

# DUYGULARIM NEREDE?



## Giriş

Bu etkinlikte duyguların olumlu olabileceği kadar olumsuz da olabileceği konusu işlenmektedir. Sevinç, mutluluk, huzur gibi olumlu duygular kadar kaygı, öfke, hayal kırıklığı gibi duygularımızın da olduğunun, bunların da fark ve ifade edilmesinin önemli olduğunun anlaşılması amaçlanmıştır. Etkinlik içinde, özellikle kızgınlık, korku, üzüntü gibi tanımlanması ve ifade edilmesi zor duyguları nasıl ve neden bastırıp sakladığımız üzerine durulacak; çocuklara bu tür olumsuz duyguları resim çizerek ya da hareket ederek ifade etme olanağı tanınacaktır. Etkinliğin temel mesajı duygularımızın iyi ya da kötü olmadığı, her duygumuzun bizim için önemli olduğu ve eğer bir duygu hissediyorsak bunun bir sebebi olduğu ve bizim için işlevi olduğudur. Etkinliğin bu temel amacı doğrultusunda ısınma çalışmasında hayvanlar üzerinden ve eğlenceli bir şekilde çocukların olumlu ve olumsuz duyguları bedenleri ile canlandırma yoluyla somut olarak deneyimlemeleri amaçlanmıştır. Isınma çalışmasında kolaylaştırıcının da duyguların canlandırılmasında etki katılımı çocukların katılımını teşvik edeceği ve kolaylaştıracağı için önemlidir.

Çalışmada yazılı/resimli bir şekilde somutlaştırılmış duyguların çalışma ortamında saklanması ve çocuklar tarafından bulunması üzerinden duyguların bazen bastırılabilirdiği ancak bunun duyguları yok etmediği, duyguları bulup onların sebepleri üzerine düşünmenin daha rahatlatıcı olacağı somutlaştırılmış bir oyun üzerinden çocuklara aktarılacaktır. Duygu kartlarının bulunmasından sonra resim çalışması yapılarak çocuklara duygularını ifade edebilecekleri bir alan yaratmak oldukça önemlidir.

# DUYGULARIM NEREDE?



## Etkinliğin Temel Kazanımları

1. Duygularını fark etmenin ve ifade etmenin önemine yönelik farkındalığının artması
2. Hareket repertuarının gelişmesi

## Kazanımların Göstergeleri

- 1.a. Farklı duygu durumlarını tanıyabilmesi ve ifade edebilmesi
- 1.b. Farklı duygu durumlarının bedende nasıl ifade bulunduğunu tanımlayabilmesi ve gösterebilmesi
- 1.c. Olumlu ve olumsuz duygularla ilgili somut örnekler verebilmesi
- 2.a. Canlandırma yaparken vücudunu rahat kullanabilmesi
- 2.b. Canlandırma yaparken farklı hareketler denemesi



**Süre:** 50 Dakika



**Yaş:** 9 – 13 Yaş Grubu



**Gerekli Malzemeler**

Çocuk sayısı kadar yazılı ve görsel şekilde hazırlanmış duygu kartları, boş kâğıt, boya kalemler.

**Amaç:** Bu etkinliğin amacı çocukların olumlu ve olumsuz duyguları üzerine konuşabilecekleri güvenli bir ortam yaratmak ve çocukları bu duyguları ifade etmeleri yönünde teşvik etmektir.

# DUYGULARIM NEREDE?

**Açıklama:** Biraz önce farklı duyguları canlandırdık, mesela üzgünken, kızgınken, mutluyken nasıl oluyoruz diye konuştuk. Aslında ben size başlarken söylemedim ama siz gelmeden önce ben odanın içine bazı kartlar sakladım. Bu kartların üzerinde birçok farklı duygu yazıyor/görünüyor. Şimdi sizden o kartları bulmanızı isteyeceğim. Çok gizli yerlere sakladım, bakalım bulabilecek misiniz? Bir tane kart bulan ortaya gelecek yani herkeste sadece bir tane kart olacak, anlaştık mı?

**Toparlama ve Değerlendirme:** Etkinlik bittikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yaptıktan sonra çocukların duygular üzerine kendilerini ifade edebilecekleri bir resim çalışması yapılarak oturum sonlandırılabilir.

Nasıl, kartları bulmak zor muydu? Bulduğunuz kartı sevdiniz mi? Bazen aynı bu kartlardaki duyguların odanın bir yerlerinde gizlenmesi gibi biz de bazı duygularımızı, özellikle de kızgınlığımızı, mutsuzluğumuzu, canımızın sıklığını gizlemek, kimseye göstermek istemeyiz. Ama göstermesek de yine aynı bu kartlar gibi duygularımız da görünmezler belki ama bir yerlerde olduğunu biliriz, hep orada kalırlar. Duygularımız içimizde olanları dışarı yansıtır, duygularımızı anlarsak kendimizi de anlamış oluruz. İyi, kötü ya da doğru, yanlış duygu yoktur. Bu duyguların hepsi bize aittir, bizim arkadaşımızdır. Çünkü içimizde ne olup bittiğini bize söylerler. Her birinin ayrı görevi vardır. Heyecan, mutluluk, neşe, sevinç gibi duygular kadar keder, üzüntü, korku, kızgınlık, öfke, kıskançlık gibi duygular da önemli duygulardır ve her duygunun bir amacı vardır. Mesela yaptığımız herhangi bir şeyden keyif aldığımızda mutluluk ortaya çıkar. Takdir edildiğimizde, güvende hissettiğimizde, gurur duyduğumuzda kendimizi çok iyi hissederiz. Kaygı, korku, öfke, üzüntü gibi duygular da aslında bizi korur, bir şeylerin ters gittiğini söyler ve bir şeyler yapmamız için bizi uyarır. O yüzden olumsuz duygularımızı ne sıklıkta, nerelerde ve hangi zamanlarda yaşadığımızı dikkat etmeli ve farkında olmalıyız. Çünkü bu duygular o anki halimiz hakkında bize çok önemli şeyler söylerler.

# DUYGULARIM NEREDE?



> Şimdi herkes tekrar elindeki kartlarda olan duygulara baksın. Ben Şimdi size boş kâğıt ve boya kalemleri vereceğim. Sizden, elinizdeki duygu ile ilgili bir resim çizmenizi istiyorum. Mesela elinizde mutluluk kartı varsa, sizin aklınıza ne geliyorsa onu çizmenizi istiyorum. Anlaştık mı? (Tüm çocuklar resimlerini bitirdikten sonra) Çok güzel resimler yaptınız, hepinize teşekkür ederim.

## KolaylaŐtırıcı için Not

KolaylaŐtırıcı, ihtiyaç durumuna göre farklı duyguları da çalışmaya ekleyebilir.

Duygu kartlarındaki duygular hem yazılı hem de görsel olarak hazırlanabilir, böylelikle okuma konusunda sıkıntı çeken çocuklar için de çalışmaya katılmak daha kolay olur. Üst üste iki etkinlik de birbirine benzer görünse de duyguların üzerine yoğun olarak çalışmak çocukların duygularını tanıması ve ifade becerisini geliŐtirmesi açısından önemlidir.

# DUYGULARIM NEREDE?



## Etkinliğin Değerlendirmesi



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinlikle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almaktır.

**Açıklama:** Bugün birlikte oldukça verimli bir etkinlik yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum.

Mesela, bugün yaptıklarımız arasında en çok neyi sevdiniz?

Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı?

Neler öğrendiniz?

Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz?

Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu?

Aklınıza takılan başka soru var mı? (Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra)

Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz.

Ben de hepinize çok teşekkür ederim.