

# DUYGULARIM BENİM ARKADAŞIM



## Giriş

Bu etkinlikte çocukların duygularını fark etmeleri ve duygularının doğal olduğunu öğrenmeleri amaçlanmaktadır. Müzik ve oyun yoluyla çocukların duygularına yönelik farkındalığının geliştirilmesi, aynı zamanda duygularını ifade etme becerilerinin gelişmesine de katkıda bulunacaktır. Çocuğun yaşantılarını sembollerle yansıtması onda 'ben' olma duygusunu geliştirecektir.

Duygularımı Tanıyorum etkinliğinde önce bir şarkı söylenir. Şarkı duyguların arkadaş olduğunu anlatır. Duyguların insanlara ne istedikleri ve neye ihtiyaç duydukları konusunda yardım ettiğini söyler. Şarkının ardından bu şarkıdaki sözleri somut hale getirecek bir çalışma gerçekleştirilir. Çocuklar el yapımı duygular ile yaratıcı bir şekilde duygularının neden en iyi arkadaşları olduğunu fark ederler.

## Oturumun Temel Kazanımları

1. Duygularını fark etmenin ve ifade etmenin önemine yönelik farkındalığının artması
2. İnce motor ile el-göz koordinasyon becerisinin gelişmesi

## Kazanımların Göstergeleri

- 1.a. Farklı duygu durumlarını tanıyabilmesi ve ifade edebilmesi
- 1.b. Farklı duygu durumlarının yüzde nasıl ifade bulunduğunu tanımlayabilmesi ve gösterebilmesi
- 2.a. Kalem, makas gibi aletleri kullanabilmesi
- 2.b. Belirlenen sınırlar içinde çizme, kesme, boyama işlemlerini yapabilmesi

# DUYGULARIM BENİM ARKADAŞIM



**Süre:** 60 Dakika



**Yaş:** 6 – 8 Yaş Grubu



**Gerekli Malzemeler**

Şarkı sözlerinin çocuklara verilmek üzere çıktısı (iki çocuğa bir çıktı olacak şekilde de alınabilir), ses sistemi ya da hoparlör  
Her çocuk için bir set 'Duygu İfade Yüz Kartları', her çocuk için dörder tane 'Boş Yüz Kartları', boya kalemleri, kalem.



**Amaç:** Bu çalışmanın amacı bu etkinlik için hazırlanmış şarkı eşliğinde çocukların kendi duygularına, duyguların işlevine dair farkındalıklarını ve çocukların duyguları yansıtan yüz ifadelerini somut olarak yaparak duyguların ifade edilme biçimleriyle ilgili farkındalıklarını arttırmaktır.

**Açıklama:** Duygular ihtiyaçların işaretidir. Onları fark etmeliyiz. Onların söylediklerine kulak vermeliyiz. Duygular bizi harekete geçirir, yönlendirir, bizi tehlikelerden korur ve karar vermemize yardımcı olur. Duygular bizim en iyi arkadaşımızdır. Bugünkü etkinliğimize başlarken de duygularla ilgili bir şarkı dinleyeceğiz (Şarkının sözlerine EK – ŞARKI SÖZLERİ bölümünden ulaşılabilir; dinlemek için bu linke tıklayabilirsiniz). Ben size şarkı sözlerini vereceğim, önce birlikte bir kere dinleyeceğiz daha sonra da ikinci kere dinleyip hep birlikte söyleyeceğiz.

# DUYGULARIM BENİM ARKADAŞIM



## DUYGULARIM BENİM ARKADAŞIM



DUYGULARIM BENİM ARKADAŞIM  
HER ZAMAN HİSSEDERİM ONLARI  
DUYGULARIM BENİM ARKADAŞIM  
FISILDAR İÇİMDE OLANLARI

DUYGULARIM BENİ BIRAKMIYOR  
İÇİM İÇİME HİÇ SIĞMIYOR  
(İKİ KERE SÖYLENECEK)

NEŞE DOLDURURLAR İÇİMİ  
PIR PIR ÇARPTIRIR YÜREGİMİ  
YILDIZLAR PARLATIRLAR  
BULUTLARDA BULURUM KENDİMİ

DUYGULARIM BENİ BIRAKMIYOR  
İÇİM İÇİME HİÇ SIĞMIYOR  
(İKİ KERE SÖYLENECEK)

KIZDIRIRLAR BAZEN BENİ  
YENEMEM ÇOĞU ZAMAN ÖFKEMİ  
ASARIM HERKESE YÜZÜMÜ  
FIRTINADA BULURUM KENDİMİ

DUYGULARIM BENİ BIRAKMIYOR  
İÇİM İÇİME HİÇ SIĞMIYOR  
(İKİ KERE SÖYLENECEK)

KORKUTURLAR BAZEN BENİ  
TİTRETİRLER HER YERİMİ  
YUMARIM O ZAMAN GÖZLERİMİ  
KARANLIKTA BULURUM KENDİMİ

DUYGULARIM BENİ BIRAKMIYOR  
İÇİM İÇİME HİÇ SIĞMIYOR  
(İKİ KERE SÖYLENECEK)

SEVGİ DOLDURURLAR İÇİMİ  
PAYLAŞIRIM HERKESLE KALBİMİ  
ALIR GÖTÜRÜRLER BENİ  
DENİZLERDE BULURUM KENDİMİ

DUYGULARIM BENİ BIRAKMIYOR  
İÇİM İÇİME SIĞMIYOR  
(İKİ KERE SÖYLENECEK)

# DUYGULARIM BENİM ARKADAŞIM



**Toparlama:** Çocuklarla şarkıyı en az iki kere söyledikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılabilir.

Şarkıyı sevdiniz mi?

Sizce bu şarkı bize ne anlatmak istiyor? (Çocuklardan cevaplar aldıktan sonra) Neşe, kızgınlık, korku, sevgi, hepimizin yaşadığı duygulardan bazıları. Bu şarkıda da neşe, kızgınlık, korku ve sevgi duygularımızı nasıl fark ettiğimiz anlatılıyor. Neşeli olduğunda şarkıdaki kişinin yüreği pır pır oluyor, yıldızları daha parlak görüyor ve kendini bulutların üstünde gibi hissediyor.

Şarkıdaki kişi kızınca nasıl oluyor? Öfkesini yenemiyor, yüzünü asıyor ve kendini fırtınaların içinde buluyor.

Peki, korkunca? Gözlerini yumuyor, titriyor ve kendini karanlıkta gibi hissediyor.

Son olarak da içi sevgi dolunca şarkıdaki kişi kendini denizlerde gibi hissediyor, sevgisini herkesle paylaşıyor.

Demek ki duygularımız ortaya çıktığında aklımız ve vücudumuz birbirinden farklı tepkiler veriyor. Duygularımız aynı zamanda bizi koruyor.

# DUYGULARIM BENİM ARKADAŞIM



**Açıklama:** Birlikte söylediğimiz şarkıda birbirinden farklı duygulardan bahsettik ve bu duyguları hissettiğimizde neler yaşadığımızı gördük. Şimdi ben size bazı yüz ifadelerinin olduğu kartlar dağıtacağım, sonra da size bazı duyguların isimlerini söyleyeceğim (Çocuklara dağıtılacak yüz ifade kartlarına EK - YÜZ İFADE KARTLARI bölümünden ulaşılabilir). Siz de benim söylediğim duyguya uyan yüz ifadesini bulacaksınız ve sonra onu istediğiniz renge boyayacaksınız. Anlaşıldı değil mi? O halde başlayalım.

Sırasıyla adı geçecek olan duygu isimleri: Kızgınlık / Korku / Mutluluk / Şaşkınlık / Sevmek / Üzmek / Mutsuzluk  
(Bütün çocuklar ellerindeki tüm yüz ifade kartlarını boyadıktan sonra)  
Şimdi de sizlere dörder tane boş yüz kartı dağıtacağım (Çocuklara dağıtılacak boş yüz kartlarına EK - BOŞ YÜZ KARTI bölümünden ulaşılabilir). Bu sefer sizden; mutlu olduğunuzda, sevdiğiniz birini gördüğünüzde, korktuğunuzda ve kızdığınızda sizin yüz ifadeleriniz nasıl oluyor onu bu boş yüz kartlarına çizmenizi istiyorum. Hazırsanız başlayalım.

# DUYGULARIM BENİM ARKADAŞIM



## Yüz İfade Kartları

Kızgın



Korkmuş



Mutlu



Mutsuz



Şaşkın



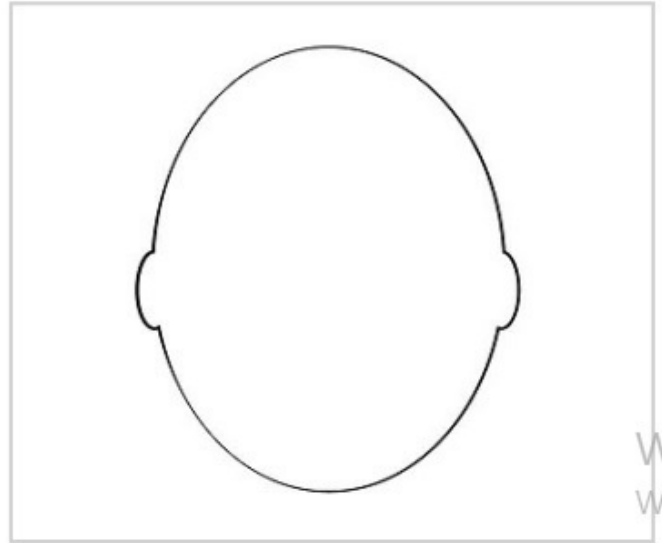
Sevgi Dolu



Üzgün



Ek – Boş Yüz Kartı



# DUYGULARIM BENİM ARKADAŞIM



**Toparlama ve Değerlendirme:** Etkinlik bittikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak etkinlik sonlandırılabilir.

Duyguların isimleri ile kartları eşleştirmek zor muydu?

Peki, kendi yüz ifadelerinizi çizmek zor muydu?

En çok hangisini yapmayı sevdiniz?

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 duyguları ne sıklıkta, nerelerde ve hangi zamanlarda yaşadığımızı dikkat etmeli ve farkında olmalıyız. Çünkü bu duygular o anki halimiz hakkında bize çok önemli şeyler söylerler.

**Kolaylaştırıcı İçin Not:** Kolaylaştırıcı, ihtiyaç durumuna göre farklı duyguları da çalışmaya ekleyebilir. Üst üste iki etkinlik de birbirine benzer görünse de duyguların üzerine yoğun olarak çalışmak çocukların duygularını tanıması ve ifade becerisini geliştirmesi açısından önemlidir.

# DUYGULARIM BENİM ARKADAŞIM



## Oturum Değerlendirmesi



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinliklerle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almak, çocukların en çok hangi etkinliğe yakın hissettiklerini anlamaktır.

**Açıklama:** Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler 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 hangisini 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)

Paylaşımlarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepimize çok teşekkür ederim.

**Kolaylaştırıcı İçin Not:** Günün değerlendirilmesi kısmında farklı ve daha basit değerlendirme yöntemleri de kullanılabilir. Burada yazan soruların dışında kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaç duyulan başka sorular da sorulabilir ya da bu soruların arasından seçip ilgili olduğu düşünülen sorular sorulabilir. Bir kelime bile olsa bu bölümde tüm çocukları fikir ve duygularını söylemeleri için teşvik etmek önemlidir.