton/ kâğıt, lastik ve kalemleri kullanarak duygu maskelerinizi hazırlayabilirsiniz.*” der.
 - Maskelerin hazırlanması için 15 dakika süre verilir.
 - Uygulayıcı, öğrencilerin maskelerini hazırlamalarına ve maskeler tamamlandıktan sonra lastiklerin takılmasına yardım eder.
2. Her öğrenci, maskesini hazırladıktan sonra uygulayıcı çalışmanın bir sonraki aşamasını anlatır: “*Çocuklar maskelerimizi tamamladık. Şimdi sizlere müzik açacağım. Müzikle beraber maskelerinizin duygusuna uygun şekilde hareket edin. Müzik ne olursa olsun, siz kendi maskenizin duygusuna göre hareket etmeye devam edin. Örneğin müzik size mutluluk hissettirse bile maskeniz öfke ise öfkeye uygun hareket edin. Biraz hareket ettikten sonra müziği durduracağım. Müzik durduğunda herkes yakınındaki arkadaşıyla eşleşip maskelerini değiştirecek. Maskenizi değiştirirken birbirinize maskenizin duygusunu söyleyin. Sonra ben müziği tekrar başlatacağım. Siz de bu sefer yeni taktığınız maskenin duygusuna göre hareket edeceksiniz. Müzik her durduğunda farklı duyguya sahip bir maske edinmeye çalışın.*”
 - Öğrenciler maskelerini yüzlerine taktıktan sonra uygulayıcı müziği başlatır. Öğrenciler müzik eşliğinde maskelerinin duygularına uygun şekilde hareket eder. Uygulayıcı oyunu 4-5 tur devam ettirebilir.

3. Aşağıdaki sorularla etkinlik devam ettirilir: (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir.)

- Hangi duygu maskeleri ile hareket ettiniz?
- Öfke maskesini taktığınızda nasıl hareket ettiniz? (Kaygı, korku gibi diğer duygular için de sorulur.)
- Maskeleri değiştirdiğinizde ne hissettiniz?
- Kendi maskenizden farklı bir duygu ile hareket ettiğinizde ne hissettiniz?

4. Uygulayıcı *“Çocuklar, oynadığımız oyunda duygularımızı çevremizdeki olaylardan farklı şekilde ifade edebileceğimizi gördük. Çevremizde ne olursa olsun biz yaşadığımız duyguyu hissetmeye devam ederiz. Duygularımızı saklayamayız. Sözel olarak söylemesek de, bedenimizle gösteririz. Müzik mutlu olsa bile maskeniz öfkeliyse siz öfkeli olmaya devam ettiniz. Çünkü yaşadığınız duygu henüz geçmemişti. Öfke, korku, kaygı gibi sizi rahatsız eden duygularınızı saklamayıp, ifade ettiğinizde rahatlarsınız ve duygunuz değişir.”* der ve oyunu sonlandırır.

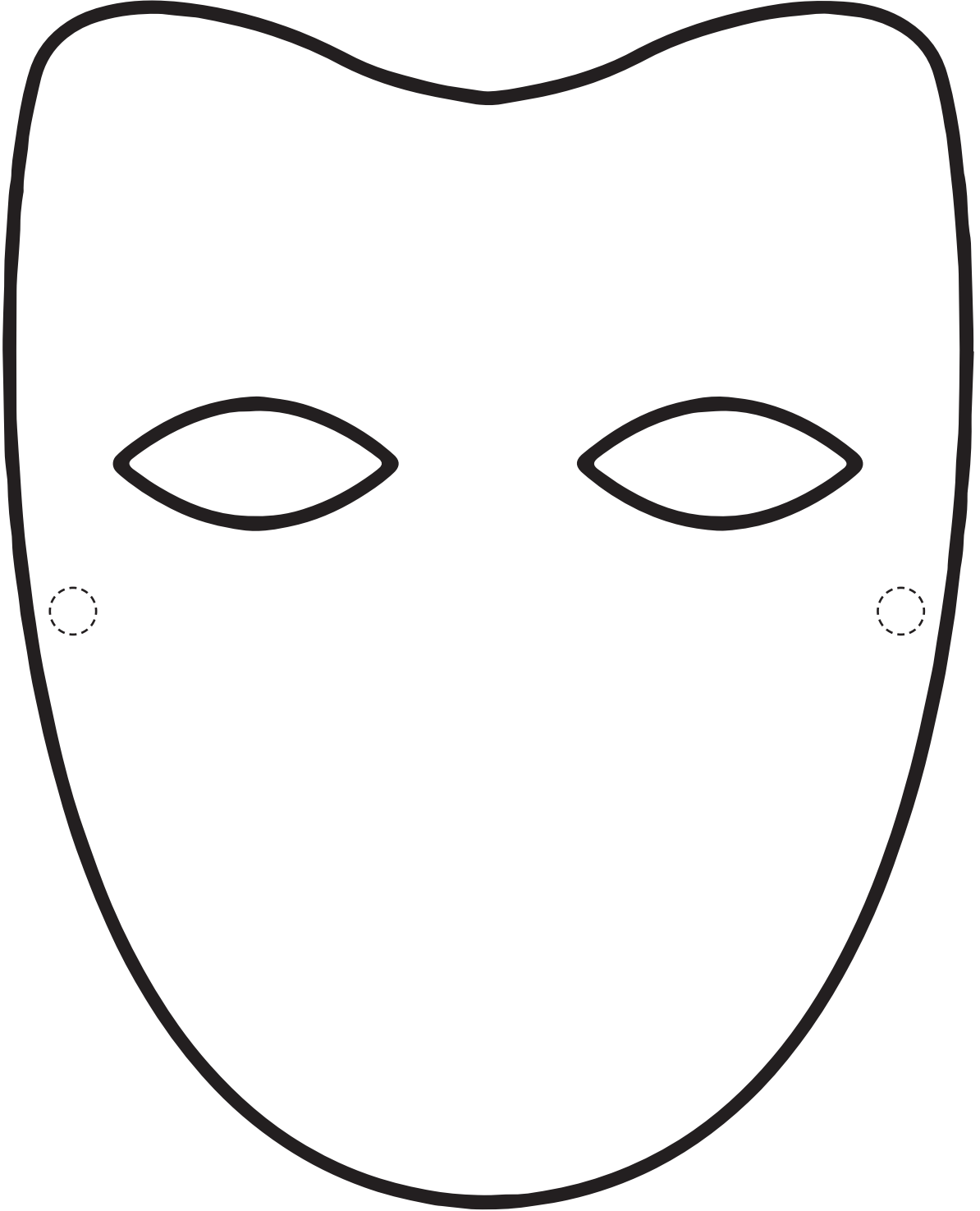
KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerin sınıfta yaptığından farklı bir duyguyu gösteren maske yapması ve bu duyguyu yaşadığı olayı yazması istenir.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

- Öğrenciler tek müzikte farklı duygulara göre hareket edecektir. Müzik seçimi uygulayıcıya bırakılmıştır.

EK-1: MASKE ŞABLONU



OYUN NO : 5

OYUN ADI : KÂĞIT KUKLALAR

SINIF DÜZEYİ : 1-2-3-4. Sınıflar

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Duygularını ve duygularının bedensel yansımalarını fark etmelerini ve stresi azaltmak için gevşeme tekniklerini kullanmalarını sağlamak.

KAZANIMLAR

- Duygularını fark eder.
- Duygularını beden üzerinde gösterir.
- Olumsuz duygu, olay veya durumlar karşısında duygularını güvenli şekilde gösterir.
- Olumsuz duygu, olay veya durumlara yönelik stresle başa çıkma becerilerini geliştirir.

MATERYALLER

Kâğıt (Her öğrenci için 5-6 tane A4 kâğıdı olabilir, atık kâğıtlar kullanılabilir.), boya kalemleri, yapıştırıcı.

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

-

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı, öğrencilere duyguların vücudumuzda ne gibi etkileri olduğunu hiç fark edip fark etmediklerini sorarak oyuna giriş yapar. “*Merhaba çocuklar, bugün sizlerle duyguların vücudumuzdaki etkileri hakkında bir oyun oynayacağız. Daha önce hiç fark ettiniz mi duygularımız vücudumuzda nasıl etkiler oluşturur?*” diye sorar.
 - Öğrencilerden gelen yanıtları aldıktan sonra konu hakkında aşağıdaki açıklamayı yapar: “*Duygular, vücudumuzda dışarıdan baktığımız zaman göremediğimiz bazı etkilere sahiptir. Mesela çok heyecanlandığımızda kendimizi enerji dolu hissedebiliriz. Bir de duyguların dışarıdan baktığımızda görebildiğimiz bedensel etkileri vardır. Çok heyecanlanınca titremek, ellerin terlemesi, öfkelenince veya üzülünce kollarımızda ve bacaklarımızda güçsüzlük hissetmek gibi etkiler de dışarıdan fark edilebilen etkilerdir. Herkes farklı duyguların etkilerini vücudunda farklı bölgelerde hissedebilir. Bazılarımız mutluluğu kalbinde hissederken bazılarımız kollarında, bazılarımız başında, bazılarımızsa bacaklarında hissedebiliriz. Şimdi sizlerle duyguları vücudumuzun hangi bölümlerinde ve nasıl hissettiğimize yönelik bir oyun oynayacağız.*” şeklinde açıklar.
2. Öğrencilerden ellerindeki kâğıtları yırtıp sıkıştırarak, buruşturarak ya da farklı şekillere sokarak istedikleri gibi bir kukla oluşturmaları istenir: Uygulayıcı aşağıdaki açıklamayı yapar: “*Şimdi elinizdeki kâğıtlarla hepimiz kendi kuklalarınızı oluşturacaksınız. Kuklalarınızı oluştururken iki önemli kuralımız var; birincisi kâğıtları makasla keserek değil yırtarak kullanıyoruz. Kâğıtları istediğiniz gibi yırtabilir, buruşturabilir, sıkıştırabilirsiniz. İkinci kuralımız ise kuklalarınızın mümkün olduğu kadar insan vücuduna benzemesi. Kuklalarınızı oluşturduktan sonra duyguları vücudunuzun hangi bölgesinde hissettiğiniz üzerine konuşabilmemiz için buna özen gösterin.*”

Öğrenciler maskelerini yüzlerine taktıktan sonra uygulayıcı müziği başlatır. Öğrenciler müzik eşliğinde maskelerinin duygularına uygun şekilde hareket eder. Uygulayıcı oyunu 4-5 tur devam ettirebilir.

- Öğrencilere kuklalarını oluşturması için 10 dakika süre verilir. 8 dakika dolduğunda öğrencilere *“Kuklalarınızı tamamlamak için 2 dakikanız kaldı.”* şeklinde hatırlatma yapmak her öğrencinin kuklasını tamamlayabilmesine yardımcı olacaktır.
- 3. Öğrenciler kuklalarını bitirdikten sonra kuklalar üzerinden duygularını vücutlarının hangi bölgesinde hissettiklerini işaretlemeleri istenir. Her duygu için farklı renkte kalem kullanmaları istenir.
- Uygulayıcı duyguların işaretlenmesi için sırayla aşağıdaki duygu isimlerini söyler: *“İlk olarak üzüntü duygusuyla başlıyoruz. Üzüldüğünüzde bu duyguyu vücudunuzda en çok nerede hissediyorsunuz? Biraz düşünün ve sonra kuklanızda o bölgeye üzüntü için seçtiğiniz renkteki kaleminizle üzüntü yazın ya da o bölgeyi boyayın. Birden fazla bölgede hissediyor olabilirsiniz, eğer böyleyse o duyguyu hissettiğiniz tüm bölgelere yazın.”*
- Üzüntü duygusunu tüm öğrenciler kuklalarında yerleştirdikten sonra sırasıyla mutluluk, şaşkınlık, öfke, korku, güven duygularını kuklalarında uygun yerlere yerleştirmeleri istenir. Bu şekilde tüm duygular tamamlanır.
- 4. Aşağıdaki sorularla etkinlik tamamlanır. (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir.)
 - Kuklanızı oluştururken nasıl hissettiniz?
 - Vücudunuzda duygularınızı hissettiğiniz bölgeleri düşünürken nasıl hissettiniz?
 - Gevşeme egzersizini yapmak size nasıl hissettirdi?
- 5. Uygulayıcı *“Bugün yaptığımız kuklalarımızın üzerine bazı duygular yazdık. Bizim kuklalarımıza yazdığımız duygular dışında da pek çok duygu var ve hepimiz zaman zaman bu duyguları hissediyoruz. Hissettiğimiz duyguların da bize birçok faydası ve yardımı oluyor aslında. Mesela tehlikeli bir durumla karşılaştığımızda korku hissediyoruz ve korku duygusu tehlikeli durumdan uzaklaşmamıza yardım ediyor. Bazen bir sınavda ya da gösteride kaygılanabiliyoruz ve kaygı duygusu bizim yapmamız gerekenlere daha fazla odaklanmamıza yardımcı oluyor. Bunlar gibi tüm duygular hayatımızda bize yardımcı olur ama bu özelliklerini sadece sağlıklı seviyelerde oldukları zaman görürüz. Eğer herhangi bir duygumuzu kontrol etmekte zorlanıyorsak ve bu yüzden kendimizi huzursuz, rahatsız hissediyorsak duygumuzun sağlıklı seviyede olmadığını düşünebiliriz.”* der ve etkinliği sonlandırır.

KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerin yaşadığı üç farklı olayı yazmaları ve bu olayların sonucunda hissettikleri duyguyu çalışma kâğıdı üzerinde göstermeleri beklenir.
- 1. sınıf öğrencilerinden yazmayı bilmediklerinden sadece duyguyu çöp adam figürü üzerinde göstermeleri beklenir.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

- Gevşeme egzersizi sırasında uygulayıcının hareketleri göstererek yapması, öğrencilerin egzersizi doğru şekilde yapmasını kolaylaştıracaktır.
- Kukla yapma becerisine güvenmeyen öğrenci olursa önemli olanın denemesi olduğu, nasıl bir kukla olacağının önemli olmadığı vurgulanabilir.

OYUN NO : 6

OYUN ADI : SAKİNLEŞMEYİ ÖĞRENİYORUM

SINIF DÜZEYİ : 3-4. Sınıflar

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Zorlayıcı yaşam olayları karşısında sakinleşmelerini sağlayacak baş etme stratejileri geliştirmelerini sağlamak.

KAZANIMLAR

- Zorlayıcı yaşam olayları karşısında duygularını güvenli şekilde ifade eder.
- Zorlayıcı yaşam olaylarına yönelik stresle başa çıkma becerilerini kullanır.
- Zihinsel ve fiziksel stresi azaltmak için gevşeme tekniklerini kullanır.
- Zorlayıcı yaşam olaylarıyla herkesin farklı şekilde baş ettiğini fark eder.

MATERYALLER

EK-1: Sakinleşme Yöntemlerim Formu, makas, yapıştırıcı, resim kâğıdı, boya kalemleri.

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

Öğrenci sayısı kadar sakinleşme yöntemlerim formu ve öğrenci sayısı kadar resim kâğıdı hazırlanır.

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı *“Merhaba çocuklar. Bazı zamanlarda kendimizi kaygılı ve gergin hissedebiliyoruz. Kaygılı ve gergin olduğumuzda bedenimizde de gerginlik hissedebiliyoruz. Kendinizi ve bedeninizi gergin hissettiğinizde rahatlamınıza yardım edebilecek bir gevşeme uygulaması yapacağız.”* der.

2. Uygulayıcı aşağıdaki yönergeyi sakin ve anlaşılır bir ses tonu ile okur:

“Kendinizi rahat hissedebileceğiniz şekilde oturun, sandalyenize yerleşin. Gözlerinizi kapatın.

Şimdi dikkatinizi ayaklarınızda toplayın. Ayağınızı kumun içine ittiğinizi düşünün. Ayak ve bacaklarınızı iyice kasın. Var gücünüzle itin. İtin. İtin. İtin. Şimdi ayaklarınızı kumdan çıkarın ve rahatlamayı fark edin. (2-3 saniye bekleyin.)

Şimdi yavaş yavaş karın bölgesine doğru çıkalım. Karın bölgeniz nasıl hissediyor? Küçük bir çemberin içinden geçtiğinizi hayal edin. Çemberden geçebilmek için olabildiğince küçülmek gerekir. Kendinizi iyice küçültün. Karnınızı içeri çekin. Çekin. Çekin. Sonra rahatlayın. Artık çemberden geçmeniz gerekmiyor. Rahatlayın. Rahatlayın. Rahatlayın. Şimdi yeniden çemberden geçmelisiniz. Tekrar karnınızı içeri çekin. Çekin. Çekin. İncelin. Artık çemberden geçtiniz rahatlayın ve karnınızı gevşetin. Gevşetin. Derin nefes alın. (2-3 saniye bekleyin.)

Şimdi dikkatinizi el ve kollarınıza verin. Parmaklarınızın farkına varın. Sanki ellerinizde küçük esnek bir top varmış gibi düşünün. Bütün gücünüzle topları sıkmaya çalışın. Sıkın. Sıkın. Sıkın. Sıkarken ellerinizin ve kollarınızın ne kadar kasıldığını hissedin. Şimdi topları yavaşça bırakın. Rahatladığınızı hissedin. Tekrar topları elinize alıp sıkın. Sıkın. Sıkın. Tüm kasılmayı hissedin. Şimdi topları bırakın ve rahatlayın. Rahatlayın. Rahatlayın. (2-3 saniye bekleyin)

Şimdi omzunuza verin dikkatinizi. Bir salyangoz olduğunuzu düşünün. Keyifli bir şekilde yağmurda dolaşıyorsunuz. Birden bir tehlike sezdimiz. Başınızı ve omzunuzu çekin. Çekin. Çekin. Kasıldığınızı hissedim. Şimdi tehlike geçti. Tekrar başınızı kabuğunuzdan çıkarın. Rahatlayın. Gezinmeye devam ederken başka bir tehlike daha fark ettiniz. Hemen başınızı ve boynunuzu tekrar içeri çekin. Çekin. Çekin. Kasıldığınızı hissedim. Artık tehlike yok şimdi kabuğunuzdan çıkabilirsiniz. Rahatlayın. 2-3 saniye bekleyin.)

Şimdi çenenize odaklanın. Ağızınızda kocaman bir sakız olduğunu düşünün. Sakız öyle büyük ki! Çiğnemesi çok zor. Çenenizi büyük büyük oynatarak sakızı çiğnemeye çalışın. Şimdi sakızı çıkarın. Çene kaslarınızın gevşediğini hissedim. Şimdi tekrar sakızı ağızınıza alın ve güçlü bir şekilde çiğneyin. Dişlerinizle ezin. İyice ezin. Şimdi tekrar sakızı çıkarın. Sakızı çıkarmanın rahatlığını hissedim. (2-3 saniye bekleyin.)

Şimdi yüzünüze geçelim. Uyuyorsunuz. Yüzünüze bir sinek kondu. Yanaklarınızda ve alnınızda dolaşiyor. Ellerinizi kullanarak onu kovmayı düşünemeyecek kadar derin uykudasınız. Ama sinek de çok rahatsız edici. Bu yüzden yüzünüzü, ağızınızı, burnunuzu oynatarak kovmaya çalışın. Uçtu ve uzaklaştı. Rahatlayın. Rahatlayın. Yeniden uykuya daldınız ama sinek tekrar gelip yüzünüze kondu. Yüzünüzde dolaşiyor. Yüzünüzü, ağızınızı, burnunuzu buruşturarak kovmaya çalışın. Uçtu ve uzaklaştı. Rahatlayın. Rahatlayın. (2-3 saniye bekleyin.)

Şimdi vücudunuzu bir bütün olarak hissetmeye çalışın. Yeni bazı şeylerin farkına vardığınızı hissediyor musunuz? Vücudunuzda dikkatinizi şimdi çeken bazı yerler var mı? Buralarda neler hissediyorsunuz. Gergin hissettiğiniz bir yer var mı? Eğer varsa o gerginliği oradan atın, o kası gevşetin. Derin ve rahat nefes alıp verin. Vücudunuzda gergin hiçbir kasınızın kalmadığından emin olun. (1-2 saniye bekler) Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.”

3. Gevşeme egzersizi bitiminde uygulayıcı, öğrencilere: “Nasıl hissediyorsunuz? Şu an bedeniniz nasıl?” diye sorar ve öğrencilerin paylaşımlarını dinler.

• Uygulayıcı “Bu egzersiz kendimizi gergin hissettiğimizde kullanabileceğimiz bir çalışma. Rahatlamak istediğiniz zamanlarda da kullanabilirsiniz. Kaygılı, korkulu, gergin hissettiğiniz durumlarda başka neler yapabiliriz şimdi bununla ilgili bir etkinlik yapalım. Siz kaygılı ve korkulu hissettiğinizde rahatlamak için neler yaparsınız?” der ve öğrencilerden gelen paylaşımları tahtaya yazar.

4. Uygulayıcı, sakinleşme yöntemlerinin olduğu kâğıtları ve boş kâğıtları öğrencilere dağıtır. Her öğrenciye bir adet A4 kâğıdı ve bir adet sakinleşme yöntemlerim kâğıdını verir.

• Uygulayıcı “Size dağıttığım ‘Sakinleşme Yöntemlerim’ kâğıdında yazan yöntemleri birlikte okuyalım.” der ve yöntemleri yüksek sesle sınıfa okur. Ardından uygulayıcı, öğrencilerden boya kalemlerini, makas ve yapıştırıcı çıkarmalarını ister.

• Uygulayıcı “Size dağıttığım sakinleşme yöntemlerim kâğıdında yazan yöntemlerden istediklerinizi seçin. Seçtiğiniz yöntemleri kesip kâğıdınıza yapıştırın. Kâğıtta yazılanların dışında yazmak istediğiniz yöntemler varsa onları da yazabilirsiniz. Ardından kâğıdınızın arkasına da seçtiğiniz yöntemlerin tümünü içeren bir öykü veya resim yapın. Kâğıdınızı istediğiniz gibi renklendirip süsleyebilirsiniz.” der.

5. Aşağıdaki sorularla etkinlik tamamlanır: (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir.)

- Hangi sakinleşme yöntemlerini seçtiniz?
- Burada yazılan yöntemlerin dışında kullandığınız yöntemler var mı? Varsa neler?

6. Uygulayıcı, "Hepimiz kendimizi gergin hissettiğinde sakinleşmek için bazı yöntemler kullanırız. Bugün bu yöntemlerin neler olduğunu öğrendik. Bazılarımızı sakinleşmek için benzer yöntemleri kullanırken, bazılarımız ise farklı yöntemler kullanıyor. Herkesin yöntemi farklı olabilir. Önemli olan kullandığımız yöntemin bizi rahatlatmasıdır." der ve etkinliği sonlandırır.

KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerden bir hafta boyunca seçtikleri sakinleşme yöntemlerini okul dışında denemeleri ve duygularını not etmeleri istenir.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

-

EK-1 SAKİNLEŞME YÖNTEMLERİM

SAKİNLEŞME YÖNTEMLERİM



Karalama yaparım.



Sevdiğim bir müziği dinlerim.



Pelüş bir oyuncuğa sarılırım.



Gitmeyi sevdiğim bir yeri düşünürüm ve resmini çizerim.



Oyun hamuruyla oynarım.



Dans eder ve zıplarım.



Biraz temiz hava alırım.



Sağlıklı ve çıtır çıtır bir şey yerim.
(havuç, salatalık...)



Balon şişirip bırakırım ve onları uçarken izlerim.



Elimde bir buz küpünü eritirim.



Ayaklarımı ılık suya sokarım.



Bir sayfayı doldurana kadar karalarım.



Kalemin ucuyla kâğıtta delikler açarak resim yaparım.



Yastık ve battaniyelerden kale yaparım ve içinde biraz vakit geçiririm.

OYUN NO : 7

OYUN ADI : BEN KORKUMDAN GÜÇLÜYÜM

SINIF DÜZEYİ : 1-2-3-4. Sınıflar

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Zorlayıcı yaşam olaylarının oluşturduğu duyguları yönetebilmesini sağlamak.

KAZANIMLAR

- Olumsuz olaylar sonucunda yaşadığı duyguları ifade eder.
- Olumsuz olaylara karşı farklı yönleriyle bakmayı öğrenir.

MATERYALLER

- A4 kâğıtları, kalem, EK-1: Baş Etme Becerileri Posteri, EK-2: Korku Hakkında Bildiklerim Posteri.

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

- Öğrenci sayısı kadar kâğıt hazırlanmalı. Gerekirse A4 kâğıtları ikiye bölünerek kullanılabilir.
- “Baş Etme Becerileri” ve “Korku Hakkında Bildiklerim” posterlerinin önceden sınıfa asmak üzere çıktısı alınmalıdır.

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı “*Merhaba çocuklar. Bugün sizlerle korkularımızdan bahsedeceğiz.*” der ve öğrencilere korkunun ne olduğunu sorarak oyunu başlatır. Çocuklardan gelen cevapları aldıktan sonra “*Tehlikeli olduğunu düşündüğümüz durumlarla karşılaştığımızda kendimizi gergin hissederiz, aklımızdan endişeli düşünceler geçer ve vücudumuzda da bazı değişiklikler meydana gelir. Ellerimizin titremesi, kalp atışımızın hızlanması, terlemek bunlardan bazılarıdır. Bu duyguya korku diyoruz.*” şeklinde korkunun tanımını yapar.
2. Korku tanımını yaptıktan sonra “*Hepimizin zaman zaman korktuğu durumlar olur. Bu durumlar herkes için aynı olmak zorunda değildir; sizi korkutan bir durum arkadaşınızı korkutmayabilir. Ama arkadaşınızın da korktuğu başka şeyler olabilir.*” diyerek oyun yönergesini verir:
 - “*Şimdi eğer korku görülebilir bir şey olsaydı neye benzerdi, nasıl bir görüntüsü olurdu bunu hayal edin. Korkunun şekline karar verenler önündeki kâğıtlara korkuyu çizebilir.*” der ve 4-5 dakika süre verir.
 - Uygulayıcı tüm öğrencilerin çizimlerine bakar.
 - Uygulayıcı “*Şimdi de hepiniz çizdiğiniz korkunun şeklini komikleştirin. Çizdiğiniz korku resmi nasıl görünseydi komik olurdu? Neler eklemek veya çıkarmak istersiniz? Resminizi istediğiniz gibi değiştirebilirsiniz, tek kuralımız komikleştirmek.*” diyerek öğrencilere resimlerini komik hale getirmeleri için 3-4 dakika süre verir.
 - Uygulayıcı resmini tamamlayan öğrencilerin resimlerine bakar. Tüm öğrencilerin çizimini bitirdiğinden emin olur.

- Ardından “Artık hepiniz çizdiğiniz korkuları komik bir hâle getirdiniz. Bu oyunda korkunun nasıl görüldüğünü çizdik ve onları komik hale getirdik. Yani korkunun nasıl görüldüğünü kendiniz belirlediniz, onu yönettiniz. Günlük hayatımızda da korkumuzu yönetebiliriz. Bunun için pek çok yöntem var. Bu yöntemleri deneyip hangisinin bizi rahat hissettirdiğine karar verebiliriz.” der.
- Konuşmanın ardından korkuyu düzenleme yöntemlerini önce öğrencilere gösterir. “Burada bu yöntemlerden bazıları yazıyor. Bunu sınıfa asacağım ve böylece birçok farklı yöntemi hepiniz görebileceksiniz. İhtiyaç duyduğunuzda tekrar bu listeye bakarak yeni bir yöntem seçebilirsiniz.” der ve listeyi sınıfta uygun bir yere asar.

4. Aşağıdaki sorularla etkinlik sonlandırılır: (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir.)

- Korkunun resmini çizmek nasıl hissettirdi?
- Korkuyu komik hale getirmek nasıl hissettirdi?
- Baş Etme Yöntemlerinden size uygun olduğunu düşündüğünüz yöntemler neler?
- Baş Etme Yöntemlerinden daha önce denediğiniz yöntem oldu mu? Olduysa hangileri?

KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerin önce öfke duygusunu resmetleri, ardından öfkeyi sakinleştirerek çizmeleri istenir.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

EK-1 ve EK-2

KORKUMU YÖNETMEK İÇİN YAPABİLECEKLERİM



Derin nefes alıp
verebilirim.



Resim çizebilirim.



Güvendiğim birine
sarılabilirim.



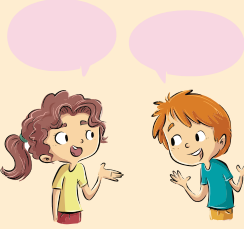
Pelüş oyuncuğım
oynayabilirim.



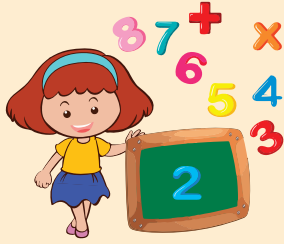
Kitap okuyabilirim.



Yürüyüşe çıkabilirim.



Duygularım hakkında
konuşabilirim.



Tersten sayı
sayabilirim: 9, 8, 7...



Komik birşey hayal
edebilirim.



Salıncakta sallanabilirim.



Güvendiğim birinden
yardım isteyebilirim.



Müzik dinleyebilirim.

EK-2: KORKU HAKKINDA BİLDİKLERİM POSTERİ



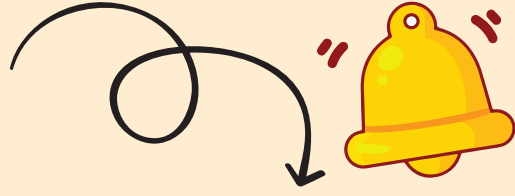
KORKU
HAKKINDA
BİLDİKLERİM

**Tehlikeli olduğunu
düşündüğümüz durumlarla
karşılaştığımızda kendimizi
gergin hissederiz. Aklımızdan endişeli
düşünceler geçer ve vücudumuzda da bazı
değişiklikler meydana gelir. Bu hisleri
oluşturan korku duygusudur.**

**Korkunu yönetmekte zorlanıyorsan,
kendini huzursuz ve gergin
hissediyorsan korkunu yönetmek için
güvendiğin bir yetiřkinden
yardım isteyebilirsin.**

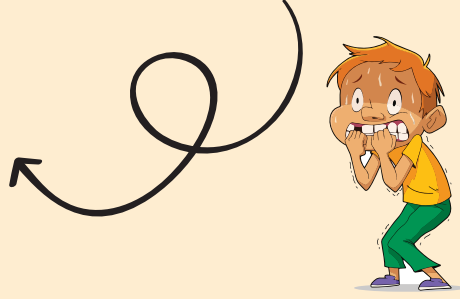
KORKTUĞUMDA

Aklından geçen bir düşünce,
gördüğün bir şey ya da
duyduğun bir ses
korkmana neden olabilir.



Beynimizdeki duygu merkezi
tehlikeyi algılar ve seni korumak
için harekete geçer.

Beynin, bedenindeki
değişimini
fark eder.



Vücudun bu duruma hızlı
kap atışı, yüksek kan basıncı
ve hızlıca nefes alıp vermeyle
cevap verir.

Sakinleşmek ve beynini
rahatlatmak için derin nefes
alabilir veya diğer rahatlatma
egzersizlerini kullanabilirsin.



KORKUM NE KADAR BÜYÜK?

5 Çok korkuyorum. Nefes almak ve mantıklı düşünmek benim için çok zor.

4 Paniklemeye başlıyorum. Korktuğum durumlara ilgili düşünmeden duramıyorum.

3 Korktuğumu hissediyorum ama istediğimde başka şeylere odaklanabiliyorum.

2 Korktuğum şeyler var ama o konular hakkında çok fazla düşünmüyorum.

1 Sakin ve rahat hissediyorum, istediğim şeylere odaklanabiliyorum.

OYUN NO : 8

OYUN ADI : TOP YAKALAMA

SINIF DÜZEYİ : 2-3-4. Sınıflar

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Duyguların çeşitli yollarla ifade edilebileceğini ve başkalarıyla benzer ve farklı yönlerinin olabileceğini fark etmelerini sağlamak.

KAZANIMLAR

- Mutluluk, neşe, şükran vb. duygularını çeşitli yollarla ifade eder.
- Başkalarıyla benzer ve farklı yönlerinin olduğunu fark eder.

MATERYALLER

- Top.

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

- Uygulayıcı yere 4 adet halka çizer.

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı *"Merhaba çocuklar. Bugün bahçede bir oyun oynayacağız."* der ve tüm öğrencilerle daire oluşturur. Uygulayıcı rastgele bir ebe seçer ve ebe grubun ortasında bekler.
 - Uygulayıcı, grubun içinde bazı öğrencilerin sahip olduğu bir özellik söyler: siyah hırka giyenler, saç kırırcık olanlar... Uygulayıcı bu özelliği söyledikten sonra üçe kadar sayar ve söylediği özelliğe sahip olan öğrenciler birbiriyle yer değiştirir. Bu sırada ebe de yer değiştiren öğrencilerden birinin yerine geçmeye çalışır.
 - Eğer ebe, yer değiştiren öğrencilerden birinin yerine geçebilirse yeri alınan öğrenci yeni ebe olur. Ebe kimsenin yerine geçemezse bir sonraki özellik söylenir ve tekrar yer değiştiren öğrencilerden birinin yerine geçmeye çalışır.
 - Uygulamanın 10 dakikası bu etkinlikle tamamlanır ve sonrasında herkesten tekrar daire oluşturması istenir.
2. Bu defa uygulayıcı, bir kategori seçer ve bu kategoriden 4-5 tane kavram belirler. Örneğin duygular kategori olarak belirlendiyse mutluluk, heyecan, huzur, sevgi grup isimleri olarak seçilebilir. Aynı şekilde baş etme yöntemleri kategori olarak belirlenirse nefes egzersizi, yürüyüş yapmak, resim çizmek, dans etmek grup isimleri olabilir. Grup isimleri belirlendikten sonra her öğrencinin bir grup ismi seçmesini ister. *"Şimdi hepinizden belirlenen bu grup isimlerinden birini seçmenizi istiyorum. Mutluluk seçenler mutluluk halkasına, heyecan seçenler heyecan halkasına, sevgi seçenler sevgi halkasına ve huzur seçenler huzur halkasına girsin."* gibi bir yönergeyle grup üyelerinin bir araya toplanmasını sağlar.

3. Grup üyeleri halkalara girdikten sonra uygulayıcı oyunu aşağıdaki şekilde açıklar:

“Şimdi topu havaya atacağım ve atarken de birinizin adını söyleyeceğim. Adını söylediğim kişi halkaların ortasındaki boş alana gelecek. Örneğin Ali sevgi halkasında. Ben ‘Ali’ dediğimde Ali halkasından çıkacak ve ortaya gelecek. Sonra sevgi ile ilgili bir anı paylaşacak. Mesela ‘Arkadaşım benimle oyuncağını paylaştığında sevgi dolu hissettim.’ diyebilir. Benzer anıya (bir eşyanın paylaşılması) sahip olan herkes Ali’nin yanına gelecek ve birbirine çak yapılacaktır. Sonra Ali dışında herkes halkasına geri dönecek. Ali, yeni bir arkadaşının adını söyleyerek topu havaya atacak ve halkasına geri gidecek. Ali’nin adını söylediği arkadaşı topu yakalayıp kendi grup ismi neyse onunla ilgili anı paylaşacak. Herkes anısını paylaşana kadar oyun devam edecek. Herkes hazırsa başlayalım.”

4. Aşağıdaki sorularla etkinlik tamamlanır:

- Oyunu oynarken size kolay gelen kısımlar neler oldu?
- Oyunu oynarken sizi zorlayan kısımlar neler oldu?

5. Uygulayıcı *“Yaşamımızda bizi mutlu eden birçok olay var. Çoğu zaman bu olayları unuturuz. Bizi mutlu eden olayları arkadaşlarımız da yaşamış olabilir. Bu yüzden mutlu, heyecanlı, sevinçli olduğumuz olayları paylaşmak mutluluğumuzu artırır.”* diyerek oyunu sonlandırır.

KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerin okul dışında çevresindeki üç kişiye mutlu oldukları anları sorması istenir.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

- Adı bir kez söylenen öğrencinin ikinci defa söylenmemelidir. İkinci kez aynı isim söylenirse uygulayıcı, öğrenciyi başka bir isim söylemesi konusunda yönlendirir.
- Grup ismiyle ilgili anı bulamayan öğrenciler olması hâlinde uygulayıcı örnek vererek öğrenciyi destekleyebilir.

OYUN NO : 9

OYUN ADI : MUTLULUĞUMU BÜYÜTÜYORUM

SINIF DÜZEYİ : 1-2-3-4. Sınıflar

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Mutluluk, neşe, şükran gibi duyguları paylaşmanın önemini fark etmelerini sağlamak.

KAZANIMLAR

- Mutluluk, neşe, şükran gibi duyguların paylaşılmasının önemini fark eder.
- Mutluluk, neşe, şükran gibi duyguların paylaştıkça çoğaldığını fark eder.

MATERYALLER

- Top, yün yumağı (Açık halde duracak.).

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

-

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı, öğrencilerin çember olmasını sağlayarak *“Merhaba çocuklar, bugün mutluluğumuzu büyüttüğümüz bir oyun oynayacağız. Birinin mutlu olduğunu nasıl anlarsınız?”* diye sorar. Öğrencilerden gelen cevapları dinler. Öğrencilerden *“gülümsüyorsa”* gibi cevapların gelmesi beklenir.
 - Uygulayıcı *“Kendimizi mutlu hissetmemizi sağlayan başka bir yol da bize mutluluk veren şeyleri düşünmektir. Şimdi bununla ilgili bir oyun oynayalım.”* der.
 - Uygulayıcı *“Çocuklar elimde bir top ve yumak var. Bu yumak sizin mutluluk yumağınız olacak. Birlikte bu mutluluk yumağını büyüteceksiniz. Topu eline alan kişi çemberin ortasına geçerek kendisini mutlu eden bir şey söyledikten sonra seçtiği arkadaşına topu atacak. Topu atarken seçtiği arkadaşının gözlerinin içine bakacak, ona gülümseyecek ve arkadaşının adını söyleyecek. Topu alan kişi çemberin ortasına gelirken topu atan kişi de eski yerine geçecek. Ancak topu atan kişi eski yerine geçmeden önce yerdeki yumağı alarak paylaştığı olayın kendisini ne kadar mutlu ettiğini açıkta olan ipi yumağa sararak gösterecek. Topun herkese bir kere gelmesi gerekiyor. Top, bir kişiye birden fazla gelmemeli. Bu nedenle birbirinizi dikkatle takip etmelisiniz.”* der ve oyunu başlatır.
 - Oyunu başlatan ilk kişi uygulayıcı olur. Uygulayıcı çemberin ortasına geçer. Öğrencilerden birinin gözlerinin içine bakarak ve gülümseyerek kendini mutlu eden bir şey paylaşır. Sonra öğrencinin adını söyleyerek elindeki topu ona atar. Her öğrenci, bir kez paylaşım yaptıktan sonra oyun sonlanır. (Uygulayıcı ihtiyaç duyarsa ikinci turu yaptırabilir.)
2. Aşağıdaki sorularla etkinlik tamamlanır: (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir.)
 - Sizi mutlu eden şeyleri paylaşınca nasıl hissettiniz?
 - Mutluluk duygunuzu büyütmek istediğiniz zamanlarda bu oyunu kullanır mısınız?
 - Mutluluk duygunuzun büyümesini sağlayacak yeni bir şey fark ettiniz mi? Neler?

- Uygulayıcı “*Şu anki mutluluk duygunuz ne kadar büyük? Kollarınızla gösterebilirsiniz. Mutluluk veren şeyleri paylaştıkça aslında mutluluk duygumuzun da nasıl büyüdüğünü görmüş olduk. Şimdi kendimize sarılıp, kahkaha atarak mutluluğumuzu daha da büyütelim.*” der ve öğrencileri kahkaha atmaya teşvik eder. Kendisi de öğrencilerle birlikte kahkaha atar.

KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerden mutlu olduğu bir anıyı çevresindeki 5 kişiyle payladıktan sonraki duygularının resmini çizmesi istenir.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

- Mutluluk yumağını büyütme için gerekli yanıtı bulmakta zorlanan öğrenciler için örnek cevaplar verilebilir: oyun oynamak, gökyüzünün rengi, arkadaşlar vb.
- Öğrencilerden olumsuz paylaşımlar gelirse uygulayıcı olumlu bir şey söylemesi yönünde öğrenciyi teşvik etmelidir.
- Oyun için bahçe veya spor salonu gibi geniş alanlar kullanılabilir. Sınıf ortamında uygulanacaksa 10-12 kişilik küçük gruplar önerilir.

OYUN NO : 10

OYUN ADI : BİZİM ORMANIMIZ

SINIF DÜZEYİ : 1-2-3-4. Sınıflar

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Öğrencilerin bir arada olma, aidiyet duygularını hissetmelerini ve ihtiyaç duyduklarında destek istemelerini sağlamak.

KAZANIMLAR

- Başkalarından yardım ister.
- Başkalarına yardım eder.
- Kendisinde var olan özellikleri (ilgi, yetenek vb.) ifade eder.
- Kendisini var olan özellikleriyle (ilgi, yetenek vb.) kabul eder.

MATERYALLER

- Boya kalemleri, makas, grup sayısı kadar renkli karton, yapıştırıcı, renkli el işi kâğıtları, atık malzemeler.

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

-

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı "Merhaba çocuklar. Bugün bir grup çalışması yapacağız." der ve çocukları üçerli gruplara ayırır. Gruplar hazır olduktan sonra: "Grup olarak önünüzdeki materyalleri kullanarak bir ağaç oluşturacaksınız. Nasıl bir ağaç oluşturacağınıza birlikte düşünüp karar verin. Gerçekte var olmayan bir ağaç da olabilir. Ağacınızı istediğiniz şekilde renklendirebilir, süsleyebilirsiniz." der.
 - Gruplar ağaçları oluştururken uygulayıcı şu yönergeyi verir: "Ağacınız ne ağacı, kaç yaşında, yetiştiği yer ve hava koşulları nasıl, kökleri var mı, gövdesi nasıl pürüzlü mü pürüzsüz mü, yaprakları ve dalları nasıl, ağacınızda hayvanlar yaşıyor mu, meyveleri var mı, büyümek için nelere ihtiyaç duyuyor? Ağacınızı hayal ederken bu soruların cevaplarını da düşünün."
2. Tüm grupların ağaçları hazır olduğunda uygulayıcı "Şimdi hazırladığınız ağaçları ortaya yan yana getirin." der. Tüm öğrencilerin birbirlerinin ağaçlarını incelemesi için 5 dakika zaman verilir. Gruplar ağaçlarını anlatırlar.
 - Uygulayıcı öğrencilerle birlikte oluşturulan ağaçları sınıfın uygun yerlerine yerleştirir.
3. Aşağıdaki sorularla etkinlik tamamlanır: (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir.)
 - Büyük bir ormana sahip olmak size ne hissettirdi?
 - Bu ormana ne ismi verirsiniz?
 - Ağacınızı oluştururken iş birliği içinde olmak size nasıl hissettirdi?
 - Yardıma ihtiyacınız olduğu zaman kimlerden yardım alıyorsunuz?

4. Uygulayıcı “Ağaçlar bir araya geldiklerinde nasıl da kocaman, güçlü bir ormana benzediler. Her ağacın büyüüp gelişebilmesi için ihtiyaçlarının karşılanması gerekir. Oluşturduğunuz bu orman sayesinde ağaçlarınız bir ihtiyacı olduğu zaman çevresindeki diğer ağaçlardan destek alabilecek. Ağaçlar gibi bizim de çevremizin desteğine ihtiyaç duyduğumuz zamanlar olabilir. Böyle zamanlarda siz de çevrenizden yardım isteyin. Şimdi ağaçlarınızı sınıfımızın uygun yerlerine yerleştirelim. Burası bizim sınıfımız, bizim ormanımız. Bu ağaçları gördükçe birlikte ne kadar güçlü olduğumuzu hatırlayacağız.” der ve oyunu sonlandırır.

KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerin okul dışındaki sosyal destek kaynaklarını gösteren ağaçlarını çizmeleri istenir. Her öğrenci kendi ağacını oluşturur.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

- Uygulayıcı isterse etkinlik sırasında müzik açabilir.

OYUN NO : 11

OYUN ADI : DESTEK EKİBİMİZ

SINIF DÜZEYİ : 1-2-3-4. Sınıflar

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Zorlandığı durumlarda destek alabileceği ve güvenebileceği kişileri fark etmek.

KAZANIMLAR

- Bir sorunu olduğu zaman yardım ister.
- Başkalarına yardım eder.
- Sosyal destek kaynaklarını fark eder.

MATERYALLER

- Öğrenci sayısı kadar kâğıt, kalem.

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

-

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı *“Merhaba çocuklar. Şimdi oynayacağımız oyunda kendi destek ekibimizi oluşturacağız. Kâğıtların tam ortasına küçük ve içi dolu bir yuvarlak çizin. Bu yuvarlak sizi temsil ediyor, üzerine kendi adınızı yazabilirsiniz. Sonra çevresine bu şekilde bir yuvarlak çiziyoruz. (Uygulayıcı tahtaya yuvarlak çizer.) Bu yuvarlak da bizim destek ekibimizde olan kişileri temsil ediyor. Şimdi bir sorunuz olduğunda yardım alabileceğiniz kişileri bu yuvarlağın içine istediğiniz şekilde yerleştirebilirsiniz. İsterseniz destek ekibinizin resmini çizebilir ya da sadece isimlerini yazabilirsiniz.”* der ve tahtaya kendisi de yuvarlakları çizerek oyunu öğrencilere anlatır. Öğrencilere destek ekiplerini oluşturmaları için 7-8 dakika süre verir.
 - Öğrenciler destek ekiplerini oluşturduktan sonra destek ekiplerindeki kişileri anlatmaları için söz verilir. Gönüllü olan öğrenciler destek ekibini tanıttıktan sonra uygulayıcı *“Yaptığımız etkinlikte de gördüğümüz gibi hepimizin bir destek ekibi var. İhtiyacımız olduğunda bize destek olan ve güven veren kişiler bunlar.”* der. Öğrencilere *“Destek ekibiniz olduğunu fark etmek nasıl hissettirdi? Daha önce bunun hakkında düşünmüş müydünüz?”* diye sorar ve öğrencilerin cevaplarını dinler.
2. Uygulayıcı aşağıdaki açıklamayı yapar:
 - *“Destek ekibimiz çevremizdeki kişiler olabileceği gibi duyduğumuz bir cümle, aldığımız bir hediye veya sahip olduğumuz bilgiler de olabilir. Karşılaştığımız bir sorunu daha önce birinin bize verdiği bir bilgi sayesinde çözebiliriz. Böylece o kişi o anda yanımızda olmasa da bize yardımcı olmuş olur. Örneğin üzgün olduğum bir gün öğretmenimin daha önce bana söylediği ‘Gülümsemek üzüntüyü azaltır.’ sözünü hatırlar ve gülümseyerek üzüntümü azaltabilirim. Bu sayede öğretmenim yanımda olmasa da bana yardımcı olmuş olur.”*
 - Bu açıklamadan sonra öğrencilere: *“Şimdi tekrar düşünün; destek ekibinize eklemek istediğiniz sözler, eşyalar, anılar, bilgiler var mı? Varsa onları destek ekibinize ekleyebilirsiniz.”* der ve 2-3 dakika süre verir.

3. Aşağıdaki sorularla etkinlik devam ettirilir: (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir.)

- Şu ana kadar herhangi bir konuda yardım istediniz mi?
- Şu ana kadar başka birine yardım ettiniz mi?
- Destek ekibinizi sözlerle, eşyalarla, anılarla, bilgilerle genişletmek size nasıl hissettirdi?

4. Uygulayıcı *“Gördüğünüz gibi hepinizin zor zamanlarında yardım isteyebileceği destek ekibi var. Çoğunuz için destek ekibiniz düşündüğünüzden daha kalabalık olabilir. Zor anlarınızda destek ekibinizden yardım istemekten çekinmeyin. Destek ekibinizle daha güçlüsünüz.”* der ve etkinliği sonlandırır:

KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerin destek ekibinden seçtiği bir kişiye teşekkür mektubu yazması istenir.
- 1. sınıflar resimli teşekkür kartı hazırlayabilir.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

- Uygulayıcı isterse etkinlik sırasında müzik açabilir.

OYUN NO : 12

OYUN ADI : BALON TAŞIMA

SINIF DÜZEYİ : 1-2-3-4. Sınıflar

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Amaca ulaşmak için iş birliği hâlinde hareket etmenin önemini fark etmelerini sağlamak.

KAZANIMLAR

- İş birliği içinde hareket etmenin önemini kavrar.
- Hedefe ulaşmasını sağlayacak davranışları sergiler.
- Amaca ulaşmak için dikkatini hedefe odaklamanın önemini kavrar.

MATERYALLER

- Balon (Balon bulunmadığı durumlarda hafif bir top kullanılabilir.)

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

-

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı *“Merhaba çocuklar. Bugün balon taşıma oyunu oynayacağız. Bu oyunda amacımız iş birliği içinde hareket ederek hedeflediğimiz noktaya olabildiğince hızlı ulaşmak. Yapmanız gereken hedefe doğru ilerlerken bu balonu grup arkadaşınızla düşürmeden taşımanız gerekiyor. Balonu taşıırken elinizle balona dokunmamalısınız. İlk olarak yüzünüz birbirinize dönük ve kollarınızı karşılıklı uzatmış şekildeyken balonu ellerinizin arasına yerleştireceğim. Siz de bu şekilde balonu taşıyacaksınız. Herkes ilk turu tamamladıktan sonra bu defa yan yana duracaksınız ve balonu omuzlarınızın arasına yerleştireceğim. İkinci turu da birbirinize yüzünüzü dönmeden ve balonu düşürmeden bitirmeniz gerekiyor. Üçüncü turda yine yüz yüze duracaksınız ve balon ellerinizin arasında olacak. Ancak sizlerden birinin gözü kapalı olacak. Eşleştirdiğiniz arkadaşınız sözel olarak sizi yönlendirecek. Nereye doğru gitmeniz gerektiğini eşleştirdiğiniz arkadaşınız size söyleyecek. Dördüncü turda ise eşleştirdiğiniz arkadaşınız gözünü kapatacak ve siz onu yönlendireceksiniz. Bu şekilde hedef noktasına ulaşmaya çalışacaksınız. Bu oyunda beraber hareket etmek, birbirinizi dikkatlice izlemek ve dinlemek çok önemli. Haydi bir deneme yaparak başlayalım.”* der ve öğrencilerden iki kişilik gruplara ayrılmasını ister.
2. İki öğrenciyle beraber bir deneme turu yapılır. Deneme turu tamamlandıktan sonra oyun başlatılır.
 - Yönerge ara sıra hatırlatılır: *“Balonu bu şekilde taşıyacaksınız, dokunmadan böyle ilerleyeceksiniz.”* gibi.
 - Tüm gruplar 4 turu tamamlayınca oyun sonlandırılır.
3. Aşağıdaki sorularla etkinlik devam ettirilir: (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir.)
 - Grup arkadaşınızla uyumlu hareket etmeye çalışmak sizin için kolay oldu mu?
 - Bu oyunda hangi özelliklerinizi kullandınız?
 - Oyunun sizin için en kolay bölümü neresiydi?
 - Oyunun sizin için en zor bölümü neresiydi?

4. Uygulayıcı *“Oyunda da gördüğünüz gibi birbirinizi dinlemediğiniz, izlemediğiniz zamanlarda balonu taşımak zorlaştı. Ama birlikte hareket ettiğinizde hedefe ulaşmanız daha kolay oldu. Hayatımızda da bazen iş birliği yapmamız gereken durumlarla karşılaşabiliriz. Birbirimize destek oldukça hedeflerimize daha kolay ulaşabiliriz.”* diyerek oyunu sonlandırır.

KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerin ekip olarak çalışırken hissettikleri duyguların resmini kendi ekip arkadaşıyla birlikte çizmesi istenir.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

-

OYUN NO : 13

OYUN ADI : RESİMLİ TAŞLAR

SINIF DÜZEYİ : 1-2-3-4. Sınıflar

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Kendisinin ve başkalarının duygularını fark etmesini ve sosyal desteğin önemini görmesini sağlamak.

KAZANIMLAR

- Kendinin ve başkalarının duygularını fark eder.
- Kendinin ve başkalarının duygularını sözel ve sözsüz olarak ifade eder.
- Zorluklarla baş etmede sosyal desteğin önemini kavrar.

MATERYALLER

- Pastel boya, bahçeden toplanan taşlar.

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

- Oyun sırasında taş bulmak her zaman mümkün olmayabilir. Bu sebeple uygulama öncesinde uygulayıcın bahçe yürüyüşünde boyanabilecek taş bulunup bulunmadığından emin olması, bulunamayacaksa öğrenciler için önceden taşları temin etmesi ya da öğrencilere önceden bulup getirmelerini hatırlatması gerekir.
- Taş bulunamadığı durumlarda tahta kaşık, beyaz kavanoz kapağı, şişe, kozalak, vb. başka malzemeler kullanılabilir. Ağırlık yapabilecek bir malzeme olması önemlidir.

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı, *"Merhaba çocuklar. Bugün oynayacağımız oyun için taş toplamaya okul bahçesine çıkacağız"* der ve öğrencilerle birlikte taş toplamak üzere okulun bahçesine çıkarlar. Taş toplamaya başlamadan önce bahçede bir tur yürüyüş yapılır. Bu yürüyüş sırasında uygulayıcı aşağıdaki yönergeleri sırayla verir:
 - *"Şimdi hepimiz sessizce bir dakika bekleyeceğiz ve çevremizdeki seslere odaklanacağız. Bir dakika bittiğinde size hangi sesleri duyduğunuzu soracağım. O zamana kadar sadece sessizce dinliyoruz."* Bir dakika sessizce yürümeye devam edilir.
 - Bir dakikalık süre bittiğinde uygulayıcı, öğrencilere söz vererek hangi sesleri duyduklarını sorar. Tüm öğrencilerden hangi sesleri duyduğunu dinledikten sonra *"Her gün çevremizde birçok ses duyuyoruz ama bunların hepsini fark edemeyebiliyoruz. Odaklandığımız zaman tüm sesleri daha kolay fark ediyoruz. Şimdi bir de çevremizdeki bitkilere ve bank, pencere, kapı gibi farklı nesnelere odaklanalım. Dikkatlice çevrenizi inceleyin, bulabildiğiniz kadar farklı renkte nesne fark etmeye çalışın. Bunu yapmak için de bir dakika süremiz olacak. Bir dakika bittiğinde size yine gördüklerinizi paylaşmanız için söz vereceğim."* diyerek tekrar bir dakikalık süre verir.
 - Bir dakika süre bittiğinde uygulayıcı, öğrencilere söz vererek kaç farklı renk bulduklarını ve hangi nesnelere fark ettiklerini sorar. Birkaç öğrenciden *"Hangi nesneyi fark ettin, rengi neydi, nasıl bir dokusu vardı, şekli nasıldı?"* gibi sorular sorarak detaylı paylaşım yapmasını ister.

- Öğrenciler gördüklerini paylaştıktan sonra kokulara odaklanılır. Uygulayıcı *“Çevremizdeki seslere ve nesnelere daha çok odaklandık ve günlük hayatımızda çok fark etmediğimiz bazı sesleri, nesnelere fark ettik. Şimdi de sizden bir dakika boyunca herhangi bir koku alıp almadığınıza odaklanarak yürüyüşe devam etmenizi istiyorum. Bakalım farklı kokular da fark edecek misiniz?”* diyerek tekrar bir dakikalık süre başlatır. Süre bitiminde uygulayıcı kokulara yönelik paylaşımları almak üzere öğrencilere söz verir.
 - Kokularla ilgili paylaşım da yapıldıktan sonra uygulayıcı *“Şimdi nefesimize odaklanacağız. Bunu hayali balonlarımızla yapacağız. Şimdi sizden elinizde bir balon olduğunu hayal etmenizi istiyorum. Balonu şişirmek üzere ağızınızda tutuyorsunuz, bu nedenle burnumuzdan 4 saniye nefes alacağız. 2 saniye nefesimizi tutup 8 saniye ağızımızdan nefes vererek balonu şişireceğiz. Ama bunu yaparken çok hızlı veya çok yavaş yapmamamız önemli. Haydi beraber deneyelim.”* der. Elinde bir balon varmış ve onu şişiriyormuş gibi nefes alışverişlerini anlattığı şekilde devam ettirir. Öğrenciler de uygulayıcı ile beraber etkinliği uygular. Nefes egzersizi 3 defa tekrarlandıktan sonra *“Bu egzersizin adı balon nefesi. Bu egzersizi heyecanlandığımızda, kaygılandığımızda, korktuğumuzda, uykuya dalmakta güçlük çektiğimizde yapabiliriz. Ancak daha önce de söylediğim gibi çok hızlı veya çok yavaş yapmamaya özen göstermeli ve 3 defadan fazla tekrarlamamalıyız.”* diyerek egzersizi sonlandırır.
2. Egzersizler tamamlandıktan sonra bahçedeki ilk yürüyüş turu sonlandırılır ve tüm öğrenciler taş bulması için ikinci yürüyüşüne başlar. Taş bulmak için 3 dakika süre verilir. (Boyamaya zaman kalması için bu süre sınırlaması önemlidir.)
- Tüm öğrenciler taşı seçtikten sonra uygulayıcı yönergeyi verir: *“Şimdi topladığımız taşların üzerine bir resim çizeceğiz. Bu resim bize mutlu ve huzurlu olduğumuz bir anı, mekânı ya da kişiyi hatırlatan bir resim olacak. Resminizi istediğiniz gibi şekillendirebilirsiniz, renklendirebilirsiniz. Hepimiz için mutlu ve huzurlu anıları hatırlatan resim farklı olacaktır. Resimlerimizi bitirdiğimizde hep beraber konuşacağız.”*
 - Bu yönergeden sonra uygulayıcı, öğrencilere resimlerini çizmesi için süre verir. Çizimler tamamlandıktan sonra gönüllü olan öğrencilerden çizdiği resmi göstermesini ve ona hatırlattığı anı/mekânı/kişiyi arkadaşlarına anlatmasını ister.
3. Aşağıdaki sorularla etkinlik devam ettirilir: (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir.)
- Bahçe yürüyüşü sırasında yaptığımız etkinliklerde nasıl hissettiniz?
 - Balon nefesi egzersizi size nasıl geldi? Ne hissettiniz?
 - Taşların üzerine resim çizerken neler düşündünüz/neler hissettiniz?
4. Öğrenciler paylaşımlarını tamamladıktan sonra *“Hepimiz farklı anları, kişileri düşünerek resimlerimizi çizdik. Hepimizin/çoğumuzun resmi de birbirinden farklı oldu. Aynı çakıl taşlarımızın birbirinden farklı ve biricik olması gibi bizler de birbirimizden farklıyız. Farklı durumlarda mutlu oluyor, üzülüyor, heyecanlanıyoruz. Ama bir arada olduğumuzda tüm duyguları daha sağlıklı yaşıyoruz.”* der.

5. Uygulayıcı, “Arkadaşlarınız, aileniz veya çevrenizdeki diğer kişilerle beraber olmanın size daha güçlü hissettirdiği bir an hatırlıyor musunuz?” der ve öğrencilerden gelen yanıtları dinler.
- Uygulayıcı taşları kutuya doldurur ve öğrencilerden kutuyu kaldırmayı denemelerini ister. Gönüllü öğrenciler kutuyu kaldırmayı denedikten sonra uygulayıcı “Gördüğünüz gibi bu çakıl taşları tek başınayken kolayca taşınabilir ama hepsini bir araya getirdiğimizde çok güçlü hâle gelirler. Bizler de tıpkı bu çakıl taşları gibi tek tek birbirimizden farklı ve bir aradayken çok güçlüyüz.” şeklinde bir konuşma yapar ve etkinliği sonlandırır.
 - Öğrenciler boyadığı taşları evine götürürler.

KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerden başka birine yardım ederken/destek olurken bir anını ve bu anda hissettiği duyguların resmini çizmesi istenir. İsteyen öğrenciler resim dışında şiir yazmak, öykü yazmak gibi farklı yöntemleri de kullanabilir.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

- Uygulama öncesinde taş bulunabilmesi ve boyanın hazırlanması etkinlik süresini verimli kullanmak adına önemlidir.
- Balon nefesi egzersizi yapılırken öğrencilerin çok hızlı veya çok yavaş nefes alıp vermesi parasempatik sistemin işleyişine etki edebileceğinden öğrencileri yönlendirmek gerekir. Uygulayıcı egzersizi kendisi de uygulaması ve nefes alırken parmaklarıyla dörde ve sekize kadar sayarak göstermesi öğrencilerin hızını ayarlaması için destek olacaktır.
- Taşlara resim çizilebilmesi için öğrencilere “Kendi elinizin içi kadar büyüklükte taşlar bulun.” şeklinde boyut belirtilmesi önerilir.
- Öğrencilerin boyalarını bahçeye yanında getirmesi söylenir. (Pastel boya kullanılması önerilir.)

OYUN NO : 14

OYUN ADI : GEZEĞENİMİ OLUŞTURUYORUM

SINIF DÜZEYİ : 1-2-3-4. Sınıflar

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Zorlayıcı yaşam olaylarıyla baş etme yöntemleri geliştirmek.

KAZANIMLAR

- Zorlayıcı yaşam olayları karşısında stresle başa çıkma becerilerinin farkına varır.
- Hayal gücünü kullanarak kendisi için güvenli alan oluşturur.

MATERYALLER

- Resim kâğıdı, boya kalemleri.

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

-

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı “Merhaba çocuklar. Bugün bir hayal çalışması yapacağız.” diyerek öğrencilerden boya kalemlerini ve resim kâğıdı çıkarmalarını ister.
Uygulayıcı “Şimdi sizlerden bir gezegen hayal etmenizi istiyorum. Tamamen size ait bir gezegen. Bu gezegende kendinizi çok mutlu ve güvende hissediyorsunuz. Gezegeninizde neler olduğuna siz karar verebilirsiniz. İstedığınız gibi hayal edip çizebilirsiniz. Gezegeninizin sesi var mı, kokusu var mı, rengi var mı? Etrafınızda neler görüyorsunuz? Hayvanlar, bitkiler var mı? Gezegeninizde sizden başka birileri var mı, belki çok sevdiğiniz arkadaşlarınız? Yapacak eğlenceli bir şeyler var mı? Bunların hepsi size kalmış; isterseniz gezegeninizde bulutlar pembe, deniz sarı bile olabilir.” der ve öğrencilere resimlerini çizmeleri için 20 dakika zaman verir.
2. Aşağıdaki sorularla etkinlik devam ettirilir: (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir.)
 - Nasıl bir gezegen oluşturdu?
 - Gezegeninde neler var? Kimler var?
 - Kendine ait bir gezegenin olması sana nasıl hissettiriyor?
3. Öğrenciler paylaşımlarını yaptıktan sonra uygulayıcı “Hepimizin yaşamında kendimizi üzgün, mutsuz, korkmuş hissettiği anlar vardır. Böyle anlarda güvende hissetmek bizim için önemlidir. Kendinizi güvende hissetmek ve rahatlatmak istediğiniz her zaman oluşturduğunuz bu gezegende olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Gezegeninizde istediğiniz zaman istediğiniz değişikliği yapabilirsiniz. Burası sizin gezegeniniz. İsterseniz ona bir isim de verebilirsiniz.” der ve oyunu sonlandırır.

KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Zorlayıcı yaşam olayları ile karşılaştıklarında kullandıkları 3 farklı yöntem düşünceleri istenir.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

OYUN NO : 15

OYUN ADI : TOHUM

SINIF DÜZEYİ : 3-4. Sınıflar

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Değişen koşullar karşısında gelişmeye devam edebileceklerini fark etmelerini sağlamak.

KAZANIMLAR

- Her koşulda büyüyüp gelişebileceğini fark eder.
- Geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirir.

MATERYALLER

- Kabak çekirdeği, resim kâğıdı, boya kalemleri.

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

- Kabak çekirdeklerini hazırlar.

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı, her öğrenciye bir adet kabak çekirdeği verdikten sonra *“Merhaba çocuklar. Şimdi bir hayal çalışması yapacağız. Çalışma süresince gözleriniz kapalı olacak. Ben size gözlerinizi açabilirsiniz diyene kadar gözlerinizi kapalı tutun. Gözünü kapatmak istemeyen varsa sabit bir noktaya bakarak hayal edebilir.”* der ve uygulamaya başlar.
 - Uygulayıcı *“Tohumunuzu avucunuzun içine koyun ve elinizi kapatın. Şimdi gözlerinizi kapatıp tohumunuzu elinizin içinde hissetmeye çalışın. Size soracağım soruları içinizden düşünün.”* der ve devam eder: *“Tohumun dokusu nasıl, pürüzlü mü pürüzsüz mü? Sert mi, yumuşak mı? Sivri kenarları var mı? Şekli nasıl, avucunuzu sıktığınızda elinize batan yerleri var mı? Avucunuzda ne kadar yer kaplıyor?”* der ve öğrencilere düşünmeleri için 1-2 dakika verir.
 - Uygulayıcı *“Elinizde tuttuğunuz bu tohumu, istediğiniz bir mevsimde büyütmeye çalışın. İstedığınız mevsimi seçebilirsiniz. Seçtiğiniz bu mevsimde tohumunuz nasıl büyür? Tohumunuzun büyümesi için nelere ihtiyacı var? Bulduğu mevsim koşulları tohumunuzun büyümesini nasıl sağlıyor? Tohumunuzun büyümesini engelleyen durumlar var mı?”* diye sorar. (10-15 saniye beklenir.) *“Hazır olduğunuz zaman gözlerinizi açabilirsiniz.”* der.
 - Öğrencilerin zihinsel canlandırmaları bittikten sonra uygulayıcı *“Çocuklar hangi mevsimi seçtiniz?”* diye sorar ve çocuklardan gelen cevaplar dinler. (Öğrencilerden kış mevsimi gibi zorlayıcı koşullara yönelik cevaplar gelmezse uygulayıcı öğrencilere sorar. Tohumunuz kış mevsiminde nasıl büyür?)
2. Uygulayıcı her öğrenciden boya kalemlerini ve resim kâğıdı çıkartmalarını ister. Uygulayıcı *“Çalışmanın son aşamasında ise zihninizde büyüttüğünüz tohumlarınızın büyüme süreçlerinin resmini çizeceksiniz.”* der.

3. Aşağıdaki sorularla etkinlik devam ettirilir: (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir.)

- Seçtiğiniz mevsim koşullarında tohumların nasıl büyüdü?
- Tohumlarınızın büyümesine engel olan durumlar var mıydı? Varsa nasıl üstesinden geldiniz?
- Sizin tohumlarınızla benzerlikleriniz var mı?

4. Değerlendirme sorularının ardından uygulayıcı *“Her biriniz tohumlarınızı farklı mevsim koşulları altında büyüttünüz. Zorlayıcı hava olaylarına rağmen engellere rağmen tohumunuz büyümenin bir yolunu buldu. Tıpkı bu tohumun büyümesi gibi bizler de zorlayıcı yaşam olayları yaşadığımızda hayatımıza devam edebilir, büyümemizi ve gelişmemizi sürdürebiliriz.”* diyerek etkinliği sonlandırır.

KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerin farklı koşullarda yaşamını sürdürebilen bir bitki tasarlaması istenir. Bu bitkinin yaşam koşullarını, hangi koşullarda yaşamını nasıl sürdürdüğünü detaylı bir şekilde açıklaması beklenir.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

- Zihinsel canlandırma sırasında yönerge öğrencilerin hayal kurmasına imkân tanıyacak ses tonunda ve hızda okunmalıdır. Cümleler arasında 2-3 saniye beklenebilir.
- Eğer istenirse öğrenciler çekirdeklerini okulun bahçesine ekebilirler.
- Kabak çekirdeği bulunamadığı durumlarda başka tohumlar da (nohut, fasulye, mısır vb.) kullanılabilir.

OYUN NO : 16

OYUN ADI : RENKLER ADASI

SINIF DÜZEYİ : 1-2-3-4. Sınıflar

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Kendini güvende hissettiği bir ortamda geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmelerini sağlamak.

KAZANIMLAR

- Yaşama dair pozitif duygular ve düşünceler geliştirir.
- Kendisi ve başkaları için olumlu bir gelecek hayal eder.

MATERYALLER

- Orta boy bir kutu veya torba, resim kâğıdı, boya kalemleri.

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

- Öğrenci sayısı kadar renkli minik kâğıtlar hazırlanır.

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı, öğrencilere yapacakları çalışmayı aşağıdaki şekilde açıklar:

“Merhaba çocuklar, bugün sizden bir yer hayal etmenizi istiyorum. Hayal ederken isteyenler gözlemlerini kapatabilir. Bu yerin adı ‘Renkler Adası’. Renkler adasında çok sayıda renk var. Renkler adası, güvende olduğun, sevdiğin, sevildiğin ve değer gördüğün bir yerdir. Bu ada seni anlayan, senin duygularını ve düşüncelerini memnuniyetle karşılayan bir ada. Bu ada hayallerin, dileklerin gerçekleştiği bir yer. Şimdi sizden kendiniz için dilek düşünmenizi istiyorum. İsteklerinizi, hayallerinizi ve dileklerinizi düşünün. İsteddiğiniz sayıda dilek, istek, hayal düşünebilirsiniz.” (Öğrencilere düşünmeleri için 2-3 dakika zaman verilir.)

Uygulayıcı *“Hazır olduğunuzda resim kâğıtlarınızı ve boyalarınızı çıkarın. Kâğıtlara Renkler Adası çizin. Bu ada istediğiniz büyüklükte olabilir. Renkler adasında istediğiniz kadar renk bulunuyor. Adayı çizdikten sonra dileklerinizi, hayallerinizi bu adada istediğiniz yerlere yerleştirebilirsiniz.”* der.

- Öğrencilere resimlerini çizmeleri ve dileklerini yazmaları için 15 dakika süre verilir.
- Uygulayıcı, öğrencilere *“Kendiniz için ada oluşturmak size nasıl geldi?”* diye sorar ve gönüllü öğrencilerin cevaplarını alır.

2. Resimler tamamlandıktan sonra, uygulayıcı her öğrenciye bir kâğıt verir.

- Uygulayıcı *“Şimdi de sınıftaki diğer arkadaşlarınız için bir dilek yazacaksınız. Size dağıttığım bu kâğıtlara herkes bir dilek düşünüp yazsın. Yazdıktan sonra katlayıp, bu kutuya koyalım. Dileğinizi özellikle bir arkadaşınızı düşünerek yazmayın. Yazdığınız dilek sınıftaki herkese uygun olmalı.”* der. Uygulayıcı, öğrencilerin arkadaşlarına dilek yazmaları için 3-4 dakika zaman verir. Uygulayıcı yazılan tüm dilekleri kutuya toplar.

- Uygulayıcı “Herkes tamamladığına göre şimdi kutudan karışık şekilde birer dilek çekelim. Ben sırayla kutuyu dolaştıracağım, sizler de bir tane kâğıt çekeceksiniz. Kendi yazdığınız dilek gelirse onu kutuya geri atıp başka bir dilek çekebilirsiniz.” der. Kendisine gelen dileği paylaşmak isteyen öğrenciler paylaşım yapar.

3. Aşağıdaki sorularla etkinlik tamamlanır: (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir.)

- Başka biri için bir dilek yazdığınızda nasıl hissettiniz?
- Kendiniz için bir dilek çektiğinizde nasıl hissettiniz?
- Kendiniz için bir dilek yazarken nasıl hissettiniz?

4. Uygulayıcı “Kendinizi güvende hissetmeye ve geleceğe dair planlar yapmaya ihtiyaç duyduğunuzda renkler adanızı ziyaret edebilirsiniz ya da kendinize yeni bir ada oluşturabilirsiniz. Kendiniz ve başkaları için güzel dilekler de bulunmak size kendinizi mutlu ve huzurlu hissettirir.” der ve etkinliği sonlandırır.

KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerin okul dışındaki çevresinde seçtikleri üç kişiye dilek yazması istenir.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

- 2. ve 3. adımlar, 1 ve 2. sınıflar için kullanılmayabilir.
- Öğrenciler gerçekleşmeyecek bir hayal söylerse uygulayıcı, öğrencileri gerçek olabilecek bir hayal söylemeleri yönünde teşvik eder.

OYUN NO : 17

OYUN ADI : RENK PİRAMİDİ

SINIF DÜZEYİ : 1-2-3-4. Sınıflar

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Olumlu yaşam deneyimlerini fark etmesini ve bu deneyimleri paylaşabilmesini sağlamak

KAZANIMLAR

- Olumlu yaşam deneyimlerini fark eder.
- Olumlu yaşam deneyimlerini rahatça paylaşır.

MATERYALLER

- Makas, yapıştırıcı, EK-1: Renkler ve Sorular, EK-2: Renk Piramidi.

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

- EK-2’de yer alan renk piramidi hazırlanır. Renk piramidinin içindeki her bölüm çalışmada belirtilen renklere (yeşil, sarı, mor, turuncu, kırmızı, mavi, pembe, kahverengi) boyanır.

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı *“Merhaba çocuklar, bugün sizlerle yaşadığımız olumlu deneyimler ile ilgili paylaşımlarda bulunacağımız bir oyun oynayacağız. Hayatımızda pek çok deneyim yaşıyoruz. Bunların bazıları olumlu bazıları ise olumsuz olabiliyor. Bu deneyimleri yaşarken farklı duygular hissediyoruz. Yaşadığımız olaylara farklı tepkiler veriyoruz. Her birimize iyi gelen yöntemler birbirinden farklı olabiliyor. Bunu renkler gibi düşünebilirsiniz. Renk piramidi oyununda hayatımızda bir sürü renk var. Yapacağımız bu çalışmada hayatımızdaki renkleri yani farklı deneyimlerimizi paylaşacağız.”* der ve hazırlamış olduğu EK-1’i öğrencilere okur ve görünen bir yere asar.
- Uygulayıcı örnek bir uygulama üzerinden oyunu öğrencilere anlatır. *“Bu elimde gördüğünüz bir renk piramidi. Önce dört köşesinden bir tanesini seçiyorum.”* Köşelerden birini çocuklara göstererek seçer ve 1 ile 8 arasında söylediği rakam kadar piramidi açıp kapatır. Piramidi durdurduğunda karşısına çıkan rengin cümlesinde isteneni yaparak (EK-1) süreci devam ettirir. *“Şimdi sıra sizde. Önce elimdeki piramidin dört köşesinden birini seçeceksiniz. Sonra 1-8 arasında bir rakam söyleyeceksiniz. Elimdeki piramidi sizin söylediğiniz rakam kadar açıp-kapatacağım. Söylemiş olduğunuz rakamda duracağım. Tablo da her rengin karşında bir cümle görüyorsunuz. Cümlede sizden istenileni yapmanızı bekliyorum. Hepiniz bir seçim yapana kadar devam edeceğiz.”* der ve gönüllü olan öğrencilerden başlayarak süreci takip eder.
- Öğrenciler sırayla tahtaya gelerek renk piramidinde gelen renge uygun olan cümleyi tablodan okur ve cevaplar.

3. Aşağıdaki sorularla etkinlik tamamlanır: (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir.)

- Oyun size nasıl hissettirdi?
- Kendinizle ilgili fark ettiğiniz yeni şeyler oldu mu?
- Hayatınızdaki olumlu deneyimleri nasıl arttırabilirsiniz?

4. Uygulayıcı, “Yaşamımızda başımızı daha çok olumsuz olaylar geliyor gibi hissederiz. Oysa olumsuz olaylarla karşılaştığımız kadar olumlu yaşantılarımız da vardır. Olumlu yaşantılarımızı genellikle daha az hatırlarız. Olumlu yaşantıları hatırlamak bize kendimizi mutlu hissettirir. Kendinizi mutsuz hissettiğinizde durun ve yaşamınızdaki olumlu yaşantılarınızı hatırlayın, sandığımızdan daha fazla olumlu yaşantımız var.” der ve etkinliği sonlandırır.

KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerin piramitte yer alan sorulardan ikisini seçerek okul dışındaki çevresinden seçtiği üç kişiye bu soruları sormaları istenir.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

- 1. sınıflar için uygulayıcı tabloda yazılı cümleleri okur.
- 3. ve 4. sınıflar kendi renk piramidini oluşturur. İkişerli grup olarak oynarlar.

EK-1: RENKLER VE SORULAR



Yeşil Şanslı hissettiğin bir günü anlat.

Sarı Mutlu olduğun bir günü anlat.

Mor Bugüne kadar yaptığın en eğlenceli aktiviteyi anlat.

Turuncu Kendinle gurur duyduğun bir anı anlat.

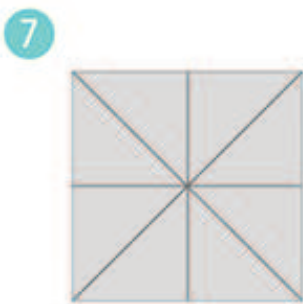
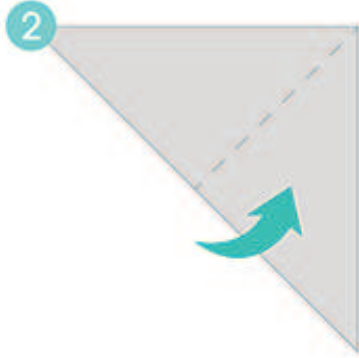
Kırmızı Yaşadığın bir problemi söyle ve nasıl üstesinden geldiğini anlat.

Mavi Başardığın bir şeyi anlat.

Pembe Birine yardım ettiğin bir günü anlat.

Kahverengi Teşekkür ettiğin bir anını anlat.

EK-2: RENK PİRAMİDİ



OYUN NO : 18

OYUN ADI : BAŞ ETME YÖNTEMLERİM

SINIF DÜZEYİ : 3-4. Sınıflar

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Yeni baş etme becerileri kazanarak streslerini uygun bir şekilde yönetebilmelerini sağlamak.

KAZANIMLAR

- Olumsuz olaylar karşısında duygularını uygun davranışlarla gösterir.
- Stresle başa çıkma becerilerini fark eder.
- Olumlu baş etme stratejilerini kullanır.

MATERYALLER

- EK-1: Baş Etme Kartları, renkli boyalar, öğrenci sayısı kadar A4 kâğıdı.

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

- Uygulayıcı, EK-1'deki baş etme kartlarını hazırlar. (İsteğe bağlı olarak kesilen sorular renkli kartonlara yapıştırılabilir.)

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı, "Merhaba çocuklar. Bugün yaşadığımız zorlukların üstesinden nasıl gelebileceğimizle ilgili bize bilgi veren bir oyun oynayacağız." der. Öğrencilere A4 kâğıtlarını dağıtır ve aşağıdaki açıklamayı yapar:

"Şimdi size dağıttığım kâğıtların tam ortasına bir nokta koyun. Bu nokta sizi zorlayan, üzgün ve gergin hissetmenize neden olan bir olayı temsil ediyor. Şimdi yaşadığınız bu zorlu olayı zihninizde canlandırın. Bu olayla nasıl baş etmişiniz? Olayla baş etme yolunuzu düşünerek çizdiğiniz noktadan başlayarak noktayı bir şekle dönüştürün." der ve öğrencilere çizimlerini yapmaları için 5 dakika süre verir.

- Gönüllü öğrencilerden resimlerini paylaşmaları istenir. İsteyen öğrencilerin resimleri sergilenebilir.
2. Uygulayıcı, baş etme kartlarını masaya yerleştirir ve: "Çocuklar masada duran bu kartlarda çeşitli sorular var. Sırayla masaya gelip birer kart seçeceksiniz, seçtiğiniz kart üzerinde yazan soruyu sesli bir şekilde okuyacaksınız ve soruya yanıt vereceksiniz." der. Sırayla her öğrenci bir kart seçer ve soruyu cevaplar. Öğrenci soruya verecek cevap bulamazsa uygulayıcı diğer öğrencilere dönerek "Sizin bu durumlarda yaptığınız şeyler neler?" diye sorar ve onların cevaplarını alır.

3. Aşağıdaki sorularla etkinlik devam ettirilir: (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir.)

- Zorlayıcı olaylar karşısında siz hangi baş etme yöntemlerini kullanıyorsunuz?
- Burada konuştuğumuzun dışında kullandığınız baş etme yöntemleri var mı?
- Buradaki yöntemler içinde şimdiye kadar uygulamadığınız ama bundan sonra uygulamayı düşündüğünüz yöntemler var mı? Varsa neler?

4. Uygulayıcı *“Bu oyunda yaşamımızdaki zorlayıcı durumlarla farklı şekillerde baş edebileceğimizi gördük. Sizi zorlayan bir durumla karşılaştığınızda bu yöntemlerden bir ya da birkaçını kullanabilirsiniz.”* der ve etkinliği sonlandırır.

KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerden kullandıkları baş etme yöntemlerini listelemeleri istenir.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

- Resim çizmekte zorlanan öğrenciler var ise veya malzeme temin edilemeyen durumlarda; öğrencilerden ellerini ve kollarını birbirine kavuşturması istenir. Öğrenciler ayakta veya oturarak bu duruşu yapabilirler. *Öğrencilere bu duruşun onları zorlayan, üzgün ve gergin hissetmelerine neden olan bir olayı temsil ettiği ve bu zorlu olayı zihinlerinde canlandırmaları söylenir. Olayla baş etme yolunuzu düşünerek eliniz kolunuzu, bedeninizi kullanarak başka bir duruşa geçebilirsiniz.”* denir ve öğrencilere duruşlarını değiştirmeleri için 1-2 dakika süre verilir. Gönüllü öğrenciler duruşlarını ve ne yapmak istediklerini büyük grupla paylaşabilir.

EK-1: BAŞ ETME KARTLARI

Gülmek harika bir stres atma yöntemidir. Seni neler güldürür?

Öfke duygusunu ifade etmenin güvenli yollarını bulmak önemlidir. Öfkeni dışa vurmanın güvenli bir yolunu söyle.

Ağlamak, üzüntünü ifade etmenin sağlıklı bir yoludur. Ağladığın bir zamanı anlat.

Güvendiğin bir yetişkinle konuşmak, destek almanın harika bir yoludur. Konuşabileceğin kimler var?

Fiziksel bir aktivite yapmak stresle başa çıkmanın iyi bir yoludur. Keyif aldığın fiziksel aktiviteler neler?

Herkes zaman zaman kötü rüyalar görebilir. Kötü bir rüyadan uyandıığında daha iyi hissetmek için yapabileceğin bir şey söyle.

Bazen uykuya dalmakta zorluk çekeriz. Yatmadan önce rahatlamana yardımcı olması için yapabileceğin bir şey söyle.

Başarılarına odaklanmak, kendini iyi hissetmene yardımcı olabilir. Başardığın bir şey söyle.

Olumlu düşünceler düşünmek daha iyi hissetmemize yardımcı olur. Olumlu bir düşünceni söyle.

Bazen insanlar başlarına gelen korkutucu şeylerin anılarını hatırlayabilir ve olayı tekrar yaşıyormuş gibi hissedebilir. Korkutucu bir anıyı hatırladığında bununla başa çıkmak için yapabileceğin bir şey söyle.

Üzgün olduğumuzda sarılmak rahatlatıcı olabilir. Sarılmaktan hoşlandığın kişi kim?

Eğlenceli bir şeyler yapmak daha iyi hissetmemizi sağlar. Yapmaktan keyif aldığın bir şey söyle.

OYUN NO : 19

OYUN ADI : DÖNÜŞEN ŞEKİLLER

SINIF DÜZEYİ : 1-2-3-4. Sınıflar

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Yeni durumlara uyum becerileri kazanmalarını sağlamak.

KAZANIMLAR

- Yeni ve alışılmamış durumlara uyum sağlar.
- Zorlu durumlar karşısında esnek ve uyumlu davranır.

MATERYALLER

- Öğrenci sayısı kadar A4 kâğıdı, boya kalemleri.

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

-

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı “Merhaba çocuklar, bugün bir çizim çalışması yapacağız.” der ve her öğrenciye A4 kâğıdı verir. “Size dağıttığım kâğıtlara bir şey çizmenizi isteyeceğim. Ancak çizimi yaparken gözleriniz kapalı olacak ve çiziminiz bitene kadar da gözlerinizi açmayacaksınız. Herkes eline istediği bir kalemi alsın. Herkes hazırsa gözlerinizi kapatabilirsiniz. Şimdi sizden bir ev çizmenizi istiyorum. Çiziminizi tamamladıktan sonra gözlerinizi açabilirsiniz.” der ve çocuklara çizimlerini yapmaları için 4-5 dakika zaman verir.
2. Öğrenciler çizimlerini tamamladıktan sonra uygulayıcı “Şimdi herkes çizimine bir baksın. Nasıl görünüyor? Muhtemelen planladığınızdan oldukça farklı görünüyor. Çiziminize tekrar bakın ve onu başka bir şeye dönüştürüp dönüştüremeyeceğinizi düşünün. Kapı bir burun olabilir mi? Çatı şapka gibi mi görünüyor? Şimdi istediğiniz boyaları ve renkleri kullanarak çiziminizi istediğiniz şekillere dönüştürebilirsiniz. Çiziminizi başka bir şeye dönüştürmek için ona başka şeyler ekleyebilir ya da çıkarabilirsiniz. İsterseniz kâğıdınıza elinizle de şekil verebilirsiniz. Kâğıdınıza kenarlarından yırtarak şekil verebilir; bir top hâline getirebilir, buruşturabilir, delik açabilirsiniz. Bakalım yeni çalışmanız nasıl olacak?” der ve öğrencilere çalışmalarını yapmaları için 10 dakika zaman verir.
3. Aşağıdaki sorularla etkinlik devam ettirilir: (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir):
 - Gözleriniz kapalıyken bir şeyler çizmeye çalışmak nasıldı?
 - Resminizi değiştirmek için neler yaptınız?
 - İlk çiziminiz beklediğinizden farklı olduğunda nasıl hissettiniz?
 - Olaylar hakkında farklı şekillerde düşünmek bize fayda sağlar mı?
 - Olaylar istediğiniz gibi gitmediğinde siz neler yaparsınız?

4. Uygulayıcı *“Hepimizin hayalleri, istekleri vardır. Bazen bu hayallerimize ulaşabiliriz. Bazense hayallerimiz bizim istediğimizden farklı şekilde sonuçlanır. Hayal kırıklığı yaşarız. İşte hayallerimiz bizim istediğimizden farklı geliştiğinde de umutsuzluğa kapılmamalıyız. Hayallerimiz farklı sonuçlansa bile bizim istediğimiz şekle gelebilir mi diye düşünebiliriz. Böyle zamanlarda sorunlara farklı bir açıdan bakmak işe yarayabilir. Çünkü çözümsüz gibi görünen olayların çok basit çözümleri olabilir. Soruna baktığımız yer değiştiğinde sorunu algılayışımız da değişir ve çözüm bulmak daha kolay olabilir.”* diyerek çalışmayı sonlandırır.

KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerden alışılmadık bir durumla karşılaştıklarında neler yaptıklarını not etmeleri ve sınıfla paylaşımları istenir.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

- Öğrenciler kum havuzu, oyun hamuru, buğulu cam, akıllı tahta, kar birikintisi vb. farklı materyal ve zeminde uygulamayı yapabilirler.

OYUN NO : 20

OYUN ADI : UMUT

SINIF DÜZEYİ : 3-4. Sınıflar

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Olumsuz hayat deneyimleri karşısında umutlu olabilmek, hayata devam edebilmek, yeni bakış açısı kazanabilmek.

KAZANIMLAR

- Olumsuz deneyimleri fırsata dönüştürerek yeni fikirler ve yaklaşımlar ortaya koyar.

MATERYALLER

- Boya kalemleri, simli altın renkli yapıştırıcı (yoksa bant ve sarı kalem kullanılabilir), makas, bant.
- EK-1: Örnek Vazo Resimleri, öğrenci sayısı kadar EK-2: Vazo resmi.

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

- EK-1'deki vazo görsellerinin çıktısını alır.
- Öğrenci sayısı kadar EK-2: Vazo çizimi çıkarır.

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı *"Merhaba çocuklar. Size bir kavramdan bahsedeceğim. Bu kavramın adı 'Kintsugi' (Uygulayıcı bu kavramı tahtaya yazar). Kintsugi 'Yaşanan her şey değerlidir!' diyen bir Japon sanatıdır. Kintsugi, aslında hiçbir şeyin gerçekten kırılmadığı Antik Japon Felsefesine dayanır. Kintsugi tekniğini kullanan sanatçılar, kırılmış seramikleri altın ve gümüş ile birleştirerek onları yeniden kullanılabilecek eserler hâline getirirler. (Ek-1'deki görselleri tahtaya yapıştırır veya yansıtır.) 500 yıllık bir geleneğe sahip olan bu teknik çatlamış, kırılmış bir eşyanın ya da objenin artık eskisi kadar değerli olmadığını düşünmek, kullanılamayacağını düşünmek yerine objenin kırılmış bir yerden nasıl daha güçlü bir şekilde var olabileceğini söylüyor. Çoğumuz bir eşyamız kırıldığında genelde onu atarız. Bu sanat tam tersini yapıyor ve kırılmış bir objeyi yeniden kullanacak hâle getiriyor. Yani Kintsugi, kırılmanın aslında bir bozulma olmadığını tam tersine umut dolu bir yaşam olduğunu vurguluyor. Örneğin basit bir seramik tabak kırıldı ve birden çok parçaya ayrıldı. Bu parçaları altın kullanılarak tekrar birleştiriyorlar. Bu durumda seramik tabak kırılmadan önceki hâlden çok daha değerli bir hâle geliyor. Biz de bununla ilgili bir çalışma yapacağız."* der ve öğrencilere vazo resmini dağıtır.
2. Uygulayıcı vazo resmini öğrencilere dağıtır ve boyarak vazolarını oluşturmalarını ister. Öğrenciler vazolarını tamamladıktan sonra aşağıdaki açıklamayı yapar:
 - *"Vazo sizi temsil ediyor. Şimdiye kadar sizi üzen olaylar olmuş olabilir. Bu olayları düşünün. Bu üzücü olayları düşünerek vazodan parçalara ayırın. Her ayırdığınız parça yaşadığınız üzücü bir olayı temsil ediyor."* der ve öğrencilerin vazoyu parçalara ayırması için 2 dakika zaman verir.
 - *"Hepiniz vazonuzu çeşitli parçalara ayırdınız. Şimdi sizlere altın renkli bir yapıştırıcı vereceğim. Bu yapıştırıcıyı kullanarak parçalara ayırdığınız şekilleri tekrar bir araya getireceksiniz. Parçaları birleştirirken bu olayların üstesinden nasıl geldiğinizi ve size kimlerin destek olduğunu düşünün. Vazolarınızı birleştirdikten sonra renkli kalemlerinizle istediğiniz gibi renklendirebilir ve süsleyebilirsiniz."* der ve çocuklara çalışmayı yapmaları için 10 dakika zaman verir.

- Gönüllü öğrenciler çalışmalarını paylaşır.

3. Aşağıdaki sorularla etkinlik devam ettirilir:

- Vazoyu parçalarken neler hissettiniz?
- Vazoyu birleştirirken neler hissettiniz?
- Vazonuzun şekli nasıl değişti?
- Vazonuz yeni şekliyle ilgili ne düşünüyorsunuz?

4. Uygulayıcı *“Kintsugi’nin umut dolu bir sanat olduğunu gördük. Tıpkı bizlerin de yaşamında her zaman her şeyin yolunda gitmemesi ama hayatın devam etmesi gibi. Kırılmamıza, üzülmemize, olumlu ya da olumsuz tüm hatıralarımıza rağmen umudu kaybetmememiz gibi.”* diyerek çalışmayı sonlandırır.

KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerden bir hafta boyunca yaşadığı olumsuzlukları listelemesi ve olumlu bir bakış açısı belirtmesi istenir.

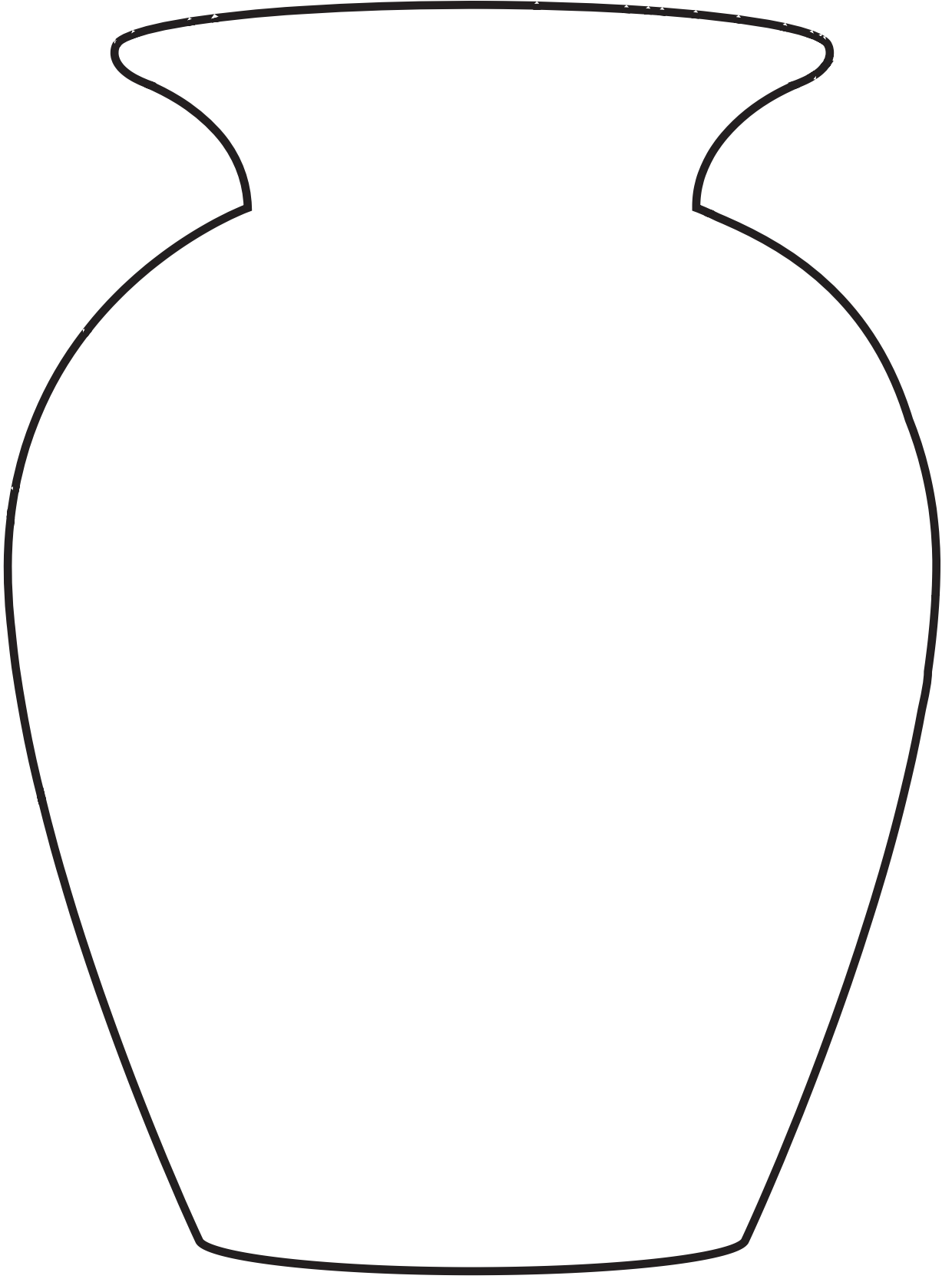
UYGULAYICIYA ÖNERİLER

- Çalışma köpük tabak gibi parçalanabilecek ve boyanabilecek farklı materyaller de kullanarak yapılabilir.

EK-1: ÖRNEK VAZO GÖRSELLERİ



EK-2: VAZO ÇİZİMİ



OYUN NO : 21

OYUN ADI : SINIFIMIZIN PETEĞİ

SINIF DÜZEYİ : 1-2-3-4. Sınıflar

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Kendi özelliklerini (duygu, düşünce, davranış) keşfetmesini sağlamak.

KAZANIMLAR

- Kendisinde var olan özelliklerini fark eder.
- Kendisinde var olan özelliklerini ifade eder.
- Kendisini var olan özellikleriyle kabul eder.

MATERYALLER

- A3 kâğıdı, EK-1: Petek Şablonu, kutu/poşet, kalem, makas

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

- Sınıfta bulunan öğrenci sayısı kadar altıgen kesilir.

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı "Merhaba çocuklar. Bugün özelliklerimizi keşfedeceğimiz bir oyun oynayacağız." der ve tüm öğrencilere önceden hazırlanmış olan petek parçalarından birer tane verir. Uygulayıcı "Şimdi her biriniz elinizdeki petek parçasına kendinizle ilgili aklınıza gelen özelliklerinizi yazın. Ancak bu özellikleri yazarken dikkat etmeniz gereken bir şey var: Peteğinize yazdığınız özelliklerin fiziksel özellikler olmaması gerekiyor. Yani dışarıdan bakıldığında görülebilen saç rengi, boy, kilo, gözlük kullanmak/ kullanmamak, göz rengi gibi özellikler olmamalı. Sizi anlatan, sizi tanımlayan özellikler olabilir. Duyularınızı yazabilirsiniz; örneğin duygusalım, öfkeliyim ya da kendinle ilgili düşüncelerini yazabilirsiniz; örneğin sporda yetenekliyim ya da kendi davranışlarıyla ilgili yazabilirsiniz; örneğin arkadaşlarıma karşı yardımseverim, insanlara karşı saygılı davranırım gibi. Örneğin Sevdiğiniz veya sevmediğiniz şeyler, çalışkan olmak, arkadaş canlısı olmak, öz güvenli olmak, sorumluluk sahibi olmak gibi dışarıdan bakınca göremediğimiz özellikleri yazın. Kâğıdınızda bu özellikler dışında da size ait herhangi bir bilgi olmasın; yani isminizi de yazmayın. Şimdi herkes diğer arkadaşlarını görmeden peteğine kendi özelliklerini yazsın, herkes bitirdiğinde petek parçalarını toplayacağım ve oyunun ikinci kısmına geçeceğiz."
- Tüm öğrenciler, yazmayı tamamladıktan sonra petek parçaları toplanır. Uygulayıcı bu parçaların hepsini bir kutu veya poşete koyar ve oyunu açıklar:
- Şimdi sırayla buradan bir petek parçası almanızı istiyorum. Petek parçasında yazan özellikleri okuyup bu özelliğin yani bu petek parçasının kime ait olabileceğini tahmin edeceksiniz. Eğer tahmininiz doğruysa petek parçasının yerini buldunuz demektir, petek parçasını yerine yerleştirebilirsiniz. Çektiğiniz petek parçası size aitse kutuya geri koyup başka parça çekmelisiniz."
- Bu şekilde tüm petek parçaları tamamlandığında petek de tamamlanmış olacaktır. Parçaların hepsini yerleştirdikten sonra uygulayıcı, öğrencilere değerlendirme sorularını sorarak oyunu tamamlar.

2. Aşağıdaki sorularla etkinlik tamamlanır: (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir.)

- Kendi özelliklerinizi yazmak nasıl hissettirdi?
 - Kendi özelliklerinizi düşünmek sizin için kolay oldu mu yoksa zorlayıcı mıydı?
 - Arkadaşlarınızın özelliklerinden arkadaşlarınızı tanımak sizin için kolay mıydı?
3. Uygulayıcı “*Hepimizin birçok özelliği var. Bu özelliklerimizin bazıları hoşumuza gidiyor, bazıları ise hoşumuza gitmiyor. Hepimizin hem sevdiği hem de sevmediği yönlerimiz var. Sevdiğimiz ve sevmediğimiz yönlerimiz bizi tamamlıyor. Bir bütün olarak tek ve biricikiz. Başkalarıyla benzer ve farklı özelliklerimiz var. Bu benzer ve farklı özelliklerimiz bizi zenginleştiriyor, bizi güçlendiriyor.*” der ve oyunu sonlandırır.

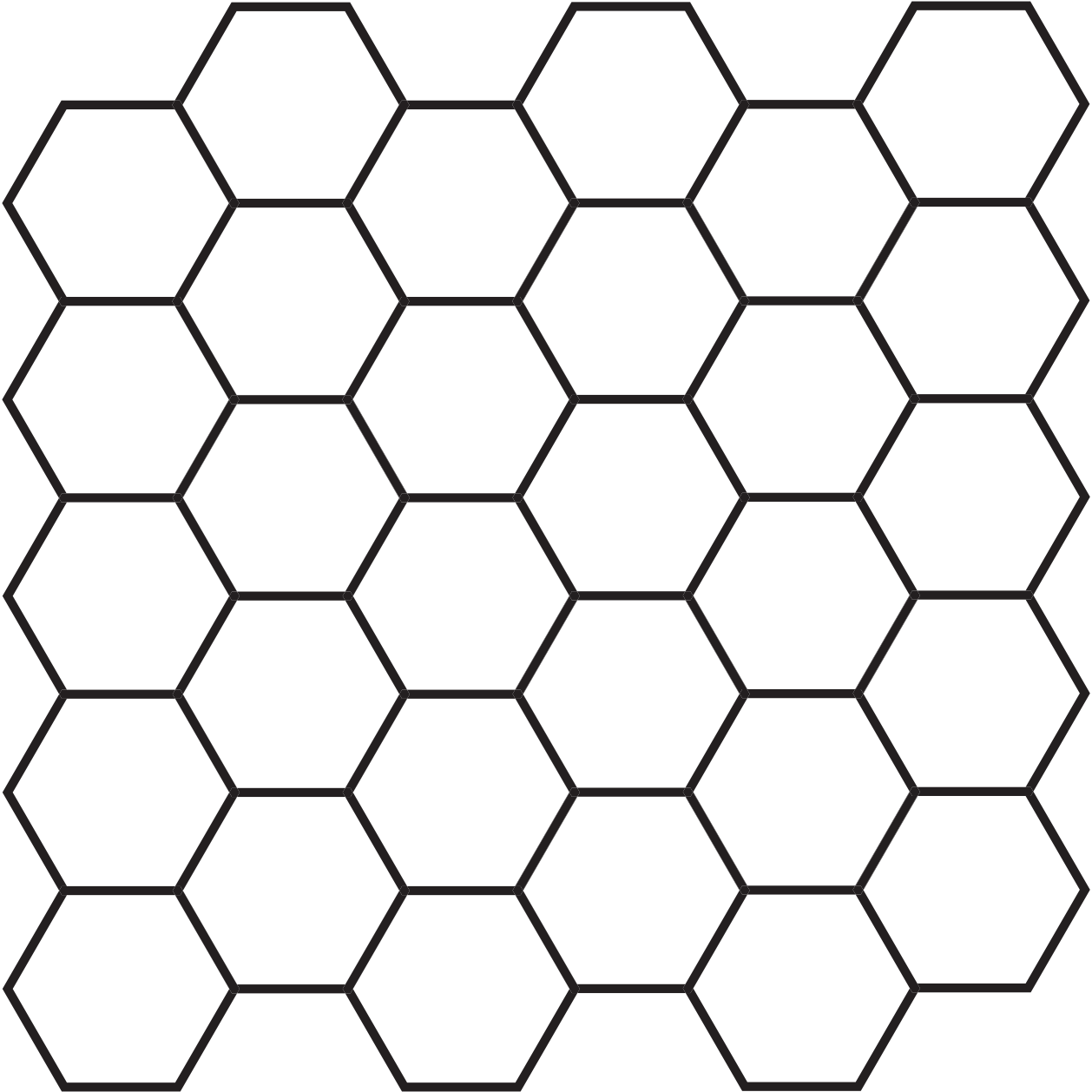
KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerden sahip oldukları özelliklerinin yazdığı “Benim Özelliklerim” gibi bir kart oluşturmaları istenir.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

- Eğer kendine ait özellik bulamayan öğrenciler olursa uygulayıcı, öğrencinin özelliklerine yönelik kendi gözlemlerinden bahsederek öğrenciyi destekleyebilir.

EK-1: PETEK ŞABLONU



OYUN NO : 22

OYUN ADI : DUYGU KARTLARI

SINIF DÜZEYİ : 2-3-4. Sınıflar

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Problemlere farklı bakış açılarıyla bakarak farklı çözümler üretebilmelerini ve böylece problem çözme becerilerini geliştirmelerini sağlamak.

KAZANIMLAR

- Kendisi hakkında olumlu ifadeler kullanır.
- Kendisinin var olan özelliklerini ifade eder.
- Problemlere farklı çözüm yolları üretir.

MATERYALLER

- EK-1: Duygu Kartları

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

- Oyun öncesinde uygulayıcının EK-1’de yer alan duygu kartlarının çıktısını alıp, keserek hazırlaması gerekmektedir.

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı *“Merhaba çocuklar. Bugün sizinle bir oyun oynayacağız. Burada bazı kartlar var. Sırayla hepiniz bir kart alarak kartın üstündeki soruyu cevaplayacaksınız. Soruyu cevapladıktan sonra bir sonraki kişiye sıra gelecek ve bu şekilde hepiniz bir kart alıp karttaki soruyu cevaplayana kadar devam edeceğiz. Kartlarla ilgili anlaşılmayan bir durum olursa sorabilirsiniz. Ancak bu oyunda çok önemli üç tane kuralımız var: Bunlar da birbirimizin sözünü kesmemek, birbirimizi küçük düşürücü yorumlar yapmamak ve eleştirmemek.”* açıklamasını yapar.
 - Uygulayıcı, kuralları söyledikten sonra öğrencilerden hep beraber tekrar etmelerini ister ve tüm öğrencilerin dinlediğinden/duyduğundan emin olur.
 - Kartlar -uygulayıcı masası gibi- tüm öğrencilerin sırayla kalkıp alabileceği bir yere konur. Uygulayıcı, öğrencileri sırayla çağırıp onların birer kart almalarını ister. Tüm öğrenciler bir duygu kartı seçip soruyu cevaplayana kadar oyun devam eder.
2. Tüm öğrenciler bir soru cevapladıktan sonra uygulayıcı *“Herkes bazı anılarını, duygularını, düşüncelerini paylaştı. Paylaşılanlardan sizin anılarınızla, düşüncelerinizle ortak olanlar var mıydı?”* diye sorarak benzer yaşantılar varsa onları dinler.
3. Aşağıdaki sorularla etkinlik devam ettirilir: (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir):
 - Soruları cevaplarken neler hissettiniz?
 - Benzer anılara, düşüncelere, duygulara sahip olduğunuz arkadaşlarınızın olduğunu duyunca ne düşündünüz/hissettiniz?
 - Paylaşılanlara eklemek istediğiniz baş etme yöntemleri, problem çözme yöntemleri var mı?

4. Uygulayıcı “Az önce yaptığımız etkinlikte de fark ettik ki yaşamda birçok farklı olayla karşılaşılıyor. Bu olaylara hepimiz farklı şekillerde tepki veriyoruz, hepimizin güçlü yönleri var. Bunları paylaşmak da bizi güçlendiriyor. Bugün birbirimizden de birçok yeni yöntem öğrenmiş olduk.” der ve oyunu sonlandırır.

KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerden duygu kartlarında yazan sorulardan birini seçerek okul dışındaki çevrelerinden üç kişiye sormaları istenir.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

- Öğrenciler, paylaşım yaparken arkadaşları tarafından olumsuz yorumlar yapılmamasına, öğrencilerin küçük düşürülmemesine özen göstermek gerekir. Böyle bir yorum veya eleştiri yapılması hâlinde: “Oyun başlamadan konuştuğumuz bazı kurallar vardı. Bu kuralları tekrar hatırlamak iyi olabilir.” denerek kurallar tekrar edilir.
- Öğrencilerin kendileriyle ilgili olumlu özellikleri ifade etmekte zorlanması durumunda uygulayıcının, öğrenciye başarılı/yetenekli olduğu konuları hatırlatarak destek vermesi önerilir.
- Öğrencilerin soruları cevaplayamadığı durumda uygulayıcı kendi yaşamından örnek verebilir. Böylece öğrencileri cevap vermeye teşvik eder.
- Uygulayıcı isterse duygu kartlarını bir kutuya/torbaya koyarak öğrencilerin kutudan/torbadan çekmesini isteyebilir.

EK-1: DUYGU KARTLARI

| | | |
|---|---|---|
| Kendini kahraman gibi hissettiğin bir anını paylaş. | Çok heyecanlandığın ve heyecanını kontrol edebildiğin bir anını paylaş. | En yetenekli olduğun konuyu söyle. |
| Geçmişte korktuğun ve bu korkunla baş ettiğin bir olay anlat. | Hata yaptığın için özür dilediğin bir olay anlat. | Olumlu özelliklerinden üç tanesini paylaş. |
| Hayatındaki insanlardan seni destekleyen kişilerin kimler olduğunu söyle. | Yanında oturan arkadaşının yetenekli olduğu bir şey söyle. | Arkadaşlarıyla sorun yaşadığında kullandığın çözüm yollarını söyle. |
| Öz güvenli birinin nasıl durduğunu göster. | En son üzüldüğünde seni neyin rahatlattığını söyle. | Tek başına aldığı önemli bir kararı paylaş. |
| Hakkını koruduğun bir olay anlat. | Evdeki sorumluluklarına örnek ver. | Başkasına yardımcı olduğun bir olay paylaş. |

Nasıl arkadaş edindiğini söyle.

Seninle benzer özelliklere sahip olan bir süper kahraman söyle.

Çok öfkелendiğinde öfkeni nasıl kontrol ettiğini söyle.

Arkadaşlarıyla iş birliği yaparak tamamladığın bir görevi paylaş.

Seni çok iyi tanımlayan beş kelime söyle.

Kendini mutlu ve üvende hissettiğin bir yer söyle.

Başkasıyla paylaştığın bir şeyini söyle.

Sana göre çocuk olmanın en güzel yanını söyle.

Okuldaki sorumluluklarına örnek ver.

Bu hafta öğrendiğin farklı bir şeyi paylaş.

Sabırlı davrandığın bir durum anlat.

Kendinde çok beğendiğin ve değiştirmek istemediğin bir özellik söyle.

Son zamanlarda en güçlü hissettiğin anı paylaş.

Çok mutlu olduğunda mutluluğunu nasıl gösterdiğini anlat.

İhtiyaç duyduğunda kimlerden destek aldığını söyle.

OYUN NO : 23

OYUN ADI : BEN ÖZELİM

SINIF DÜZEYİ : 1-2-3-4. Sınıflar

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Kendilerini özel yapan özelliklerini fark etmeleri ve ifade etmelerini sağlamak.

KAZANIMLAR

- Kendinde sevdiği özelliklerini ifade eder.
- Kendinde gurur duyduğu özelliklerini ifade eder.
- Kendisinin özel biri olduğunu fark eder.

MATERYALLER

- Resim kâğıdı (öğrenci sayısı kadar), kalem, boya kalemleri.

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

- Oyun öncesinde uygulayıcının EK-1’de yer alan duygu kartlarını çıktı alıp keserek hazırlaması gerekmektedir.

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı: *“Merhaba çocuklar! Bugün bizi özel yapan şeyler hakkında konuşacağız. Fiziksel özelliklerimiz gibi sevdiğimiz şeyler, iyi yaptığımız şeyler de birbirinden farklı. Duygu ve düşüncelerimiz farklı. Özel hissetmek; kendimizi sevmek, kendimizle gurur duymak anlamına geliyor. Hepimizin kendimizde sevdiğimiz ve gurur duyduğumuz şeyler var. Bugün oynayacağımız oyunla kendimizi özel hissetmemizi sağlayan şeylerin neler olduğunu tekrar hatırlayacağız. Örneğin; İsmimi seviyorum, kedileri seviyorum, nazik biriyim, dans etmeyi seviyorum gibi ifadeler bize kendimizi özel hissettiren ifadeler”* der ve gönüllü birkaç öğrenciden kendilerini özel hissettikleri yönlerini paylaşmalarını ister.
- Uygulayıcı *“Şimdi kendinizde sevdiğiniz, gurur duyduğunuz özelliklerinizi düşünün.”* der ve öğrencilere 3-4 dakika süre verir. Öğrencilere resim kâğıtlarını dağıtır.
- Uygulayıcı *“Şimdi herkes kâğıdının ortasına büyük harflerle BEN ÖZELİM yazsın. Sonra da az önce düşündüğünüz kendinizde sevdiğiniz ve gurur duyduğunuz özelliklerinizin resmini BEN ÖZELİM yazısının etrafına çizin. Kendinizle ilgili sevdiğiniz ve gurur duyduğunuz özelliklerinizi istediğiniz renk ve şekillerde gösterebilirsiniz. Çizimlerinizi yaparken kendinizle ilgili sevdiğiniz özellikleri yansıtması en önemli kuralımız. Resminizin nasıl görüldüğünden çok sizin özelliklerinizi yansıtması önemli. Bu resim sizin sevdiğiniz ve gurur duyduğunuz özelliklerinizi gösterecek.”* der ve öğrencilere resimlerini yapması için 10 dakika süre verir.
- Tüm öğrenciler resimlerini tamamladıktan sonra uygulayıcı, gönüllü olan öğrencilerden resimlerini göstererek kendilerinde sevdikleri ve gurur duydukları özelliklerini paylaşmalarını ister. 10 dakika boyunca paylaşımlar alınabilir.
- Uygulayıcı, öğrenciler paylaşımlarını yaptıktan sonra resimlerini ne yapmak istedikleri sorar. İsteyen öğrenciler resimlerini eve götürebilir. Resimlerinin okulda kalmasını isteyen öğrencilerin resimleri panoya asılır.

2. Aşağıdaki sorularla etkinlik devam ettirilir: (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir.)

- Kendinizde sevdiğiniz, gurur duyduğunuz özelliklerinizi hatırlamak size nasıl hissettirdi?
- Kendinizde sevdiğiniz, gurur duyduğunuz özelliklerinizin resmini yaparken nasıl hissettiniz?
- Siz birine kendisini özel hissettirdiniz mi?

3. Uygulayıcı, öğrencilere *“Hayatımızda birçok olay yaşıyor ve bunlarla ilgili pek çok duygu hissediyoruz. Bazen ne kadar özel olduğumuzu unutabiliyoruz. Ama gördüğümüz gibi hepimizin kendisiyle gurur duyduğu özelliği var. Hepimiz biricik özelliğe sahibiz ve bu özelliklerimizin hepsiyle, anılarımızın hepsiyle çok kıymetliyiz.”* diyerek etkinliği sonlandırır.

KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerden kendileriyle gurur duymalarını sağlayan anılarından iki tanesini paylaşmaları istenir.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

- Kendisinde sevdiği ve gurur duyduğu özellikleri bulmakta zorlanan öğrenciler olabilir. Bu durumlarda uygulayıcının öğrencilere destek olması, öğrencinin özel olduğunu gösteren herhangi bir gözlemi varsa bunu paylaşması önerilir.

OYUN NO : 24
OYUN ADI : ÖZ SAYGI TIŞÖRTÜM
SINIF DÜZEYİ : 1-2-3-4. Sınıflar
SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Olumlu ve olumsuz özellikleriyle kendini kabul etmesini sağlamak.

KAZANIMLAR

- Kendisinde var olan olumlu özellikleri ifade eder.
- Olumlu ve olumsuz özellikleriyle kendini kabul eder.

MATERYALLER

- Öğrenci sayısı kadar kâğıt, kalem, her öğrenci için tişört/bez/şişe/zarf, yapıştırıcı, boya, atık malzemeler.

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

-

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı “Merhaba çocuklar! Bugün sizlerle öz saygı üzerine bir oyun oynayacağız. Oyuna geçmeden önce size öz saygının ne olduğundan bahsedeceğim. Öz saygı kişinin kendisine yönelik olumlu duygulara ve düşüncelere sahip olması ve bu sayede kendisinden memnun olması, kendisini sevmesidir. Örneğin Ali, çok iyi keman çalmaktadır. Güzel keman çalıyor olmak, Ali’yi çok mutlu etmektedir. Ama güzel resim yapamadığını düşünmektedir. Resimlerinin güzel olmaması Ali’yi üzse de resim yapmayı çok sevmekte ve sürekli resim yapmaktadır. Ali, önemli olanın güzel resim yapmak olmadığını, resim yaparken keyif almak olduğunu düşünmektedir. Bu da bize Ali’nin öz saygısı yüksek bir çocuk olduğunu gösterir. Ayrıca, ‘arkadaşlarıma yardım ediyorum. Bu özelliğimi seviyorum’. ‘Hep doğruları söylüyorum. Bu özelliğimden memnunum.’ gibi cümleler kuran bir çocuğun da öz saygısı yüksek demektir.” der.
2. Uygulayıcı, her öğrenciye A4 kâğıdı verir. Öğrencilerden kâğıtları küçük parçalar hâline getirmelerini ister. Kâğıtların yazı yazılabilecek boyutta olması gerekir.
 - Uygulayıcı “Küçük parçalar hâline getirdiğiniz kâğıtların her birine kendinize saygı duyduğunuz bir anı yazın. Bu anıları yazarken çok büyük durumları düşünmenize gerek yok, bazen sadece bir soruya cevap verirken de kendinizi beğenebilirsiniz. Buna göre düşünüp aklınıza gelen anılarınızı kâğıtlara yazın ve bekleyin.” der.
 - Tüm öğrenciler öz saygı anılarını yazıp tamamladıktan sonra gönüllü öğrencilerden paylaşımları alınır (5-6 dakika). Paylaşımlar tamamlanınca öğrenciler kâğıtlarını tişörtlere yapıştırırlar. Uygulayıcı “Şimdi tüm kâğıtlarınızı tişörlerinize yapıştırın. Bu tişörtler sizin öz saygı tişörtünüz olacak.” der.

3. Aşağıdaki sorularla etkinlik devam ettirilir: (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir.)

- Öz saygı hissettiğiniz anları daha önce düşünmüş müydünüz?
- Öz saygınızın yüksek olduğu anları düşünmek size nasıl hissettirdi?

4. Uygulayıcı *“Kendinize yönelik olumsuz duygular hissederseniz ve olumsuz düşünceler aklınıza gelirse öz saygınızın yüksek olduğu anları düşünerek bu anları tekrar hatırlayabilirsiniz.”* diyerek etkinliği sonlandırır.

KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerden kendilerini yansıtan bir slogan/reklam oluşturmaları istenir.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

- Minik kâğıtlar için A4 kâğıdı dörde bölünebilir.
- 1. ve 2. sınıflarda yazı yazmak yerine öğrencilerden resim çizmeleri istenebilir.
- Öğrencilerin tişört getiremediği durumlarda bez, şişe, zarf veya saklanabilecek başka malzemeler kullanılabilir.

OYUN NO : 25

OYUN ADI : GÜÇLÜ PARMAKLAR

SINIF DÜZEYİ : 1-2-3-4. Sınıflar

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Güçlü yönlerini fark etmelerini ve problem çözme becerilerini kullanmalarını sağlamak.

KAZANIMLAR

- Bir duygu, olay veya duruma dikkatini odaklayarak problem çözer.
- Kendisinde var olan özellikleri (ilgi, yetenek vb.) ifade eder.
- Kendisi hakkında olumlu ifadeler kullanır.

MATERYALLER

- A4 kâğıdı, kalem

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

-

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı, "Merhaba çocuklar, bugün güçlü yönlerimiz hakkında bir oyun oynayacağız. Güçlü yönlerimiz ve geliştirmemiz gereken yönlerimiz deyince aklınıza ne geliyor?" diye sorar ve öğrencilerin cevaplarını alır.
2. Uygulayıcı, öğrencilere güçlü yönler ve geliştirilmesi gereken yönler hakkında bilgi verir. "Hepimizin güçlü/başarılı yönleri ve geliştirmesi gereken yönleri vardır. Güçlü/Başarılı yönlerimiz daha yetenekli olduğumuz, daha kolay gerçekleştirebildiğimiz becerileri ifade eder. Örneğin girişken, sabırlı, düzenli, kolay iletişim kuran gibi. Geliştirmemiz/çalışmamız gereken yönlerimiz ise henüz çok yetenekli hissetmediğimiz ve üzerinde biraz daha çaba harcamamız gereken yönlerimizdir. Bunlar her birey için farklı olabilir. Mesela bizim için pratik olmak, girişken olmak, iyimser biri olmak güçlü yönümüz iken; diğerimiz için geliştirmesi gereken bir yönünüz olabilir." dedikten sonra öğrencilere "Sizin güçlü ve geliştirmemiz gereken yönleriniz neler?" diye sorar.
- Öğrencilerin cevapları alındıktan sonra her öğrenciye bir A4 kâğıdı dağıtılır. Öğrencilerden önlerindeki kâğıtlara bir ellerini koyarak diğer elleriyle kâğıda koydukları ellerinin şeklini çizmeleri istenir. El çizimini tüm öğrenciler tamamladıktan sonra resimdeki her bir parmağın üzerine güçlü oldukları bir yönlerini yazmaları ya da resmetmeleri istenir. Etkinlik her iki el parmakları için de yapılır. Çizimlerin tamamlanması için 10 dakika süre verilir.
3. Etkinlik bitiminde her öğrenci en az bir tane güçlü yönünü paylaşır.

4. Aşağıdaki sorularla etkinlik devam ettirilir: (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir.)

- Güçlü yönlerinizi bulmak sizin için kolay oldu mu?
- Güçlü yönlerinizi yazmak veya çizmek size nasıl hissettirdi?
- Daha önce fark etmediğiniz ama bu etkinlikte fark ettiğiniz güçlü yanınız oldu mu?
- Sizce güçlü yönlerinizle hangi sorunları çözebilirsiniz? Mesela hızlı koşan biri *“Bir yere yetişmem gerektiğinde hızlı koşmak, kısa sürede gideceğim yere varmama yardım eder.”* diyebilir.
- Öğrencilere resimleriyle ne yapmak istediği sorulabilir; isteyenler resimlerini eve götürebilir, isteyen öğrencilerin resimleri sınıfa asılabilir.

5. Uygulayıcı *“Bazı insanlar hiç güçlü yanı olmadığını düşünebilir. Oyunda da gördüğümüz gibi hepimizin birçok güçlü yönü var. Güçlü yönlerimizi fark edersek zorlandığımız zamanlarda bu yeteneklerimizi kullanarak çözüm yolu bulabiliriz.”* diyerek oyunu sonlandırır.

KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerden çevrelerindeki üç kişiyle güçlü yönlerine ilişkin görüşme yapmaları istenir.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

- Hiç güçlü yanı olmadığını söyleyen ya da güçlü yön bulmakta zorlanan öğrenciler olabilir. Bu durumda uygulayıcının müdahale etmesi ve gözlemediği güçlü yönlerinden öğrenciye örnekler vermesi önerilir.
- Uygulayıcı el çizimini, sınıf tahtasında veya tüm çocukların görebileceği bir alanda göstererek yapabilir. Özellikle küçük yaş grubu için görsel uygulama önemli olabilir.
- 1. ve 2. sınıflarda güçlü yönler yerine iyi yaptığınız şeyler/başarılı olduğunuz yönler olarak belirtilebilir.
- 1. ve 2. sınıf öğrencileri yazma yerine resim çizer.

OYUN NO : 26
OYUN ADI : PROBLEM ÇÖZÜYORUM
SINIF DÜZEYİ : 1-2-3-4. Sınıflar
SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Öğrencilerin problemlere farklı bakış açılarıyla bakarak farklı çözümler üretebilmelerini ve böylece problem çözme becerilerini geliştirmelerini sağlamak.

KAZANIMLAR

- Problem çözme stratejilerini kavrar.
- Problem çözme stratejilerini uygular.
- Problemlere farklı çözüm yolları üretir.

MATERYALLER

- EK-1: Problem Çözme Senaryoları

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

- Problem çözme senaryolarını hazırlar.

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı, "Merhaba çocuklar, bugün problemlerimizi çözme becerilerimizi geliştirmek için bir oyun oynayacağız. Ancak öncesinde grup olmanız gerekiyor ve bugün farklı bir yol izleyerek grup olacaksınız." der ve öğrencilerin sırayla 1, 2, 3, 4, 5- 1, 2, 3, 4, 5 olacak şekilde numaraları söyleyerek beş kişilik grup oluşturmalarını sağlar. 1 numarasını söyleyen öğrenciler birinci grup, 2 numarasını söyleyen öğrenciler ikinci grup olacak şekilde beş grubu oluştururlar.
 - Küçük gruplar kendi içinde daire şeklinde dizilir. Uygulayıcı "Şimdi her grupta 1'i söyleyenler istediği şekilde hareket edecekler. Gruptaki diğer arkadaşları da onun yaptığı hareketi onunla aynı anda tekrar edecekler. Tıpkı bir ayna gibi. Ben 10 saniye sonra 'iki numara' dediğimde hepiniz duracaksınız. İki numaralar istediği hareketi yapmaya başlayacak. Grup arkadaşları bu defa iki numaranın hareketini tekrar edecekler. Bu şekilde gruptaki herkes bir hareketi yapana kadar devam edeceğiz." der. Gruptaki tüm öğrenciler hareketini tamamladıktan sonra problem çözme senaryolarına geçilir.
2. Uygulayıcı, gruplara problem çözme senaryoları verir ve "Şimdi her grupta bir tane problem senaryosu var. Gruplar bu senaryoda yer alan problemi ortak karar vererek çözmeye çalışacaklar. Problemi çözmek için belirlediğimiz süre bittiğinde her grup kendi senaryosunu ve bunlara buldukları çözüm yollarını paylaşacak." der.
 - Gruplara çözüm yollarını bulmaları için 10 dakika süre tanınır. 10 dakika sonunda her gruba sırayla söz verilerek problem senaryoları ve bunların çözüm yolları dinlenir.
3. Aşağıdaki sorularla etkinlik tamamlanır: (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir.)
 - Problem senaryolarını grup olarak çözmek nasıldı?
 - Problem senaryolarında grup içinde anlaşmazlık yaşadığınız oldu mu? Olduysa bunu nasıl çözdünüz?

4. Uygulayıcı, “*Senaryoları okuduk, çözüm önerilerinizi dinledik. Her sorunun farklı bir çözüm yolu olabileceğini fark ettik. Bazen bir çözüm yolu işe yaramadığında başka bir çözüm yolu deneyebiliriz. Bir sorun için çözüm yolu bulamadığımızda güvendiğimiz kişilerden destek alabiliriz.*” diyerek çalışmayı sonlandırır.

KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerin bir hafta boyunca yaşadıkları problemleri ve problemlerine buldukları çözüm yollarını yazmaları istenir.
- 1. ve 2. sınıflar yaşadıkları bir problemi sınıfta canlandırabilir.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

- Daha fazla grup olacaksa uygulayıcı, senaryo sayısını artırabilir.
- Sınıfta benzer isimde çocuk olduğunda uygulayıcı senaryolardaki isimleri değiştirebilir.
- 1. ve 2. sınıfta senaryolar canlandırılır. Her senaryo canlandırılıp çözüm yolları büyük gruba sorulur.

EK-1: PROBLEM ÇÖZME SENARYOLARI

1. Leyla ve Buğra arkadaşlarından oluşan iki grupla bir oyun oynuyorlar. Leyla ile Buğra aynı gruplar. Puan alabilecekleri bir sırada Leyla'nın dikkati dağıldığı için puan alamadılar. Buğra bu duruma çok öfkeleni, Leyla'ya bağırmağa başladı: "Eğer sen daha dikkatli olsaydın şimdi çoktan oyunu kazanmıştık! Seninle aynı grupta olmak istemiyorum artık!" Leyla çok üzgün ve Buğra çok öfkeli ama oyun henüz bitmedi ve aynı grubun içinde oyuna devam etmeleri gerekiyor.
 - Leyla'nın yerinde sen olsaydın ne yapardın?
 - Buğra'nın yerinde sen olsaydın ne yapardın?
 - Leyla ve Buğra oyuna devam etmek için ne yapabilir?
2. Teneffüste arkadaşınla okul bahçesinde top oynamaya karar verdiniz. Fakat siz oynamaya başladıktan kısa bir süre sonra büyük sınıflardan birkaç öğrenci gelerek burada kendilerinin oynayacağını söyledi. Sizden topunuzu onlara bırakıp gitmenizi istedi. Arkadaşın bu duruma çok öfkeleni ve onlara: "Biz siz gelmeden önce burada zaten oynuyorduk, bu bahçe size ait bir alan değil, hepimiz istediğimiz gibi oyun oynayabiliriz. Bu yüzden biz oyunumuza devam edeceğiz." dedi. Ama diğer çocuklar, bu duruma daha çok öfkeleni ve kavga çıkmak üzere.
 - Bu durumda ne yaparsın?
 - Sence herkesin memnun olacağı bir çözüm yolu var mıdır?
 - Sen büyük sınıftaki çocuklardan biri olsaydın arkadaşlarına ne söyledin/ne yapardın?
3. Ada ve Nil çok yakın iki arkadaş. Beraber sık sık vakit geçiriyor, birbirlerine yaşadıkları hemen her şeyi anlatıyor ve birbirlerinin sırlarını dinliyorlarmış. Bir gün Ada, Nil'e başka bir arkadaşları olan Begüm'ün günlüğünü okuduğunu, günlükte bir sürü sırrını bulduğunu anlatmış. Nil bu davranışın doğru olmadığını ve bunu hemen Begüm'le paylaşması, ondan özür dilemesi gerektiğini Ada'ya söylemiş. Ada ise Nil'in bu yaklaşımı karşısında çok öfkelenmiş ve eğer bunu Begüm'e söylerse ona küseceğini söylemiş.
 - Nil'in yerinde sen olsaydın ne yapardın?
 - Ada'nın arkadaşı olsan ne söyledin/ne yapardın?
 - Sen Ada ve Nil ile arkadaş olsaydın ikisine birden söyleyeceğin şeyler neler olurdu?
4. Toprak ve Çınar kardeşler. Toprak anne babasının ona verdiği harçlıklardan biriktirerek kendisine çok beğendiği bir boya seti almış. Kardeşi Çınar, anaokulunda o gün çok sevdiği bir boyama etkinliği yapacaklarını söylüyor ve Toprak'tan boya setini istiyor. Toprak ise Çınar'a boya setini vermek istemiyor. Bunun üzerine Çınar, ağlamaya başlıyor. Toprak, kardeşinin üzülmesini istemiyor ama boya setinin zarar görmesinden korktuğu için boya setini de Çınar'a vermek istemiyor.
 - Sen Toprak'ın yerinde olsaydın ne yapardın?
 - Sen Çınar'ın yerinde olsaydın ne yapardın?
 - Sence hem Toprak hem de Çınar'ın memnun olacağı bir çözüm yolu bulunabilir mi?
5. Arda arkadaşlarıyla bir kutu oyunu oynuyor. Arkadaşlarına bu oyunun iki farklı şekilde oynanabileceğini söylüyor ve nasıl oynayabileceklerini anlatıyor. Arkadaşları ortak bir oynama şeklinde anlaşamıyor, üç kişi ilk yöntemi seçerken üç kişi de ikinci yöntemi seçiyor. Ortak bir yol bulamadıkları için büyük bir tartışma çıkmak üzere.
 - Arda'nın yerinde sen olsan ne yapardın?
 - Sen oyun oynarken arkadaşların senin istediğin oyunu kabul etmezse ne yaparsın?
 - Arda'nın ve arkadaşlarının keyifli bir şekilde oynayabilmesi için ne yapılabilir?

OYUN NO : 27

OYUN ADI : DUYGULARIM DEĞİŞİYOR

SINIF DÜZEYİ : 2-3-4. Sınıflar

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Zorlayıcı yaşam olaylarının üstesinden gelindiğinde hissedilen duyguları fark etmesini sağlamak.

KAZANIMLAR

- Zorlayıcı yaşam olaylarının oluşturduğu duyguları fark eder.
- Zorlayıcı yaşam olaylarının üstesinden gelindiğinde hissedilen duyguları fark eder.
- Zorlayıcı yaşam olaylarının üstesinden gelinebildiğini fark eder.

MATERYALLER

EK-1: Duygularımı Kâğıda Döküyorum

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

Del-geç,ip, A5 kâğıt

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı *“Hepimizin yaşamında zorlandığı anlar olur. Bu zorlu anlarda gerginlik, endişe, öfke, korku gibi duygular yaşarız. Bu olumsuz duyguların üstesinden gelmek için bazı baş etme stratejileri kullanırız. Bunun sonunda da kendimizi mutlu hissederiz. Artık sorunumuz ortadan kalkmış olur. Şimdi sizlerle zorlandığımız olaylarla nasıl baş ettiğimizi paylaşacağımız bir oyun oynayacağız. Birazdan sizlere kâğıtlar dağıtacağım.”* der ve A5 kâğıtlarını öğrencilere dağıtır. Kâğıt yatay şekilde tutulur, kısa kenarları kâğıdın ortasına gelecek şekilde birleştirilir.
 - Uygulayıcı *“Kâğıdımızı katladıktan sonra kâğıdın bir tarafına zorlandığınız olayla baş etmeden önce hissettiklerim, diğer tarafına ise baş ettikten sonra hissettiklerim diye yazın. Sonra size verdiğim ipleri, kâğıdın katlandığı yerlerden küçük birer delik açarak geçirin. İplerin iki ucuna düğüm atın.”*
 - Tüm öğrencilerin kâğıdını hazırlamasını bekledikten sonra *“Şimdi zorlandığınız olayla baş etmeden önceki duygularınızın neler olduğunu ve bu duyguların ne kadar büyük olduğunu düşünün. Hissettiğiniz duygu veya duygular ne kadar büyükse ipi o kadar ‘baş etmeden önce hissettiklerim’ tarafına doğru çekin.”* der ve öğrencilerin arasında gezerek ipi ne kadar çektiklerine bakar.
 - Gönüllü olan öğrencilerden hangi duyguları ne kadar hissettiğine yönelik paylaşım alınır.
 - *“Şimdi de sizi zorlayan olayla baş ettikten sonra hissettiğiniz duygular ne kadar büyükse ipi o kadar diğer tarafa çekin. Bakalım kimlerin duyguları ne kadar değişiklik göstermiş.”* der ve yine öğrencilerin yaptığı değişikliğe bakar.
 - Şimdi de sizi zorlayan olayla baş ettikten sonra ne hissettiğinizi ve bu duygunun ne kadar büyük olduğunu düşünün. Hissettiğinizi duygunun büyüklüğü kadar ipi ‘başettikten sonra hissettiklerim’ tarafına doğru çekin.
 - Gönüllü öğrenciler paylaşımlarını yapar.

2. Aşağıdaki sorularla etkinlik devam ettirilir: (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir.)
- Yaşamınızdaki zorlayıcı yaşam olaylarının üstesinden geldiğinizi hatırlamak neler hissettirdi?
3. Uygulayıcı, *“Yaşamınızda bazı zorlayıcı olaylar olduğunu ve bu olaylarla baş ettiğinizi hatırladınız. Bu olaylarla nasıl baş ettiğiniz üzerinde de yeniden düşündünüz. Arkadaşlarınızın zorluklarla baş etme yollarını gördünüz. Yaşamınızda sizi üzen, korkutan, öfkeliendiren zorlayıcı olaylarla karşılaşırsanız bugün burada öğrendiğiniz baş etme yollarını kullanabilirsiniz.”* diyerek etkinliği sonlandırır.

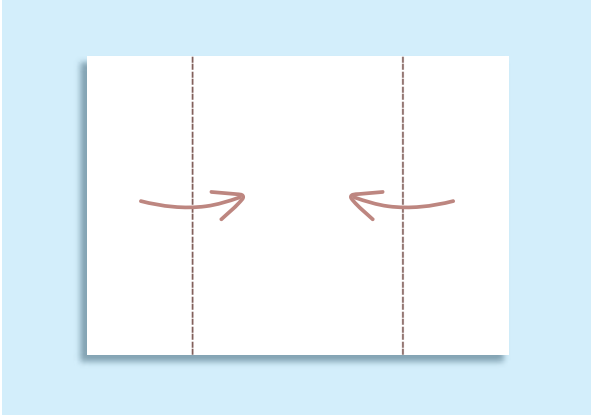
KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerin bir hafta boyunca karşılaştıkları zorlukları ve bu zorluklarla nasıl baş ettiklerini yazmaları istenir.

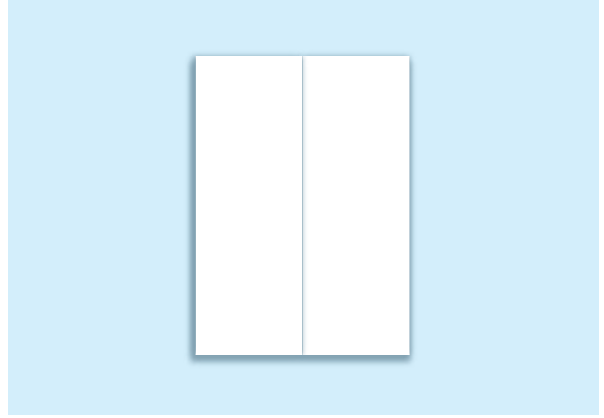
UYGULAYICIYA ÖNERİLER

- Öğrencilerin kolayca soru kartlarına ulaşabilmesi için kartların konumu iyi düzenlenmelidir.
- Zorlandığı ve sonrasında baş ettiği bir olay bulmakta zorlanan olursa uygulayıcı kendi gözlemlerinden örnekler verebilir.

EK-1: DUYGULARIMI KÂĞIDA DÖKÜYORUM



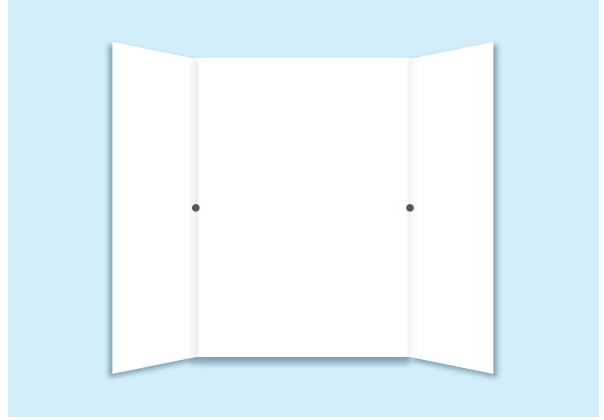
1. Adım: A4 kâğıdı yatay tutularak kenarlarından ortaya doğru katlanır.



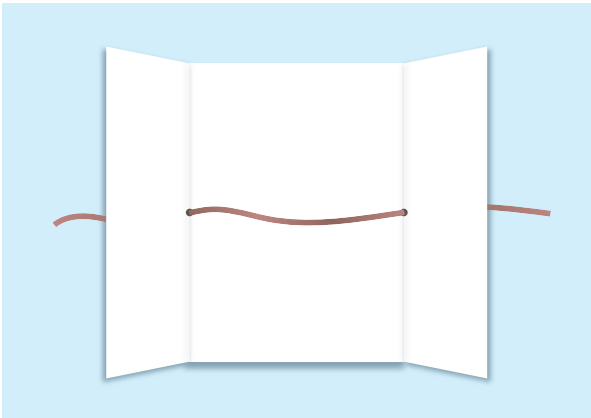
2. Adım: A4 kâğıdı yatay tutularak kenarlarından ortaya doğru katlanır.



3. Adım: Kâğıdın üstte kalan yüzeyine öğrenciler baş etmeden önce ve baş etikten sonra hissettiklerini yazar.



4. Adım: Kâğıdın katlanma yerlerine iki delik açılır.



5. Adım: Açılan deliklerden ip geçirilir ve kenarlar tekrar kapatılır.



6. Adım: Kenarlar tekrar kapatılır.

OYUN NO : 28

OYUN ADI : HİKÂYELEİRİMİZ

SINIF DÜZEYİ : 3-4. Sınıflar

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Amaç oluşturmalarını ve amaçlarına ulaşmalarını sağlayacak stratejiler geliştirmelerini sağlamak.

KAZANIMLAR

- Kendisi için amaç oluşturabilir.
- Amacına ulaşmasını sağlayacak stratejiler geliştirir.
- Amacına ulaşma noktasında destek alacak kişileri fark eder.

MATERYALLER

- EK-1: Papatya Resmi, A4 kâğıdı, kalem.

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

- Öğrenci sayısı kadar papatya resmi hazırlar.

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı, *“Merhaba çocuklar. Sizinle bir hikâye çalışması yapacağız. Bu çalışmayı yaparken elinizdeki papatya resimlerini kullanacağız. Papatyanın her yaprağı hikâyenizin bir adımını anlatacak.”* der ve öğrencilere papatya resimlerini dağıtır.
2. Uygulayıcı hikâye yazmanın adımlarını öğrencilere açıklar:
 - *“İlk olarak ana karakterinizin kim olacağına karar verin. Seçtiğiniz karakterin adını papatyanın orta kısmına yazın.”* der ve öğrencilere yazması için 2-3 dakika zaman verir.
 - *“İkinci olarak karakterinizin neyi amaçladığına, neyi istediğine karar verin. Karakterinizin görev veya görevleri nedir? Belki bir yere varmaya veya birine yardım etmeye çalışıyordur. Bu kısmı birinci yaprağa yazın.”* der ve öğrencilere yazması için 5 dakika zaman verir.
 - *“Ardından ikinci yaprağa, karakterinizin amaçladığı, istediği şeye ulaşmasına nelerin veya kimlerin yardımcı olacağını hayal edin. Bu; en iyi arkadaş, karaktere yardımcı olan bir kişi veya özel bir beceri olabilir.”* der ve öğrencilere yazması için 5 dakika zaman verir.
 - *“Üçüncü yaprak için hangi engelin veya sorunun karakterinizin amaçladığı, istediği şeye ulaşmasını engelleyebileceğini hayal edin. Belki karakteri durdurmaya çalışan başka bir karakter vardır veya karakterinizin geçmesi gereken büyük bir okyanus vardır. Bu engeli şeklin üzerine yazın. Ardından ana karakterinizin neyi yapacağına karar verin. Karakteriniz engeli veya sorunu aşmaya nasıl çalışacak? Karakterinizin ne yapmaya karar verdiğini yazın.”* der ve öğrencilere yazması için 5 dakika zaman verir.
 - Dördüncü yaprak için *“Hikâyenin sonunda ne olduğunu hayal edin. Hikâyeniz nasıl sonlanır? Hikâyenizin kahramanı amaçladıklarını, yapmak istediklerini başardı mı? Hikâyenizin sonunu son şekline yazın.”* der ve öğrencilere hikâyelerini tamamlamaları için zaman verir.

- Uygulayıcı “*Şimdi hikâyelerini yazdığınız parçaları hikâyenizin oluş sırasına göre okuyarak papatyaya nıza bakın.*” der.
 - Uygulayıcı “*Herkes hikâyelerini tamamladığına göre şimdi hikâyelerinizi anlatma zamanı.*” diyerek öğrencilerin hikâyelerini dinler.
- 3. Aşağıdaki sorularla etkinlik devam ettirilir (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir):**
- Ana karakteriniz hikâyenin başında nasıl hissetti?
 - Hikâyenizin sonunda ne oldu?
 - Hikâyenin sonunda amacına ulaştığında nasıl hissetti?
 - Sizin hayatınızda gerçekleşmesini istediğiniz neler var?
 - Sizin hayatınızda gerçekleşmesini istediğiniz şeylere ulaşmanıza kimler yardımcı olur?
- 4. Uygulayıcı “Amaçlarımıza ulaşmaya çalışırken engellerle karşılaşabiliriz. Karşımıza engeller çıksa da birçok çözüm yolu olduğunu hatırlayın, amaçlarınızdan vazgeçmeyin...”** der ve oyunu sonlandırır.

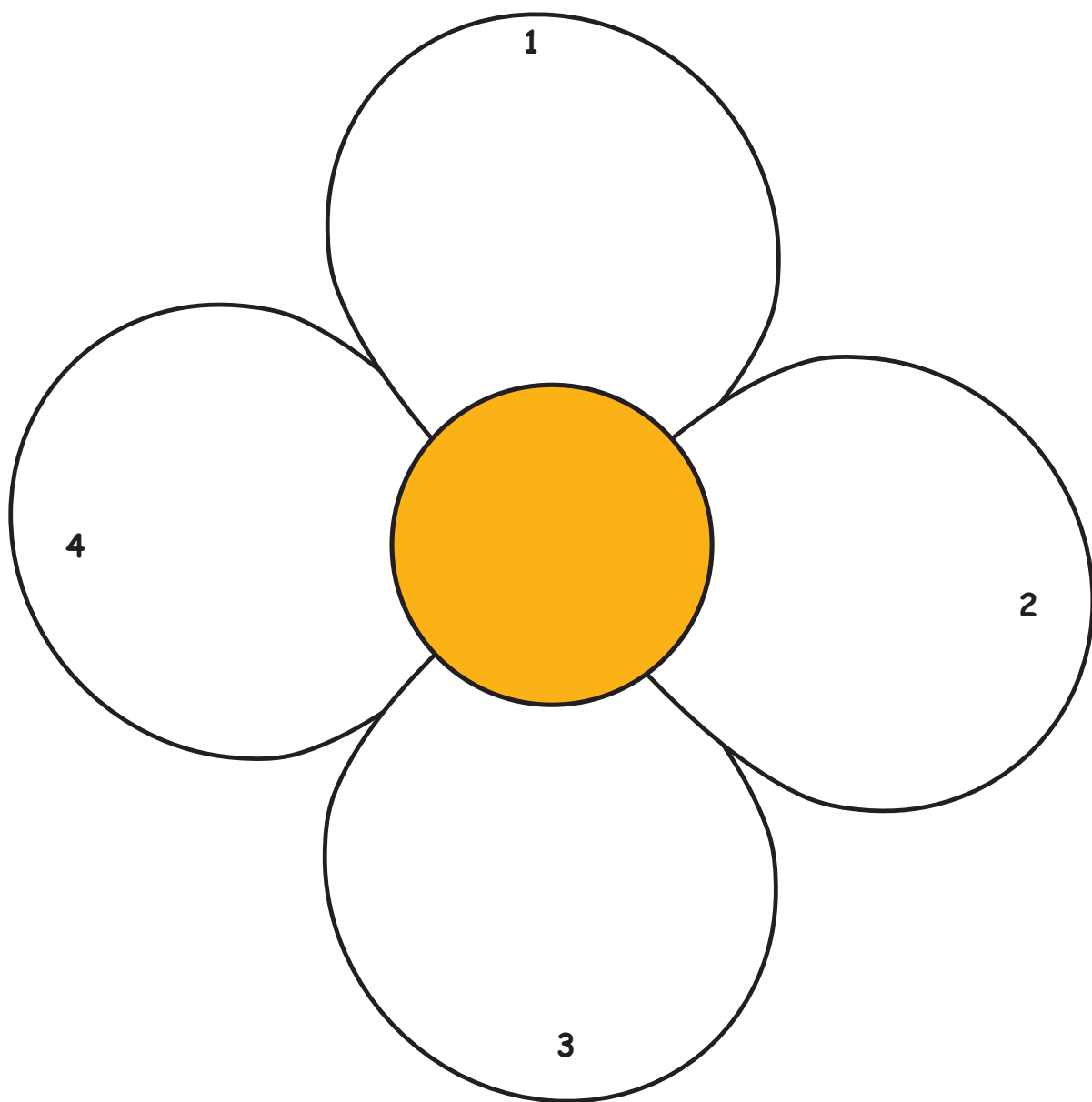
KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerin kendilerine hayalî veya gerçek bir amaç belirlemeleri ve bu amaca ulaşmak için karşılarına çıkabilecek engelleri listelemeleri ve bu engellerin üstesinden nasıl geleceklerini yazmaları istenir.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

- Uygulayıcı hikâye yazma süresini öğrencilerin ihtiyaçlarına göre düzenleyebilir.

EK-1: PAPATYA RESMİ



OYUN NO : 29

OYUN ADI : SARMAŞIK

SINIF DÜZEYİ : 1-2-3-4. Sınıflar

SÜRE : 1 ders saati

AMAÇ

- Problem çözmeye iş birliğinin önemini kavramalarını sağlamak.

KAZANIMLAR

- Problem çözerken iş birliği yapar.
- Bir duygu, olay veya duruma dikkatini odaklayarak problem çözer.

MATERYALLER

- Pelüş oyuncak veya kâğıttan hazırlanmış bir top, EK-1: Eğlenceli Sorular Listesi

UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK

- Soru kartlarının oyun öncesinde çıkarılmış olması gerekir.

OYUN SÜRECİ (UYGULAMA BASAMAKLARI)

1. Uygulayıcı, elinde küçük bir top, pelüş oyuncak veya atılabilecek sert olmayan bir nesne tutar ve *“Merhaba çocuklar! Bugün sizlerle oynayacağımız oyunda birbirimize eğlenceli sorular soracağız. Şimdi size elimdeki topu atacağım ve bir soru soracağım. Topu alan kişi sorduğum soruyu cevaplayacak.”* der, ardından öğrencilerden bir tanesine topu atar ve Ek-1’deki eğlenceli sorulardan istediği bir tanesini sorar. Topu attığı öğrencinin belirli bir süre (süre sınıf düzeyine göre ayarlanır) içinde soruyu cevaplaması gerekir.
 - Sorular cevaplanırken önemli olan cevabın doğru veya kanıtlanabilir olması değil, belirtilen süre içinde bir cevap verilmiş olmasıdır. Mantıklı olmayan cevaplar da süre aşılmadığı takdirde kabul edilir.
 - Kendisine sorulan soruya cevap veren öğrenci elindeki topu başka bir öğrenciye atar ve kendisi de eğlenceli bir soru sorar. Bu şekilde soruyu cevaplayan öğrencinin başka birine topu atması ve soru sormasıyla oyun devam eder.
 - Soruyu isterse kendisi üretebilir, isterse de soru kartlarından faydalanabilir.
 - Soru sorma bölümü 10 dakika kadar devam ettirilir.
2. Aşağıdaki sorularla etkinlik tamamlanır: (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir.)
 - Eğlenceli soruları cevaplamak sizin için kolay oldu mu?
 - Eğlenceli soruları cevaplarken ne hissettiniz?
3. Uygulayıcı, *“Merhaba çocuklar, bugün oynayacağımız oyun için ikili gruplar oluşturacağız. Gruplar sırayla sınıfın dışına çıkacak. Onlar dışarıdayken içeride kalanlar sınıfın içinden bir nesne seçecekler ve özelliklerini akıllarında tutacaklar, sonra da nesneyi çok kolay görünmeyen bir yere yerleştireceğiz. Nesne seçildikten sonra dışarıdaki arkadaşlarınızı içeri çağıracağız. Dışarı çıkan iki kişi sınıfa girdikten sonra sınıfta kalan arkadaşlarına nesnenin özellikleriyle ilgili sorular sorarak ve sınıfta gezerek nesnenin ne olduğunu ve nereye yerleştirdiğini bulmaya çalışacaklar Rengi, şekli, dokusuna yönelik sorular sorulabilir.*

Ama bu soruları sorarken soruların evet, hayır şeklinde cevaplanabilen sorular olması gerekiyor. Mesela 'Bu nesnenin rengi ne?' diye değil 'Bu nesne kırmızı mı?' şeklinde sormalısınız. Ancak çok önemli bir kural var, birlikte hareket etmeleri gerekiyor. İkisi aynı anda soru soramaz, ikisi farklı yönere gidemez. Nesneyi aramak için ikisinin aynı yöne gitmeleri gerekiyor. Beraber hareket etmezlerse nesnenin ne olduğunu anlamakta ya da nereye yerleştirdiğini bulmakta zorlanabilirler. Haydi herkes hazırsa grupları oluşturarak başlayalım." der.

- İkili gruplar oluşturulduktan sonra ilk grup sınıfın dışına çıkarılır. Onlar dışarıdayken sınıftakiler sessizce anlaşarak bir nesne seçerler ve çok kolay görünmeyecek bir yere nesneyi yerleştirirler.
 - Her grubun nesneyi bulmak için en fazla 5 dk süresi olabilir.
4. Aşağıdaki sorularla etkinlik tamamlanır: (Soruların belirtilen sıralama ile sorulması önerilir.)
- Arkadaşınızla beraber hareket etmek sizin için kolay oldu mu?
 - Sizce grup olarak hangi özelliğiniz bu oyunda başarılı olmanızı kolaylaştırdı?
 - Bu oyunu kazanmanızda hangi özelliğiniz etkili oldu?
5. Uygulayıcı, "Yaşamımızda karşılaştığımız zorlayıcı olayların üstesinden gelmek için çevremizdeki insanların desteğine ihtiyaç duyarız. Onların desteğini aldığımızda kendimizi daha güçlü hissederiz. Zorlandığınız durumlarda destek almaktan çekinmeyin." diyerek etkinliği sonlandırır.

KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Öğrencilerden bir hafta boyunca karşılaştıkları problemleri listelemeleri ve bu problemleri nasıl ve kimin desteği ile çözdüklerini yazmaları istenir.

UYGULAYICIYA ÖNERİLER

- Dışarı çıkan öğrenciler içeri girdiklerinde birlikte hareket etmelerini kolaylaştırmak için kol kola girmeleri veya ele ele tutuşmaları istenebilir.

EĞLENCİLİ SORULAR LİSTESİ

1. Sence bir fil konuşabilse ilk ne derdi?
2. Bir balonun içinde yaşasan nasıl bir balon olmasını isterdin? /Balonla nereye gitmek isterdin?
3. Sence pamuktan araba yapılsa nasıl olurdu?
4. Bir hikâyeyi kâğıt, kalem ve elektronik araçları kullanmadan nasıl yazabilirdik?
5. Sence bisiklet neden icat edilmiştir?
6. Tavuklar yüzebilseydi ne olurdu?
7. Sence oyuncaklar kendi arasında konuşuyor mudur?
8. Hayvanlar araba kullanabilseydi arabayı en iyi kullanan hayvan hangisi olurdu?
9. Sence bitkiler konuşabilse en çok hangisi konuşurdu?
10. Ay yuvarlak olmasa nasıl bir şekli olurdu?
11. İnekler uçabilseydi ne olurdu?
12. Sence balıklar su içer mi?
13. Sence ejderhalar ve dinazorlar arkadaş mıdır?
14. Kar yağmurun büyük kardeşi midir küçük kardeşi mi?
15. Zürafa kadar uzun boylu olsaydın ne olurdu?

YARARLANILAN KAYNAKLAR

Altınay, D. (2017). Psikodrama 400 Isınma Oyunu ve Yardımcı Teknikler, (13. Baskı). Epsilon Yayınevi, İstanbul.

Booth, P. B. ve Jernberg, A. M. (2020). Theraplay: Bağlanma Temelli Oyunlar Aracılığıyla Ebeveyn ve Çocuklara Daha İyi İlişkiler Kurmalarına Yardım Etmek. Yenikapı Yayınları, İstanbul.

Courbet, O., Daviot, Q., Kalamarides, V., Habib, M., Castillo, M.C. ve Villemonteix, T. (2022). "Promoting psychological well-being in preschool children: study protocol for a randomized controlled trial of a mindfulness- and yoga-based socio-emotional learning intervention." *Trials*, 23(1):1050. <https://doi.org/10.1186/s13063-022-06979-2>

Kaduson, H. (2008). En Popüler 101 Oyun Terapisi. Psikolali Yayıncılık, İzmir.

Kanserli Çocuklara Umutlara Umut Vakfı (2012). Oyun Benim İlacım 7-11 Yaş Grubu Gönüllü Kitapçığı, İstanbul Kalkınma Ajansı.

Levine, P., A. ve Frederick, A. (2022). Kapları Uyandırmak: Travmayı İyileştirmek. Butik Yayıncılık, İstanbul.

Lowenstein, L. (2021), Zor Çocuklar ve Gençler İçin Yaratıcı Müdahaleler, (R. Shtefura, Çev.). Epona Yayıncılık, İstanbul.

Plummer, D., M. (2011). Benlik Saygısı Çocuklarda Nasıl Geliştirilir?, (1. Baskı), (E. Aksay, Çev.). Sistem Yayıncılık, İstanbul.

Cahill, H., Meakin, C., Smith, K., Beadle, S., Farrelly, A., Higham, L., Crofts, J. ve Smith, K. (2018). Resilience, Rights & Respectful Relationships: Teaching for Social and Emotional Learning and Respectful Relationships, Level 1 – 2 Learning Materials, Department of Education and Training, Melbourne.

Schaefer, C. E. ve Kaduson, H. G. (2019). Çocuklar İçin Kısa Süreli Oyun Terapisi, (1. Baskı), (F. Öktem ve U. Kocatepe Avcı, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.

Thomas, B. (2018a). Çocuklar İçin Duygularla İletişim Becerileri, (2. Baskı), (D. Açar, Çev.). Sola Yayınları, İstanbul.

Thomas, B. (2018b). Çocuklar için Yaratıcı Baş Etme Becerileri: Sanat ve El Becerileriyle Duygusal Destek, (7. Baskı), (D. Açar, Çev.). Sola Yayınları, İstanbul.



Psikosozyal
Destek Projesi

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