

ÖFKELİ, SESSİZ, DENGELİ

GİRİŞ

'Öfkeli, Sessiz ve Dengeli' etkinliğinde ise, canlandırmalar yoluyla çocukların duygularını ifade etmenin etkili ve etkili olmayan yollarını deneyimlemeleri hedeflenmiştir.

Etkinliğin Temel Kazanımları

1. Duygularını ifade etmenin önemine yönelik farkındalığının artması
2. Kendini ifade etme becerisinin gelişmesi

Kazanımların Göstergeleri

- 1.a. Duygularını ifade etme yollarını tanımlayabilmesi
- 1.b. Duygularını farklı şekillerde ifade edebilme yollarını grup içinde paylaşabilmesi
- 2.a. Grup içinde duygularını ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilmesi
- 2.b. Canlandırma yaparken vücudunu ve yüz ifadelerini rahatlıkla kullanabilmesi



Süre: 60 Dakika



Yaş: 14 - 18 Yaş Grubu



Gerekli Malzemeler

'Duygu Zarı' için 8-10 santim boyutlarında küp (kullanılmış kutulardan yapılabilir), farklı duyguları anlatan yüz görselleri, yapıştırıcı.

ÖFKELİ, SESSİZ, DENGELİ



Amaç: Bu ısınma etkinliğinin amacı, çocukların etkinliklere başlamadan önce hareket ederek enerjilerini artırmak ve aktivitelere katılımlarını kolaylaştırmaktır.

Açıklama: Bugün birlikte yapacağımız çalışmada duygularımızı en iyi şekilde nasıl anlatabileceğimizi konuşacağız. Her bir duygu bizde farklı bir etki bırakır. Mesela, bazı duygular içimizi balon gibi şişirir, bazı duygular içimize bir taş oturmuş gibi hissettirir, diyelim ki korktuğumuzda kalbimiz hızlı hızlı atar, mutlu olduğumuzda kocaman gülümseriz. Duygularımızı ifade etmek çok önemlidir çünkü bu bizi rahatlatır. Duygularımızı ifade etmenin birçok yolu vardır. Peki, nasıl ifade edeceğiz? Ne dersiniz, birlikte bulalım mı duygularımızı farklı şekillerde nasıl ifade edebileceğimizi? Benim elimde bir zar var, bunun adı 'Duygu Zarı'. Bu zar üzerinde farklı duyguları anlatan resimler var. Bu zarı atacağız ve önce çıkan duygunun ne olduğunu bulacağız. Sonra da o duyguyu canlandırmaya çalışacağız, hem yüzümüzle hem de vücudumuzla. Mesela zarı attık ve kızgınlık duygusu geldiyse kızgın olduğumuzda nasıl oluyorsak onu yapmaya çalışacağız. Mesela ben kızgınken kaşlarımı çatarım ve kollarımı kavuştururum. Herkes kızgınken nasıl oluyorsa onu yapmaya çalışacak. Anlaştık mı? O zaman ilk kim atmak ister zarı (Tüm çocuklar zarı bir kere attıktan ve duygular çalışıldıktan sonra) Duygudan duyguya geçmek nasıldı? Her duygunun yüzümüzde ve vücudumuzda farklı etkileri oluyor değil mi? (Çocuklardan yorumları alındıktan sonra) O zaman başka bir çalışma daha yapalım. Şimdi ben ve X (ikinci kolaylaştırıcı) sizin için kısa oyunlar hazırladık ve size sunacağız. Her oyunda iki kişinin birbiriyle konuşmalarını ve bazı duygularını göreceksiniz. Her kısa oyundan sonra canlandırdığımız kişilerin duyguları ve bu duyguları başka nasıl ifade edebileceklerini konuşacağız, o yüzden dikkatle izleyin olur mu?

ÖFKELİ, SESSİZ, DENGELİ



Senaryo 1: Birinci kişi, ikinci kişinin yanına yaklaşır ve kibar bir şekilde “bisikletine birkaç tur binebilir miyim” diye sorar. İkinci kişi kızgın ve alaycı bir şekilde “hayır binemezsin, bisikletimi kırarsın” der. Birinci kişi üzgün bir şekilde oradan uzaklaşır.

Bisiklet ile birkaç tur atmak isteyen kişinin duygusu neydi ve nasıl ifade etti? Peki, bisikletini vermeyen kişinin duygusu neydi ve nasıl ifade etti? (Çocuklardan yorumları alındıktan sonra, eğer söylemedilerse aşağıdaki ifadelere de dikkat çekerek)
Bazen bazı insanlar bu oyundaki bisikletini vermek istemeyen kişi gibi:

- Öncelikle kendi duygularını ve isteklerini düşünebilirler.
- İstemedikleri bir şeyi ifade ederken diğer insanlara bağırıp kızarak ifade edebilirler.
- Ne olursa olsun kendilerini hep haklı bulabilirler.
- Bir problem olduğunda başkalarını suçlamayı tercih edebilirler.
- İnsanlarla konuşurken alaycı konuşabilirler.

Etrafınızda duygularını bu şekilde ifade eden arkadaşlarınız var mı? Hangi davranışları yapıyorlar? Bu şekilde davranan kişilerle arkadaşlık kurmak ister misiniz? (Çocuklardan yorumları alındıktan sonra)

ÖFKELİ, SESSİZ, DENGELİ



Senaryo 2: İki kişi sırada bekliyordur. İkinci kişi hiçbir şey söylemeden sert bir şekilde birinci kişinin önüne geçer. Birinci kişi bir şey söylemeye çalışır ancak söyleyemez, ikinci kişinin sırasını almasını üzüntülü bir şekilde kabul eder.

Sıranın arkasında bekleyen kişi ne yaptı, duygusu neydi? Peki, birinci sırada olan ve sırasını kaptıran kişinin duygusu neydi sizce? Ne yaptı ya da ne yapmadı? (Çocuklardan yorumları alındıktan sonra, eğer söylemedilerse aşağıdaki ifadelere de dikkat çekerek)

Bazen ise bazı insanlar sırasını kaptıran ve hiçbir şey diyemeyen kişi gibi:

- Kendisini ve haklarını savunmaktan çekinebilir.
- Kendisini değersiz ve önemsiz görebilir.
- İsteklerini ve ihtiyaçlarını açıkça söyleyemeyebilir.
- Duygularını ifade etmekte zorlanabilir.
- Hayır demekte zorlanabilir.

Peki, etrafınızda duygularını bahsettiğimiz şekilde ifade eden arkadaşlarınız var mı? Hangi davranışları yapıyorlar? Bu şekilde davranan kişilerle arkadaşlık kurmak ister misiniz? (Çocuklardan yorumları alındıktan sonra)

Şimdi, her şeyi başa alsak ve bu oyunları yeniden yazabilirsek; sizce bisikletini vermek istemeyen kişi bunu başka nasıl ifade edebilirdi? Sırasını vermek istemeyen kişi bunu nasıl ifade edebilirdi? O zaman hep birlikte çözümler bulalım ve oyunu bu sefer birlikte bulduğumuz çözümlere göre oynayalım.

(Önerilen şiddet eylemleri dışında çocukların önerileri canlandırılarak her iki senaryo da baştan birkaç kere daha oynanır ve uygun çözümler oyun aracılığıyla denenerak sıralanır)

ÖFKELİ, SESSİZ, DENGELİ



Toparlama ve Değerlendirme: Çocukların tüm yorumları dinlendikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapıldıktan sonra etkinlik sonlandırılabilir.

Duygularımızı nasıl ifade ettiğimiz çok önemlidir. Duygularımızı ifade ederken:

- » Açık ve net olmak,
- » Kimseyi kırarak, üzecek cümleler kurmamak,
- » Sadece kendimizi düşünmemek,
- » Arkadaşlarımızı ya da diğerlerini suçlayıcı ifadeler kullanmamak, mesela “sen beni kızdırdın” yerine “ben sana kızgınım” demek,
- » Başkalarıyla alay etmemek,
- » Kimsenin hakkını çiğnememek,
- » Eğer istemiyorsak “Hayır” diyebilmek,
- » Düşüncelerimizin, duygularımızın ve söylediklerimizin önemli ve değerli olduğunu unutmamak önemlidir.

Bugün duygularımızı nasıl ifade edeceğimizi konuştuk. Kendimiz gibi olup duygularımızı açık ve dürüst bir şekilde kimseyi kırmadan ifade etmeliyiz.

Duygularımızı, düşüncelerimizi, isteklerimizi, itirazlarımızı ve şikâyetlerimizi çevremizdekilerle konuşarak ifade edebiliriz. Konuşmak günlük yaşamda kullandığımız en etkili iletişim yollarından biridir. Bu nedenle çevremizdekilerle doğru iletişim kurmamız ve kendimizi doğru ifade edebilmemiz çok önemlidir.

ÖFKELİ, SESSİZ, DENGELİ



Kolaylaştırıcı için Not

Etkinliğe başlarken yapılan 'Duygu Zarı' giriş oyununda gruptaki çocukların sayısının fazla olması durumunda grup iki ya da üç küçük gruba bölünerek de oyun oynanabilir. Bu durumda kolaylaştırıcının her grubu ziyaret edip duygularını ifade konusunda zorlanan çocukları desteklemesi önemlidir. 'Duygu Zarı' malzemesinin aktiviteden önce kolaylaştırıcı tarafından hazırlanması gereklidir. Senaryoların canlandırıldığı kısımda, grubun yapısına ve dinamiğine göre tüm canlandırmalar çocuklar tarafından yapılabileceği gibi, ilk iki senaryonun kolaylaştırıcılar tarafından canlandırılmasının ardından çözüm oyunlarının çocuklar tarafından canlandırılması gibi seçenekler düşünülebilir.

Etkinliğin Değerlendirmesi



Süre: 10 dakika



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

ÖFKELİ, SESSİZ, DENGELİ



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)

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