

AFET SONRASI DESTEK ÇALIŞMALARI PROGRAMI

HİBE DESTEĞİYLE



öğretmen
ağı

YAZARLAR (Şubat-Temmuz 2023)

Ayhan Binici, Aysu Deniz Durmaz,
Ceren Karabıyık, Dilan Özdemir,
Dilşad Güngör, Esin İnanç, İsmail Örnek,
M. Cemal Yıldız, Serpil Hizmetçi,
Seval Binici, Sevgi Aydın Altınışik,
Sibel Yaşin

YAYINA HAZIRLAYANLAR

Aişe Nur Uğurlu (Öğretmen Ağı)
Ekin Gürsu (Öğretmen Ağı)
Günalp Turan (Öğretmen Ağı)
Zeynep Alay (Öğretmen Ağı)
Engin Doğan (MYRA)

TASARIM

Tuba Mücella Kiper (MYRA)

SAYFA TASARIMI:

Gülderen Rençber Erbaş (MYRA)

İstanbul, Şubat 2024

YÜRÜTÜCÜ



ANA DESTEKÇİLER



Görüşleri, önerileri ve katkılarından dolayı Prof. Dr. Özgür Erdur Baker, Prof. Dr. Kenan Çayır ve Doç. Dr. Şule Tepetaş Cengiz'e;

Mevzuat, ulaşım, organizasyon süreçlerindeki katkılarından dolayı Mersin Valiliği, Mersin M.E.M. Ar-Ge, Vehbi Koç Vakfı, Sabancı Vakfı'na, MSC Aurelia gemisi kaptanları ve personeline;

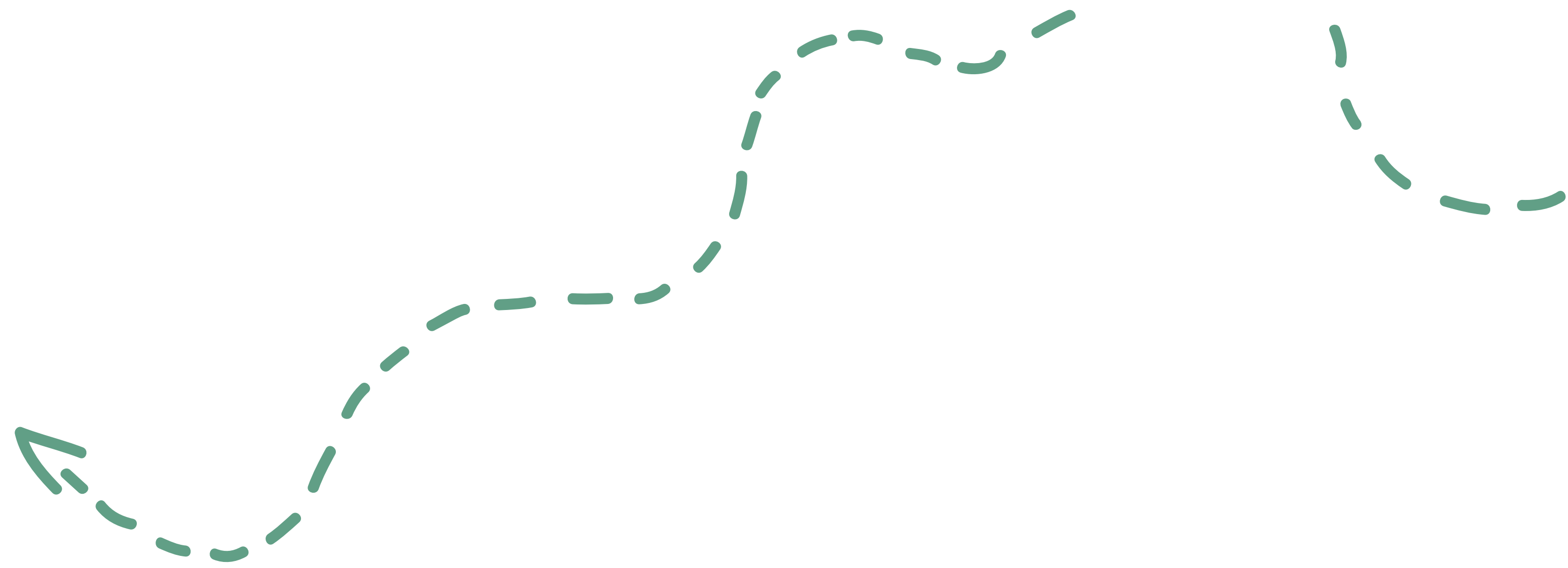
Antakya'da gerçekleşen çalışmalarda uygulayıcı olarak yer alan ve programı geliştirilmesinde deneyimleriyle katkıda bulunan öğretmenlerimiz Hatice Gözde Uysal, İpek Mirioğlu, Leyla Zerenoğlu, Mehmet Yılmaz, Meral Deniz, Muhammet Elvan'a;

Sanat etkinliklerini ekibimizle paylaşan ve süreçte desteğini esirgemeyen PACE Çocuk Sanat Merkezi Kurucusu Nihat Barış Karayazgan ile Atölye 5'ten Ebru Deniz Çınar'a ve daha güzel günlerde birlikte güleceğimiz Hatay halkına teşekkür ederiz.

Öğretmenlerin insiyatifi ile başlayan Afet Sonrası Destek Çalışmaları Programı, daha sonra Sivil Toplum için Destek Vakfı ve Turkey Mozaik Foundation destekleriyle hayata geçirilen Yaşamın İnşasında Öğretmen Var Projesi ile hayat buldu. Yaşamın İnşasında Öğretmen Var Projesi'nin hayata geçmesine hibe desteği sağlayarak katkıda bulunan Sivil Toplum için Destek Vakfı ve Turkey Mozaik Foundation'e teşekkürler.

Bu yayın, Sivil Toplum için Destek Vakfı ve Turkey Mozaik Foundation işbirliğiyle hayata geçirilen Yerel Güçlenmeye Destek Fonu desteğiyle hazırlanmıştır. İçeriğinden yalnızca Öğretmen Ağı sorumlu olup, herhangi bir şekilde destekçi kurumların görüşlerini yansıtmamaktadır.

İÇİNDEKİLER



PROGRAMIN
ÖZETİ

4

PROGRAMIN
AMAÇLARI

6

PROGRAMIN
YAKLAŞIMI

8

YAZARLAR
HAKKINDA

11

UYGULAYICIYA
NOTLAR

16

ANA ETKİNLİKLER

21

OYUNLAR

38

SANAT
ETKİNLİKLERİ

65

PSİKOEĞİTİM

73

YARDIMCI
TEKNİKLER

81

PROGRAMIN ÖZETİ

PROGRAMIN ÖZETİ

6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş ve Hatay'da meydana gelen ve 11 ili etkileyen depremlerle birlikte afetten etkilenen öğrenim çağındaki çocuklar ve aileleri; her biri ayrı bir zorlayıcı yaşam olayları olan afet, göç ve yası birlikte yaşamak zorunda kaldıkları çok katmanlı bir kriz durumuna maruz kalmışlardı.

İlk günler tüm sivil toplum örgütleri gibi Öğretmen Ağı da ilk yardım ve temel fiziksel ihtiyaçların karşılanması için hemen harekete geçti. Enkazdaki yaralıları çıkarmak, çadır ve barınma, giyim, gıda gibi temel ihtiyaç malzemelerini temin etmek ve bölgeye ulaştırmak; göçle gelenleri karşılamak, eğitim ve sağlık hizmetlerine erişimi kolaylaştırmak gibi pek çok alanda unutulmayacak bir organizasyon becerisi gösterdi.

"Kriz Durumlarına Acil Müdahale" diye adlandırdığımız bu günlerin hemen ardından Öğretmen Ağı olarak hem deprem bölgesinde kalanların hem göçle başka yerleşim yerlerine taşınanların hem de onlarla temas hâlinde olacakların psikososyal destek ihtiyacı olacağı öngörüsüyle bir yandan da bu programı oluşturmaya başladık. Bu amaçla bir araya gelerek oluşturduğumuz ekibimize "Mobil Psikososyal Destek (MobiDes)" adını verdik.

Mersin İl Milli Eğitim Müdürlüğü Ar-Ge Yerel Projeler Birimi ile geliştirdiğimiz işbirliği ile "Afet Sonrası Destek Çalışmaları Programı" adını verdiğimiz çalışmamızda Mart-Haziran 2023 tarihleri arasında Hatay'a dört hareketlilik gerçekleştirdik.

3-4-5 Mart 2023 tarihlerinde yaklaşık 1000 kişiye ev sahipliği yapan İskenderun Limanı'na demirli MSC AURELIA isimli cruise gemisinde gerçekleşen programın ikinci uygulaması 5-6-7 Nisan 2023'te Hatay Defne'de yer alan Sümerler Ortaokulu ve Yeşilpınar Ortaokulu'nda, 26-27-28 Nisan 2023'te Harbiye Selman Nasır Eskiocak Ortaokulu'nda ve 16-17-18 Mayıs 2023'te Samankaya Muti - Zöhre Mahanoğlu İlkokulu'nda uygulandı ve toplamda 380 öğrenci, 60 veliye ulaşıldı.

Her hareketlilikte yapılan eklemeler, çıkarmalar, düzenlemeler ile sürekli geliştirilen Afet Sonrası Destek Çalışmaları Programı 22-23-24 Haziran 2023'te gerçekleşen revizyon çalışmayı ile son hâlini almıştır.

PROGRAMIN AMAÇLARI

PROGRAMIN AMAÇLARI

- 1) Afet, göç, yas gibi travmatik olayların gerginliğinin azaltılması ve travma tepkilerinin hafifletilmesi,
- 2) Travmaya ilişkin duyguların semboller yoluyla ifadesini kolaylaştırmak için oyun, resim, müzik, öykü, spor, drama gibi dolaylı sağaltım araçlarını kullanmak,
- 3) Kaybedilen temel güven duygusunun yeniden kazanılmasını desteklemek,
- 4) Stresle başa çıkma becerilerini artırmak,
- 5) Psikolojik açıdan güçlendirme; şimdiye ve geleceğe dair umutlu bakış açısı kazandırmak,
- 6) Kriz sonrası okullardaki ve geçici barınma merkezlerindeki personelin psikolojik ilk yardım becerilerini kazanmalarını ve geliştirmelerini sağlamak,
- 7) Uzman müdahalesi gerektiren bireyleri tespit ederek ilgili kurumları bilgilendirmek veya bu bireyleri kurumlara yönlendirmek.



PROGRAMIN YAKLAŞIMI

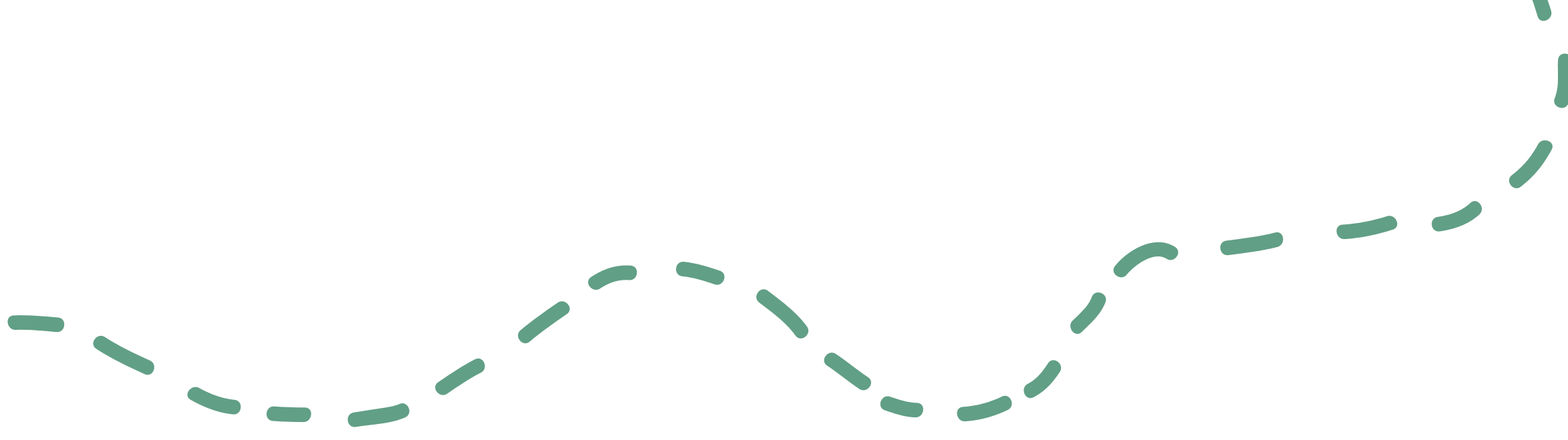
PROGRAMIN YAKLAŞIMI

Afetler sonrasında yapılan tüm psikososyal çalışmalar bireylerin yaşadıkları travmatik olaydan sonra bilişsel, duygusal, davranışsal ve fiziksel olarak yeniden toparlanmalarını kolaylaştırmak amacıyla yapılmaktadır. Psikososyal çalışmaların önemi, insanların afet sırasında yaşadıkları şok ve yoğun kaygı düzeylerinin hafifletilmesi ve ilerleyen süreçte olası çıkacak psikolojik sorunların azaltılmasında kritik öneme sahip bir müdahale unsuru olmasından kaynaklanmaktadır. Afetlerden hemen sonra ilk yaklaşım biçimi psikolojik ilk yardım olarak adlandırılan dinleme, anlama, ihtiyaçları belirleme ve yönlendirme şeklinde ortaya çıkan bir dizi süreçten oluşmaktadır. Bu psikolojik ilk yardımdan belirli bir süre sonra nispeten daha stabil hâle gelen günlük yaşantı sürecinde ise psikososyal müdahalelerin uygulanması önemli ölçüde psikolojik normalleştirme sürecini hızlandırmaktadır. Tam da bu dönemde Mobil Psikososyal Destek Programı'nın çocuklara, ergenlere ve ailelere uygun çeşitli teknik ve yöntemlerle ulaşması onların psikolojik açıdan toparlanmalarında önemli bir yarar sağlayacaktır.

Afetler ve travmalar sonrasında çocuklara, ergenlere ve hatta ailelere uygulanan programların dışavurumcu tekniklerden yararlandığı, sanatın ve hareketli etkinliklerin toparlayıcı gücünün yüksek olduğu ilgili literatürde ortaya konmuştur. Aslına bakılırsa yaşanan travmatik deneyimlerin dolaylı yollarla ele alınması, ifade edilmesi, çeşitli sanat malzemeleri kullanılarak bu zor deneyimin bilişsel anlamda anlamlı bir anıya dönüştürülmesi çok daha kolay olmaktadır. Bir travmatik yaşantı, bireyin zihninde korkutucu, dehşet verici ve kopuk anılar olarak kaydedilmiştir ve bireyi her açıdan zorlayan bir deneyim olarak anlaşılır.

Bu deneyimi anlamlı bir bilişsel hikâyeye dönüştürebildiğimizde travmanın yol açtığı yoğun korku, titreme, kabuslar ve uyuyamama, öfke ve saldırganlık, çaresizlik ve depresif ruh hâli gibi birçok sıkıntının azaldığına dair çeşitli bilimsel kanıtlar vardır. Bu çalışmaları sanat ve dışavurumcu diğer tekniklerle ele almamızın diğer bir nedeni, çocukların hem dil becerilerinin daha az gelişmiş olması hem de anılarını fotoğraflar ya da resimler olarak zihinlerinde depolamalarından ileri gelmektedir. Sanat ve oyunlar yoluyla bir travmatik deneyimi anlamlandırmak çocuklar için çok daha kolay ve gelişimlerine uygundur.





Programımızın bir diğer güçlü yanı ise, grup çalışmaları aracılığıyla işbirliğine, dayanışmaya olanak tanıyan birçok etkinlikten oluşmasıdır. Afetler, insanların en aciz kaldığı, kendini doğada çaresiz ve güçsüz hissettiği, temel güven duygusunun ortadan kalkarak yalnızlık duygusunun yoğunlaştığı bir süreci getirmektedir. Diğer yandan doğada insanın en güçlü yanı ise işbirliği yapabilme, zorluklarla birlikte mücadele edebilme kapasitesidir. Programda özellikle bu temel insani gücü kullanmak, açığa çıkarmak ve her bireyin yalnız olmadığını hissetmesini sağlamak amacıyla işbirlikli çalışmalar ön plana çıkmıştır. Diğer yandan çocukların sosyal destek kaynaklarını tekrar fark ederek güven duygusunu yeniden oluşturmaya yönelik çalışmalar da programımızda önemli bir yer tutmaktadır.

Travma sonrası çaresizlik ve umutsuzluk hissi de sıklıkla görülen duygulardandır. Bu duygular bireylerin baş etme kapasitelerini engeller ve yeniden normalleşme sürecinde bireyin çabalarını baltalar. Birey hareketsiz kalarak aslında travmanın yarattığı yıkımla baş etmektен vazgeçer. Bu süreçte en önemli etken umudu yeniden inşa etmek, baş etme güçlerinin yeniden fark edilmesini sağlamak, geleceğe yönelik bir planlama oluşturup harekete geçmek çok önemlidir. Programımızın içerisinde de umudu aşlamaya, kendi baş etme kaynaklarını fark etmeye yönelik etkinlikler bulunmaktadır.

Psikososyal çalışmalarda psikoeğitim faaliyetleri de önemli yer tutmaktadır. Psikoeğitimler, Afet sonrasında anormal bir olaya gösterilen normal insan tepkilerinin bilinmesinde, afet sonrası akut strese

bağlı olarak gelişen, ani irkilmeler, ağlama krizleri, yoğun uyarılmışlık düzeyi ve sürekli tetikte olma, yeme sorunları, uykusuzluk, kabus görme, aniden olayı tekrar yaşıyormuş gibi hissetme ve buna benzer birçok tepkinin normal olabileceğinin kavranmasında oldukça önemlidir. Programımızda da velilere yapılan psikoeğitimin içeriğinde travmanın nörobiyolojisi anlatılmakta, gelişim dönemlerine göre kendilerinde ve çocuklarında ortaya çıkabilecek olası değişimler ele alınmaktadır. Aynı zamanda stres tepkileriyle karşılaştıklarında ne yapabileceklerine ilişkin bazı teknik önerilerden bahsedilmektedir. Bu teknikler gevşeme, nefes alma, odaklanma gibi bilinçli farkındalık egzersizlerini kapsamaktadır.

Sonuç olarak; program yapılandırılmasında sanat, drama, hareket ve öykü ve psikoeğitim etkinlikleri kullanılarak duyguların ifade edilmesi, sosyal destek kaynaklarının fark edilmesi, geleceğe yönelik umudun ve motivasyonun oluşması amaçlanmıştır. Program, psikolojik rahatsızlıkları iyileştirmek, akut stres bozukluğu, travmatik stres bozukluğu gibi hastalıkları tedavi etmeyi amaçlamamaktadır. Bu tür durumlarda olan bireyler fark edildiğinde ilgili sağlık kuruluşuna yönlendirme yapmak uygulayıcıların temel görevidir.



YAZARLAR HAKKINDA

YAZARLAR HAKKINDA

Bu program, çoğunluğu devlet okullarında çalışan, psikolojik danışmanlar, sınıf öğretmenleri, Türkçe öğretmenleri, müzik öğretmenleri, görsel sanatlar öğretmenleri ve matematik öğretmenleri tarafından, 2023 Şubat ayında Kahramanmaraş ve Hatay'da meydana gelen ve 11 ili etkileyen depremlerin ardından oluşturulmuştur.

Programı yazan ve hazırlayan öğretmenler, Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde oluşturulan birçok yayınının ve projenin hazırlık komisyonlarında yer almış, görüş vermiş, bölümler yazmış, projelerin yürütülmesinde aktif rol üstlenmişlerdir. Öğretmenler aynı zamanda, Öğretmen

Ağı bünyesinde etkileşim içerisinde çalışmakta, diğer öğretmenler, veliler ve öğrenciler için düzenlenen birçok çalışmanın tasarımında ve yürütülmesinde yer almaktadırlar. Oluşturulan program, hem bu sayısız proje ve programların hem de farklı branş, kademe ve bölgedeki öğretmenlik deneyiminin kolektif olarak harmanlanması ile ortaya çıkarılmıştır.

AYHAN BİNİCİ

**Türkçe Öğretmeni,
Öğretmen Ağı Değişim Elçisi**

1979 yılında doğdu. İlk ve ortaokulu Hatay'da, liseyi Osmaniye Düziçi Anadolu Öğretmen Lisesi'nde, üniversite eğitimini ise Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Türkçe Öğretmenliği bölümünde tamamladı. 2023 yılında Konya Teknik Üniversitesi Endüstri Mühendisliği Bölümü İş Güvenliği alanında yüksek lisans programını tamamladı. Gümüşhane ve Kilis'te öğretmenlik yaptıktan sonra döndüğü Hatay'da öğretmenlik mesleğine devam etmektedir. 2019 yılından bu yana Öğretmen Ağı Değişim Elçisi olmanın yanında çeşitli sivil toplum kuruluşlarında gönüllülük çalışmalarına devam etmektedir.

AYSU DENİZ DURMAZ

**Psikolojik Danışman,
Öğretmen Ağı Değişim Elçisi**

1995 yılında Hatay'da doğdu. 2018 yılında Ege Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun oldu. Yaratıcı drama, masal anlatıcılığı, masal terapisi alanlarında eğitim aldı. Özel eğitim ve mültecilere yönelik psikolojik destek veren kurumlarda çalıştı. Şu an Mardin'de bir devlet okulunda psikolojik danışman ve rehber öğretmen olarak çalışıyor. 2022 yılından beri Öğretmen Ağı'nda Değişim Elçisi olarak çalışmalarına devam etmektedir.

CEREN KARABIYIK

Psikolojik Danışman,
Öğretmen Ağı Değişim Elçisi

1991 yılında Eskişehir’de doğdu. İlkokul, ortaokul ve lise öğrenimini Eskişehir’de tamamladı. 2015 yılında Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü PDR Anabilim Dalı’ndan mezun oldu. Aynı yıl Milli Eğitim Bakanlığı’nda psikolojik danışman olarak göreve başladı. Farklı kademelerde psikolojik danışman olarak görev yaptı. Şu an Kocaeli’de bir ortaokulda görevine devam etmektedir. Sosyal duygusal öğrenme, şiddetsiz iletişim, toplumsal cinsiyet, zeka oyunları, yaratıcı drama, masal anlatıcılığı, akran zorbalığı, davranışsal bağımlılıklar, psikososyal destek ve kapsayıcı eğitim alanları üzerine çeşitli yerlerde çalışmalar yürütmektedir. Öğretmen Ağı ile 2019 yılında tanışmıştır.

DILAN ÖZDEMİR

Matematik Öğretmeni,
Öğretmen Ağı Değişim Elçisi

2012 yılında Ceyhan Ticaret Borsası Anadolu Öğretmen Lisesi’nden mezun oldu. 2017 yılında Malatya İnönü Üniversitesi İlköğretim Matematik Öğretmenliği Bölümü’nü tamamladı. İlk görev yeri Mardin olmak üzere, şu an Adana’da Sakıp Sabancı Ortaokulu’nda göreve devam ediyor. 2020 Burası Tamamen Bizim Kampı ile Öğretmen Ağı’na dahil oldu. Eğitimde toplumsal cinsiyet eşitliğini konu edinen Mor Sertifika Programı’na katıldı. Yazdığı “Hypatia” adlı projeye Mor Tohum Eşitlikçi Fikirler Ödülü’nü aldı. Öğretmen Ağı içerisinde çeşitli faaliyetlere, organizasyon süreçlerine dahil oldu. Matematik Öğretmenleri Topluluğu’nda topluluk içerisinde matematik öğretimi üzerine çalışmalara devam ediyor.

DİLŞAD GÜNGÖR

Müzik Öğretmeni,
Beden Perküsyonu Eğitmeni

1978 yılında Konya’da doğdu. İlk ve ortaokul eğitimini Konya’da, lise eğitimini Antalya’da tamamladı. 2000 yılında İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Antropoloji bölümünden ön lisansını tamamlayıp daha sonra 2005 yılında Ege Üniversitesi Devlet Türk Müziği Konservatuarı Temel Bilimler bölümünden mezun oldu. Ardından 2006 yılında Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Güzel Sanatlar bölümü Müzik Öğretmenliği alanından yüksek lisansını tamamladı. 2007 yılı itibariyle Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde Müzik Öğretmeni olarak görev yapmaya başladı. 2007-2023 yılları arasında birçok hizmetiçi eğitimde eğitmen olarak görev aldı. Ayrıca çeşitli sivil toplum kuruluşlarında gönüllü olarak çalışmalarına devam etmektedir.

FATMA SEVGİ AYDIN ALTINIŞIK

Sınıf Öğretmeni,
Öğretmen Ağı Değişim Elçisi

1978 yılında Mersin’de doğdu. Üniversite eğitimini Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği bölümünde tamamladı ve yine aynı üniversitenin Eğitim Bilimleri Enstitüsü’nde Sosyal Bilimler Eğitimi alanında yüksek lisans eğitimini tamamladı. Tekirdağ, İstanbul, Ankara ve Hatay’da öğretmen ve idareci olarak görev yaptı. Hâlen Mersin’de sınıf öğretmeni olarak mesleğine devam etmektedir. Yaratıcı drama, zeka oyunları, çocuklarla sanat, model uçak eğitmenliği ve origami alanlarında yapılan çalışmalarda yer almıştır. Ayrıca çeşitli sivil toplum kuruluşlarında da gönüllü olarak çalışmalarına devam etmektedir. 2022 yılından bu yana Öğretmen Ağı Değişim Elçisi’dir.

ESİN İNANÇ

Görsel Sanatlar Öğretmeni,
Öğretmen Ağı Değişim Elçisi

1993 yılında Mersin’de doğdu. 2015 yılında Çukurova Üniversitesi Görsel Sanatlar Eğitimi bölümünden mezun oldu. 2023 yılında Mersin Üniversitesi Eğitim Programları ve Öğretim bölümünde yüksek lisans eğitimine başladı. 2016 yılından bu yana devlet okulunda görev yapmaktadır. Hâlen Mersin’de bir köy okulunda çalışmaktadır. 2021 yılından beri Öğretmen Ağı’nda Değişim Elçisi’dir.

MEHMET CEMAL YILDIZ

Uzm. Psikolojik Danışman,
Öğretmen Ağı Değişim Elçisi

1979 Adana doğumludur. İlk ve orta öğrenimini Adana ve İzmir’de tamamladı. 2006 yılında Mersin Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden mezun oldu. 2006’dan itibaren MEB’e bağlı ilkök, ortaokul ve lise düzeylerindeki okullarda görev yaptı. Hâlen Mersin’de bir ortaokulda görevine devam etmektedir. 2016 yılında Mersin Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda yüksek lisansını tamamladı. 2019 yılında ise Çukurova Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı’nda başladığı doktora çalışmalarında tez aşamasındadır. Doktora tez çalışmasında dezavantajlı çocuk gruplarıyla psikolojik danışma uygulamaları üzerine çalışmaktadır. Psikososyal müdahale, kapsayıcı eğitim, eğitimde engelli hakları, engelli aileleri için psikososyal destek, çocuk ve ergenlerle psikolojik danışma, oyun terapisi gibi alanlarda akademik çalışmaların yanı sıra MEB, UNICEF, Öğretmen Ağı ile çalışmalar yürütmektedir.

İSMAİL ÖRNEK

Eğitim Koordinatörü,
Rehber Öğretmen, Öğretmen Ağı
Değişim Elçisi

1975 Hatay-Erzin doğumludur. İlk ve orta öğrenimini Afyon, Konya, Osmaniye ve Hatay'da yaptı. Gazi Üniversitesi Fen Fakültesi Matematik (1992-1994); Uludağ Üniversitesi TBMYO Bilgisayar Programcılığı (1994-1998) ve Çukurova Üniversitesi Felsefe Grubu Öğretmenliği (1999-2004) bölümlerinde okudu. 2011-2023 yılları MEB'de rehber öğretmen olarak çalışan Örnek; psikososyal müdahale, kapsayıcı eğitim, eğitimde engelli hakları, özel eğitimde cinsel eğitim, engelli aileleri için psikososyal destek, çocuk ve oyun, yetişkin eğitimi gibi alanlarda MEB, UNICEF ve Öğretmen Ağı ile çalışmalar yürütmektedir.

SERPİL HİZMETÇİ

Sınıf Öğretmeni,
Öğretmen Ağı Değişim Elçisi

1980 yılında Libya-Tobruk'ta doğdu. 2002 yılında Çukurova Üniversitesi Sınıf Öğretmenliği bölümünden mezun oldu. Bir yıl Diyarbakır'ın Silvan ilçesinde sınıf öğretmenliği yaptı. 2007 yılında Çukurova Üniversitesi İlköğretim Ana Bilim Dalı'nda yüksek lisansını tamamladı. 2023 yılında İstanbul Üniversitesi Çocuk Gelişimi bölümünü bitirdi. Hâlen Mersin ilinde sınıf öğretmeni olarak çalışıyor. Bir süredir farklı eğitim platformlarında gönüllü eğitimlik yapıyor. Mültecilik, çocuklarla sanat, P4C ve çocuk kitapları konularında çalışmalar yapıyor. 2019 yılından bu yana Öğretmen Ağı Değişim Elçisi.

SEVAL BİNİCİ

Türkçe Öğretmeni,
Öğretmen Ağı Değişim Elçisi

2008 yılında Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Türkçe Eğitimi bölümünden mezun oldu. 2010 yılında Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı olarak çalışmaya başladı. 2022'de Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Sosyoloji Bölümü'nden mezun oldu. Çocukluk Sosyolojisi alanında çeşitli dergi ve yayınlara katkı verdi. Drama, çocuklarla felsefe, temel düşünme becerileri eğitimleri aldı. Öğretmen Ağı Değişim Elçisi ve Sosyal Güçlendirme için Spor Ve Beden Hareketi Derneği (BoMoVu) Hareket Elçisi olarak çalışmalarına devam etmektedir.

SİBEL YAŞIN

Müzik Öğretmeni,
Beden Perküsyonu Eğitmeni,
Öğretmen Ağı Değişim Elçisi

1983 İzmit'te doğdu. İlk ve ortaokul eğitimini İzmit'te tamamladı. Lise eğitimini İstanbul'da tamamladı. 2006 yılında Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Müzik Öğretmenliği ASD/ ABD bölümünden mezun oldu. Ardından 2018 yılında Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Fakültesi Eğitim Yönetimi alanından mezun oldu. 2012 yılı itibariyle MEB'de kadrolu Müzik Öğretmeni olarak görev yapmaya başladı. 2012-2023 yılları arasında birçok hizmetiçi eğitimde eğitmen olarak görev aldı. Ayrıca 2018 yılından beri Öğretmen Ağı Değişim Elçisi ve çeşitli sivil toplum kuruluşlarında gönüllü olarak çalışmalarına devam etmektedir.

PROGRAM HAKKINDA
DİKKAT EDİLECEKLER VE
UYGULAYICIYA NOTLAR

PROGRAM HAKKINDA DİKKAT EDİLECEKLER VE UYGULAYICIYA NOTLAR

NE ZAMAN UYGULANMALI?

Afetler, savaş, göç vb. nedenlerle asıl yaşam alanlarından ayrılmak zorunda kalmış ebeveyn ve çocuklara, onların barındığı yerde çalışan personele psikososyal destek sağlama amacını güden bu çalışmada ilk ziyaret için temel ihtiyaçların (barınma, yeme-içme, temizlik vb.) sağlanması beklenmelidir.

UYGULAMA SÜRESİ NE OLMALI? NASIL PLANLANMALI?

Program 2, 3 ve 5 gün şeklinde planlanmış olmakla birlikte ideal olan kesintisiz 2, 3 ya da 5 günü üst üste gerçekleştirmek hatta mümkünse program dışında da bu günleri uygulayıcı ekibin katılımcılarla aynı ortamda geçirmesi şeklinde olacaktır. Uygulayıcılar, buldukları ve yaşadıkları yerin dışına gidiyorsa bu yöntem daha sağlıklı işleyecektir.

Uygulayıcıların kendi yaşadıkları kentlerdeki okullara, toplu barınma alanlarına götürecekleri hizmet söz konusu ise okul saatleri dışındaki saatlere göre planlama yapılabilir.

Uygulayıcı ekip oluşturulurken psikoeğitim faaliyetleri için en az bir psikolojik danışman-rehber öğretmen olması ve ekip üyelerinin Psikolojik İlk Yardım (PİY) temel bilgilerini almış olması zorunludur. Okul öncesi öğretmeni bulunması ise tavsiye edilir.

UYGULAMA ÖNCESİ NELERİ ÖĞRENMEİYİZ?

Uygulama öncesi gidilecek yerin fiziki imkanları, hangi alanların hangi etkinliklere uygun olduğu belirlenmelidir. Aynı zamanda, özellikle çocukların yaş gruplarına göre sayıları, özel gereksinimi olan çocukların olup olmadığı (deprem söz konusu olduğunda özellikle ampute olmuş çocuk olup olmadığı), mülteci çocuk sayısı gibi bilgiler, etkinliklerde gerekli kapsayıcı önlemleri almakta faydalı olacaktır.

UYGULAMA SIRASINDA NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

Ekibin yaklaşım ve tutumu tüm programın etkililiği üzerinde temel belirleyicidir. Gerek bakış açımızda gerekse söylemlerimizde psikososyal destek hizmeti götürdüğümüz kitleyi “depremzede, afetzede, ...zede” görmek ve dillendirmek acıma duygusu, yardım temelli yaklaşımı ortaya çıkarmakta ve bu durum tüm süreci zorlaştırmaktadır. Bunun yerine “afetten etkilenenler” gibi bir kavram, uygulayıcı ekibi, barınma merkezinde çalışan personeli hatta çok uzak yerlerde medya aracılığı ile kriz durumuna tanık olanları bile kapsayacak denli geniş bir kavram olup afetten etkilenenlerin sahip olduklarını,

yeteneklerini birbirleriyle paylaşan bir dayanışma duygusunu ortaya çıkarır. Bu sayede yapılan çalışma yardım temelli yaklaşım yerine *hak temelli yaklaşım* çerçevesinde yürütülebilir.

Programın esnek olduğu unutulmamalı ve ziyaret edilen yerdeki katılımcıların ihtiyaçları da gözetilmeli, çocuk ve ebeveyn katılımına daima dikkat edilmelidir. (Örneğin; *pilot uygulamanın yapıldığı İskenderun Limanı’ndaki Cruise gemisinde çocuklar depremden beri günlerdir çizgi film izlemediklerini söyleyip bunu talep edince, ilk iş projeksiyon sistemi ile onların bu isteğine yanıt vermek oldu.*)

KAPSAYICILIĞA DAİR

Afet sonrası destek çalışmaları planlanırken, uygulanacak programın erişilebilirliği her adımda düşünülmelidir. Çalışılacak gruplarda özel gereksinimli öğrencilerin olabileceği, afet dolayısıyla uzuv kaybı yaşayan çocuklarla karşılaşılacağı unutulmamalıdır. Bunlara karşın planlanan aktiviteler kapsayıcılık yönünden düşünülmeli, her daim daha kapsayıcı alternatifleri planlanmalıdır.

Programda geliştirilen uygulamalar, farklı gruplarla farklı ihtiyaçlar doğrultusunda geliştirilmiştir. Bu uygulamaların her grupta aynı şekilde işleyeceği düşünülmemektedir. Bedensel hareket gerektiren aktiviteler, görme yetisi kullanılan oyunlar, görsel ve işitsel materyal içeren etkinlikler gibi içerikler mutlaka çalışılacak grup göz önünde tutularak değerlendirilmeli, gerektiği takdirde uyarlamalara ve çeşitlendirmeye başvurulmalıdır.

ERGENLER VE GENÇLER HAKKINDA

Afet sürecinde, küçük yaş grubundaki çocuklar gibi diğer grupların öncelenmesi ile göz ardı edilebilen ergen ve gençlerin, afet sonrası destek çalışmalarında yer alması hem onlar hem de buldukları topluluk için önem arz etmektedir.

Ergenlik dönemindeki, özellikle lise çağındaki gençler genellikle bu tür destek çalışmalarına katılımcı olarak dahil olmamakta, uzak durma eğilimi göstermektedirler. Bu noktada, katılımlarını artırmak için uygulayıcı ekip çeşitli önlemler alabilir, yaklaşım geliştirerek onları da süreçlere dahil edebilir. Destek çalışmalarında işe yarayan bir strateji olarak şu örnek verilebilir. Çalışmalara katılmayan gençlere **“Ekibimizde eksik var. Etkinliklerde bize yardım eder misiniz? Bizimle çalışır mısınız? Ayrıca biz buradan ayrıldıktan sonra da bazı çalışmaların sürdürülmesi gerekebilir ve burada iletişim kuracağımız ortaklara ihtiyacımız var.”** gibi onları sürece dahil eden bir dil ve talep ile gidildiğinde olumlu sonuçlar alındığı görülmüştür.

BAĞ KURMAK, ETKİLEŞİMİ ARTIRMAK ELBETTE ÖNEMLİ. PEKİ, NASIL BAĞ KURULMALI?

- Çocuklarla kuracağınız ilişkinin yapılan etkinliklerle sınırlı olduğunu ama yarattığı etkinin çocukların duygusal dünyasında devam edeceğini unutmayın.
- Çalışmanızın süresi hakkında (3, 5, 7 günlük gibi, sizin orada kısa süre bulunacağınızı belirterek) etkinliklerden önce bilgilendirin.
- Büyük sözler vermekten kaçının. Onlar için yapabilecekleriniz ve yapamayacaklarınız konusunda etkinlik öncesinde ve sırasında net olmalısınız. Kuracağınız etkileşimin güven vermesi ve çocukları sağlıksız beklentilere sokmaması gerekir.
- Soru sormak doğal bir iletişim şeklidir. Fakat bir sorgulama yapmak ya da kendi merak duygunuzu tatmin etmek için çocukları sorularla zedelemek yerine konuşmaları onların yönlendirmesine izin verilmeli ve iletişimde kapı aralık bırakılmalı.
- Acıma ya da aşırı şefkat gösterip çocukları kendinize karşı muhtaç hissettirmemek önemli. **“Ben güçlüyüm, sen güçsüz ve muhtaçsın”** duygusu yerine **“Sen de güçlüsün, ben de güçlüyüm”** duygusunu hissettirecek bir etkileşimde olunmalı.
- Bütün iletişimler ya da etkinlikler, kolaylaştırıcı tarafından yönetilmemeli, çocuklara seçme ve karar verme hakkı tanınmalı.
- Yaklaşımların bireysel duygusal ihtiyaçlarından mı yoksa çocukların ihtiyaçlarından mı kaynaklandığı iyi düşünülmelidir. Çocukların, zorlu yaşam olaylarıyla baş etmeleri için güçlendirmelerinin önemli olduğu unutulmamalıdır.

AFET SONRASI DESTEK İÇİN PROGRAM ÖRNEKLER

Bu kitapçık, farklı fiziksel koşullarda, farklı grup dinamikleriyle ve farklı zorlayıcı yaşam olayları ile karşılaşıldığında uygulayıcıların esnek bir şekilde uygulama şansı bulduğu birçok etkinlikten oluşmaktadır. Diğer yandan bütüncül ve sistematik bir şekilde belirli bir sırayı da izleyerek programın içerisindeki etkinlikler seçildiğinde programın etkililiği artacaktır.

Aşağıda verilen programlar bütüncül ve birbirinin devamı şeklinde ilerleyen örnek programlardır. Uygulayıcılar farklı programlar uygulayacaklarsa özellikle ana etkinliklerin olduğu kısımlar aynı olmak kaydıyla diğer etkinlikleri kitapçığın içerisinde fiziksel koşullara ya da uygulayacakları gruba göre belirleyerek gerçekleştirme esnekliğine sahiptirler. Etkinlikleri seçerken her etkinliğin başında yazan amaç ve kazanımları kontrol etmenizi ve aşağıdaki adımlara uygun bir şekilde programınızı düzenlemenizi öneririz.

ÖRNEK PROGRAMLAR

Bu kitapçığın kullanılması ve müdahale programının oluşturulmasında, aşağıdaki adımlar ve temel hedefler doğrultusunda sıralamaya dikkat edilmesi yazarlarca önerilmektedir:

- 1. Adım:** Grup dinamiği oluşturma ve bağ kurma.
- 2. Adım:** Duyguların dışavurumcu etkinliklerle ifade edilmesi.
- 3. Adım:** Benliğin güçlendirilmesi ve desteklenmesi.
- 4. Adım:** Umut etme ve geleceğe yönelik amaçlar oluşturma.

	2 GÜNLÜK ÇALIŞMA İÇİN:	3 GÜNLÜK ÇALIŞMA İÇİN:	5 GÜNLÜK ÇALIŞMA İÇİN:
1. GÜN:	O.1. İsmine Ritim Kat S.6. Küçülen Kâğıtlar A.1. Film Gösterimi A.2. Yapboz takası	O.5. Giderek Büyüyoruz S.1. Kraft Etkinliği A.1. Film Gösterimi O.9. Aksak Kurbağa	1. GÜN: O.2. İsim Sıfat A.1. Film Gösterimi S.4. Pipetten Heykel
2. GÜN:	A.8. Duygu Baloncukları A.3. Sosyal Destek Bilekliği A.4. Çakilkent A.5. Dilek Ağacı	O.10 Merhaba A.3. Sosyal Destek Bilekliği O.7. Yanal Düşünme S.5. Hama Boncuğu	2. GÜN: O.3. Perdeyi İndir İsmi Söyle A.3. Sosyal Destek Bilekliği S.3. Yastık
3. GÜN:		O.8. Birbirimize Bağlıyız A.7. Kukla Atölyesi A.4. Çakilkent A.5. Dilek Feneri	3. GÜN: A.8. Duygu Baloncukları O.8. Birbirimize Bağlıyız A.7. Kukla Atölyesi
4. GÜN:			O.6. Bakarak Gez, Görerek Gez S.1. Kraft Etkinliği A.6. Masal Tombalası
5. GÜN:			Nefes Egzersizi S.6. Küçülen Kâğıtlar A.4. Çakilkent A.5. Üç Boyutlu Dilek Ağacı

ANA ETKİNLİKLER

A.1. Çocuk, Köstebek, Tilki ve At

A.5. Dilek Feneri & Dilek Ağacı

A.2. Yapboz Takası

A.6. Masal Tombalası

A.3. Sosyal Destek Bilekliği

A.7. Kukla Atölyesi

A.4. Çakılkent

A.8. Duygu Baloncukları



Amaç



Kazanımlar



Süre



Materyal



İşleyiş



Hazırlık



Notlar

A.1. ÇOCUK, KÖSTEBEK, TILKI VE AT



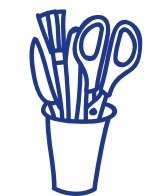
"Çocuk, Köstebek, Tilki ve At" animasyon filmi ile ilgili gerçekleştirilen etkinlik, katılımcıların sahip oldukları güçlü yanlarını görmelerini ve olumlu baş etme becerilerini fark etmelerini amaçlar.



- Güçlü yanlarını bilir.
- Olumlu baş etme becerilerini fark eder.



40+40 dk



"Çocuk, Köstebek, Tilki ve At" animasyon filmi, projeksiyon, ses sistemi, katılımcı sayısı kadar dilim kek, EK-1 Bilgi Formu.



- Uygulayıcı Çocuk, Köstebek, Tilki ve At animasyon filmini katılımcılara izletir.
- Uygulayıcı, animasyon izlendikten sonra aşağıdaki soruları katılımcılara sorar ve verilen cevaplara dönütler verir, teşekkür eder.
 - Kendinizi hiç kaybolmuş hissettiniz mi?
 - Kaybolmuş hissettiğiniz zamanlarda neler yaparsınız?
 - Korkmak kötü bir duygu mudur? Daha az korksaydık hayat nasıl olurdu?
 - Kendinizi ne zaman özgür hissedersiniz?

Uygulayıcı "Filmde yolunu kaybetmiş, evini arayan bir çocuğun, kendi yolculuğuna eşlik eden köstebek, tilki ve at ile olan arkadaşlığını izledik. Aynısı olmasa da oradaki çocuğun duygularına benzer duyguları zaman zaman bizler de yaşıyor

olabiliriz. Kimi zaman kendimizi kaybolmuş ve yalnız hissederiz; bu çok normal. Böyle hissettiğimiz zamanlarda kendimizi daha mutlu ve güvende hissetmek için sahip olduğumuz güçlü yanlarımızın farkında olmamız, bu güçlü yanlarımızı sorunlarımızla baş etmede kullanabilmemiz çok önemlidir," der ve "Şimdi herkes sahip olduğu güçlü bir yanını düşünsün. Bu özellik yardımsever, eğlenceli, cesur olmak ya da umutlu, meraklı, dürüst olmak gibi pek çok özellikten biri olabilir. Size, kendinizi güçlü hissettiren herhangi bir özellik olması yeterli. Düşündükten sonra bu özelliğinizin 'Güçlü Yönler Müzesi'nde sergilenecek bir heykel olacağını hayal edin ve özelliğinizi bir heykelle dönüştürün. Heykeller gibi hiç kıpırmadan birkaç saniye bekleyin ve diğer heykellere de gözünüzün ucuyla bakın," diyerek devam eder.

A.1. ÇOCUK, KÖSTEBEK, TILKI VE AT

Herkes birbirinin heykeline baktıktan sonra gönüllü katılımcıların sırayla heykellerini tekrar yapması ve diğer katılımcıların bu heykelin hangi özelliği gösterdiğini tahmin etmesi istenir. Uygulayıcı, katılımcıları güçlü yönlerini göstermedeki başarılarından dolayı tebrik eder ve aşağıdaki sorularla sürece devam eder:

- **Sizler herhangi bir konuda başarısız hissettiğinizde neler yaparsınız?**
- **Kötü şeyler üst üste geldiğinde kendinizi daha iyi hissetmek için neler yaparsınız?**
- **Bu zamana kadar söylediğiniz en cesurca cümle neydi?**
- Uygulayıcı, katılımcıların söylediği "en cesurca" cümleleri tahtaya/uygun bir yere not eder.
- Uygulayıcı "**Gördüğünüz gibi herhangi bir sorun yaşadığımızda birbirine**

benzeyen ya da birbirinden farklı pek çok şey yapıyoruz. Belki daha önce hiç uygulamadığımız çözüm yollarını da duymuş olabiliriz. Aslında hepimiz pek çok zorlukla baş edebilecek becerilere sahibiz, biraz da bu becerilere bakalım birlikte," der.

- Uygulayıcı, katılımcılara **EK-1 Bilgi Formu'**nda yer alan baş etme becerilerinden kısaca bahseder, ardından katılımcıları (Gruplara ayırma oyunlarından istediği bir tanesini kullanarak) eşit sayıda 4 gruba ayırır.
- Grupları "Çocuk, Tilki, At ve Köstebek" olarak rastgele adlandırır. Uygulayıcı, aşağıdaki soruları gruplara sorar ve tartışmaları için her gruba 5 dakika verir:
 - **Animasyonda yer alan çocuk, karşılaştığı zorluklarla nasıl baş etmeye çalıştı? Sizler ona, sorunlarını çözmesi için ne gibi önerilerde bulunursunuz? Grup olarak konuşmanızı istiyorum. (At isimli gruba sorulur.)**

için ne gibi önerilerde bulunursunuz? Grup olarak konuşmanızı istiyorum. (Çocuk isimli gruba sorulur.)

- **Animasyonda yer alan Tilki, karşılaştığı zorluklarla nasıl baş etmeye çalıştı? Sizler ona, sorunlarını çözmesi için ne gibi önerilerde bulunursunuz? Grup olarak konuşmanızı istiyorum. (Tilki isimli gruba sorulur.)**
- **Animasyonda yer alan köstebek, karşılaştığı zorluklarla nasıl baş etmeye çalıştı? Sizler ona, sorunlarını çözmesi için ne gibi önerilerde bulunursunuz? Grup olarak konuşmanızı istiyorum. (Köstebek isimli gruba sorulur.)**
- **Animasyonda yer alan At, karşılaştığı zorluklarla nasıl baş etmeye çalıştı? Sizler ona, sorunlarını çözmesi için ne gibi önerilerde bulunursunuz? Grup olarak konuşmanızı istiyorum. (At isimli gruba sorulur.)**

- Gruplar çalışmalarını tamamladıktan sonra uygulayıcı "**Bütün gruplara katkıları için çok teşekkür ederim. Sizlerin de söylediği gibi Köstebek, Tilki, At ve Çocuk baş etme becerilerinden birkaçını birlikte kullandılar. Hepsi birbirlerinden destek alırken dayanışma, Köstebek bir kek yiyeceğini hayal ederken düş kurma, Tilki Köstebek'i suda boğulmaktan kurtarıırken yardımlaşma, At artık uçabileceğine inanıp kanatlanırken düşünce ve duygu, Çocuk ise bir ev ararken aslında mutlu olduğu her yerin evi olduğunu fark ederek inanç becerilerini kullanmış oldu. Bu becerilerin hepsine sahibiz ve ihtiyaç duyduğumuzda onları kullanabiliriz. Kendinizi ne zaman yalnız ya da güçsüz hissederseniz evini arayan çocuğun hikâyesini ve içinizdeki gücü hatırlayın,"** diyerek her katılımcıya birer kek verir ve etkinliği sonlandırır.

A.1. ÇOCUK, KÖSTEBEK, TILKI VE AT



Çocuklara etkinlik sonundaki kek dağıtımından önce herhangi bir sağlık sorunları veya alerjileri olup olmadığı sorulmalıdır.

EK-1 BİLGİ FORMU

Zorlayıcı olaylarla başa çıkmamıza yardımcı olan pek çok beceriye sahibiz. Bu becerilerin birini ya da birkaçını, bizi zorlayan olaylarla karşılaştığımızda kullanıyor olabiliriz. Bugün bu becerilerin neler olduğuna birlikte bakacağız. Bir hedefe bağlı olmak, bir dine inanmak ya da kültürel değerlerimiz bizi harekete geçirebilir. Örneğin: vatansever olmak, aile olmak, dua etmek.

Zor durumlarda duygularımızı ağlayarak, gülerken, birisiyle konuşarak, yazarak ya da çizerek ifade edebiliriz. Duygularımızı ifade etmek gerginlik ve endişeyi azaltır; yalnız olmadığımızı, güven ve dayanışma içinde olduğumuzu hissettirir. Örnek: konuşmak, resim yapmak, şarkı söylemek, hikâye anlatmak, dans etmek.

Yaşadığımız zor olaylarla baş edebilmek için başkalarıyla iletişim hâlinde olma ihtiyacı hissedebiliriz. Arkadaşlarımızla ya da sevdiğimizle bir araya gelerek vakit geçirmemiz bize iyi hissettirebilir.

Hayallerimiz ve yaratıcılığımız psikolojik iyi olma hâlimizi destekler. Geleceğe umutla bakmamızı sağlar. Resim yapmak, yazmak, hikâye ve masallarla somutlaştırmak bu kaynağı kullanmamızı kolaylaştıracaktır. Örnek: rutine dönmeye, umut ve geleceğe yönelik hayaller kurmak.

Yaşanan durumla ilgili doğru ve güvenilir bilgi edinmemiz, olumlu bakış açısına sahip olmamız zor durumlara baş etmemizi kolaylaştırır. Örnek: "Geçecek. Yapabilirsin. Yalnız değilsin." gibi olumlu düşünceler.

Beden sağlığımızın korunması için düzenli beslenmeye ve iyi bir uyku düzenine ihtiyaç duyarız. Bedenimizin farkına varmak, gevşemeye yönelik bedensel hareketler yapmak zorluklarla baş etmemizi kolaylaştırır. Örnek: spor yapmak, yürüyüş yapmak, yemek yemek, uyumak, gevşeme egzersizleri.¹

¹ Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Öğretmen Psikoeğitim Programı, Ankara. 2022

A.2. YAPBOZ TAKASI



- Uygulayıcı katılımcıları selamlayarak katılımcıları 4 gruba ayırır.
- Gruplar masalarına yerleştikten sonra elinde 4 kutu yapboz olan uygulayıcı etkinliği anlatmaya başlar:
"Yapboz yapmayı kimler sever?" Katılımcıların yanıtlarını alır ve devam eder: "O hâlde size güzel bir haberim var; bugün yapboz yapacağız. Ama sizlere bir kutu yapboz verip yapmanızı isteyeceğimi sanıyorsanız yanılıyorsunuz! İşinizi biraz zorlaştıracam." "
- Uygulayıcı, 4 kutu yapbozu açar ve tüm yapbozların parçalarını aynı kutuya koyarak karıştırır. Böylece tamamlanması gereken 4 farklı resmin tüm parçaları birbirine karışmış olur.
- Ardından rastgele seçtiği her 48 parçayı bir gruba verir ve şunları söyler:
"Bir kutu yapbozu getirip masaya koysaydım ne kolaydı! Ama işimiz biraz zorlaştı, değil mi? Şimdi tüm grupların önünde 4 yapboza da ait parçalar var. Peki şimdi ne yapacağız?" "
- Katılımcılardan birkaç tahmin alan uygulayıcı grupların görevini açıklar:
"Evet, her grup öncelikle hangi resmi

yapacağına karar vermeli. Daha sonra gruplar, diğer gruplarda yer alan kendi resimlerinin parçalarını onlardan almalı. Burada siz onlara ait resmin parçalarını verebilir, buna karşılık kendi resminizin parçalarını isteyebilirsiniz. Yani evet, her grup diğer gruplarla pazarlıklar, takaslar, anlaşmalar yapacak!"

"Bazen 2 grup aynı yapbozu yapmak isteyebilir. O zaman yapmak istediğiniz yapbozu değiştirmeye de karar verebilirsiniz."

- Etkinlik, 4 grubun da yapbozlarını bitirmelerinden sonra uygulayıcının şu sözleri ile sonlanır:

"Hayatta bazen bugünkü yapbozlar gibi her şey birbirine karışmış, dağılmış gibi görünebilir. Ama ne yaptık? Yardımlaşarak doğru kararlar verip bunları uygulayarak, elimizdeki kaynakları doğru kullanarak baştaki o dağınıklığın yerine şimdi önümüzde duran resimler gibi pek çok şeyi düzenleyebiliriz."

"O dağınıklığı görünce vazgeçmeyip yapbozunu tamamlayan tüm grupları ve kendimizi alkışlayalım mı? Bence bunu hak ediyoruz!"



Parçalarının aynı torbada karıştırıldığı 4 yapbozun gruplara karışık şekilde dağıtılması, grupların birbiri ile iletişim kurup takaslar yaparak kendi yapbozunu tamamladığı etkinlik, sembolik olarak da dağılan parçaları yeniden birleştirip tekrar bir bütüne ulaşma yoluyla kriz dönemlerinin geçici olduğunu ve hayatın tekrar düzene gireceğini, umutlu düşünmeyi amaçlar.



- Gruplar arası iletişimi geliştirir.
- İşbirliği içinde çalışmaya istekli olur.
- Ortak bir amaç için birlikte çalışır.



40 dakika



4 adet 48 parçalık puzzle.

A.3. SOSYAL DESTEK BİLEKLİĞİ



Afetler, göç, bir yakının ölümü gibi kriz durumlarından sonra bireyin yalnızlık, çaresizlik gibi duyguları ile baş etmesinde güçlü yönlerini ve sosyal destek kaynaklarını fark ederek güçlenmesini sağlamayı amaçlar.



- Güçlü yönlerini fark eder.
- İşbirliğinin önemini fark eder.
- Sosyal destek kaynaklarını fark eder.



50 dakika



Çeşitli renk ve şekillerde boncuklar, bileklik yapımına uygun ip, makas.



- Uygulayıcı, boncukların olduğu kutuyu getirir ve **“Bugün yapacağımız etkinlikten sonra yalnız ve güçsüz hissettiğimiz zamanlarda bize güç verecek, kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlayacak bir hatırlatıcımız olacak. Bunun için yapmamız gereken bir saate bakar gibi bileğimize bakmak”** diyerek katılımcıların dikkatini çeker.
- Uygulayıcı şu sözlerle etkinliği açıklar: **“Bugün kendimize bir bileklik yapacağız. Bileklik için kutumuzda farklı renkler ve şekillerde boncuklar var. Bu boncuklardan bazıları sizin güçlü olduğunuz, başarılı olduğunuz özelliklerinizi temsil edebilir. Örneğin; ben iyi bir dinleyiciyim ve bilekliğimdeki mavi boncuk bana bunu hatırlatsın istiyorum. Aynı zamanda çok iyi yemek yaparım; turuncu da bana bunu hatırlatsın. Bazılarınız çok iyi koşuyor olabilir, bazılarınız iyi futbol oynuyor, bazılarınız da çok iyi resim yapıyor olabilir... Neyi iyi yapıyorsanız, hangi alanda kendinizi güçlü hissediyorsanız bunu size bir boncuk hatırlatabilir. Belki de bazı boncuklar bizim dileklerimizi temsil ediyor olabilir. Aynı masallardaki gibi 3 dilek hakkımız olsun. Bilekliğimize 3 boncuk da dileklerimiz için ekleyelim.”**
- Katılımcılar boncukları almadan hemen önce uygulayıcı, katılımcılardan boncukların içinden birini (Kendi adının baş harfini taşıyanı ya da belli bir renkteki boncuğu) kendini temsil etmesi için seçebileceğini ve dilerse gruptakilerden istediği kişilere **“Bu boncuk beni sana hatırlatsın. Bilekliğine beni de ekler misin?”** diyerek verebileceğini söyler.

A.3. SOSYAL DESTEK BİLEKLİĞİ

- Uygulayıcı, masadaki boncukların olduğu kutuyu gösterir ve sırayla her katılımcının gelip hoşuna giden boncuklardan bir bileklik yapmaya yetecek kadar almasını ister.
- Dağıtımdan sonra katılımcılara ipler verilir ve ellerindeki boncukları iplere dizerek kendilerine bir destek bilekliği yapmaları istenir.

- Bileklik yapılırken uygulayıcı kendisini simgeleyen bir boncuk seçerek gruptakilere **“Bu boncuk beni sana hatırlatsın. Bilekliğine beni de ekler misin?”** diyerek vermeyi unutmamalıdır.
- Bileklerin yapımından sonra uygulayıcı kendi bilekliğini anlatmak isteyen öğrencilere söz vererek değerlendirme bölümüne geçer. Bilekliğini anlatan

öğrencilerin sözlerinden sonra **“Bilekliklerimiz sayesinde iyi yapabildiğimiz pek çok şey olduğu için aslında güçsüz olmadığımızı, bizi seven ve bizim sevdiğimiz insanlar olduğu için yalnız olmadığımızı ve gerçekleşmesini istediğimiz hayallerimizi hatırlayacağız. Olur da bilekliğimizi kaybedersek kolayca yeniden yapabileceğimizi unutmayalım,”** diyerek etkinliği bitirir.

A.4. ÇAKILKENT



Katılımcıların içinde buldukları ana, renklere ve yaptıkları işe odaklanarak hoşça vakit geçirmelerini sağlamayı, yaratıcılıklarını artırarak hayal güçlerini harekete geçirmeyi amaçlar.



- Odaklanma ve dikkat süresini artırır.
- İşbirliği ve paylaşım becerilerini geliştirir.
- Olumlu duygular kazanır.



40 dakika



Farklı büyüklüklerde çakıl taşları, akrilik boyalar, resim fırçaları, grup sayısı kadar silikon tabancası, silikon çubukları, üzerine manzara resmi çizilmiş 70x100 cm. kontrplak.



- Uygulayıcı, katılımcı sayısına göre gruplar oluşturur. Bir grupta en çok 25 kişi olmasına dikkat eder.
- Değişik boyutlardaki çakıl taşlarını, değişik renklerdeki boyaları ve fırçaları katılımcılara veren uygulayıcı, **“Şimdi sizinle çakıl taşlarını boyama çalışması yapacağız. İsteddiğiniz büyüklükteki çakıl taşlarını yine istediğiniz renklerle boyayarak çakıl evler yapacağız,”** der.
- Sakin ve rahatlatıcı bir müzik eşliğinde katılımcılar, çakıl taşlarını istedikleri gibi boyayarak renklendirir.
- Katılımcılar evlerini bitirdikçe her gruptaki kolaylaştırıcı kişiler silikon tabancası ile evleri kontrplak üzerine katılımcının istediği yere yapıştırır.
- Etkinlik sonunda uygulayıcı katılımcılara, **“Yapılan çalışma nasıldı?”, “Çakıl taşlarını boyarken neler hissettin?”, “Daha çok hangi renkleri kullandın?”, “Başkalarının çakıl taşlarını farklı renklerde boyaması sana neler düşündürdü?”** gibi sorular sorabilir.
- Etkinlik, grubun ya da grupların kontrplak üzerine kurdukları şehirlerine bir isim vermeleri (Örneğin, Çakilkent) ve paylaşımında bulunmaları üzerine alkışlarla sona erer.

A.5. DİLEK FENERİ & DİLEK AĞACI



Afetler, göç, bir yakının ölümü gibi kriz durumlarından sonra bireyin yalnızlık, çaresizlik gibi duyguları ile baş etmesinde güçlü yönlerini ve sosyal destek kaynaklarını fark ederek güçlenmesini sağlamayı amaçlar.



- Gelecek hedeflerini açıklar.
- Geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirir.
- İçsel baş etme kaynaklarını (motivasyonu) harekete geçirir.



40 dakika



Farklı renklerde not kâğıtları ya da renkli yapışkanlı kâğıt.

Uygulama 1: Dilek feneri, dilek fenerinin sığabileceği bir kutu

Uygulama 2: Delgeç, ip, makas

Uygulama 3: Kraft Kâğıdı, bant, ip



UYGULAMA 1 - DİLEK FENERİ

- Uygulayıcı, önceden içine dilek fenerinin gizlendiği kutuyu getirir. Kutunun içindeki fenerin görünmemesine özen gösterir.
- Uygulayıcı **"Bu sizlerle birlikte burada yapacağımız son etkinliğimiz. Bu yüzden şimdi hem kendimiz hem birbirimiz için dileklerimizi ve hayallerimizi paylaşacağız,"** diyerek etkinliği başlatır.
- Uygulayıcı şu sözlerle etkinliği açıklar: **"Şimdi hep birlikte geleceği hayal edelim. Bundan birkaç yıl ya da 10 yıl sonrasını. Masalarda genelde 3 dilek hakkı olur. Biz daha şanslıyız. Canımız ne kadar istiyorsa o kadar şey dileyebiliriz. Dileklerimizi masalara dağıtılmış renkli not kâğıtlarına yazabiliriz. Okuma yazmayı henüz öğrenmemiş olanlar da bizlerden ya da yakınındaki birinden yardım isteyebilir. Dilerseniz istediğiniz şeyin resmini de yapabilirsiniz."**
- Uygulayıcı, **"Sadece kendimiz için değil, haydi, bu gruptakilerden birileri ya da grubun hepsi için de dileklerimizi yazalım,"** diyerek gruptakilerin birbirleri için de dilekte bulunmasını teşvik eder.

A.5. DİLEK FENERİ & DİLEK AĞACI

- Uygulayıcı, katılımcılara (mümkünse rahatlatıcı bir müzik eşliğinde) dileklerini yazmaları için yeterli süre verir.
- Katılımcılar, dileklerini yazdıktan sonra uygulayıcı kendi dileklerini paylaşarak dilek kâğıtlarını kutuya atar ve **“Şimdi sizler de dileklerinizi kutuya atabilirsiniz. İsteyen dileklerini kutuya atmadan önce bizimle paylaşabilir,”** der; kutuyu katılımcılar arasında dolaştırır.
- Uygulayıcı, dileklerin toplanmasının ardından dilek fenerini kutudan herkesin görebileceği şekilde çıkarırken **“Ne güzel bir sürpriz! Galiba dileklerimiz uçmak istiyorlar,”** der.
- Hep birlikte dışarı çıkarak dilek feneri uçurulur. Uygulayıcı **“Gerçekleşen dilekler birer yıldız olurmuş. Şimdi bizim dileklerimiz de yıldız olmak için uçuyorlar. O zaman son dileğimiz şu olsun: Hepimizin dilekleri gerçekleşip birer yıldız olsunlar,”** diyerek etkinliği sonlandırır.

UYGULAMA 2 - DİLEK AĞACI

Dilek fenerinin olmadığı ya da çevrede bir ağacın olduğu durumlarda uygulama, dileklerin iplerle ağaç dallarına asılması şeklinde uygulanabilir. Bunun için not kâğıtlarının önceden üst-ortadan bir delgeçle delinmiş olmasına ve yeteri kadar ip bulunmasına dikkat edilir.

- **“Bu, sizlerle birlikte burada yapacağımız son etkinliğimiz. Bu yüzden şimdi hem kendimiz hem birbirimiz için dileklerimizi ve hayallerimizi paylaşacağız,”** diyerek etkinliği başlatır.
- Uygulayıcı, şu sözlerle etkinliği açıklar: **“Şimdi hep birlikte geleceği hayal edelim. Bundan birkaç yıl ya da 10 yıl sonrasını. Masalarda genelde 3 dilek hakkı olur. Biz daha şanslıyız.”**

Canımız ne kadar istiyorsa o kadar şey dileyebiliriz. Dileklerimizi masalara dağıtılmış renkli not kâğıtlarına yazabiliriz. Okuma yazmayı henüz öğrenmemiş olanlar, yazmakla ilgili sorun yaşayanlar da bizlerden ya da yakınındaki birinden yardım isteyebilir. Dilerseniz istediğiniz şeyin resmini de yapabilirsiniz.”

- Uygulayıcı, **“Sadece kendimiz için değil, haydi, bu gruptakilerden birileri ya da grubun hepsi için de dileklerimizi yazalım,”** diyerek gruptakilerin birbirleri için de dilekte bulunmasını teşvik eder.
- Uygulayıcı, katılımcılara (mümkünse rahatlatıcı bir müzik eşliğinde) dileklerini yazmaları için yeterli süre verir.

- Katılımcılar, dileklerini yazdıktan sonra uygulayıcı, **“Ben dileklerimi paylaşmak istiyorum,”** der, kendi dileklerini paylaşır ve **“Başka paylaşmak isteyen var mı?”** diye sorarak katılımcıların paylaşım yapmalarını sağlar.
- Paylaşımlar bittikten sonra **“Sıra dilek ağacımızı süslemeye geldi. Masada duran iplerle notlarımızı dilek ağacımızın dallarına asabiliriz,”** diyerek grubu yakınlardaki dallarına uzanılacak bir ağaca götürür.
- Uygulayıcı, **“Gerçekleşen dilekler birer çiçek olup açarmış. Şimdi bizim dileklerimiz de bu ağacın çiçekleri gibi oldular. O zaman son dileğimiz şu olsun: “Hepimizin dilekleri gerçekleşip çiçek açsınlar,”** diyerek etkinliği sonlandırır.

A.5. DİLEK FENERİ & DİLEK AĞACI

UYGULAMA 3 - ÜÇ BOYUTLU DİLEK AĞACI

- Katılımcıların 'U' düzeninde oturmaları sağlanır. Uygulayıcı için ortada bir masa katılımcıların hepsinin görebileceği şekilde yerleştirilir.
- Uygulayıcı, ortada bulunan masada "Üç Boyutlu Heykel" çalışmasını yapacaktır.
- Uygulayıcı, etkinliğe başlamadan önce hareketli bir müzik açar.
- Uygulayıcı, katılımcılara kraft kâğıdı dağıtır ve katılımcıların müziğe kulak vererek müziğin ritmine göre özgürce istedikleri boyutta ve şekilde kâğıdı yırtmalarını ister.
- Uygulayıcı, katılımcılara, "**Şimdi yırttığınız her parçayı kıvrarak bir dal şekline dönüştürün. Farklı boyutlarda pek çok dal elde edip sizinle kâğıttan bir ağaç oluşturacağız,**" der.
- Uygulayıcı, katılımcıların hazırladıkları parçaları, katılımcılarla birlikte birbirine bantlayarak önce bir gövde sonra büyük

dallar ve daha sonra küçük dallar olacak şekilde bir ağaç oluşturur.

- Uygulayıcı, "**Bu, sizlerle birlikte burada yapacağımız son etkinliğimiz. Bu yüzden şimdi hem kendimiz hem birbirimiz için dileklerimizi ve hayallerimizi paylaşacağız,**" diyerek etkinliği başlatır.
- Uygulayıcı, "**Şimdi hep birlikte geleceği hayal edelim. Bundan birkaç yıl ya da 10 yıl sonrasını. Masalarda genelde 3 dilek hakkı olur. Biz daha şanslıyız. Canınız ne kadar istiyorsa o kadar şey dileyebilirsiniz. Dileklerimizi masalara dağıtılmış renkli not kâğıtlarına yazabiliriz. Okuma yazmayı henüz öğrenmemiş olanlar, yazmakla ilgili sorun yaşayanlar da bizlerden ya da yakınındaki birinden yardım isteyebilir. Dilerseniz istediğiniz şeyin resmini de yapabilirsiniz,**" der.
- Uygulayıcı, "**Sadece kendimiz için değil, haydi, bu gruptakilerden birileri ya da grubun hepsi için de dileklerimizi**

yazalım," diyerek gruptakilerin birbirleri için de dilekte bulunmasını teşvik eder.

- Uygulayıcı katılımcılara (mümkünse rahatlatıcı bir müzik eşliğinde) dileklerini yazmaları için yeterli süre verir.
- Katılımcılar dileklerini yazdıktan sonra uygulayıcı, "**Ben dileklerimi paylaşmak istiyorum,**" diyerek kendi dileklerini paylaşır ve "Başka paylaşmak isteyen var mı?" diye sorarak katılımcıların paylaşım yapmalarını sağlar.
- Paylaşımlar bittikten sonra "**Sıra dilek ağacımızı süslemeye geldi. Masada duran iplerle notlarımızı dilek ağacımızın dallarına asabiliriz,**" der.
- Uygulayıcı, "**Gerçekleşen dilekler birer çiçek olup açarmış. Şimdi bizim dileklerimiz de bu ağacın çiçekleri gibi oldular. O zaman son dileğimiz şu olsun: Hepimizin dilekleri gerçekleşip çiçek açsınlar,**" diyerek etkinliği sonlandırır.



DİĞER UYGULAMA YOLLARI:

- Dilek feneri ya da dilek ağacının olmadığı durumlarda uygulayıcı uçan balonlar kullanabilir. Uçan balonlar üzerine renkli yapışkanlı kâğıtlar tutturularak uçurulabilir.
- Uçan balonların da olmadığı durumlarda renkli yapışkanlı kâğıtlar bir panoya yapıştırılarak dileklerin paylaşımı yapılabilir.

A.6. MASAL TOMBALASI



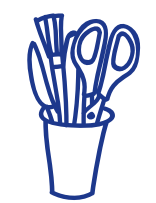
Duyusal bütünleme ve sakinleşmeyi sağlayarak bireyin kendi içsel dünyasıyla bağ kurmayı amaçlar.



- Kendini özgürce ifade etmesi için güven duygusu gelişir.
- Dikkat ve konsantrasyonu gelişir.
- Olumlu duygusal tepkilerini fark eder.
- Takım çalışmasına katılır.



50 dakika



Masal tombalası, kâğıt, kalem



- Uygulayıcı, etkinliğe başlamadan önce katılımcıları dört kişilik gruplara ayırır.
- **“Herkes merhaba, aranızda en son okuduğu veya dinlediği masalı hatırlayan ve bizimle paylaşmak isteyen var mı? Bu masal nerde geçiyor? Masaldaki karakterler kimler? Karakter ne hissediyor? Masalda yer alan önemli eşyalar nelerdi? Haydi, bunlar üstüne biraz konuşalım.”** der.
- Uygulayıcı, katılımcılarla birlikte masalı oluşturan öğeler üzerine beyin fırtınası yapar.
- Uygulayıcı, Masal Tombalası’ndaki taşlardan birkaçını çekerek öğrencilere gösterir.
- **“Konuştuğumuz şeylerin hepsi benim elimdeki bu torbanın içinde. Şimdi her grup bu torbanın içinden 8 taş seçecek ve 20 dakika içinde kendi masalını yazacak. Sonrasında bu masalları birbirimizle paylaşacağız,”** der.



- Uygulayıcı, çalışma sırasında masa etrafında dolaşır. Katılımcıların soru ve ihtiyaçlarına cevap verir. Bunu yaparken katılımcı yerine çalışmayı yapmaz. Sadece katılımcıya çalışmasını yaparken yardımcı olur.
- Katılımcılara verilen süre bittiğinde gruplar sıra ile yazdıkları masalları okur ve tüm katılımcılar masallar hakkındaki düşüncelerini paylaşır.
- Etkinlik bitiminde yazılan masallar istenirse panoda sergilenebilir.

- **“Evet, her grup bambaşka karakterleri, bambaşka mekanlarda, farklı duygular içinde buluşturdu. Alıştığımız düzende olmayan şeyleri birleştirerek güzel masallar yazdık. Başlangıçta bazı gruplarda birbiriyle hiç ilişkisi olmayan taşlar gelmiş, diye düşünmüş olabiliriz ama biraz düşününce ve birlikte hareket edince çok zor dediğimiz şeyleri nasıl da birleştirebildik! Üstelik her masal çok da güzel oldu. Hepinizin emeğine sağlık.”**

A.7. KUKLA ATÖLYESİ



Olumsuz olaylar karşısında çözüm üretmenin ve bireyin amaçları doğrultusunda çaba sarf etmesinin önemini vurgulamayı amaçlar.



- Yaşadığı problemlere yönelik çözümler üretir.
- İnançları ve istekleri doğrultusunda çaba sarf eder.
- Birlik olmanın gücünü kavrar.



Ortalama 60-80 dakika (Masal Anlatımı 10 dakika. Kukla yapımı grup sayısına göre değişecektir)



Kuklalar, çocukların da kendi kuklalarını yapabilmeleri için; renkli keçeler, oynar göz, silikon tabancası, silikon, ip, makas, A4 kâğıt, kalem (MobiDes kutusunda masal için gerekli hayvan kuklaları bulunacaktır.)



Uygulayıcılar etkinlik öncesinde Kukla Atölyesi-Masal ve Kukla Atölyesi-Kukla Yapımı videolarını izlemiş olmalıdır.



- Masal anlatımı öncesi hazırlık aşamasında izleyebileceğiniz videoya [buraya tıklayarak ulaşabilirsiniz.](#)
- Uygulayıcının masal anı müdahaleleri koyu renkle yazılmıştır.



MASALIN İŞLEYİŞİ

Uygulayıcı katılımcıları büyük bir çemberde toplar. Herkes rahat bir şekilde oturur. Masal anlatımı başlar.

Uygulayıcı: **“Evet bugün size bir masal anlatacağım. Masalımızın adı: “Gökyüzünü İten Kuş” Hazırsanız başlayalım.”**

Eski zamanlarda gökyüzü çok yukarıdaydı. Kuşlar bir başlardı uçmaya, en tepeye çıkmaları günler, haftalar ve hatta aylar sürerdi. Fakat bir gün, nedendir bilinmez, gökyüzü aşağıya inmeye başladı.

İndi, indi, indi... Dağların tepesine çarptı! Durmadı.

İndi, indi, indi... Gökdelenlerin tepesine çarptı! Durmadı.

İndi, indi, indi... Evlerin çatılarına çarptı.

Kimse, ne yapacağını bilemedi ve telaş içinde sağa sola koşturmaya başladı. Tam o sırada, küçücük, iki kürdan bacaklı, kahverengi kanatlı, ufacık bir kuş: **“Bir şey yapmak lazım.”** dedi ve düşündü, taşındı, düşündü, taşındı, düşündü, taşındı. **“Buldum!”** diye bağırdı.

Ve koştu, koştu, koştu. Yürüdü, yürüdü, yürüdü. Tırmandı, tırmandı, tırmandı. Uçtu, uçtu, uçtu. Çıktı bir kayanın üzerine, sırt üstü yattı. **“Sizce kuş ne yaptı?”**

Evet gökyüzünü itmeye başladı. Hatta masalın bu kısmının bir şarkısı bile var:

A.7. KUKLA ATÖLYESİ

NOT: Enstrüman olmaması veya grup katılımının artırılmak istenmesi durumunda bu kısım ritim çalışması ile yapılabilir. Basit ritim çalışması önerisi olarak "Gökyüzü inmeye" kısmı için iki kez dizlere vurma, "başladı" kısmı için iki kez el çırpma yapılır. Bu ritim diğer cümlelere de uyarlanarak şarkı tamamlanabilir.

Dm A

Gökyüzü inmeye başladı

Dm A

Herkes buna çok şaşırdı

Dm A

Küçük kuş artık uçamazdı

A Dm

Gökyüzünü itmeye başladı

A Dm

Gökyüzünü itmeye başladı

Küçük kuş, gece gündüz gökyüzünü itekliyordu. Tam o sırada, küçük kuşun yanından geçen aslan şöyle dedi: **"Sizce aslan kuşa ne dedi?"**

"Hey, küçük kuş! Sen ne yapıyorsun orada? O, koskocaman gökyüzü, sense küçücük bir kuşsun.

Sen o gökyüzünü iteleyebileceğini mi sanıyorsun, ha? Ya, git işine ya!" Aslan, bunu herkese anlattı. Bütün hayvanlar güldüler bu duruma. "Hey! Küçük kuşa bakın. Bu kanatlarla gökyüzünü itecekmiş!"

"Sizce kuş ne yapmıştır?"

"Sizce gökyüzünü itmeyi bırakmış mıdır?"

Kuş onlara çok sinirlendi ve şöyle dedi: **"Bana bakın! Gökyüzü bize çok yaklaştı, görmüyor musunuz? Sıkışıp kaldık burada. Ya bana yardım edin ya da yolunuza devam edin!"**

Herkes alay etmeye devam etti. Ama küçük kuş bir an olsun pes etmedi. Masalın bu kısmı için de bir şarkımız var. (İlk şarkıdaki ritim çalışması tekrarlanabilir.)

Dm A

Gökyüzü iniyor, iniyor, iniyor

Dm A

Küçük kuş itiyor, itiyor, itiyor

Dm A

Herkes gülüyor, gülüyor, gülüyor

A Dm

Küçük kuş pes etmiyor

Küçük kuş pes etmedi ve gökyüzünü itmeye devam etti, devam etti, devam etti, devam etti. Ve bir gün artık hiç çaresi kalmayan, boynu çok uzun bir hayvan yanına geldi. **"Sizce hangi hayvan?"**

Zürafa sürünerek kuşun yanına geldi ve o da katıldı küçük kuşa. Ve beraber itmeye başladılar gökyüzünü. Onları gören ve başka çaresi kalmayan diğer hayvanlar da katıldı onlara. Gergedan, çita, ayı, fil... Hatta aslan, aslan bile katıldı aralarına.

Gökyüzünü hep beraber itmeye başladılar. Sonra insanlar, sonra bütün köy, yandaki şehir, bütün ülke, Kuzey Kutbu, Güney Kutbu, Ekvator derken bütün dünya başladı gökyüzünü itmeye. Bir... iki... üç... Haydi! Ve evet gökyüzünü eski yerine göndermeyi başardılar. Herkes birlik olunca, gökyüzü çıktı bugün olduğu yere.

"Masalımızı yine bir şarkıyla sonlandıralım mı?"

Herkes birlik olunca

Gökyüzü yukarı çıktı yine

Ve her şey her şey

Küçük kuşun çabasıyla başladı.

"Evet masalımız burada bitti. Küçük kuşa bir şey söyleyecek olsanız ne söylemek isterdiniz?"

- Katılımcıların cevapları alınarak kukla yapım aşamasına geçilir.

A.7. KUKLA ATÖLYESİ



KUKLA YAPIMI İŞLEYİŞ

- Masal bittikten sonra katılımcıların kendi kuklalarını yapmaları için masalar hazırlanır.
- Kuklalar yapılmadan önce katılımcılara, **“Masalda hangi hayvanlar vardı? Siz, hangi hayvanları biliyorsunuz?”** sorusu yöneltilerek hayvan isimlerinin çoğalması sağlanır. Daha sonra **“Şimdi bir probleminizi düşünün. Çözüm**

bulmak istediğiniz günlük bir problem olabilir. Bu problemi çözerken size destek olacak, yardım edecek bir hayvan belirleyin. Hangi hayvanla birlikte çalışmak ve bu problemi çözmek istersiniz?”

- Katılımcılar, kendi hayvanını belirledikten sonra kukla yapımı başlar.
- Uygulayıcı, kukla yapımı tamamlandıktan

sonra katılımcılara serbest zaman verir. Bu sırada katılımcılar kuklalarını birbirlerine gösterip konuşturur vb.

- Uygulayıcı, katılımcılara A4 kâğıt ve kalem dağıtır. Belirledikleri problemi yazmalarını ister. Bu problemle ilgili kuklaları ile düşünmelerini ve belirledikleri her çözümü (mantık, gerçeklik vb. aramadan) yazmalarını

söyler. Katılımcılar, bu çözümler hakkında kuklaları ile konuştuktan sonra beğendikleri çözümlere yıldız koyarlar.

- Katılımcılar tekrar halkaya toplanır. Kuklaları ile yaptıkları çalışmayı paylaşmak isteyen katılımcılar büyük halkada paylaşımını yapar. Uygulayıcı herkese teşekkür ederek oturumu sonlandırır.

A.8. DUYGU BALONCUKLARI



Katılımcıların, köpük baloncuklar yoluyla duygu ve nefes ilişkisini keşfetmelerini, nefes egzersizleri ile duygu regülasyonunu sağlamalarını amaçlar.



- Doğru nefes alıp verir.
- Nefes farkındalığı ve duygu farkındalığı arasındaki bağlantıyı kavrar.
- Duygularını isimlendirir.
- Duyguların gelip geçiciliğini fark eder.



20 dakika



Katılımcı sayısı kadar köpük baloncuk oyuncağı.



- Uygulayıcı, katılımcılara köpük baloncuk oyuncağını hatırlatır.
- Bu oyuncakla daha önce oynayıp oynamadıklarını sorar.
- Katılımcıların daha önceki deneyimlerini paylaşımları için alan açar.
- Deneyim paylaşımının kısa tutulmasına özen gösterir. Birkaç cümleyi geçmeyecek paylaşımlar yapılması yeterlidir.
- Uygulayıcı, "Şimdi size Küçük Balon hikâyesini okuyacağım," der ve hikâyeyi okur.

KÜÇÜK BALON

Bir baloncunun elinde her gün aynı hayali kuruyordu Küçük Balon. Bembeyaz bulutlara dokunmak, oradan yeryüzünü seyretmek istiyordu. O sabah baloncu Küçük Balon'un ipini kaçırmıştı elinden. Bütün gücüyle yukarı fırladı Küçük Balon. Yükselirken büyük bir balonla karşılaştı.

- "Hey küçük balon! Ne yapıyorsun buralarda?" diye sordu Büyük Balon.
- "Yükseklere çıkıp bulutlara dokunmanın yollarını arıyorum," dedi Küçük Balon.
- "Senin gibi küçük bir balonun bunu başarabileceğini düşünmüyorsun galiba. Çok uzun sürmez patlayıverirsin az sonra."
- "Ne? Patlamak mı?"

Çok kızmıştı Küçük Balon. O kadar kızmıştı ki hızlı hızlı nefes almaya başladı. Birden dengesini kaybedip oradan oraya savruldu. Tam o sırada Rüzgar yanaştı, Küçük Balon'un yanına.

- Sakin ol Küçük Balon. Yavaş yavaş nefes al ve nefesini ver, bırak içindeki öfkeyi, dedi. Nihayet ona destek olan birini bulmuştu Küçük Balon. Dengeledikçe nefesini, biraz daha yükseliverdi. Çok mutlu hissediyordu artık kendini. Sağda solda dolarken, epey zaman sonra hatırladı aslında ne istediğini. Bir hüzün kapladı içini. Kendi kendine:
 - Dokunamayacak mıyım bulutlara? Başaramayacağım galiba, diye söylenirken, bir kuş beliriverdi yanında.
 - Pes etme. Ben yaptım, sen de yaparsın, dedi kuş.
 - Bırak kendini umut rüzgarına, diye ekledi.
 - Küçük Balon gülümsedi kuşa.Ardından gözlerini kapatarak derin bir nefes aldı. Gözlerini açtığında ise kendini bulutların arasında buldu. Kocaman bir bulutun güvenli kollarında, derin derin aldığı nefesi bıraktı büyük bir huzurla.

A.8. DUYGU BALONCUKLARI

- Uygulayıcı, **“Bu hikâyede Küçük Balon hangi duyguları yaşıyor?”** diye sorar.
- Katılımcılardan yanıtları alır ve uygun dönütler verir. Devamında, **“Bu duyguları hissettiğinde neler yapıyor?”** sorusunu sorar.
- Uygulayıcı, bir köpük baloncuk oyuncağı alır. Üfleme çubuğuna üfleyerek bir baloncuk yapacağını ve katılımcıların da gözleri ile baloncuğu takip etmelerini söyler.
- Uygulayıcı bir baloncuk yapar.
- Uygulayıcı, **“İyi bir baloncuk yapmanın sırrı nedir?”** sorusunu sorar.
- Katılımcıların yanıtları alınır.
- Bütün yanıtlar alındıktan sonra uygulayıcı, aşağıdaki açıklamaları yapar:
 - **Sert bir nefes, üfleme çubuğundaki balonun şişmesi yerine patlamasına**

sebepler olur.

- **Zayıf bir nefes, balonun şişmesi için yeterli değildir.**
 - **Suyun ya da sabunun, azlığı ya da çokluğu yine baloncuk oluşmasını engelleyebilir.**
 - **Bu sebeple her şey dengeli olmalı.**
 - **Balonumuzun yükselmesini ve kendi yolunu bulmasını istiyorsak rüzgarın nereden geldiğine dikkat etmeliyiz.**
- Uygulayıcı açıklamaları yaparken kendisi de verdiği örnekleri uygulama ile gösterebilir.
 - Uygulayıcı aşağıdaki açıklamalarla devam eder:
“Şimdi herkes elinde bir üfleme çubuğu olduğunu hayal etsin. Aynı anda hep beraber üfleme çubuğuna, doğru bir nefesle üfleyelim. Onlara hiç müdahale etmeyelim. Nasıl uçup gittiklerini ve sonra yavaşça söndüklerini izleyelim.”

- Baloncuklar yapıldıktan sonra yeni açıklama:
“Yeni baloncuklar yapalım. Yapacağımız her baloncuk bir duyguyu temsil etsin. İlk baloncuk hangi duyguyu olsun? Herkes içinden bir duyguyu tutsun ve hayali üfleme çubuğuna üflesin ve duygusunun nasıl gelip gittiğini izlesin Hatırlayalım her bir balon bir duyguyu, onun oluşmasını ve yavaşça geçip gitmesini temsil ediyor.”
- Uygulayıcı çeşitli, zorlu, istenmedik ya da istendik duyguları hatırlatır. (Üzüntü, mutluluk, hayal kırıklığı, umut, endişe, huzur, öfke, sakinlik, gerginlik, dinginlik vb.)
- Koşullar değiştikçe yani nefesin büyüklüğü, rüzgarın yönü, su ve sabun oranı değiştikçe balonun büyüklüğü, şekli, yükseleceği ve gideceği mesafenin ve balonun ne kadar süre sönmeyen duracağını da değişeceği bilgisi tekrar hatırlatılır.

- Uygulayıcı her seferinde yeni bir duygu adı söyleyerek topluluğun beraberce hayali baloncuk yapmasını ve baloncuklara müdahale edilmeden geçişlerinin izlenmesini sağlar.
 - Kapanış baloncuğunda bu etkinliğin yarattığı duygunun ne olduğu sorulur. Herkesin duygusu farklı olabilir. Herkes aynı anda kendi duygusunu söyler ve hayali üfleme çubuğuna üfler.
 - Sonrasında uygulayıcı, katılımcılara gerçekten köpük baloncuk oyuncağı dağıtır.
- Bu defa aynı anda gerçek baloncuklar yapılır. Uygulayıcı doğru bir baloncuk yapmanın sırrını hatırlatır. Birkaç dakika hâlâ çemberdeyken grupça baloncuklar yapılır. Çember katılımcılar tarafından bozulana kadar beraber baloncuklar yapılabilir. Süre sonuna ulaşıldığında süreç sonlandırılır.

OYUNLAR

O.1. İsmine Ritim Kat

O.5. Giderek Büyüyoruz

O.9. Aksak Kurbağa

O.13. Sokak Satrancı

O.17. Labirent

O.2. İsim Sıfat

O.6. Bakarak Gez, Görerek Gez

O.10. Merhaba

O.14. Ayakla Top Taşıma

O.18. Balonlu Paslaşma

O.3. Perdeyi İndir İsmiini Söyle

O.7. Yanal Düşünme

O.11. Rakam Tahmini

O.15. Pazarlık

O.19. Tel Kafesten Top Çıkarma

O.4. Makine

O.8. Birbirimize Bağlıyız

O.12. Çemberden Geçme

O.16. Lideri Bul

O.20. Çemberde Balonla Dans



Amaç



Kazanımlar



Süre



Materyal



İşleyiş



Hazırlık



Notlar

O.1. İSMİNE RİTİM KAT



Grubun tanışmasını ve ısınmasını sağlamak amaçlanmaktadır.



- Kendini gruba tanıtır.
- Gruptaki kişileri tanır.
- Grup içinde iletişim kurma ve kendini ifade etme becerisini geliştirir.
- Beden-zihin koordinasyonu, odaklanma ve dikkat artışı sağlar.
- Takım çalışması becerilerini geliştirir.



15 dakika



Uygulayıcıya Not: Ritim çalışmasına katılmak istemeyen katılımcılar olabilir. Bu tür durumlarda gruba, **"Müzikte bazen eslerin, sessizliklerin de olduğunu unutmayın,"** diyerek yapmak istemeyen katılımcı için birlikte susun ve ardından devam edin. Bu etkinlik en az bir tur tamamlanacak şekilde tasarlanmalıdır.



Uygulayıcı en son olacak şekilde destek ekibi üyeleri, katılımcıları selamlayarak isimleri, meslekleri ve nereli oldukları bilgileriyle kendilerini tanıtırlar:

"Merhaba ben; Adanalıyım; öğretmeniyim."

Son olarak etkinlik uygulayıcısı kendini tanıtır ve şu sözlerle devam eder:

"Bu hafta ekip olarak haftanın 3 günü sizinle birlikte zaman geçirmeyi planlıyoruz. Birbirimizi daha yakından tanımak, birlikte güçlenebilmek ve geleceğe umutla bakabilmek için hepimizin birbirimize ihtiyacı var. Zor zamanların ancak bu birliktelik ve dayanışma ile atlatılabileceğini, insana yine insanın iyi geldiğini bilerek geldik. Haydi o zaman hep beraber tanışalım..."

Katılımcılar çember olurlar ve ritimli ısınma çalışmasına başlarlar. Çalışmada uygulayıcının gösterdiği beden ritim hareketlerini uygulayıcı ile birlikte taklit ederler. (Alkış yapmak, göğüs kafesine çift el vurmak, karnına çifte el ve sağ-sol şeklinde vurmak, diz üstüne çift el ve tek el vurmak, parmak şıklatmak vb.) Yapılan beden ritimlerini tekrar eden katılımcılar böylelikle ritimlerle ilk deneyimlerini yaşamış ve hazırlanmış olurlar. Bu çalışma yaklaşık 5 dakika yapılmalıdır.

Yapılan ısınma çalışması tamamlandıktan sonra uygulayıcı, **"Haydi, şimdi yaptığımız ritim çalışmalarını kendi ismimize uyarlayalım."** der.

İSİM VE RİTİMLERE ÖRNEKLER:

ADA:

A-DA şeklinde hecelenir. "A" hecesinde alkış, "DA" hecesinde ise çift el parmak şıklatma yapar ve sınıfın tekrarlamasını ister.

PAKİZE:

PA-Kİ-ZE şeklinde hecelenir. "PA" hecesinde göğüs üstüne tek el vurma, "Kİ" hecesinde diğer el ile göğüğe vurma şeklinde (Yani sağ ve sol el farklı zamanlarda vuruş yapılır), "ZE" hecesinde ise alkış yapılır.

Her katılımcı sırayla kendi ismine bir ritim kalıbı bulur ve sonrasında bu ritim grup ile birlikte tekrar edilir. Böylelikle her katılımcı kendini farklı ifade araçlarını kullanarak tanıtmış, grubun kendi ritmini tekrarlayarak onu tanıdığını görmüş ve aynı zamanda bedenini ritim çalgısı gibi kullanmış olur.

0.2. İSİM SIFAT



Katılımcıların grubu tanımaları ve kendilerini gruba tanıtmaları amaçlanmaktadır.



- Kendini gruba tanıtır ve gruptaki kişileri tanır.
- Olumlu benlik algısına katkı sağlar.
- Grup içinde etkili iletişim kurar.



20 dakika



Oyunun sağlıklı işlemesi için grup mahremiyetinin olduğu (Diğer insanlardan yalıtılmış, sadece grubun bir arada bulunduğu) bir alanda ve grup sayısı 24'ten az ise oynatılabilir.



- Uygulayıcı, katılımcılardan bir daire oluşturmalarını ister.
- Şu yönergeyi verir:
“Şimdi her birimiz isimlerimizi söyleyeceğiz. Bunu yaparken isimlerimizin başına aynı harfle başlayan ve bizi niteleyen olumlu bir sıfat da ekleyeceğiz.”

Örneğin; Azimli Ayşe, Biricik Binnaz, Özel Özge, Mert Mustafa gibi. Tembel, Çirkin, Yalancı gibi olumsuz sıfatlar kullanmıyoruz.”

“Önce ben başlıyorum. Sonra yanımdaki arkadaşınız önce benim ismimi sıfatımla beraber söyleyecek, sonra kendi ismini sıfatıyla beraber söyleyecek. Bir sonraki arkadaşınız önce benden başlayacak, sonra arkadaşınızın sıfatını ve ismini söyleyecek, son olarak da kendi sıfatıyla ismini söyleyecek ve böyle devam edeceğiz. Unutmayın, olumsuz bir sıfat yok. Anlaştık mı?”

Uygulayıcı çember tamamlanana kadar oyunu devam ettirir. Sıfat bulmakta zorlananlara kolaylaştırıcılık yapılır.



0.3. PERDEYİ İNDİR İSMİNİ SÖYLE



Oyunun kolaylaştırıcı gücünü kullanarak katılımcıların birbirini tanıması amaçlanmaktadır.



- Grup içinde kendini ifade eder.
- Grup aidiyeti oluşturur.
- Grup dinamiğine katkı sunar.



20 dakika



Şeffaf olmayan bir adet perde ya da çarşaf.



- Uygulayıcı grubu iki takıma ayırır.
- İki kişi perdeyi birer ucundan tutarak bir paravan oluşturur.
- Perdenin her iki tarafında takımın belirlediği birer kişi durur.
- Uygulayıcı üçe kadar sayar ve "**Perdeyi İndir**" komutunu verir.

- Perde indiği anda karşı taraftaki oyuncunun adını ilk söyleyen kişi diğer takımın oyuncusunu kendi takımına katar.
- Oyun, takımlar birbirinden oyuncu kazandıkça devam eder.
- Yarışacak kişiler takımca belirlenir.
- Bir takımda son bir oyuncu kalınca oyun sona erer.



Kolaylaştırıcı her katılımcının oyuna dahil olmasını sağlamak amacıyla takım ruhunu teşvik edecek küçük müdahalelerde bulunabilir. Oyunun seyrini bozmayacak müdahaleler yapabilir.



O.4. MAKİNE



Katılımcıların grup aidiyetini kazanması ve sosyal ağın önemli bir parçası olduklarının farkına varmaları amaçlanmaktadır.



- Grup içinde kendini ifade eder.
- Grup aidiyeti oluşur.
- Grup dinamiğine katkı sunar.



20 dakika



- Uygulayıcı sahne olarak belirlediği bir yerde durur.
- Başlangıçta katılımcılar sahnenin karşısındadır.
- Uygulayıcı aşağıdaki açıklamaları yapar:
*“Hep beraber küçük parçalardan oluşan büyük bir makine olacağız.
Büyük bir makine nasıl çalışır hatırlayalım.
Pek çok küçük parçadan oluşur.
Sesler çıkarır, her parçanın diğerine bağlı bir işleyişi vardır.
Her parçanın bir görevi vardır.
Sonuçta bütün parçalardan ortak bir ürün ortaya çıkar.
Biz de böyle büyük bir makineyi canlandıracağız.
Burası, benim durduğum yer sahne olsun.
Makinemizi buraya kuracağız.
İlk önce aramızdan bir kişi gönüllü olarak*

sahneye gelecek. Hayalindeki makinenin bir parçasını bedeni ile canlandırarak. İster sesli, ister sessiz bir hareket olabilir. Yalnızca bir makinenin bir parçası gibi davranmak yeterli.

Daha sonra diğer gönüllüler belli bir sıraya bağlı kalmadan ama birbirlerine de alan açarak gelip makinenin bir diğer parçasını oluşturacaklar. Yeni sesler ve hareketler ekleyecekler. Hareketlerin ya da seslerin aynı olmasında sakınca yok ama farklı olması daha güçlü ve daha yaratıcı bir ürünün ortaya çıkmasını sağlayacaktır.

Gönüllü sahneye gelip ilk parçayı canlandığında, diğerleri de sırayla gelerek ister ilk parçaya bağlanarak ister bağlanmadan makineye eklenebilir.

Şimdi ilk parça olmak için gönüllü olmak isteyen sahneye gelebilir.”

- Katılımcılar sahneye sırayla çıkarlar.

- Bütün katılımcılar sahneye çıktığında birkaç dakika makinenin işleyişi devam ettirilir.
- Uygulayıcı, katılımcıları makinenin sesini duymaya ve işleyişi anlamaya davet eder.
- Bir iki dakikanın sonunda ya da katılımcılar devam ettiği sürece makinenin işleyişi devam eder.
- Uygulayıcı süre sonunda katılımcıları çembere davet eder.
- Katılımcıları etkinlik boyunca neler hissettiklerini, düşündüklerini açıklamaya davet eder.
- Gönüllü olan bütün katılımcılar duygu ve düşüncelerini açıkladığında uygulayıcı etkinlik sürecini ve süreç sonunda dile gelen duygu ve düşünceleri özetler. Böylece etkinlik sona erer.

0.5. GİDEREK BÜYÜYORUZ (2, 3, 4, ... BİRLEŞME)



Katılımcıların, sosyal desteğin ve diğer insanlarla ilişkilerin önemini farkına varmaları amaçlanmaktadır.



- Yalnız olmadığını fark eder.
- Başkaları ile ortak yönlerini görerek aidiyet duygusunu geliştirir.
- Grup içinde kendini ifade eder.



20 dakika



Mikrofon, taşınabilir hoparlör, rahatlatıcı bir müzik.



- Uygulayıcı, etkinliğin yapılacağı ortamda insanları selamlar ve etkinliğe başlamadan katılımcılara hazırlık konuşması yapar.

“Bugün karşılaşmalarımızın ikinci günü.

Dün katılım sağladığımız etkinliklerde birbirimizi az da olsa tanıma fırsatı bulduk. Bazılarımız birbirimizin sadece adını biliyor, bazılarımız ise sadece birbirimizin yüzüne aşina oldu.

Günlük yaşantımızda da bulunduğumuz farklı ortamlarda, yeni insanlarla karşılaşırız. Karşılaştığımız her insanın bize nasıl bir katkı sunacağını bilmeden ilişki geliştirir ve süreç içinde hayatımızın neresinde konumlandığına tanık oluruz. Bu ilişkileri geliştirmek için birbirimize fırsat verir ve emek harcarız.

Şimdi uygulayacağımız etkinlikle de birbirimizi daha yakından tanımaya fırsat bulacağız. Hazırsanız başlayalım.”

- Uygulayıcı katılımcıları oturdukları yerden alana davet ederek şunları söyler:

“Alanda karışık ve dağınık bir şekilde durabilirsiniz. Birazdan başlayacak müzikle birlikte serbestçe, bir gezintiye çıkmış gibi alanda dolaşacağız. Müzik devam ederken zaman zaman sizlere, “İkili gruplar oluşturalım, üçlü gruplar oluşturalım, dörtlü gruplar oluşturalım.” şeklinde komutlar vereceğiz. Komutları duyduğunuz an gezintiye son verip istenen sayıya ulaşmak için bir gruba dahil olmanız gerekiyor.”

- Uygulayıcı, müziği başlatır ve **“Şimdi müzikle birlikte sakın bir günde, bir parkta gezintiye çıkmış gibi dolaşıyoruz.”** yönergesi ile birlikte katılımcıların alanda hareket etmesini sağlar.
- Uygulayıcı müziği durdurur ve **“Şimdi herkes bir başkası ile eşleşsin ve ikili gruplar oluşturalım,”** der. İkili grupların oluşmasını bekler.
- Gruplar oluştuğundan sonra paylaşım görevini açıklar:
 - İkili grup paylaşımı: **Adım, Nereden katılıyorum**

0.5. GİDEREK BÜYÜYORUZ (2, 3, 4, ... BİRLEŞME)

- Uygulayıcı müziği tekrar başlatır ve **“Şimdi müzikle birlikte yürümeye yeni başlamış bebek gibi dolaşıyoruz.”** yönergesi ile birlikte katılımcıların alanda hareket etmesini sağlar. 20-30 saniye sonra müziği durdurur ve katılımcılardan beşli grup olmalarını ister.

-Beşli grup paylaşımı: **Adım, Hangi takımı tutuyorum**

- Uygulayıcı müziği tekrar başlatır ve **“Şimdi müzikle birlikte deniz kenarında, sıcak kumlarda yürüyor gibi dolaşıyoruz.”** yönergesi ile birlikte katılımcıların alanda hareket etmesini sağlar. 20-30 saniye sonra müziği durdurur ve katılımcılardan sekizli grup olmalarını ister.

-Sekizli grup paylaşımı: **Adım, En sevdiğim yemek**

- Uygulayıcı müziği tekrar başlatır ve **“Şimdi müzikle birlikte deniz kenarında sıcak kumlarda yürüyor gibi dolaşıyoruz.”** yönergesi ile birlikte katılımcıların alanda hareket etmesini sağlar. 20-30 saniye sonra müziği durdurur ve katılımcılardan on ikili grup olmalarını ister.

-On ikili grup paylaşımı: **Adım, ayında doğdum.**

- Uygulayıcı müziği tekrar başlatır ve **“Şimdi müzikle birlikte bir robot gibi dolaşıyoruz.”** yönergesi ile birlikte katılımcıların alanda hareket etmesini sağlar. 20-30 saniye sonra müziği

durdurur ve katılımcılardan yirmili grup olmalarını ister.

-Yirmili grup paylaşımı: **Adım, En iyi yaptığım şey**

- Uygulayıcı müziği tekrar başlatır ve **“Şimdi müzikle birlikte yumuşacık bir halıda ya da yemyeşil bir çimenlikte yürür gibi dolaşıyoruz.”** yönergesi ile birlikte katılımcıların alanda hareket etmesini sağlar. 20-30 saniye sonra müziği durdurur ve katılımcılardan otuzlu grup olmalarını ister.

-Otuzlu grup paylaşımı: **Adım, Yapmaktan hoşlandığım şey.....**

- Uygulayıcı müziği tekrar başlatır ve **“Şimdi kocaman tek bir grup çemberi oluyoruz.”** yönergesini vererek çemberin

ortasına geçer. Gruptakilere etkinlik boyunca neler yaşadıklarını sorar; söz isteyenlere söz verir ve şu sözlerle etkinliği bitirir:

“Bu etkinliği düşünelim istiyorum. Neler yaptık? Başlangıçta yalnız yürürken biriyle karşılaştık ve tanıştık. Daha sonra 5 kişi, sonra 8, 12, 20 derken giderek daha çok insanla bir araya geldik. Birbirimizin farklı özellikleri kadar benzerliklerimizi, ortak yönlerimizi de gördük. Belki de bu etkinlikten sonra merak ettiğimiz, konuşmak istediğimiz, arkadaş olabileceğimiz insanlarla tanıştık. Ben de bugün burada olup sizleri daha yakından tanıdığım için çok mutlu oldum. Haydi bugün burada, bir arada olan büyük grubumuzu alkışlayalım.”

0.6. BAKARAK GEZ, GÖREREK GEZ



Katılımcıların şimdi ve buraya odaklanmalarının sağlanması, kaygı ve endişe gibi olumsuz duyguların yerine duyularına odaklanarak rahatlamalarının sağlanması amaçlanmaktadır.



- Zihinde dolaşan gelecek ve geçmişe dair düşünceleri durdurmanın, ana odaklanarak sakinleşebilmesine katkısını fark eder.
- Çoğu zaman fark edilmeyen görsel detaylara dikkat ederek bilinçli bir farkındalık kazanır.



20 dakika



Bu oyunun fiziksel kapsayıcılıklar açısından sınırlı olduğunu göz önünde tutarak oyuna başlamadan önce katılımcı grubun özel gereksinimi olup olmadığından emin olun.



- Uygulayıcı, katılımcılara bir ısınma oyunu oynayacaklarını söyler. Fon olarak sakinleştirici bir müzik açar ve şu yönergeleri verir:
“Sizlerden bulunduğunuz bu odanın (mekanın) içerisinde biraz dolaşmanızı ve şimdiye kadar fark etmediğiniz nesnelere göz gezdirmenizi istiyorum.”
- Katılımcılar mekanda gezerek gözlem yaptıktan bir süre (2 dakika) sonra tekrar şu yönerge verilir:
“Gezdiğimiz bu odada gördüğünüz birçok şey oldu. Şimdi bir kez daha gezmenizi ve bu kez gördüklerinizden ilginizi en fazla çeken ve şimdiye kadar fark etmediğiniz bir şeyin ayrıntılarına dikkat etmenizi istiyorum. Onun görünüşüne, çizgilerine, dokusuna, rengine, dokunabiliyorsanız parmak

uçlarınızda bıraktığı hisse odaklanarak daha detaylı inceleyebilirsiniz.” der ve birkaç dakika daha süre verir.

- Katılımcıların tümü bu gözlemi tamamladığında, uygulayıcı 4 kişilik gruplar olmalarını ve birbirilerine neyi incelediklerini, neler gördüklerini anlatmalarını ister. İsteyenler tüm gruplarla da gözlemlerini ve izlenimlerini paylaşabilir.
- Paylaşımları, grubun sayısı çok fazla (20 kişiden fazla) ise dörderli gruplara bölünerek kendi aralarında paylaşabilirler ya da daha az sayıda (20 kişiden az) katılımcı var ise bu paylaşımlar tüm grupla da paylaşılabilir.

- Uygulayıcı bu çalışmanın amacını açıklar: **“Bazen zihnimizden o kadar fazla düşünce geçer ki bunları durdurmak ve bu düşünce karmaşasından kurtulmak çok zorlaşır. Bu düşüncelerin bazıları geçmişe bazıları ise geleceğe yöneliktir. Tüm bu düşünceler bizim duygularımızı da etkiler. Kaygı ve endişe, pişmanlık ve suçluluk gibi duyguları yoğun şekilde yaşamamıza neden olabilirler. Bir an olsun sakinleşebilmenin yolu, bulunduğunuz “an” a yani “şimdi” ye dönebilmek ve burada olduğumuzun farkına varabilmektir. Sizi çok fazla rahatsız eden bu düşünce karmaşasında olduğunuz, yoğun stres yaşadığınız zamanlarda bu çalışmayı kendi başınıza yapabilirsiniz,”** der ve katılımcılara paylaşımlarından dolayı teşekkür ederek etkinliği sonlandırır.



0.7. YANAL DÜŞÜNME



Bu etkinlik, katılımcıların yanal düşünme tekniklerinin problem çözmeye ve yaratıcı düşünmeye sağladığı katkıyı fark etmelerini; yanal düşünme tekniklerinden faydalanarak problem çözme süreçlerini kolaylaştırmalarını amaçlamaktadır.



- Yanal düşünme tekniklerinin problem çözme becerisine sağladığı katkıyı bilir.
- Yanal düşünme tekniklerini problem çözmeye kullanır.
- Yanal düşünme tekniklerinin yaratıcı düşünmeye katkısını fark eder.



45 + 45 dakika



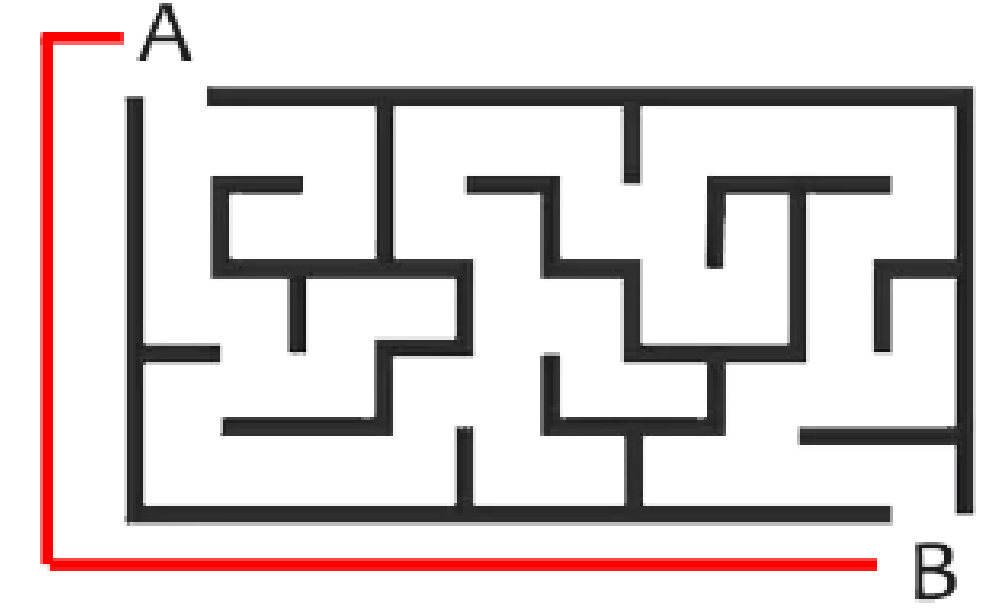
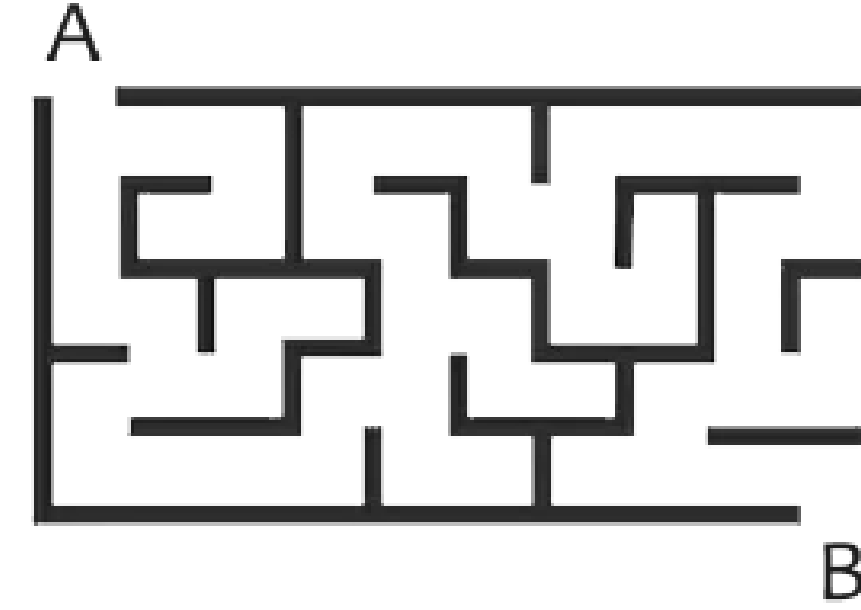
A4 kâğıtları, kurşun kalem, silgi, katılımcı sayısı kadar çalışma kâğıdı (Ek-1)



- Uygulayıcı, katılımcıları selamlayarak **"Bu çalışmamızla ilgili bir açıklama yapmadan önce hepinize bir soru sormam gerekiyor. Fakat merak etmeyin çok zor olmayan bir soru olacak bu,"** der.

- Önceden çoğaltılmış Ek-1 çalışma kâğıdını gruba labirent çizimi görünmeyecek şekilde, kapalı olarak dağıtan uygulayıcı, katılımcılara, **"Kâğıtları çevirip şekle bakın. Şimdi sizden labirent olan şekildeki A noktasından başlayarak B noktasına giden yolu çizmenizi istiyorum. Bunun için sadece 20 saniyeniz var,"** der ve süreyi başlatır.

- 20 saniye bittiğinde **"Herkes kalemi bırakıp ellerini kaldırsın,"** der.
- Katılımcılardan gönüllü olanlar çözüm yollarını paylaşır. Uygulayıcı paylaşımların



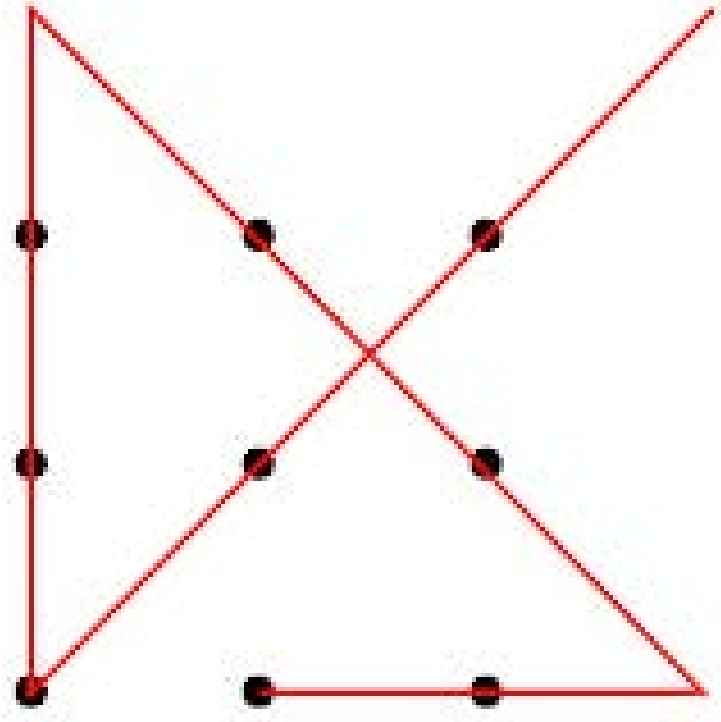
ardından aşağıda yer alan çizimdeki çözümü katılımcılara göstererek şunları söyler: **"Bazen aklımıza ilk gelen çözüm en iyi çözüm olmayabilir. Çoğumuz hemen labirentin içinden bir yol çizdik değil mi? Peki sizce neden böyle yaptık?"**

- Katılımcıların cevaplarını dinledikten sonra **"Evet, sizlerin de söylediği gibi bugüne kadar labirent şeklinde gelen soruları hep aynı biçimde çözdük. Belki de bu alışkanlığımız yüzünden bize sorulan soruyu iyi dinlemedik. Size sorduğum soruda 'şeklin içinden bir yol çiziniz' gibi bir ifade yoktu. Haydi, devam edelim. Şimdi de sizlerden kâğıdınızda yer alan 9**

noktayı elinizi kaldırmadan 4 doğru (düz çizgi) ile birleştirmenizi istiyorum. Elinizi kaldırmayacağınız için çizgiler birbirine bağlı olacak ve boşta nokta kalmayacak. Çizgiler birbirini kesebilir, bir noktadan 2 kez de geçebilirsiniz. Kurşun kalem ve silgi kullanırsanız daha çok deneme şansınız olur. Süreniz 5 dakika. Bu süre içinde bitiren olursa elini kaldırsın, ben yanına gelip kontrol edeceğim," der.

- 5 dakika boyunca katılımcıların arasında dolaşan uygulayıcı, süre bitiminde aşağıdaki çözümü göstererek şunları söyler:

0.7. YANAL DÜŞÜNME



“Çoğunuzun çizimlerinde çizgileri, noktaların oluşturduğu karenin içinde düşündüğünüzü gördüm. Oysa çözümler için bazen sınırların dışına çıkmak gerekebilir. İşte bu tür düşünme biçimine ‘Yanal (Lateral) Düşünme’ diyoruz.”

- “Kimler bilmeceleri sever?” sorusuyla etkinliği devam ettiren uygulayıcı “Sizlere ‘Yanal Düşünme Bilmeceleri’ soracağım. Yalnız bir kuralımız var. Hep bir ağızdan cevaplar vermek yerine el kaldırıp söz isteyerek cevap verirse hepimiz birbirimizi duyabiliriz,” der.

- Uygulayıcı aşağıda yer alan “Bildiğin Gibi Değil Soruları”ndan 2 ya da 3 tanesini sorar. Her bir soru için yaklaşık 2-3 dakika zaman ayrılır:

YANAL DÜŞÜNME BİLDİĞİN GİBİ DEĞİL SORULARI

- Bir adam bir kafeye girer ve garsondan bir bardak su ister. Bunun yerine garson bir yılan getirir ve masaya bırakır. Adam garsona teşekkür eder ve dışarı çıkar. Adam neden garsona teşekkür etti?

YANIT: Adamın hıçkırıkları var ve bunu bir bardak su ile iyileştirmeyi umuyordu. Bunu gören garson, hıçkırıklarını iyileştirmek için adamı korkutmaya karar verdi. Artık hıçkırıklarının olmadığını anlayan adam, garsona teşekkür etti ve oradan ayrıldı.

- Bir adam işlediği bir suç dolayısıyla hapis cezasına çarptırılır. Cezasını çekmek için üç odadan birini seçmek zorundadır. İlk odada dikenlerle dolu bir zemin bulunuyor. İkinci odada yanan bir ateş var. Üçüncü oda altı aydır yemek yememiş kaplanlarla dolu.

Hangi odayı seçmeli?

YANIT: Kaplanların odası. Kaplanlar altı ay yemek yemeden yaşayamazlar.

- Bir kız doğum gününü kutladıktan iki gün sonra, ikizi kendi doğum gününü kutladı. Bu nasıl mümkün olabilir?

YANIT: İkizlerin annesi doğuma başladığında tekneyle seyahat ediyordu. Çocuklardan birini doğurduğunda 28 Şubat gece yarısından hemen önce saat 23:59’du. İkinci çocuk ise 1 Mart gece yarısından hemen sonra saat 00:01’de doğdu. İkizlerden biri doğum gününü 28 Şubat diğeri 1 Mart’ta kutlar. 4 yılda bir ise şubat 29 geçtiğinden arada 2 gün fark olur.

- Polise, suçlu bir adamın yeri hakkında bir ihbar verilir. Nasıl görüldüğünü bilmiyorlar. Tarif edilen yere gidip odaya girdiklerinde bir marangozun, bir kamyon şoförünün, bir itfaiyecinin ve bir tamircinin birlikte bir iskambil oyunu oynadıklarını görürler. Tereddüt etmeden itfaiyeciyi tutuklarlar.

YANIT: Marangoz, kamyon şoförü ve tamirci kadındır. Sadece itfaiyeci erkektir.

- Bir kişi 20 katlı bir binadan aşağı atlıyor ama hiçbir şey olmuyor. Bu nasıl mümkündür?

YANIT: Kişi zemin katın penceresinden atlamıştır.

- Uygulayıcı, bilmeceler sonrası “Sizce bu bilmecelerin ortak yanı neydi?” diye sorar, katılımcılardan cevaplarını alır ve şu açıklamayı yapar: “Evet, bu soruların hepsinin ortak yönü önceki öğrenmelerimizin yani bildiklerimizin bizi yanıltmasıdır. Yanal Düşünme’nin ana kurallarından biri de bildiklerimize çok güvenmeyip başka türlü de olabileceğini düşünmektir.”
- Uygulayıcı, “Haydi şimdi de başka ortak özelliği olan yeni bilmecelere geçelim,” diyerek “Eksik Bilgi Soruları”ndan 2 ya da 3 tanesini sorar. Her bir soru için yaklaşık 2-3 dakika zaman ayırabilir:

0.7. YANAL DÜŞÜNME

YANAL DÜŞÜNME EKSİK BİLGİ SORULARI

- Kadın aldığı kitabı adama uzattı. Adam, "Borcunuz 50 TL" dedi. Kadın ücreti ödedi, teşekkür etti ama kitabı almadı. Adam da bunu çok normal karşıladı, ardından uyarmak için seslenmedi bile. Neden?

YANIT: Kadın kütüphaneden aldığı kitabı çok geç getirmiş bu nedenle para cezası vermek zorunda kalmıştı.

- Trafik polisi, tek yön olan sokağa hızla giren bir kamyon şoförü görür ama kaza olacağını düşünmez ve durdurmaya çalışmaz. Neden?

YANIT: Kamyon şoförü yaya olarak hızlıca yürümektedir.

- Ahmet Bey'in evi apartmanın 30. katındadır. Her sabah evinden çıkar ve asansörde zemin katın düğmesine basarak zemin kata iner. Her akşam işinden eve geldiğinde asansörde 15. kata basar, 15. katta asansörden iner ve yürüyerek

evine çıkar. Yağmur yağdığı günlerde ise akşam evine döndüğünde 30. kata basar ve direkt evinin olduğu 30. kata çıkar. Neden?

YANIT: Ahmet Bey'in boyu çok kısadır ve ancak 15. katın düğmesine yetişebilmektedir. Yağmur yağdığı günlerde ise yanında şemsiye vardır.

- Üç çocuk bir odaya girer, bir süre sonra ikisi yürüyerek dışarı çıkar. Oda boş. Üçüncü çocuk nerede?

YANIT: Üçüncü çocuk tekerlekli sandalye kullandığından yürüyerek değil tekerlekli sandalyesinin tekerini döndürerek çıkmıştır.

- Bir adam, yaklaşık bir yıl boyunca onlarca iş yerini soymaktan aranıyordu. Güvenlik kamerası görüntüleri bu adamın yüzünü açıkça gösteriyordu ve TV kanalları bu görüntüleri birçok kez izleyicilere gösterdi. Polis, hırsız yakalamaya yardımcı

olmak için şehrin her yerine "Aranıyor" posterleri bile astı. Bir gün adamın yüzünü neredeyse ezberleyen iki polis tarafından görülmesine rağmen tutuklanmadı. Ne oldu?

YANIT: Adam o sırada hapisteydi ve iki polis memuru yaklaşan duruşma için ondan ifade almaya gelmişti.

- Uygulayıcı, bilmeceler sonrası "Sizce bu bilmecelerin ortak yanı neydi?" diye sorar, katılımcılardan cevaplarını alır ve şu açıklamayı yapar: "Evet, bu soruların hepsinin ortak yönü bazı bilgilerin, örneğin; kamyon şoförünün yaya olduğu ya da odaya giren çocuklardan birinin özel gereksinimli olduğu bilgisinin eksik olmasıydı ve beynimiz verilmeyen bu eksik bilgileri yine eski bildiklerimizle tamamladı."
- "Artık 'Yanal Düşünme'yi anladığımızı düşünerek yaratıcılık gerektiren son 2

bilmece daha soruyorum," diyen uygulayıcı aşağıdaki "Yaratıcılık Bilmeceleri"ni sorar:

- 30 yumurta kartonunda tam olarak 30 yumurta vardır. Kapının dışındaki 30 kişi sırayla odaya girip birer yumurta alırlar. Yine de kutuda bir yumurta kalır. Bu nasıl mümkün olur?

YANIT: Son giren kişi son yumurtayı kutuyla beraber alır.

- İki adam bir kafeye girer. İkisi de aynı içeceği ister. İçeceklerin tüm malzemeleri ve ölçüsü birebir aynıdır. İlk adam içeceği gelir gelmez hızla kafaya diker, diğer adam içeceğini yavaş yavaş içer. İçeceğini hemen içen adama hiçbir şey olmaz. İçeceğini yavaş içen adam zehirlenir. Neden?

YANIT: İçeceklerdeki buzlarda zehir vardır. Buzlar erimeden hızla içen adama hiçbir şey olmaz.

0.7. YANAL DÜŞÜNME

- Uygulayıcı bilmecelerden sonra 10-15 dakika ara verir.
- Aradan sonraki ikinci oturumda "Filmi Geri Sar" senaryolarından **grubun yaşına uygun olanlardan** birini ya da süre yetiyorsa ikincisini de sorarak etkinliğe devam eder.
- Oturumu başlatmadan önce şu açıklamaları yapar: "**Yanal Düşünme Becerileri'ni en çok dedektifler ve polisiye roman yazarları kullanırlar. Sherlock Holmes ve Agatha Christie bunlara örnektir. Şimdi biz de aynen onlar gibi karşılaştığımız bir sahneyi çözmeye çalışacağız. Bir filmin son sahnesi gibi düşünebilirsiniz bunu. Soracağınız sorularla sahne öncesinde neler olduğunu bulup o sahneyi tam olarak anlamış olacağız. Siz soracaksınız ben cevaplayacağım. Yalnız şunu bilmeniz iyi**

olur. Benim sadece 3 cevabım olabiliyor: 'EVET, HAYIR, ÖNEMİ YOK.' Bu yüzden sorularınızı benim 'Evet' ya da 'Hayır' diye cevap vereceğim şekilde sormanız gerekiyor," diyerek "Filmi Geri Sar" senaryolarından bir ya da iki tanesini sorar.

"FİLMİ GERİ SAR" SENARYO SORULARI

- **Engin, kalabalık bir grup insanın yemek yediği bir restorana girdi. İnsanlar Engin'i görünce çatallarını düşürdüler ve restorandan kaçtılar. Ne oldu?**

YANIT: Engin hayvanat bahçesinden kaçan bir engerek yılanı. Engerek Engin.

- **Bir adam çölde çıplak olarak kumlarda yatıyor, elinde de bir kibrit çöpü var.**

YANIT: Adam arkadaşları ile balon gezisine çıkar. Tam çölün üzerindeyken balonun hava kaçırdığını fark ederler. Önce

balondaki ağırlıklar atılır ama balon yine de alçalmaktadır. Sonra giysilerini de atarlar. Sonunda aralarından biri atlarsa diğerlerinin kurtulacağını düşünerek kibrit çöpü çekerler, kısa kibrit çöpünü çeken atlayacaktır.

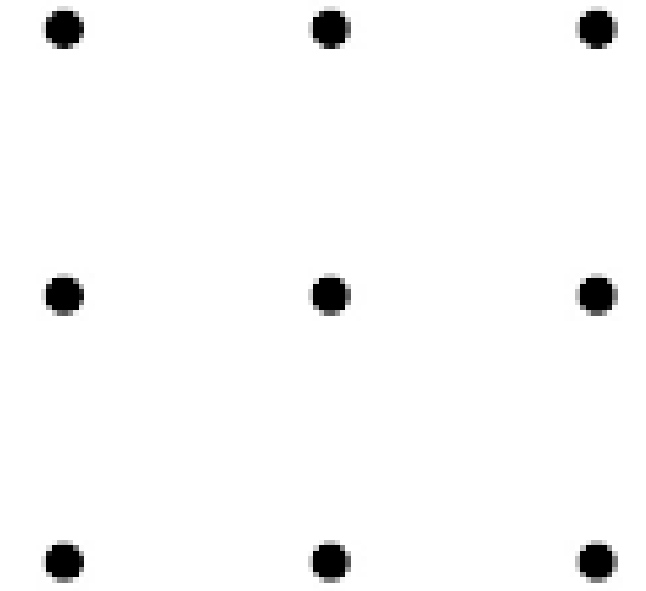
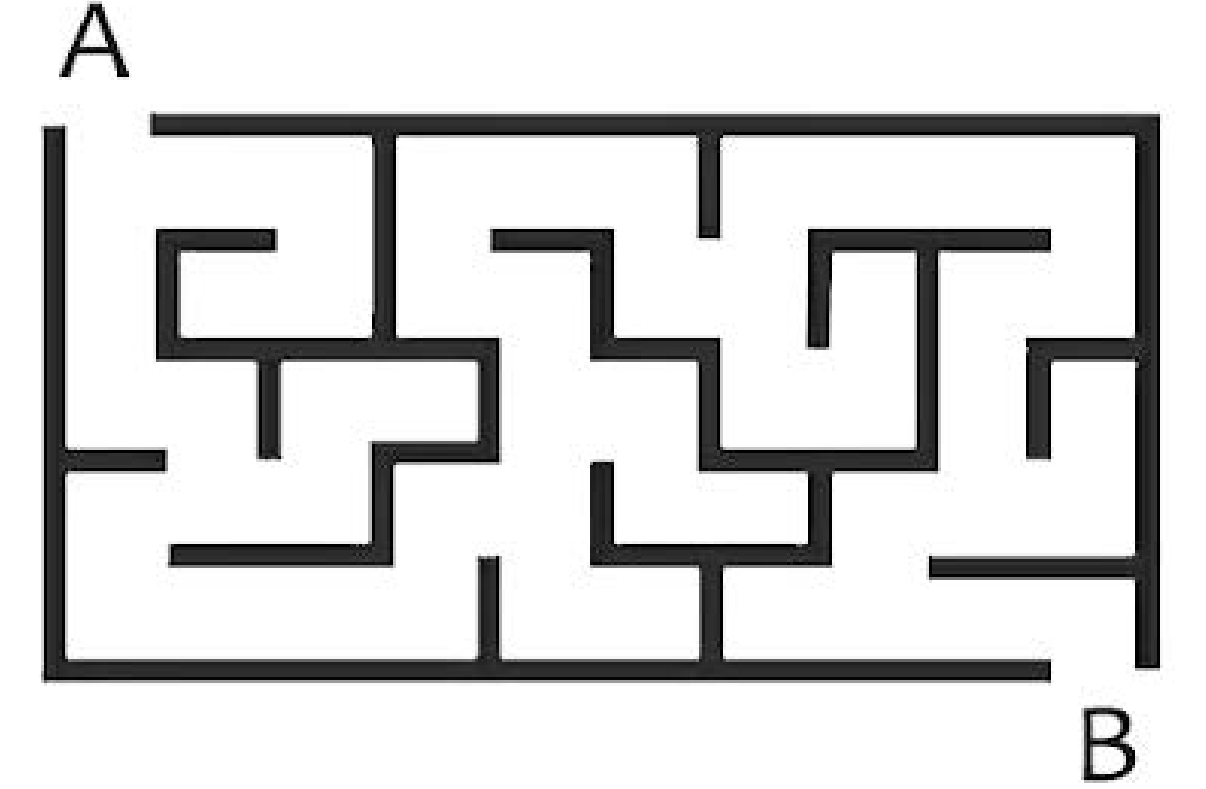
- **Kenan odada küçük bir su birikintisi içinde kıvıldamadan yatmaktadır. Yerde cam kırıkları var ve pencere hafif aralıktır.**

YANIT: Kenan, akvaryumda yaşayan bir Japon balığıdır. Pencerenin açık olduğunu fark eden kedi eve girer, akvaryumu devirir ama Kenan'ı yiyeceği sırada ev sahibi içeri girdiğinde sorduğumuz sahne ile karşılaşır.

- **Bir kadın bir kapıyı açtı, bağırdı ve bir anda ortadan kayboldu. Ona ne oldu?**

YANIT: Uçaktaydı ve uçak hareket hâlindeyken kapıyı açarak düştü.

EK-1. ÇALIŞMA KÂĞIDI



0.8. BİRBİRİMİZE BAĞLIYIZ



Katılımcıların, zorlu durumlarla baş etme sürecinde çevrelerindeki insanlardan yardım almalarının, aynı zamanda onlara destek olmalarının önemini fark etmesini amaçlamaktadır.



- İşbirliği içinde yardımlaşarak çalışır.
- Yeni durumların ortaya çıkardığı kaygı durumlarında gerekli yardımı almaya istekli olur.



20 dakika



Farklı renklerde not kâğıtları ya da post-it.
Uygulama 1: Dilek feneri, dilek fenerinin sığabileceği bir kutu
Uygulama 2: Delgeç, ip, makas



- Uygulayıcı, katılımcıları ikili gruplara ayırır. Her ikili gruba bir A4 kâğıdı vererek birlikte bir uçak yapmalarını ister.
- Uygulayıcı, katılımcılara uçaklarını bitirecek kadar süre tanıdıktan sonra gruplardan aynı anda yaptıkları uçağı uçurmalarını ister.
- Uygulayıcı, bu kez ikili gruplardaki katılımcıların kolları birbirine değecek şekilde yan yana durmasını ister. Her gruba bir saç tokası veren uygulayıcı, **“Şimdi birbirine değen kollarınızı bu saç tokasını bileklerinize geçirerek bağlayın”** der. (Saç tokası veya ip bulunamadığı

durumlarda katılımcılar el ele tutuşabilirler.) Böylece her iki öğrencinin de dışta kalan elleri serbest hâlde kalır.

- **“Artık dışarıda kalan kollarınız serbest ve sadece 2 kolu 2 eli olan tek bir vücut gibisiniz. Şimdi sizlerden yeniden bir uçak yapmanızı isteyeceğiz.”** diyerek gruplara yeni birer A4 kâğıdı vererek bu kâğıttan yine bir uçak yapmalarını ister.
- Uygulayıcı katılımcılara uçaklarını bitirecek kadar süre tanıdıktan sonra grupların ellerini çözmeden yaptıkları uçağı uçurmalarını ister.

- **“Alıştığımız durumların dışına çıkmak, yeni bir durumla karşılaşmak başlangıçta hep zordur. Ancak insanın en önemli yeteneği uyum sağlamaktır. Şimdi son kez, biraz önceki deneyimimizi de düşünerek bir uçak daha yapacağız,”** diyerek gruplara yeni birer kâğıt dağıtır.
- Uçaklar yapılıp kâğıtlar uçurulduktan sonra uygulayıcı gruplara, **“İlk uçağınızı, ikincisini ve üçüncüsünü yaparken neler yaşadınız? İlk uçağınızın ve son uçağınızın yapımında fark ne oldu?”** diye sorarak onların deneyimlerini paylaşmasını ister.



0.9. AKSAK KURBAĞA



Beden perküsyonu aracılığıyla katılımcıların bedensel gerilimlerini ve stresin fiziksel belirtilerini azaltmak amaçlanmaktadır.



- Vücudunu bir ritim çalgısı gibi kullanır.
- Stresin ortaya çıkardığı fiziksel gerilimi beden perküsyonu yaparak azaltabileceğini fark eder.



40 dakika



Mendil



- Uygulayıcı, katılımcılardan çember olmalarını ister. **"Bugün dersimize küçük bir hikâye ile başlayacağız. Bakalım bu hikâye bizi nereye götürecektir?"** der ve hikâyeyi okumaya başlar.

(Uygulayıcı hikâyeyi okurken yaptığı tüm hareketlere katılımcıların da eşlik etmesini ister.)

HİKÂYE:

- Benim çok güzel bir evim var. Evimin kırmızı ve koskocaman bir çatısı var. (Uygulayıcı kollarını kafasının üstünde birleştirerek çatı şekli yapar.)
- Çatısından hep dumanlar tüter. (Bir eliyle duman tütme hareketi yapar.)
- Evimin kocaman bir bahçesi var. (Uygulayıcı kollarını iki yana açarak kocaman bir bahçe tasvir eder.)
- Bahçemde binbir çeşit çiçekler... (Çiçek koklar gibi nefes alınır.)

- Bahçemin kapısı kocaman bir göle açılıyor. Gölde çeşit çeşit hayvanlar yaşıyor.
- Sivrisinekler "Vızzzzzz", Balıklar "Guluk Guluk", Kurbağalar "Vırrak Vırrak" (Hayvanların sesleri ve hareketleri taklit edilir.)
- İşte bir gün bu gölde çok kötü bir şey olmuş. Gölde yaşayan büyük, kırmızı, kocaman yüzgeçli bir balık: **"Bu gölde sadece büyük, kırmızı ve kocaman yüzgeçli balıklar kalabilir. Diğerleri başka göle gitsin!"** diye bağırmış.
- Eyvah! (Paniklemiş ve korkmuş şekilde yüzen balıklar taklit edilir. Çember içinde tek yöne yürünür.)
- Göldeki tüm hayvanlar paniğe kapılmışlar. "Ne yaparız biz? Nereye gideriz? Burası bizim evimiz."
- "Büyük, kırmızı, kocaman yüzgeçli balıklar bizi istemiyor."
- Sivri burunlu sivrisinekler, küt burunlu

sivrisinekler, kara kuru balıklar, yeşil yüzgeçli balıklar, yeşil başlı kurbağalar, kırmızı benekli kurbağalar... (Her hayvanı anlatırken hayvan hareketlerle tasvir edilir.)

- "Oysa ne güzel rengarenk, çeşit çeşidiz. Neden aynı olalım ki?"
- Hayvanların aklına Aksak Bilge Kurbağa'ya gitmek gelmiş. O her şeyi bilir, her soruna çözüm bulurmuş.
- Sivrisinekler uçarak (Uçma hareketi)
- Kurbağalar zıplayarak (Zıplama hareketi)
- Balıklar yüzerek (Yüzme hareketi)
- Gitmişler Aksak Bilge Kurbağa'nın yanına.
- Aksak Bilge Kurbağa dinlemiş dertlerini;
- düşünmüş, (Düşünme hareketi)
- kaşınmış (Kaşınma hareketi)
- Ve demiş ki: **"Bu göl hepimizin. Farklılıklarımızla daha da güzel bu göl."** Ve başlamış manisini söylemeye...

0.9. AKSAK KURBAĞA

MANİ

Yağlık yağdanlık (Öğretmen söyler, öğrenci tekrar eder)

Çaylık çaydanlık (Öğretmen söyler, öğrenci tekrar eder)

Herkes kardeştir (Öğretmen söyler, öğrenci tekrar eder)

Bitsin düşmanlık (Öğretmen söyler, öğrenci tekrar eder)

Büyük, kırmızı, kocaman yüzgeçli balık anlamış hatasını.

Gölde hep birlikte barış içinde yaşamışlar.

- Maninin söylenmesinin ardından uygulayıcı hikâyeyi bitirir ve **“Şimdi manimize ritim katalım,”** der.

- Aşağıdaki ritim göstergesi kullanılarak mani ritim çalışması ile desteklenir.

Ritim Göstergesi

X
El çırpma

B
>
Sağ göğsüne vurma

B
<
Sol göğsüne vurma

Ş
>
Sağ el parmak şıklatma

Ş
<
Sol el parmak şıklatma

YAĞ-LIK YAĞ-DAN-LIK
B B X X X
> <

ÇAY-LIK ÇAY-DAN-LIK
B B X X X
> <

HER-KES KAR-DEŞ-TİR
B B Ş Ş X
> < > <

BİT-SİN DÜŞ-MAN-LIK
B B Ş Ş X
> < > <

Beden perküsyonu ile maniyeye eşlik eden grup “bum-bum” beden perküsyonu hareket esnasında sağ sol adım atarak çember içinde yol alırlar. Tüm katılımcıların doğru ritimde hareket etmesi teşvik edilir. Sonrasında katılımcılarla hikâyenin ana fikri üzerine sohbet edilir ve katılımcıların, düşmanlığın iyi bir duygu olmadığı sonucuna varmalarını sağlanır.



Bu etkinlikte katılımcılara, vücutlarını bir ritim çalgısı gibi kullanabilecekleri gösterilir ve vücutlarını kullanarak farklı sesler üretmeleri istenir (dizlere vurma, parmak şıklatma, el çırpma vb.). Ardından çeşitli doğaçlama vücut hareketleri ile söylenen şarkılara eşlik etmeleri sağlanır.

O.10. MERHABA



Beden perküsyonu aracılığıyla vücudun stresten kaynaklı kaybettiği ritmini ve rahatlığını yeniden oluşturmak amaçlanmaktadır.



- Vücudunu ritim çalgısı gibi kullanır.
- Stresin fiziksel belirtileri ile baş eder.
- Değişik ortamlardaki kurallara uyar.
- Nesneye/ duruma/ olaya dikkatini verir.



40 dakika



Yok



- Katılımcılar çember olurlar. Uygulayıcı, katılımcılara oynatılacak oyunla ilgili bilgi verir: **“Oyunumuz taklit etme üzerine kurulu. Önce ben yapacağım, sonrasında sizler de tekrar edeceksiniz,”** der ve beden perküsyonu ısınma hareketlerini yapmaya başlar.
- İlk olarak alkışla başlar, ardından sol elin üst kısmına sağ el ile hafif vuruşlar yapar ve tüm kol omuz başına kadar hatta omzunun arkasına kadar hafif vuruşlarla taranır. Ve el üstüne kadar tekrar dönüş sağlanıp alkış ile süreç tamamlanarak aynı işlem diğer taraf için de tekrarlanır.
- Isınma hareketlerine çift el göğüs üstüne vurma, karın boşluğuna çift el vurma, üst bacak kısmına çift el vurma ve arka bacaklara çift el vurma ile devam edilir. Hatta uygulayıcı çift el sürecinden sağ sol, ayrı ayrı da vuruş yaparak ısınma hareketlerini çeşitlendirebilir.

- Isınma çalışmasının ardından uygulayıcı ritim tekrar çalışması yaptırabilir.
- Isınma çalışmalarının ardından uygulayıcı kulaktan şarkı öğretim yöntemini kullanarak şarkının öğretimini gerçekleştirir.

MERHABA

1. Bölüm

Gün uyandı merhaba bana
Gün uyandı merhaba sana
Gün uyandı merhaba bize

2. Bölüm

Kuşlar, böcekler, ağaçlar merhaba
Gökyüzü, denizler, balıklar merhaba

3. Bölüm

Merhaba, merhaba, merhaba
Merhaba, merhaba, merhaba

- Uygulayıcı 1. bölümde her ölçü başına 1 alkış yapacak şekilde ritim tutar.
- Sonrasında 2. bölümde sağ sol ayak vurarak 2 vuruş ve peşinden 2 alkış ile ritmik yapıyı devam ettirir.
- 3. bölümde ise “Merhaba” kısımlarında etrafındakilerle el sıkışır.
- Şarkının öğretiminin ardından uygulayıcı katılımcılarla güne başladığında kimlerle selamlaşıldığı konusunda karşılıklı konuşma gerçekleştirir ve süreci, tüm canlılarla birlikte yaşadığımızı ve her canlıya saygı duymamız gerektiğine getirir.
- Uygulayıcı, katılımcılara hangi canlının denizde, hangi canlının gökyüzünde ve hangi canlının karada olduğuyla ilgili sorular sorar ve cevaplarını alarak etkinliği sonlandırır.

O.11. RAKAM TAHMİNİ



Katılımcıların, rakamları kullanarak beden perküsyonu yapabildiği ve beden perküsyonundan yola çıkıp rakam, sayı tahmini yaparak doğal sayıları öğrenmelerinin pekiştirilmesi amaçlanmaktadır.



- Vücudunu ritim çalgısı gibi kullanır.
- Doğal sayıları kavrar.
- Rakamları okur ve yazar.
- Rakamların yazılış yönüne dikkat eder.
- Nesne sayısı 20'ye kadar (20 dahil) olan bir topluluktaki nesnelerin sayısını bilir ve bu sayıyı rakamla yazar.



40 dakika



Kâğıt, kalem.



- Uygulayıcı etkinliğe beden perküsyonu ısınma çalışmaları ile başlar. Katılımcılar çember olurlar ve ritimli ısınma çalışmasına başlarlar.
- İlk olarak alkışla başlar, ardından sol elin üst kısmına sağ el ile hafif vuruşlar yapar ve tüm kol omuz başına kadar hatta omzunun arkasına kadar hafif vuruşlarla taranır. Ve el üstüne kadar tekrar dönüş sağlanıp alkış ile süreç tamamlanarak aynı işlem diğer taraf içinde tekrarlanır.
- Isınma hareketlerine çift el göğüs üstüne vurma, karın boşluğuna çift el vurma, üst bacak kısmına çift el vurma ve arka bacaklara çift el vurma ile devam edilir. Uygulayıcı çift el sürecinden sağ sol, ayrı ayrı da vuruş yaparak ısınma hareketlerini çeşitlendirebilir.
- Uygulayıcı, ısınma çalışmasını tamamlandıktan sonra aşağıdaki grafikte

belirtilen Keith Terry'nin ritim bloklarını öğretir.

HAREKET DÜZENİ TABLOSU

Rakam	Açıklama
0	Eli yumruk yapıp açma
1	El çırpma (Alkış)
2	Sağ göğüs üstü
3	Sol göğüs üstü
4	Sağ diz üstü
5	Sol diz üstü
6	Sağ bacak yan
7	Sol bacak yan
8	Sağ ayak yere vurma
9	Sol ayak yere vurma

Not: Yukarıda verilen sağ ve sol yönleri katılımcıların ve uygulayıcının durumuna göre değişiklik gösterebilir.

- Katılımcılara yukarıdaki ritim bloğunu öğrettikten sonra uygulayıcı 3 rakamını beden perküsyonu ile gösterir ve katılımcıların tekrar etmesini ister. 5 rakamını beden perküsyonu ile gösterir ve katılımcıların yapmasını ister. 7 rakamını beden perküsyonu ile gösterir ve yine katılımcıların yapmasını ister. Bu şekilde diğer rakamları da öğrencileri ile tekrarlar. Ardından ritim bloğunu yapar ve katılımcıların, ritim bloğunun hangi rakama ait olduğunu tahmin etmelerini ister.
- Uygulayıcı, sınıfı ikiye bölerek gruplara ayırır ve **"Şimdi rakam tahmin oyunu oynayacağız"** der. Uygulayıcı, süreci iki basamaklı sayılara dönüştürür ve katılımcılardan bu kez iki basamaklı sayıları tahmin etmelerini ister. Rakam tahminleri yapılırken katılımcıların tahminlerini yazmaları da istenebilir. Böylelikle rakam ve sayı yazma becerileri de desteklenir.

O.12. ÇEMBERDEN GEÇME



Grubun birbirine ısınmasını sağlamak amaçlanmaktadır.



- Takım çalışması yapar.
- Problem çözme stratejisi geliştirir.
- Grup çalışmalarına daha rahat katılır.



15 - 20 dakika



Grup sayısı kadar çember (hulahop).



- Uygulayıcı, etkinlik alanına elinde çember ile gelir ve katılımcılardan büyük tek bir çember oluşturmalarını ister.
- Uygulayıcı, iki gönüllü kişiyi yanına çağırır ve uygulayıcının da dahil olduğu bu üç kişi el ele tutuşurlar. **“Oyunumuzun amacı bu çemberi ellerimizi birbirimizden ayırmadan en baştaki kişiden en sondaki kişiye, ardından da sondaki kişiden baştaki kişiye ulaştırmak,”** diyerek oyunun amacını belirtir.
- Gönüllülerle beraber el ele tutuşur. Boştaki, elindeki çemberi dilerse başından dilerse ayağından başlayarak diğer eline geçirip yanındaki gönüllü katılımcının eline ulaştırır. Ve onun da diğer yanındaki katılımcıya (el zincirini koparmadan) çemberden geçerek ulaştırılmasını sağlar.
- Uygulayıcı, katılımcıları büyük grup sayısına göre iki ya da üç gruba ayırmak

için çember hâlinde duran katılımcılara, iki gruba ayrılacaklar ise sırası ile bir, iki şeklinde; üç gruba ayrılacaklarsa bir, iki, üç şeklinde numara verir. Küçük gruplar en az sekiz-dokuz kişi olabilir.

- Birler bir araya gelir, ikiler onların karşısına geçer. Yüzleri birbirine dönük iki grup oluştururlar.
- Uygulayıcı gruplara eşit mesafededir. Grubun başındaki kişilere çemberi verir ve oyun başlar.
- Oyun üç tur devam ettirilir. Üçüncü turun sonunda katılımcılar yeniden çembere davet edilir.
- **“Bu oyunda ne hissettiniz? Ne düşündünüz? Neyi daha iyi yapabilirsiniz? Neyi çok iyi yaptığınızı düşünüyorsunuz?”** soruları sorularak etkinliğin grupça değerlendirmesi yapılır.



Katılımcıların el ele tutuşmak istemediği durumlarda kültürel ve kişisel sebepler göz önünde bulundurulmalıdır. Bazı çocuklar diğerleri ile gelişimsel ya da kişisel sebeplerle el ele tutuşmak istemeyebilir. Uygulayıcı el ele tutuşmak zorunda bırakmadan fakat biraz zaman tanıyarak el ele tutuşmalarını sağlayabilir. Bu oyunun bir grup oyunu olduğu ve oyunun zincir oluşturmadan oynanamayacağı söylenebilir. Katılımcıların çok isteksiz olduğu gözlemlenirse gruplardaki oyuncu sayısı eşit olacak şekilde kendi gruplarını kendilerinin oluşturmasına alan açılabilir.

0.13. SOKAK SATRANCI



Katılımcıların oyun yoluyla birbirine ısınması ve grupta güven duygusunun oluşması amaçlanmaktadır.



- Gözlem yoluyla odaklanması artar.
- Plan yapma ve strateji geliştirme becerileri artar.
- Grup içi iletişim becerileri gelişir.



15 - 20 dakika



Yok



- Uygulayıcı katılımcıları çembere davet eder.
- Uygulayıcı katılımcıları "SİYAH" ve "BEYAZ" adlı iki gruba ayırarak **"Şimdi iki grup arasında en az 4-5 metre mesafe ve yüz yüze olacak şekilde grubumuzdakilerle yan yana dizilelim."** yönergesini verir.
- İki grup birbirine bakacak şekilde yan yana dizilir.
- Uygulayıcı şu sözlerle nasıl oynandığını açıklar:
 - **"Oyunumuzun amacı grupların, hamle sırası geldikçe karşı gruba yaklaşmasını, oradan birine dokunarak onun elenmesini sağlamaktır."**

- **Her turda yalnızca bir kişinin tek bir hamle hakkı olacak.**
- **Hamle sırasının kimde olduğunu 'siyah', 'beyaz' şeklinde ben söyleyeceğim.**
- **Takımlar hamle yapacaklar fakat oyun tamamıyla sessiz oynanan bir oyun. Önceden hamleyi yapacak kişinin kim olduğunu konuşamayacaklar ve jest ve mimikleriyle de iletişim kuramayacaklar.**
- **Hamleyi yapan kişi öne, yana ya da çapraza iki ayağıyla birden zıplayıp aynı anda alkış yapar ama geriye gidemez.**
- **Bir kişi arka arkaya iki hamle yapamayacak.**
- **Aynı anda birden fazla kişi zıpladığında bu kişiler de yere oturacak.**

- **Kurallara uymayanlar oldukları yere oturacak.**
- **Konuşan ses çıkaran yere oturacak.**
- **Dengesi kaçan/düşen ya da adım atan/ tek ayakla zıplayan olduğu yere oturacak.**
- **Ben hamle sırasını söylemeden (örneğin, 'siyah' ya da 'beyaz' demeden) hamle yapan oturacak.**
- **Zıplayarak hamle yapan oyuncu karşı takımdaki bir veya birden fazla oyuncuya dokunursa, dokunduğu kişiler olduğu yere oturacak (fakat hamle yapan da sonradan yerinden oynarsa, adım atarsa, konuşursa**
- **ya da dengesi kaçarsa kendisi de oturacak).**
- **Bir takımdaki tüm oyuncular oturunca oyunu bitecek."**

O.13. SOKAK SATRANCI

- Uygulayıcı çember hâlindeki katılımcıları sırası ile siyah ve beyaz şeklinde isimlendirir.
- Siyahlar bir tarafta yan yana dizilir ve beyazlar da karşılarında beş altı metre uzaklıkta yan yana dizilir.
- Herkes yerini aldığı anda uygulayıcı **"Beyaz!"** komutunu vererek ilk hamleyi yaptırır.
- Hamle tamamlandığında sıra siyaha geçer. Uygulayıcının komutlarıyla bir beyaz, bir siyah hamle yapa yapa devam edilir.
- Katılımcılar istedikleri ve zaman yettiği sürece oyun devam ettirilir.
- Uygulayıcı, katılımcılara:
 - **Ne hissettiniz?**
 - **Neyi iyi yaptınız?**
 - **Neyi kötü yaptınız?**
 - **Bu oyunu oynarken ne fark ettiniz?**
 - **Bu oyunu yeniden oynasanız neyi farklı yapardınız?**sorularını yöneltir.
- Sorular tartışılır. Süreç sona erer.



Gerekli durumlarda oyun kuralları konuşma, jest-mimik hariç esnetilebilir. Oyun kuralları tam olarak anlaşılana kadar birkaç deneme yapılabilir.



O.14. AYAKLA TOP TAŞIMA



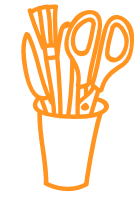
Katılımcılara dayanışma yoluyla birlikte problem çözme becerileri kazandırmak amaçlanmaktadır.



• - Başkalarına yardım etmenin ve birlikte problem çözmenin önemini fark eder.



15 - 20 dakika



Grup sayısı kadar futbol veya voleybol topu.



- Uygulayıcı, katılımcıları çembere davet eder.
- Uygulayıcı, **"El ele vererek bir çember içinde, ellerinizle hiç dokunmadan yerde duran topu ayaklarınızı kullanarak kaldıracaksınız ve grupça ayaklarınız üzerinde topu taşıyarak belirlenen hedefe taşıyacaksınız; eğer top düşerse en başa döneceksiniz ve yeniden başlayacaksınız."** açıklamasını yapar.
- Uygulayıcı katılımcıları dört beş kişilik küçük gruplara ayırır.
- Her gruba bir voleybol ya da futbol topu verir.

- 15-20 metre uzaklıkta bir mesafede bir hedef belirler.
- Herkes hazır olduğunda oyunu başlatır.
- Gruplar mümkün olduğunca birkaç defa hedefe gidip gelirler.
- Katılımcılar istediği sürece etkinlik devam eder.
- Uygulayıcı aşağıdaki soruları katılımcılara yönlendirir:
 - **Ne hissettiniz?**
 - **Ne düşündünüz?**
 - **Neyi iyi yaptınız?**
 - **Bir daha oynasanız neyi farklı yapardınız?**
- Sorular tartışılır, süreç sona erer.



Aynı etkinlik el ele vermeden ellerinde bir değnek, çita, fırça sapı vb. ile top taşınmaya çalışarak da uygulanabilir.



O.15. PAZARLIK



Katılımcıların, grup hâlinde hareket etme ve problem çözme becerisi kazanmaları amaçlanmaktadır.



• Grupla birlikte tartışma, akıl yürütme ve birlikte hareket etme becerileri geliştirir.



15 - 20 dakika



24 kişilik bir grup için kırmızı, mavi, yeşil, sarı, mor ve pembeye boyanmış altışar adet şişe kapağı ya da LEGO parçası, kart, kâğıt vb. Her renkten dörder adet olacak.



Kör katılımcılarla oynandığında renkler yerine yıldız, kare, dikdörtgen, daire, üçgen, beşgen kartonlar kesilerek kullanılabilir.



- Uygulayıcı, katılımcıları ayakta çembere davet eder.
- Uygulayıcı **"Bir pazarlık oyunu oynayacağız,"** der. Aşağıdaki açıklamaları yapar:

"Birazdan sizleri altı gruba ayıracağım. Grupları ben ayarlayacağım. Şimdi lütfen yönergeleri dinleyelim. Her gruba altı farklı renkte ikişer şişe kapağı vereceğim. Toplamda her renkten sekizer adet kapak var. Gruplar kendi aralarında hangi renkte kapağa sahip olmak istediklerine karar verecekler. Sonra ben, 'Başla!' dediğimde diğer gruplarla pazarlık ve takas ederek karşı takımını istedikleri rengi kendilerine vermeye ikna ederek sekizli tek renk bir takım oluşturmaya çalışacaklar. Zaman zaman kendi aralarında tekrar toplantı yapabilirler. Sekizli tek renk kapak takımını ilk oluşturan grup oyunu kazanacak. Oyun bütün gruplar tek renk kapak takımını oluşturana kadar devam edecek.

Daha sonra yine çemberde buluşacağız ve olup bitenler üzerine konuşacağız."

- Uygulayıcı, katılımcılara çemberin bir noktasından başlayarak 1, 2, 3, 4, 5, 6, 1, 2, 3, 4, 5, 6... şeklinde numara verir.
- Uygulayıcı, her grup için bir alan belirler.
- Birler bir numaralı alana, ikiler iki numaralı alana, üçler, dörtler, beşler, altılar kendi alanlarına gider.
- Uygulayıcı önceden hazırladığı kapaklardan her gruba, her renkten ikişer kapak verir. (Başlangıçta her grubun iki kırmızı, iki mavi, iki yeşil, iki sarı, iki mor ve iki pembe kapağı vardır.)
- Gruplar hangi rengi biriktireceklerine karar verirler.
- Herkes hazır olduğunda uygulayıcı oyunu başlatır.
- İlk sekizli takım oluştuğunda kazanan belli olur fakat kedi köşesinde oyunu izlemeye devam eder.
- Bütün gruplar sekizli tek renk takım oluşturduğunda herkes yine çembere gelir.
- Sonuncu olan takımdan başlanarak aşağıdaki sorular üzerine bir deneyim paylaşımı yapılır:
 - **Ne hissettiniz?**
 - **Neyi iyi yaptınız?**
 - **Neyi kötü yaptınız?**
 - **Bu oyunu oynarken ne fark ettiniz?**
 - **Bu oyunu yeniden oynasanız neleri farklı yaparsınız?**
- Sorular turlama yöntemi ile sorulur.
- Her soru için sonuncudan birinciye doğru tur atılır.
- Konuşmak istemeyen katılımcılar zorlanmaz.
- Bütün sorular yanıtlandığında süreç sonlanır.

O.16. LİDERİ BUL



Katılımcılara, grup hâlinde hareket etme ve problem çözme becerisi kazandırmak amaçlanmaktadır.



• Grupla birlikte tartışma, akıl yürütme ve birlikte hareket etme becerileri geliştirir.



15 - 20 dakika



- Uygulayıcı, katılımcıları çembere davet eder ve aşağıdaki açıklamaları yapar:

“Birazdan bir ebe seçeceğiz ve onu bir süreliğine dışarı çıkaracağız; çünkü liderin kim olduğunu bilmemesi gerek. Ebenin görevi lideri bulmak. Ebe dışarı çıkınca çemberdekilerle beraber bir lider belirleyeceğiz.

Liderin görevi bedeni ile çeşitli hareketler yapmak; alkışlamak, dans figürleri yapmak, zıplamak, çömelmek gibi. İsteddiği bir hareketi yapabilir. Lider bütün yaratıcılığını kullanabilir hareketler konusunda.

Diğerlerinin görevi ise ebeye çaktırmadan lideri takip ederek ebenin yaptığı hareketlerin aynısını yapmak. Yani liderin aynası olmak da diyebiliriz.

Ebe lideri bulduğunda lider ebe olacak, dışarı çıkacak ve biz yeni bir lider belirleyeceğiz.”

- Gönüllü bir ebe seçilir ve dışarı gönderilir.
- Ebe dışarı çıkınca bir lider seçilir.
- Herkesin liderin kim olduğunu anladığından emin olunmalıdır.

- Lider dilediği hareket ile başlar.
- Ebe çemberin içine ortaya davet edilir.
- Ebe lideri bulunca lider ebe olur ve yeni lider seçilir.
- Oyun katılımcıların ilgisi sürdüğü sürece devam eder. Katılımcıların dikkati dağıldığı zaman süreç sona erer.
- Uygulayıcı, **“Bu oyun ile ilgili duygunuzu anlatan bir heykel pozu verelim,”** der. Bütün katılımcıların rızası varsa fotoğraf çekilir.



O.17. LABİRENT



Katılımcıların grup hâlinde hareket etmesi ve problem çözme becerisi kazanmaları amaçlanmaktadır.



• Grupla birlikte tartışma, akıl yürütme ve birlikte hareket etme becerileri gelişir.



15 - 20 dakika



• Ayakta çember oluşturulur. Uygulayıcı aşağıdaki açıklamaları yapar:

"Birazdan herkesin bir görevinin olduğu bir oyun oynayacağız. İki kişi ebe olacak ve birbirlerini yakalamaya çalışacaklar. Ebelerden birinin adı 'Cadde' diğerinin adı 'Sokak' olacak.

Diğerleri de yan yana ve arka arkaya, okul bahçesinde sıra olduğumuzdaki gibi caddeler ve sokaklar oluşturacaklar. Fakat kolları da iki yana açık olacak.

'Cadde' dediğimde adı 'Cadde' olan ebe, adı 'Sokak' olan ebeyi kovalayacak.

Diğerleri ise 'Cadde' dediğimde oldukları yerde cadde yönüne dönecekler. 'Sokak' dediğimde sokak yönüne dönecekler.

Ebeler, cadde ve sokakların kollarının altından geçemezler. Yalnızca aradaki yolu kullanabilirler.

Şimdi, kimler ebe olmak ister?"

• İki ebe seçilir.

• Diğerleri kolları iki yana açık hâlde, beşer sıra, arka arkaya dururlar.

• Uygulayıcı, cadde ve sokak yönünü belirler.

• Örneğin, yüzler okul binasına doğru döndüğünde bu cadde pozisyonudur, yüzler çeşme yönüne döndüğü zaman bu sokak pozisyonudur.

• "Cadde" olan ebe cadde yönünde; "Sokak" olan ebe sokak yönünde durur.

• Oyun başladığında herkes cadde yönünde yani cadde pozisyonundadır.

• Uygulayıcı, oyunu başlatmak için "Cadde" ya da "Sokak" der.

• Uygulayıcı, ebeler birbirini yakalamak üzereyken "Cadde!" ya da "Sokak!" diyerek yönün değişmesini sağlar.

• Bir ebe diğerini yakaladığında oyun sona erer. Yeni ebeler seçilir ve oyun yeniden oynanabilir.

• Süreç sonunda katılımcılar çembere davet edilir. Uygulayıcı, aşağıdaki soruları sorar:

"Sizce bu oyundaki soru nedir?"

(Aslında bu soru "Çocuklarla Felsefe" yönteminde kullanılan hikâye, film, resim gibi uyarıların okunması ya da izlenmesinin ardından sorulan bir sorudur. Burada amaç, katılımcıların soru sorma becerisini harekete geçirmektir. katılımcılardan gelen sorular üzerine grubun tartışması sağlanır.)

"Bu oyunu oynamak için hangi becerilere ihtiyaç duyuyoruz?"

"Oyunu eğlenceli hâle getiren şeyler neler?"

"Oyunu tekrar oynasanız ebelerin işini zorlaştırmak için nasıl bir strateji belirlerdiniz?"

"Bu oyunu yeniden oynasanız oyun kurallarına hangi kuralı eklemek isterdiniz?"

• Tartışmada istekli bütün katılımcılar söz aldıktan sonra süreç sona erer.



O.18. BALONLU PASLAŞMA



Katılımcıların grup çalışmalarına ısınmalarını sağlamak ve daha rahat iletişim kurmaları için uygun ortamı oluşturmak amaçlanmaktadır.



- Kendisini bir gruba ait hisseder.
- İletişim becerileri artar.



15 - 20 dakika



Katılımcı sayısı kadar balon, hareketli bir müzik.



- Uygulayıcı katılımcılardan ikişerli gruplar oluşturmalarını ister.
- Herkese balon dağıtır.
- Herkes balonunu şişirir.
- Uygulayıcı eşlerden karşılıklı durmalarını ister.
- Uygulayıcı, **"Müzik başladığında eşinizle karşılıklı olarak balonlarınızı birbirinize atarak değiş tokuş edeceksiniz"** der.

- Uygulayıcı, **"İlk birkaç dakika balonlar düşse de eşler oynamaya devam edecek fakat ben 'Süre başladı!' dediğimde düşen balonlar oyun dışı kalacak ve her iki balonu da düşen eşler elenecek. Amacımız şarkı bitene kadar her iki balonu da hiç düşürmeden devam edebilmek."** açıklamasını yapar.
- Uygulayıcı müziği başlatır. Oyun da başlar.
- Uygulayıcı herhangi bir kural ihlali olmaması için katılımcıları gözlemler.

- Uygulayıcı, müzik bitimine kadar balonu düşmeyenlerden müzik sona erdiğinde ve tekrar çembere geçildiğinde taktiklerinin ne olduğunu sorar.
- Uygulayıcı katılımcılara, **"Balon yerine başka bir şeyle oynasaydık ne ile oynamayı önerirdiniz? Neden?"** sorusunu yöneltir. **"Başka bir nesneyle oynamak oyun deneyiminde nasıl değişiklikler yapardı?"** diye sorar.
- Bütün katılımcılar fikirlerini paylaştığında süreç sona erer.



O.19. TEL KAFESTEN TOP ÇIKARMA



Katılımcıların birlikte problem çözme becerilerini geliştirmek ve gruba ısınmalarını sağlamak amaçlanmaktadır.



- İletişim kurma becerileri gelişir.
- Grupla problem çözme becerisi gelişir.



15 - 20 dakika



Katılımcı sayısı kadar oyun havuzu topu, katılımcı sayısı kadar balon çubuğu, alt grup sayısı kadar demir kare örgü tel kumaştan yapılmış silindir kafes.



- Uygulayıcı, katılımcıları grup büyüklüğüne göre iki ya da dört gruba ayırır.
- Her gruba içinde katılımcı sayısı kadar top bulunan silindir kafes ve her katılımcı için balon çubuğu verir.
- Uygulayıcı, **"Sizden çubukları kullanarak ve yardımlaşarak bütün topları havuzdan çıkarmanızı isteyeceğim; bütün topları ilk çıkaran takım, oyunu kazanır. Oyun, bütün takımlar bütün topları çıkarana kadar devam edecek."** diye açıklar.
- Bütün toplar tel kafesten çıktığında katılımcılar çembere davet edilir.
- Uygulayıcı, katılımcılara, **"Ne hissettiniz, ne düşündünüz, neyi iyi yaptınız, neyi daha iyi yapabilirsiniz?"** sorularını yöneltir.
- Uygulayıcı, **"Bu oyuna bir isim verseniz, içinde top ve çubuk kelimelerinin geçmediği hangi adı verirdiniz?"** sorusunu sorar.
- İsteyen bütün katılımcılar söz aldığı anda süreç sona erer.



O.20. ÇEMBERDE BALONLA DANS



Katılımcıların gruba ısınmasını sağlamak ve problem çözme becerilerini geliştirmek amaçlanmaktadır.



- Karşılaştığı problemlere çözüm üretir.
- Grup içinde iletişim kurma ve kendini ifade etme becerisi gelişir.
- Odaklanması ve dikkatini toplaması artar.
- Takım çalışması becerileri gelişir.



15 - 20 dakika



Katılımcı sayısı kadar balon, hareketli bir müzik.



Aynı etkinlik balon yerine katılımcıların yerde tuttıkları sopa, süpürge sapı, cimnastik sopası vb. malzemelerle de oynanabilir. Bu durumda amaç, sopa devrilmeden yer değiştirme ve bir sonraki noktada duran sopayı tutmak olacaktır.



- Uygulayıcı katılımcılara birer balon dağıtır.
- Herkes balonunu şişirir.
- Uygulayıcı, **"Şimdi herkes elinde balonu ile çembere gelsin,"** der.
- Uygulayıcı, aşağıdaki açıklamaları yapar:
 - **"Üç kadar sayacağız ve üç dediğimizde elimizdeki balonu olduğumuz yerde havaya atacağız sonrasında hemen bir yana kayacağız ve bir yana kaydığımızda yanımızdaki arkadaşımızın havaya attığı balonu yakalamaya çalışacağız."**
 - **Bunu herkesin ilk balonu kendisine tekrar gelene kadar devam ettireceğiz.**
 - **Şimdi müzik açacağız."**

- Uygulayıcı müzik açar.
- Uygulayıcı çemberdeki yerini alır.
- Uygulayıcı, **"Şimdi hep beraber sayalım: Bir, iki, üç."**
- Uygulayıcı ilk denemelerde grubun uyumlanması için destek verir; gerektiğinde çemberdeki yerini değiştirir. Birkaç deneme yapıldıktan sonra en baştan başlanır.
- Herkes başlangıçtaki yerine geldiğinde dans biter.
- Uygulayıcı müziği kapatır.
- Uygulayıcı, katılımcılara aşağıdaki soruları yöneltir:

"Ne hissettiniz?"

"Ne düşündünüz?"

"Balon yerine başka ne kullanılabilir?"

"Başka nerede oynanabilir? Başka mekanda, ortamda oynamak oyun deneyiminde neyi, nasıl değiştirir?"

"Bu oyun hangi oyunla birleştirilerek oynanabilir. Birleştirildiğinde nasıl oynanabilir?"

"Bu oyun rüzgarlı bir havada oynanırsa nasıl bir uyarılma gerekebilir? Ne yapılırsa rüzgarlı havada da oyun rahatlıkla oynanabilir?"

- Sorular üzerinde düşünülüp tartışma yapıldıktan sonra süreç sona erer.



SANAT ETKİNLİKLERİ

S.1. Kraft Etkinliği

S.4. Pipetten Heykel

S.2. Elimdeki Heykel

S.5. Hama Boncukları

S.3. İleri Dönüşüm Kâğıt Heykel

S.6. Küçülen Kâğıtlar



Amaç



Kazanımlar



Süre



Materyal



İşleyiş



Hazırlık



Notlar

S.1. KRAFT ETKİNLİĞİ



Duyusal bütünleme ve sakinleşmeyi sağlayarak bireyin kendi içsel dünyasıyla bağ kurmayı amaçlar.



- Dokunma ,görsel , işitsel duyuları aktifleştir.
- Kendilerini özgürce ifade etmeleri için güven duygusu gelişir.
- El-göz koordinasyonu gelişir.
- Dikkat ve konsantrasyonu gelişir.
- Olumlu duygusal tepkiler tetiklenir.
- Takım çalışmasına katılır.



50 dakika



1 metre x 3 metre Kraft kâğıdı (Boyut en fazla 8 katılımcı için verilmiştir. Katılımcı sayısı 8'in üzerine çıktığında bir Kraft kâğıdı daha eklenir.), parmak boyaları, müzik için ses sistemi.



- Uygulayıcı grubu selamlar ve giriş yapar.

"Herkes merhaba. Bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Birazdan hep beraber müzik eşliğinde bir ürün ortaya çıkaracağız. Müziğin ritmine kendimizi vererek dilediğimizce, istersek saçmalayarak kocaman bir resim kâğıdına hep beraber karalama, çizim yapacağız. Hazır mıyız?"

S.1. KRAFT ETKİNLİĞİ

- Uygulayıcı, katılımcıları Kraft kâğıdının serildiği, parmak boyalarının yer aldığı masaya davet eder ve etkinlik yönergesini verir.

“Evet, önce bir müzik açacağız. Sizler bu müziğin ritmine göre istediğiniz renkte boyalarla dilediğiniz gibi çizim yapabilirsiniz. İsterseniz sadece gözlerinizi kapatıp ellerinizi kâğıtta rastgele gezdirebilirsiniz. İsterseniz farklı materyaller kullanabilirsiniz. Dilediğiniz gibi hareket edebileceğiniz bir alan. Saçmalamak serbest unutmayalım! Fakat bir kuralımız var. Müzik değiştiği zaman her birimiz sağımızdaki çalışmasının başına geçeceğiz ve onun yarım kalan çalışmasını devam ettireceğiz. Başkasının çalışmasını devam ettirirken de dilediğimiz gibi, özgürce devam ettiriyoruz. Haydi başlayalım!”

- Uygulayıcı beş dakikada bir müzik değiştirir. Toplamda etkinlik 40 dakika sürecek şekilde 8 farklı müzik açılır.

- Uygulayıcı çalışma sırasında masa etrafında dolaşır. Katılımcıların soru ve ihtiyaçlarına cevap verir. Bunu yaparken katılımcı yerine çalışmayı yapmaz. Sadece katılımcıya çalışmasını yaparken yardımcı olur.
- Son müzik bittikten sonra herkesin kendi çalışmasına dönmesi ve katılımcılara kendi çalışmalarının son hâlini incelemesi söylenir.
- Uygulayıcı, düşünceleri alarak kapanışı yapar.

“Evet, her birimizin eserini birbirimizin desteğiyle tamamladık. Etkinlik nasıldı, eğlendik mi? Şimdi kendi çalışmalarının son hâliyle ilgili düşüncelerini söylemek isteyen var mı? Başladığınız bir çalışmayı hep beraber tamamlamak sizlere ne hissettirdi?”

Yapılan Kraft çalışması sergi olarak uygun bir alana asılır.

S.2. ELİMDEKİ HEYKEL



Kişilerin kendi içsel dünyalarını, duygularını sanat aracılığıyla keşfetmelerini ve ifade etmelerini amaçlar.



- Dokunsal, görsel, işitsel duyuları aktifleşir.
- El-göz koordinasyonu gelişir.
- Olumlu duygusal tepkiler tetiklenir.
- İçsel dünyalarını dışa vururlar.



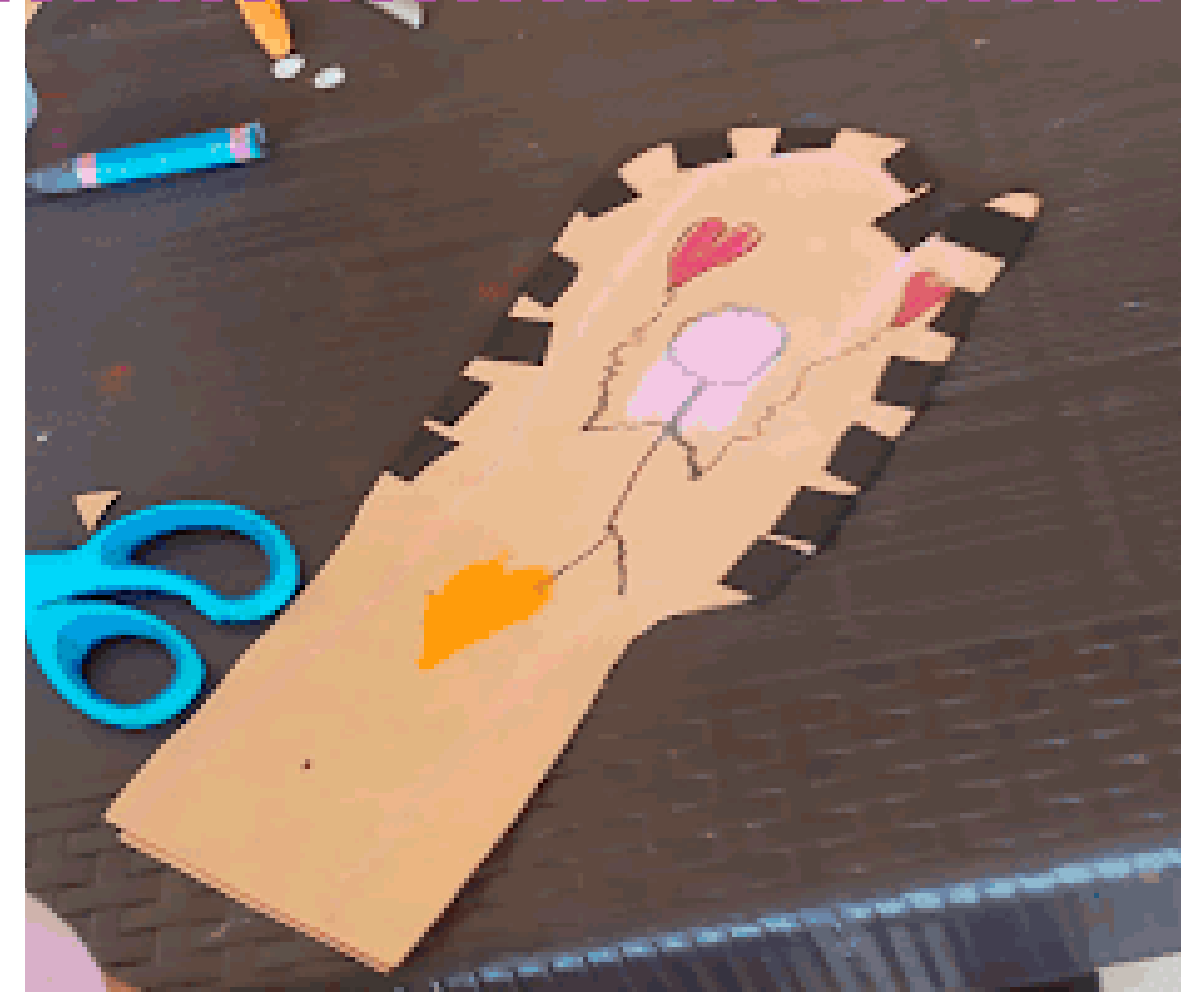
50 dakika



A3 boyutunda Kraft kâğıdı (Her katılımcıya bir tane verilecek), pastel boyalar, zımba, elektrik bandı, makas, müzik için ses sistemi.



- Uygulayıcı kendini tanıtır ve ısınma oyunuyla etkinliğe başlar.
- Etkinlik öncesinde alandaki 2 farklı yere bantlar ve makaslar saklanır.
- Uygulayıcı, **"Makas alınca metal kısımları aşağı doğru ve avuç içinde olacak şekilde tutmalısınız,"** der.
- Katılımcılar iki gruba ayrılır ve arka arkaya sıralanır. İki uygulayıcı katılımcıların önünde durur. Müzik eşliğinde bir beden perküsyon hareketi yaptırır.
- Hareketi yapan katılımcı gidip makas ve bandı alarak yerine oturur. Fonda hareketli bir müzik açılır.
- Her katılımcı için hazırlanmış kâğıtlar farklı yönlerden önüne gelecek şekilde bırakılır.
- Uygulayıcı, **"Şimdi kâğıtları ikiye katlayınız. Bir elinizin ve bilek kısmının da gireceği bir şekil belirleyiniz. Bu aşamada**



belirlediğiniz şekilden 3 cm boşluk kalacak şekilde kalemle şeklinizi kâğıda çizmeye dikkat etmeniz gerekiyor. Bu şekil artık sizin heykeliniz olacak," diye açıklama yapar.

- Uygulayıcı, kâğıtları üst üste gelecek şekilde sabitlemek için 3-4 yerinden zimbalar.
- Uygulayıcı, katılımcılardan çizgi boyunca kesmelerini ister. Bilek kısmı açıkta kalacak şekilde heykelin çevresi zimbalanır.

- Uygulayıcı, katılımcılardan bantlarını 4 cm uzunluğunda kesmelerini ister. Kesilen bantlar masanın kenarına dizilir. Kesilen bantlar, zımba tellerini iki taraftan kapatacak şekilde yapıştırılır.
- Uygulayıcı katılımcılara, **"Heykelinizin üzerine istediğiniz resmi yapabilir ve boyayabilirsiniz,"** der.
- Etkinlik sonunda katılımcılardan ellerini heykellerinin içine geçirmesi istenir. Heykeliyle ilgili konuşmak isteyen katılımcılar dinlenir ve etkinlik sonlandırılır.

S.3. İLERİ DÖNÜŞÜM KÂĞIT HEYKEL



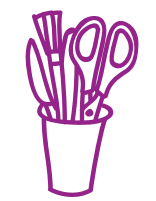
Sanat aracılığıyla duygusal bir bütünleme sağlamayı, hem duygularını ifade etmeleri hem de kendi içlerindeki güvenli duygusal alanı keşfetmeleri amaçlanır.



- Dokunma, görsel, işitsel duyuları aktifleştir.
- El-göz koordinasyonu gelişir.
- Olumlu duygusal tepkiler tetiklenir.
- Kendilerini güvende hissederek duygularını ifade ederler.



50 dakika



A3 boyutunda Kraft kâğıdı (Her katılımcıya bir tane verilecek), pastel boyalar, zımba, elektrik bandı, makas, müzik için ses sistemi, atık kâğıtlar.



- Uygulayıcı kendini tanıtır ve ısınma oyunuyla etkinliğe başlar.
- Etkinlik öncesinde alandaki 2 farklı yere bantlar ve makaslar saklanır.
- Uygulayıcı, **“Makas alınca metal kısımları aşağı doğru ve avuç içinde olacak şekilde tutmalısınız,”** der.
- Katılımcılar iki gruba ayrılır ve arka arkaya sıralanır. İki uygulayıcı katılımcıların önünde durur. Müzik eşliğinde bir beden perküsyon hareketi yaptırır.
- Hareketi yapan katılımcı gidip makas ve bandı alarak yerine oturur. Fonda hareketli bir müzik açılır.
- Her katılımcı için hazırlanmış kâğıtlar önlerine bırakılır.
- Uygulayıcı, **“Şimdi kâğıtları ikiye katlayınız. İki yüzüne de istediğiniz resmi yapabilir ve boyayabilirsiniz,”** der.
- Resim çizme ve boyama bittikten sonra katılımcılar, dikdörtgen kâğıtları üst üste



- gelecek şekilde ve bir kenarı boşta kalacak şekilde zimbalar.
- Uygulayıcı, katılımcılardan bantlarını 4 cm uzunluğunda kesmelerini ister. Kesilen bantlar masanın kenarına dizilir ve zımba tellerini iki taraftan kapatacak şekilde yapıştırılır.
- Uygulayıcı, **“Sizce bu atık kâğıtları nerelerde değerlendirebiliriz?”** diye sorar. Verilen cevaplar değerlendirilir ve bu kâğıtlarla yeni ürünler elde edilebileceğine dikkat çekilir.

- Atık kâğıtlar katılımcılara dağıtılır. Kâğıtları parçalamaları ve yuvarlamaları istenir. Yuvarlanan kâğıtlar daha önceden katılımcıların hazırladığı bir tarafı açık bırakılacak şekilde birleştirilmiş kâğıtlarının içine tıpkı bir yastığa yün doldurur gibi koyulur. Açıkta kalan kenar da zimbalar ve bantla yapıştırılır.
- Etkinlik sonunda katılımcılardan yastıklarını göstermeleri istenir. Söz almak ve yastığı hakkında konuşmak isteyen katılımcıların sözleriyle etkinlik bitirilir.

S.4. PİPETTEN HEYKEL



Verilen malzemelerin sanatsal kullanımı aracılığıyla kişinin kendi içsel dünyasıyla bağ kurması, becerilerini geliştirmesi ve kendi duygularını ifade ederek olumlu benlik saygısı oluşturmayı amaçlar.



- Verilen ritim ve müziğe uygun hareket eder.
- Farklı materyalleri kullanarak 3 boyutlu çalışma yapar.
- Ürünü ifade etme becerisi kazanır.
- Olumlu benlik duygusu geliştirir.
- Duygu ve düşüncelerini ifade eder.



50 dakika



Renkli pipetler, elektrik bandı, küt makas, materyal kutuları, müzik ve taşınabilir hoparlör.



- Pipetler etkinlik masasına, kutular içinde bırakılır.
- Etkinlik alanı içinde 2 farklı yere bantlar ve makaslar saklanır.
- Katılımcılar iki gruba ayrılır ve arka arkaya sıralanır.
- Makası alınca nasıl tutmaları gerektiği açıklanır. (Metal kısımları aşağı doğru ve avuç içinde olacak şekilde.)
- Uygulayıcılar katılımcıların önünde durur. Müzik eşliğinde bir beden perküsyon hareketi yaptırır.
- Hareketi yapan katılımcı, uygulayıcının arkasına asılan kâğıdı okur.
- Katılımcılar saklanan materyalleri bulmalarını sağlayacak yönergenin yazılı



olduğu kâğıdı okur. (Okuma konusunda destek isteyen katılımcıya destek olunur.)

- Katılımcılar kâğıtta yazılan yere gidip makas ve bandı alır.
- Bantlardan en az 6 cm olacak şekilde 10 parça kesip masanın kenarına tutturmaları istenir.
- Fonda hareketli bir müzik açılır.

- Bantlarını hazırlayanlardan pipetleri birleştirerek üç boyutlu çalışmalar üretmeleri istenir.
- Çalışmasını bitiren katılımcılar, etkinlik alanında, önceden belirlenmiş alanda ürünlerini sergileyebilirler.
- Gönüllü olan katılımcılar, yaptıkları ürün ile ilgili bilgi paylaşabilir veya duygularını ifade edebilirler.

S.5. HAMA BONCUKLARI



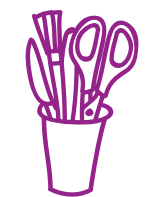
Bireylerin içsel dünyalarını dışavurumcu sanat aracılığıyla ifade etmeyi amaçlar.



- İşbirliği içinde yardımlaşarak çalışır.
- Parça-bütün ilişkisini kurar.
- Çalışmasında ölçü ve oran-orantıyı kullanır.
- Zihninde dolaşan gelecek ve geçmişe dair düşünceleri durdurabilir ve ana odaklanarak sakinleşebilir.
- Çoğu zaman fark edilmeyen görsel detaylara dikkat ederek bilinçli bir farkındalık kazanır.



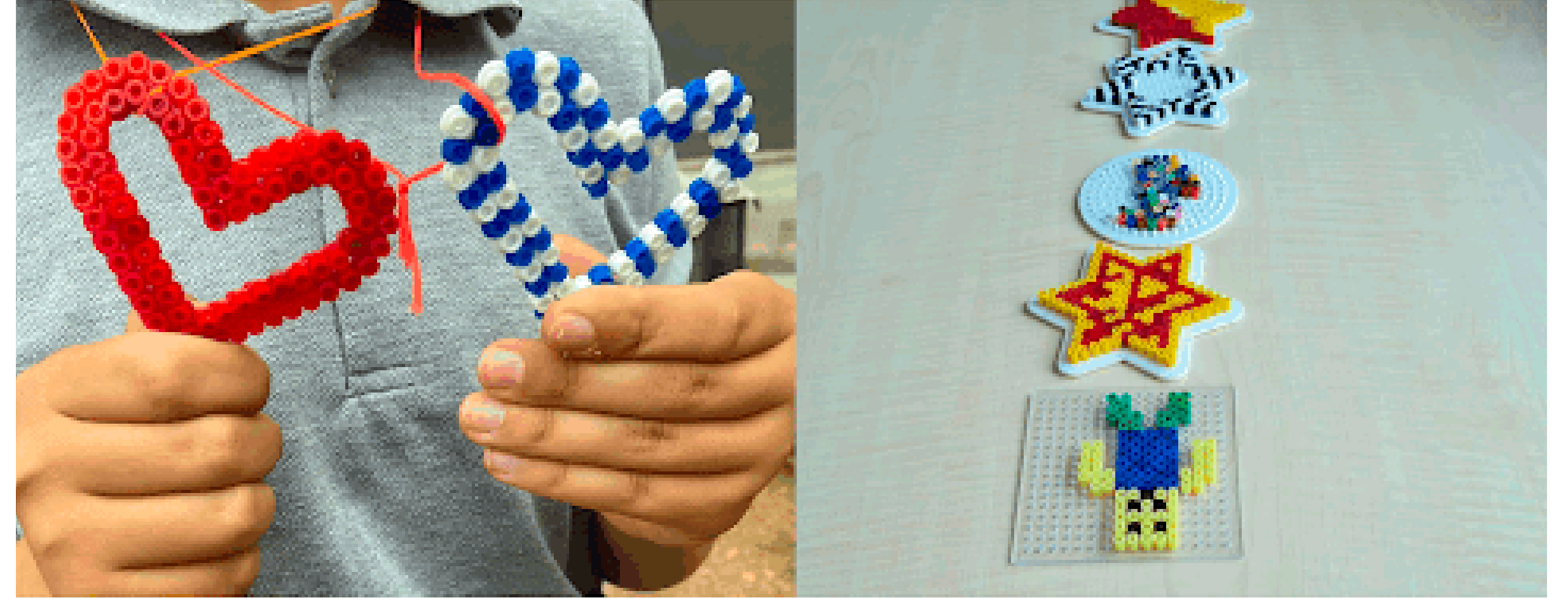
30 dakika



Hama boncuğu, Hama boncuğu kalıpları, plastik kap, ütü, ip, yağlı kâğıt.



- Katılımcıların 4-5 kişilik gruplar hâlinde oturmaları sağlanır. Her gruba bir kap verilerek içine bir miktar hama boncuğu konur.
- Her katılımcıya bir kalıp verilir.
- Uygulayıcıya Not: Etkinlik birkaç kez tekrar edilecekse gruptaki katılımcılara farklı şekillerdeki kalıpların dağıtılması birbirleriyle yardımlaşmaları adına iyi olacaktır. (Uygulanılan gruptaki kişi sayısı 20 kişinin üstünde ise tekrar edilmesi önerilmez.)
- Uygulayıcı katılımcılara, **"Şimdi size verdiğimiz kalıpların üstünde istediğiniz renkleri seçerek istediğiniz bir şekli oluşturabilirsiniz. Bu şekiller; meyve, çiçek, kalp, isim, hayvan vb. istediğiniz her şey olabilir. İsteddiğiniz şekli oluşturmak için kalıplarınız uygun değilse isteyen arkadaşınızla değiştirebilirsiniz. Oluşturduğunuz şekillerin üstüne yağlı kâğıt koyup ütüyle üstünden geçeceğiz. Bu şekilde eriyerek bir bütün hâlinde kalıptan çıkaracağız. İsterseniz yaptığınız şekillere ip takabilir; anahtarlık, kolye vb.**



olarak kullanabilirsiniz, çantanıza rozet olarak takabilirsiniz veya arkasına mıknatıs yapıştırarak magnet yapabilirsiniz. Bütün bunları yaparken özgürsünüz. Tek dikkat etmeniz gereken önceden yapacağınız şeklin kalıbınıza sığıp sığmayacağını hesaplamak ve sağlam olması için tek sıra boncuk dizmekten kaçınmak," der.

- Uygulayıcı eğer mümkünse önceden yapılmış birkaç şekli katılımcılara gösterebilir.
- Uygulayıcı etkinlik boyunca katılımcıların çalışmalarını gözlemlemeli, gerekli teknik müdahalelerde bulunmalıdır.

- Katılımcılar çalışmalarını tamamlamaya başladıklarında uygulayıcı, katılımcıların yaptıkları çalışmaların üzerine yağlı kâğıt koyar, ütü ile dairesel hareketler yaparak kalıptaki boncukların erimesi ve birbirine yapışmasını sağlar. Ütüleme işlemi çok yapılmamalıdır; aksi takdirde kalıp eriyebilir. Boncuklar yeterince eriyip birbirine yapıştığında kalıp ters çevrilerek çıkarılır.
- Ortaya çıkan ürünler katılımcılara verilerek etkinlik sonlandırılır.

S.6. KÜÇÜLEN KÂĞITLAR



Dışavurumcu sanat aracılığıyla bireyin benlik saygısını geliştirmeyi ve kendini ifade etmeyi amaçlar.



- Grup içinde iletişim kurma ve kendini ifade etme becerisi gelişir.
- Odaklanma süresi artar.
- Tasarım yapar.
- Benlik saygısı artar.



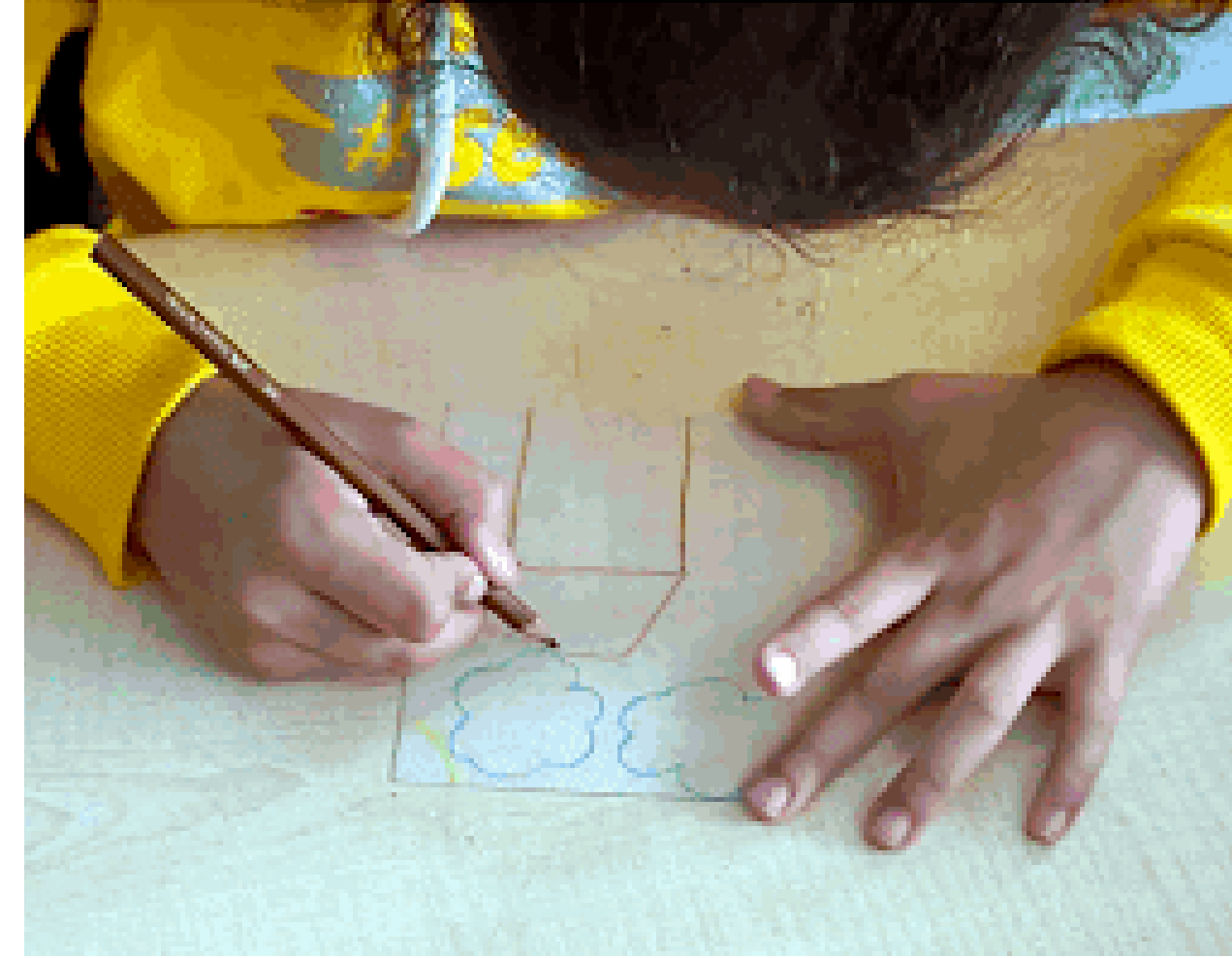
40 dk



Makas, küçülen kâğıt (delgeçle delinerek hazırlanmış), kuru boya kalemleri, delgeç, yağlı kâğıt, mini fırın, fırın tepsisi, jüt ip.



- Uygulayıcı ve beraberindeki kolaylaştırıcı ekip kendini tanıtır.
- Uygulayıcı ve kolaylaştırıcı ekip tarafından daha önceden belirlenen bir ısınma ve tanışma oyunu oynanır. Burada diğer etkinliklerdeki ısınmalar kullanılabilir.
- **"Bu kâğıdı daha önce bir yerde görmüş olabilirsiniz? Bu kâğıda benzer kâğıtlar gördünüz mü ya da farklı etkinlikte kullanmış olabilirsiniz?"** diyerek gelen cevapları değerlendirir.
- Uygulayıcı, **"Kâğıdın bir yüzeyi pürüzlü, diğer yüzeyi kaygandır ve sadece pürüzlü tarafına kalem ile bir şeyler yazabilir ya da çizebiliriz,"** der. Ardından kalemle kâğıdın iki tarafına da çizim yaparak bu durumu test eder.
- Uygulayıcı daha önceden etkinlik için hazırlanmış küçük kâğıtlardan birer tane alır ve kâğıtların sivri köşelerini kendi eline batırır ve canı yanma hareketi yapar. **"Gördüğünüz gibi sivri kısımlar size zarar verebilir. Bu konuda dikkatli olalım,"** der.



- Uygulayıcılar küçülen kâğıtları (delgeçle delinmiş küçülen kâğıtlar) ve boya kalemlerini öğrencilere dağıtır. Özgürce çalışmalarını için öğrencilere gerekli süre tanınır.
- Süre sonunda sırayla öğrencilerden kâğıtları toplar ve ısıtılmış fırına koyar.
- Uygulayıcıya Not: Burada önemli olan tek şey, yağlı kâğıt serilmiş fırın tepsisinin üzerine küçülen kâğıtların resim çizili olan tarafının alta gelecek şekilde koyulmasıdır. 160 derece ısıtılmış fırında yaklaşık bir dakika

- bekletilir ve kâğıtlar fırından çıkarılır. Bu aşamada uygulayıcı çıkan kâğıtların sıcak olabileceğini ortamda öğrenci var ise belirtir, yoksa kendisi önlemini alır.
- Uygulayıcı ve beraberindeki ekip, kâğıtları öğrencilere dağıtır. İsteyen öğrencilerin boynuna takması için jüt ipi verir.
- Uygulayıcı, etkinlik katıldıkları için öğrencilere teşekkür ederek etkinliği sonlandırır.

PSIKOEĞİTİM

PSİKOEĞİTİM

TRAVMA VE KRİZ DURUMLARINDA İNSAN PSİKOLOJİSİ SUNUM AKIŞI



Bugün, travma ve kriz durumlarında beynimizde, duygu ve düşüncelerimizde, bedenimizde neler olduğunu konuşacağız birlikte.

Kontrolümüzün dışında gelişen, çoğu zaman ani gelen ve şiddetli bir etkiye sahip olan, baş etme kapasitemizi aşan ve belirli bir gerilim, zorlanma, kaygı ya da çatışma yaratan olay ve durumlar "kriz" olarak adlandırılır.



Travma ise; kriz yaratan olaylar sonrasında hayatın normal akışını ve işlevini engelleyen yoğun korku ve çaresizlik duygularına yol açan yaşantılardır. Aslında anormal bir olaya verilen normal tepkilerdir. Travmatik yaşantılar, bazen sebebini bilmediğimiz davranışlarda bulunmamıza, nereden geldiğini anlamadığımız duygu ve düşüncelere kapılmamıza neden olabilir. Bugün, sizlerle zorlayıcı bir yaşam olayı sırasında ve sonrasında anlamlandırmakta güçlük yaşadığımız duygu, düşünce ve davranışlarımız üzerine konuşacağız.



Burada gördüğünüz travma döngüsü, çok yoğun korku ve çaresizlik yaratan olaylardan sonra insanların yaşadıkları süreci özetliyor. Travmatik olay, biz farkında olmadan sürekli olarak yeniden yaşanabilir. Olayın, elde olmadan tekrar tekrar hatırlanan ve sıkıntı veren anıları vardır. Örneğin; olay sık sık, sıkıntı veren bir biçimde rüyalarda görülebilir. Travmatik olay sanki yeniden oluyormuş gibi davranılır ya da hissedilir.

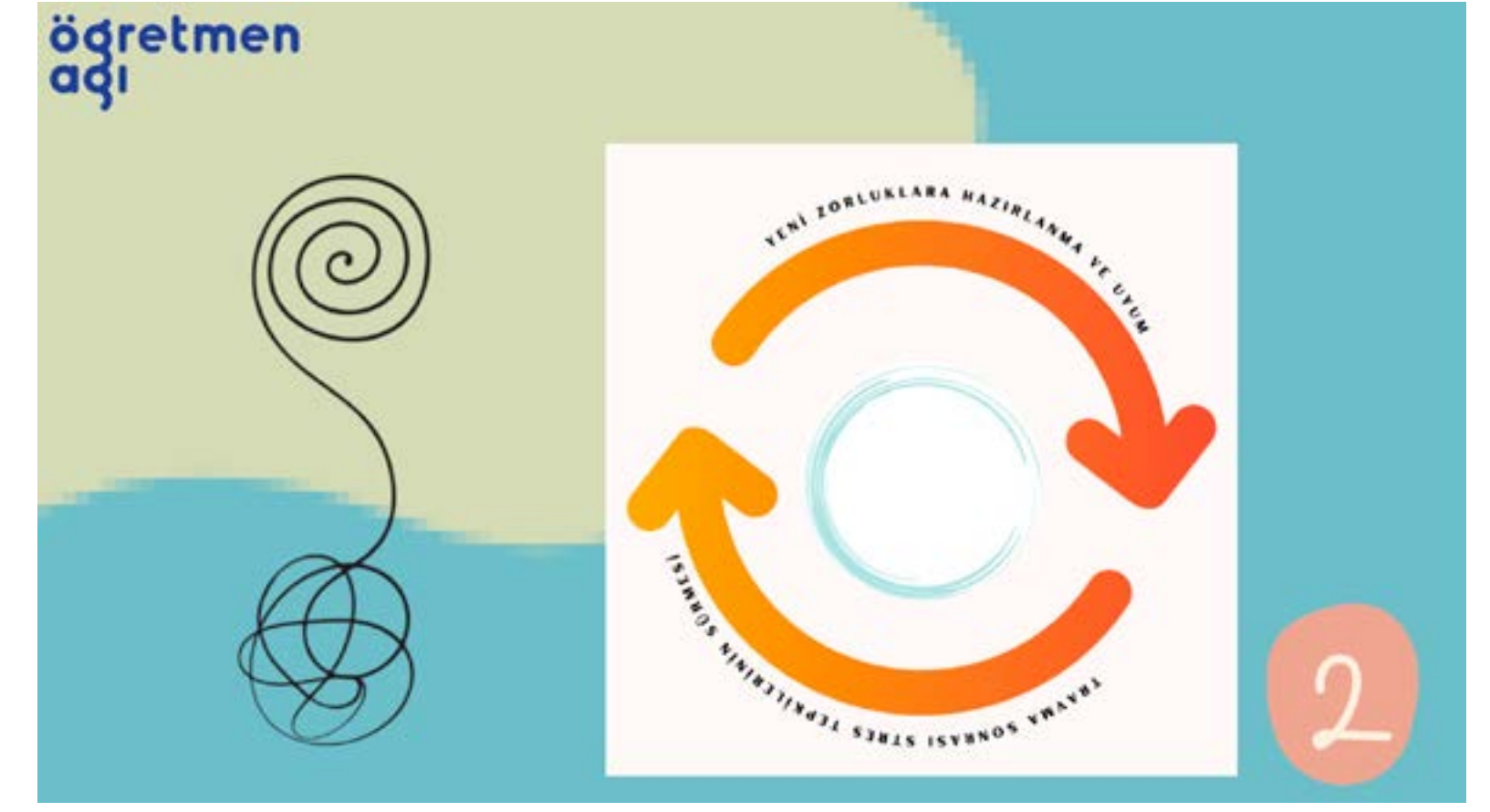
Yoğun ve acı duyguların hissedilmesi, sonrasında bu duygulardan kurtulmak için düşünceleri zihinden uzaklaştırmaya çalışmak, bu çabanın çeşitli sebeplerle yarım kalması ve travmatik olaylar ile ilgili düşüncelerle görüntülerin tekrar akla gelmesi travma döngüsünden çıkmayı zorlaştırmaktadır. Travmatik bir olay yaşandıktan sonra bu döngünün ne sıklıkla ve ne kadar süreyle devam edeceği, bu olayın kişi üzerindeki etkisine ve kişinin baş etme yollarına bağlı olarak değişiklik gösterir. Bu döngünün, zamanla azalarak (6-12 ay) bilgi işleme sürecinin tamamlanmasıyla birlikte sönmesi ya da etkisiz hâle gelecek kadar azalması beklenmektedir.

Yoğun ve acı veren duygular: Zorlayıcı olayın yaşandığı ilk zamanlarda sürekli korku, ürkeklik, ani irkilmeler, öfke patlamaları gibi acı veren duygular yaşanabilir.

Duygulardan kurtulmak için düşünceleri zihinden uzaklaştırma: Aniden gelen bu duygular kişiye acı verdiği için kişi bundan kurtulmanın yollarını arar. Bazen konuşulan konuyu değiştirir, bazen kendini işlerine verir bazen düşünmemek için sürekli uyur. Bu durum travmayı anlamlandırmayı zorlaştırır. Hiç bilmediğimiz ve anlayamadığımız bu yeni olayı sürekli düşüncelerimizden kaçarak çözmek ise oldukça zordur.

Bilgi işleme sürecinin yarım kalması: Bu süreçte, yaşadığımız bu zorlayıcı olayı zihnimize bir yere yerleştiremeyiz; "Neden benim başıma geldi? Benim ne suçum var? Keşke şunu yapsaydım..." gibi sorular zihnimize çoğalabilir. Bilgi işleme, yani yaşadığımız olayı mantıklı bir çerçeveye yerleştirme süreci, olumsuz düşünceleri zihnimizden uzaklaştırmaya çalıştıkça yarım kalır.

Travmatik olayla ilgili zihnimize gelen ani düşünceler ve görüntüler: Bazen hiç beklemediğiniz anda yaşadığınız olayla ilgili parça parça resimler zihninize gelir. Birden irkilmeye, korkmaya başlayabilirsiniz. Zihnimize gelen bu resimler; en korku verici anlar, yaşadığınız olay anında yaptığınız davranışlar, sesler, kokular, kısa videolar gibi görüntüler şeklinde olabilir. Böyle bir durumda yeniden bedeniniz kasılabilir, nefes alış verişiniz hızlanabilir, kan basıncınız artıp panik duygusuna benzer bir duygu yaşamaya başlayabilirsiniz. Yaşadığınız zorlayıcı olaydan sonra vücudunuzdaki dengeyi yeniden bulmak için bu tepkileri yaşamamız oldukça normaldir. Böyle durumlarda nefes ve kas egzersizleri ya da bütün duyu organlarınızı farkına varabilecek alıştırılmalar yapmak daha sakin ve güvende hissetmenize yardımcı olacaktır.



Gördüğünüz bu döngü ise yeniden uyum döngüsüdür. Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra az önce bahsettiğim travma döngüsü azalır, yeniden uyum sürecine yönelik tepkileriniz zamanla artar. Yaşadığınız bu zorlayıcı olaydan sonra kayıplarınızı hazmetme ile hayattaki yeni zorluklara hazırlanma arasında gidip gelmeniz oldukça normaldir. Kendinizi çok güvende ve huzurlu hissetmediğiniz zamanlarda "bunun ne kadar süreceğini, sizi ve sevdiğinizleri nelerin beklediğini" bilmek isteyebilirsiniz. Uyum sürecinde olan kişiler yakınındaki kişilerle iletişim kurmaya, onlarla duygularını paylaşmaya istekli olurlar.

Bu süreçte sürekli konuşmaya, yaşadıklarınızı tekrar tekrar anlatmaya ihtiyaç duyabilirsiniz. Bazı kişilerse bu süreci tek başına yapabileceği etkinliklerle geçirmek isteyebilir. Onlar için yazmak, çizmek, gündelik işlerle uğraşmak uyum sürecinin bir parçasıdır. Ne şekilde olursa olsun hissedilen duyguların paylaşılması oldukça önemlidir. Travma döngüsünü (uyum sürecinden stres tepkilerinin sürmeye devam etmesine ilerlemesini) kırmak için yanlarında umutlu ve güvende hissettiğiniz kişilerle vakit geçirmeniz, onları dinlemeniz, kendi duygularınızı/ düşüncelerinizi onlarla paylaşmanız önemlidir.



Tüm bunlar olup biterken beynimizde neler oluyor peki? Stres ve korku verici olaylarda beynimizin içerisinde birtakım değişiklikler olur. Beyin bölgelerimizdeki değişimler bizim duygu ve davranışlarımızı etkiler. Zorlayıcı yaşam olaylarında, insan beyni

otomatik bir süreç başlatır. Bunun nedeni beynin kendi işleyişini korumaya ve kişiyi hayatta tutmaya yönelik çalışma sistemidir.

Diyelim ki bir gece evde yalnızsınız, kitap okuyorsunuz ve aniden diğer odadan bir gürültü (uyaran) duyuyorsunuz. İlk

beyin devresi, sesi sadece ham, fiziksel beyin dalgaları olarak alır ve beyin sesine dönüştürür. Sizi kendinizi savunacak hâlde dürtür. Bu devre, talamusa gider. Buradan iki kola ayrılır: Daha küçük bir uzantı kümesi amigdalaya, ve oradan hipokampusa; daha geniş bir yol oluşturan diğeri ise kortekslere ulaşır. Belleğimizin ana depolama bölgesi olan hipokampus bu gürültüyü duyduğunuz benzer seslerle hızla karşılaştırarak tanıdık bir ses olup olmadığına bakar. Evin kedisi olabilir mi, rüzgarda çarpan bir kapı mı, yoksa evde gizlice dolaşan biri mi? Korteksler varsayımlar üretir ve bu kıyaslamaları yapacak olan amigdala ve hipokampusa gönderir. Sonuç yatıştırıcı olursa (Bu ses rüzgar estiğinde çarpan bir kapıymış.) planlı ve istemli bir davranış sergileriz; kitap okumaya devam etmek gibi. (Goleman, 2023, s. 383-384)

Ancak hâlâ emin değilsek amigdala, kişinin yaşadığı ani korku ve kaygı duygularının yarattığı bedensel uyarılmayla tüm vücudu alarm durumuna geçirir.

Beden kasılır, kaslar kan ile dolar ve güç oraya aktarılır; nefes alışverişi için burun delikleri büyür, gözler olağandan daha fazla büyür ve vücut savaşmaya, kaçmaya ya da en çaresiz durumda donmaya hazır hâle gelir. Bu, bizim en ilkel zamanlardan beri hayatta kalmamızı sağlayan otomatik bir mekanizmadır. (Goleman, 2023, s. 384)

Görüldüğü gibi bazı zorlu olaylarda ve aşırı stresli yaşantılarda beyin hızlıca tehdit algısını amigdala yoluyla değerlendirerek zaman kaybetmeden önlem almış olur. Böyle durumlarda korku, panik, saldırganlık, kaçma/ kaçınma, delirecekmiş gibi hissetme, şok geçirme gibi duygular ve davranışlar ortaya çıkar.

Olay yaşanırken donakalmanız, hareket edemeyişiniz, kimseyi düşünmeden evden uzaklaşmaya çalışmanız, yanınıza almanız gereken şeyleri unutmanız ya da tam tersi her şeyi çok net hatırlamanız ve olması gerektiğini düşündüğünüz

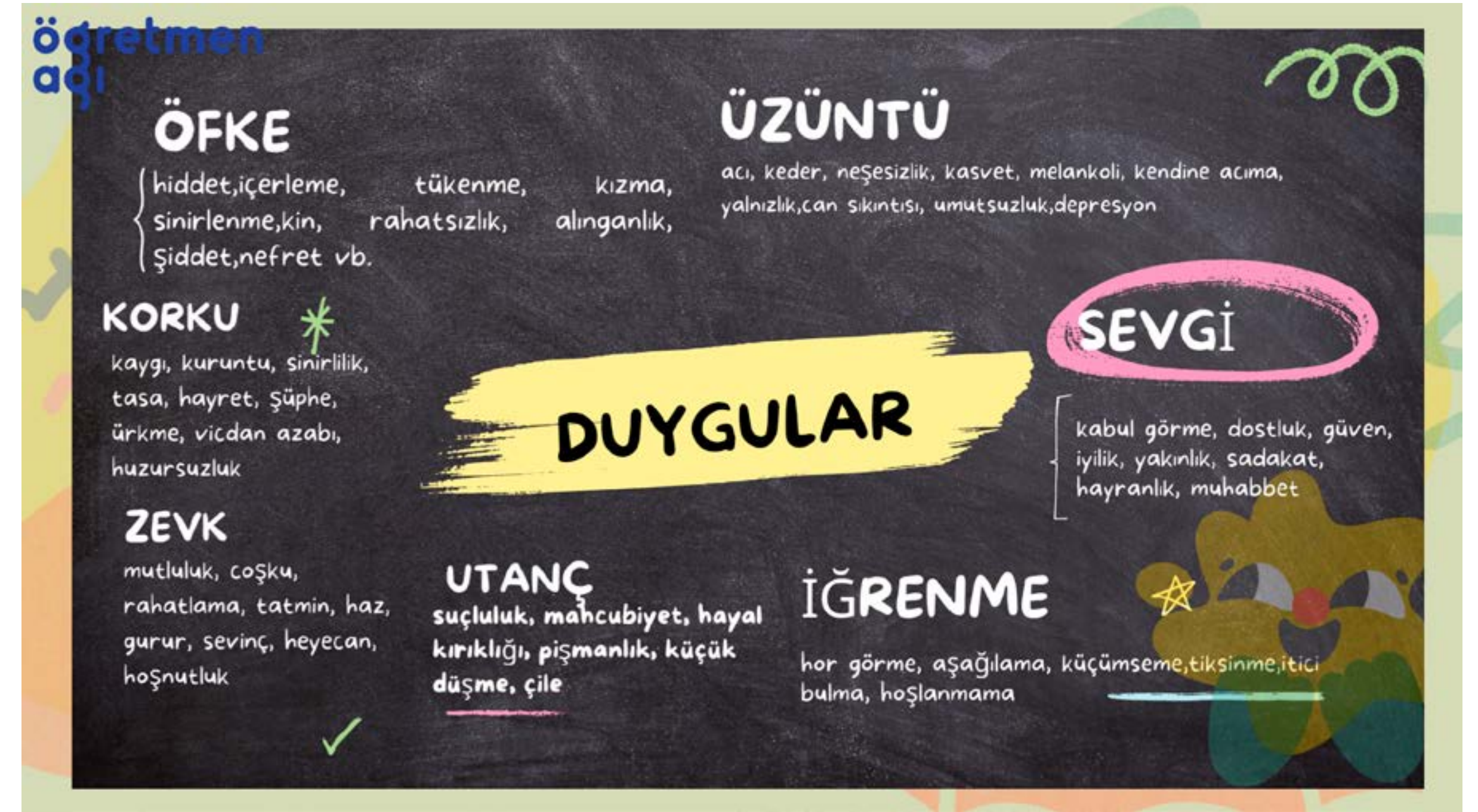
şekilde yerine getirmeniz beyninizde meydana gelen bu tepkimelerle ilgilidir. Durup düşünecek zamanınız olmadığında beyniniz, hayatta kalabilmeniz için sizin yerinize karar verip uyguluyor, diyebiliriz.

Az önce bahsettiğimiz travma döngüsündeki travmatik anıyla bağlantılı görüntüler, sesler, kokular olaydan belirli bir süre sonra da amigdala yolunu kullanmaya devam ederler. Olay, o anda olmasa bile oluyormuş gibi duygular ve tepkiler verebiliriz. Bu da "travma sonrası stres belirtileri" olarak isimlendirilir. Bahsettiğimiz gibi bu tepkiler travmadan sonra belirli bir süre devam eder ve olağan karşılanır. Ancak zamanla bu tepki ve duygusal acının azalması beklenir. Bu zaman dilimi, yaşanan olayın kişiyi ne derece etkilediğine göre değişmektedir.

6 ile 24 ay arasında hiçbir azalma görünmüyorsa kişi uzman yardımına başvurmalıdır.

Beynimizde, düşünce ve davranışlarımızda neler olduğuna baktıktan sonra biraz da duygular üzerine konuşalım. Hislerimiz, tutkularımız ve özlemlerimiz hayattaki en temel rehberlerimizdir. Varoluşumuzu büyük

ölçüde duyguların insan ilişkilerindeki gücüne borçluyuz. Bu güç doğaüstüdür: Sadece çok kuvvetli bir sevgi, zorlayıcı/ travmatik durumlarda bile -özellikle ebeveynlerin kendi yaşamlarını devam ettirme dürtüsünü bastırabilir.



Böyle durumlarda sevdiğimiz zarar görmesin, diye onları korumak amacıyla anlam veremediğimiz bazı abartılı ya da fazla korumacı davranışlarda bulunabiliriz. Duygusal zihin, akılcı zihinden çok daha hızlıdır ve bir an bile durup ne yaptığını gözden geçirmeden eyleme atılır. Bu hız ölçülü ve mantıklı düşünmeye imkan tanımaz. Zorlayıcı olaylardan sonra ortalık yatıştığında, hatta olay sırasında, kendimizi “Bunu neden yaptım?” diye düşünürken buluruz. Duygusal zihin, bizim tehlikelere karşı radarımızdır. Eğer biz, bu tür yargılarda bulunmak için akılcı zihnimizi yani mantıklı karar vermeyi beklemiş olsaydık, sadece hata yapmış olmaz, hayatımızı da kaybetmiş olurduk. Gördüğümüz gibi duygularımızı tanımak ve düzenlemek oldukça önemli.

Burada en temel duygulara yer verdik. Temel duyguların altında yer alan duyguları ise çoğaltmamız mümkün. Duygular bedenimizi birbirinden farklı tepkilere hazırlamakta da ustadırlar. Örneğin; korku hissedildiğinde kan, kaçmayı kolaylaştırmak için bacaklardaki büyük iskelet kaslarına yönelir ve sanki yüzdeki kan çekilir, bu da kanın donduğu hissini verir. Saklanmanın daha iyi bir seçenek olup olmadığının anlaşılması için beden bir anlık donar. Dikkat tehlikeye odaklanır ve harekete geçmek için hormonlar salgılanmaya başlar. Tüm bunları sağlayan korku duygusunun vücudu uyarmasıdır aslında.



Bizi duygularımıza yönlendiren temel şey ihtiyaçlarımızdır. Tüm ihtiyaçlar evrenseldir ve bu ihtiyaçları karşılamak için duygularımız bizi harekete geçirir. İhtiyaçlarımızı karşılamak için birden fazla yol olabileceğini fark ettiğimizde bu ihtiyaçlarımızı karşılamak için

de pek çok yola sahip olduğumuzu görebiliriz. Zorlayıcı olaylardan sonra kişilerin ihtiyaçları ve bununla bağlantılı olarak hissettikleri duyguları çatışabilir. Biz kendimizi çok mutsuz ve öfkeli hissederken bir başkası kendini neşeli ve daha güvende hissediyor olabilir.

Bu durum ihtiyaçlarımızın karşılanma derecesine göre değişiklik gösterebilir. Eğer duygularımızın, ihtiyaçlarımızın karşılanma düzeyleri ile ilişkili olduğunu hatırlarsak ve ihtiyaçların karşılanması için birden fazla yolumuz olduğunu bilirsek kişiler arası çatışmaları da en aza indirmemiz mümkün olacaktır.

Bugün, pek çok şey üzerine paylaşımlarda bulunduk. Zorlayıcı olaylar sırasında ve sonrasında beynimizde, düşüncelerimizde, davranışlarımızda ve duygularımızda meydana gelen değişimlere baktık. Anlamlandırmakta güçlük çektiğimiz tepkilerimizin nedenleri hakkında bilgi edindik. Duygu ve ihtiyaçlarımız üzerine konuştuk.

öğretmen ağı

- DUYGULAR OLMASAYDI NE OLURDU?
- SON ZAMANLARDA EN YOĞUN HİSSETTİĞİNİZ DUYGU/DUYGULAR NELER?
- HİSSETTİĞİNİZ DUYGULARIN HANGİ İHTİYAÇLARINIZDAN KAYNAKLANDIĞINI DÜŞÜNÜYORSUNUZ?

6

*Uygulayıcı, burada sunumda yer alan soruları katılımcılara sorar, yanıtlarını alır ve uygun dönütler verir. Sunumdaki içerikte

yer alan paylaşımlara dair akla takılan soruları da yanıtlar, teşekkür ederek süreci sonlandırır.

TERİM SÖZLÜĞÜ

Amigdala: Duygusal hafıza ve duygusal tepkilerin oluşmasındaki birincil role sahip bölgedir. Amigdala her durumu, her algıyı sorgular ancak bunu en ilkel şekilde sorar: “Bu benim sevdiğim ya da nefret ettiğim bir şey mi? Bana zarar verir mi?” gibi.

Motor Korteks: Beynimizin en üst-ön bölümünde, beden hareketlerimizin kontrolü ve planlanması açısından temel öneme sahip bir bölgedir.

Hipokampus: Beynin hafıza ve yön bulmada önemli bir rolü olan bölgesidir. Hareketlerin davranış biçimine dönüşmesinde önemli role sahip bulunan limbik sistemde yer alır.

Hipotalamus: Daha sonra vücudu dengelemek için doğru hormonları kan dolaşımına salarak buna yanıt verir. Hipotalamus, iç sıcaklığın çok yüksek olduğuna dair belli bir sinyal alırsa vücut terlemeye başlar. Sıcaklığın çok soğuk olduğu sinyali alırsa da vücut titreyerek kendi ısını yaratmaya çalışır. Hipofiz bezi ve hipotalamus ile birlikte, vücudun hormonlarını üreten “endokrin” sistem ismi verilen bezleri kontrol eder.

Somatosensoriyel Korteks: Dokunma, sıcaklık, vücut pozisyonu, acı hissi gibi duyuları üreten reseptörler ve işlem merkezlerinden oluşan duygusal bir sistemdir

Uyaran: Bir organizmada duygusal ya da davranışsal bir tepki ortaya çıkaran herhangi bir nesne veya olaydır.

KAYNAKÇA

Doğan, T. ve Erdur, Ö. (2014). Afetler, Travmalar, Krizler ve Travmatik Stres Tepkileri. Türkan Doğan ve Özgür Erdur (Ed.), Afetler, Krizler, Travmalar ve Psikolojik Yardım içinde (s. 3-24). Türk PDR Derneği Yayınları, Ankara.

Goleman, D. (2023). Duygusal Zeka. İstanbul: Varlık Yayınları.

Gündüz, N., Aker, A., Kocaeli, A. (2015). Travmatik Stres ve Beyin. Türkiye Klinikleri Dergisi: Psikiyatri - Özel Konular. 2015;8(1):1-9

[Travma Sonrası Stres Bozukluğu. Travma Sonrası Stres Bozukluğu | TÜRKİYE PSİKIYATRI DERNEĞİ. \(n.d.\).](#)

Yan, X., Lazar, M., Shalev, A. Y., Neylan, T. C., Wolkowitz, O. M., Brown, A. D., Henn-Haase, C., Yehuda, R., Flory, J. D., Abu-Amara, D., Sodickson, D. K., & Marmar, C. R. (2014). Withdrawn: Precuneal and amygdala spontaneous activity and functional connectivity in war-zone-related PTSD. Psychiatry Research: Neuroimaging. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.12.001>

YARDIMCI TEKNİKLER

YARDIMCI TEKNİKLER

KATILIMCILARI GRUPLARA AYIRMA TEKNİKLERİ

- 24 kişilik bir grubu 4 gruba ayırmak için grup çembere davet edilir. Herkes çemberde istediği yere geçebilir. (Oluşan bu homojen grup daha sonra uygulama sayesinde gruplama yoluyla ayrılacak ve heterojen gruplar oluşacak: Kız-erkek ya da yetişkin-çocuk. Bu sayede klikleşmiş arkadaş grupları dağılacak ve başka kişilerle grup olma fırsatı yaratılacak.)
- **SAYILARLA GRUP OLUŞTURMA:**
Çemberde duran her bir katılımcıya çemberin bir noktasında başlanarak sırayla 1-2-3-4-1-2-3-4-1-2-3-4-... diye numara verilir. Katılımcıların kendilerine verilen numaraları akıllarında tutmaları gerektiği vurgulanır. Herkese bir numara verildikten sonra birler bir grup, ikiler bir grup, üçler bir grup, dörtler bir grup oluşturur. Her grup bir, iki, üç, dört numaralı köşe ya da alanda oyunlarını oynayabilir.
- **RENKLERLE GRUP OLUŞTURMA:**
24 kişilik bir grubu 4 gruba ayırmak için dört farklı renkte kâğıt kullanılır. Her renkten altı adet minik kâğıt elde edilir. Bir kura torbasına atılır. Oyun alanı, örneğin; kırmızı, mavi, yeşil, sarı olarak dört bölgeye ayrılır. Katılımcılar sıra ile torbadan bir kâğıt çeker. Hangi rengi çektiyse o rengin oyun alanına geçer. Renkli kâğıt olmayan bir durumda varsa boya kalemi ile her renk için altışar minik kâğıda çizgi atılabilir, boya kalemi de yoksa renk adı yazılabilir. Renk yerine sayı da yazılabilir. Altışar adet 1, 2, 3, 4.

Uygulayıcıya Not: Oyunlar kör katılımcılarla oynandığında renkler yerine yıldız, kare, dikdörtgen, daire, üçgen, beşgen kartonlar kesilerek kullanılabilir.

NEFES EGZERSİZLERİ

VIZILDAYAN ARI NEFESİ

- Rahatça oturun.
- Gözlerinizi ve dudaklarınızı kapatın.
- Burundan nefes alın ve verirken sanki ağzımızın içinde bir kovan arı varmış gibi "IMMMMM" sesini uğultulu bir şekilde çıkarın.
- Bunu 4-5 kere tekrarlayın.
- "M" sesi, güçlü bir titreşime sahip olduğu için rahatlatıcı, endişe ve kaygılardan uzaklaşmayı sağlayacaktır.

EŞLİ ARI NEFESİ

- Arı nefesi yerde ve sırt sırta oturarak yapılır.
- İki katılımcı sırt sırta vererek oturur ve el ele tutuşur ya da kol kola girer. (Temastan rahatsız olan katılımcılar sadece sırt sırta da verebilir.)
- Sırası ile arı nefesi yapılır.
- Bir katılımcı arı nefesi yaparken diğer katılımcı titreşimi hissetmeye çalışır.
- Sonra aynı şekilde diğer katılımcı arı nefesi yapar.
- Bu egzersiz 4-5 kez tekrarlanabilir. Uygulama sırasında çocuklara **"Sırtınızdaki güçlü titreşimi fark ettiniz mi? Haydi, titreşimi daha çok hissetmek için daha güçlü bir 'MMMMM' sesi çıkaralım."** gibi sorular sorabilirsiniz.



EŞLİ KADEMELİ NEFES ÇALIŞMASI (ASANSÖR NEFESİ)

- Bu çalışmada çocuklar ellerini kullanarak birbirinin nefesine yön verirler. Uygulayıcı da grubu yönlendirerek tüm gruba yaptırabilir.
- Eller yukarı kalktığında yavaşça nefes al, eller aşağı indiğinde yavaşça nefes ver.
- "Asansör aşağı indi, asansör yukarı çıktı." diye örneklendirilebilir.
- Nefes hızını, ellerin yukarı çıkışını ve aşağı inişini hızlandırıp yavaşlatarak yönlendirebilirsiniz.
- Asansörü durdurup 1-2 saniye nefes tutturabilirsiniz. (Küçük yaş gruplarına kesinlikle nefes tutturulmaz; 12-13 yaştan itibaren yapabilirsiniz.)
- Nefes çalışmasına vücut çalışması da eklenebilir. Nefes alırken yukarı, nefes verirken aşağı olacak şekilde squat pozisyonunda egzersiz de yapılabilir.

FİL NEFESİ

- Özellikle sabah saatlerinde uygulanması, güne enerji dolu başlama imkanı verir.
- Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. (Dilerseniz her seferinde sağa ve sola bir adım daha açılarak ilerleyebilirsiniz.)
- Kollarınızı yukarı uzatarak ellerinizi birleştirin.
- Kollarınızın, bir filin hortumu olduğunu hayal edin.
- Burnunuzdan derin bir nefes alın.
- Aşağı eğildiğinizde hortumunuzdaki suyu püskürtür gibi ağızdan yavaş yavaş tüm nefesi boşaltın.

YILAN NEFESİ

- Bu nefes çalışması, yavaşlamaya veya sakinleşmeye ihtiyaç duyulduğunda yapılabilir.
- Rahat bir oturuş veya ayakta dik bir omurga ile durarak yapılabilir.
- Derin bir nefes alın, nefesi verirken tüm nefesiniz boşalana kadar "TISSSS" sesi çıkarın.
- Bunu 3-5 kere tekrarlayabilirsiniz.

ASLAN NEFESİ

- Bu çalışmayı, cesareti kuvvetlendirmek için kullanabilirsiniz.
- Eller, dizlerin üzerinde oturma pozisyonunda başlayın.
- Avuç içlerini dizlerin önünde ve dizlere bakacak şekilde koyun.
- Parmaklarınızı olabildiğince birbirinden ayırın ve kollarınızın düz olduğundan emin olun.
- Derin bir nefes alın .
- Yüksek sesle kükreyen bir aslan gibi "Ağğh" sesi çıkararak nefesinizi verin ve dilinizi dışarı çıkararak çenenize kadar değdirmeye çalışın.
- Gözlerinizi olabildiğince büyük açın ve yukarı bakın.
- Başınızı sağa sola çevirerek hareketi hızlandırabilirsiniz.
- **"Güçlü bir aslan olmak size ne hissettirdi?"** gibi sorular sorabilirsiniz.

TAVŞAN NEFESİ

- Temizleyen nefes çalışmasıdır.
- Dizlerinizin üzerine oturun.
- Tavşan koklaması gibi burnunuzu hareket ettirerek 3 kerede hızlı hızlı nefes alın.
- Aldığınız tüm nefesi burundan boşaltın.
- 5 veya 7 kez tekrarlayın.
- Orman hikâyelerinde eşlik edebilecek bir çalışmadır.
- Elleri tavşan kulağı yapıp başına götürerek çalışmayı hareketlendirebilirsiniz.

KUTUP AYISI NEFESİ

- Bu nefes çalışmasını çocuklara yeni bir bilgi öğretmek için yaptırabilirsiniz.
- **“Kuzey kutbunda yaşayan ayıların üstün koku alma yeteneklerinin olduğunu biliyor musunuz?”**
- Çocuklardan odanın içerisinde 5 tane nesneyi koklayıp sonra neye

benzediklerini ve onlara ne hissettirdiği üzerine konuşabilirsiniz.

- Bulduğunuz alana sağlıklı ve keskin kokulu bir şey saklayıp koklayarak onu bulmalarını isteyebilirsiniz.

KARNIMDAKİ OYUNCAK

- Sırt üstü uzanıp, ayaklar uzatılır. Kollar, avuç içi yukarı bakacak şekilde iki yana açılır.
- Çocuğun karnına sevdiği/ istediği bir oyuncak veya materyal koyun.
- Burundan nefes aldıkça oyuncağın yükseldiğini, burundan nefes verdiğinde ise oyuncağın alçaldığını hissetmesini sağlayın.
- Oyuncağın hafif olmasına dikkat edin.
- Kağıttan gemi, kelebek, top, uçak vs. yapılarak karnın üzerinde nefes alıp verdikçe nasıl hareket ettiği gözlemlenebilir.

TÜY NEFESİ

- Renkli bir tüy alın ve boşluğa serbestçe bırakın.
- Çocuklar nefesleri ile bu tüyün yere düşmesini engellemeye çalışsınlar.
- “Bakalım nefesinizle tüyü ne kadar havada tutabileceksiniz?” diye sorabilirsiniz.
- Renkli tüy yerine çevreye düşen kuş tüylerini, yaprakları vs. kullanabilirsiniz.
- Ağır olmayan nesne olmasına dikkat edilmeli. Ağır nesnelere çabuk düşebilir.

ŞEKİLLERLE NEFES ÇALIŞMASI

- Eğriler ve geometrik şekilleri nefes hızını ayarlamak için kullanabilirsiniz.
- Örneğin bir üçgen kullanalım.
- Kenarından başlayıp nefes alınır, tepede durulur ve aşağı inerken nefes yavaşça verilir.

PIPETLE NEFES ÇALIŞMASI

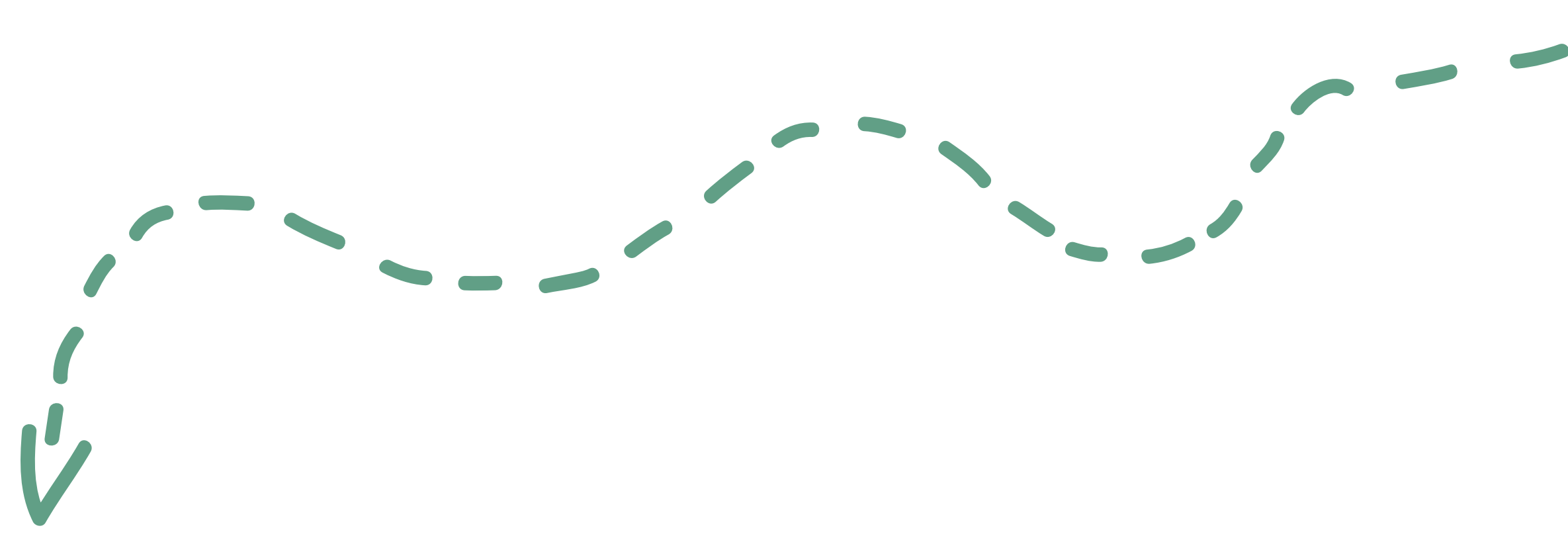
- 4 yaştan sonra uygulanabilir.
- Geniş bir kaba veya plastik bardağa yarısı kadar su doldurun.
- Her çocuğa bir pipet verin .
- Çocuklardan pipetle suya üflemesini isteyin .
- Nefesin hızına göre “Yavaş ve hızlı üflendiğinde kabarcıklar nasıl şekiller alıyor gözlemlediniz mi?” diye sorulur.
- Köpük yapan ve kimyasal olmayan sağlıklı maddeleri suyun içine ekleyerek daha eğlenceli hâle getirebilirsiniz. (Sağlıksız olduğu için deterjan önerilmez.)

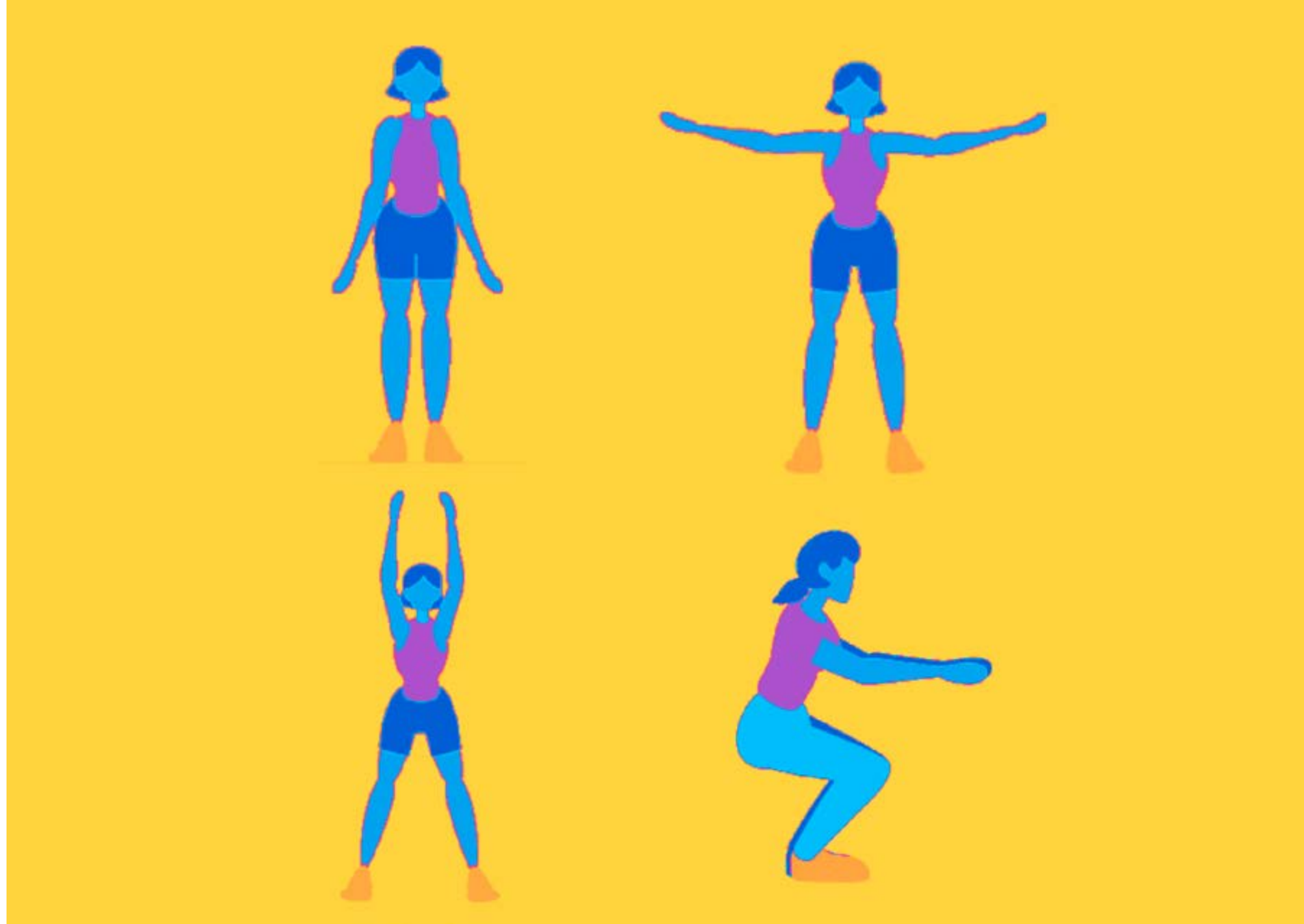
KAS EGZERSİZLERİ

GÜNEŞİ SELAMLAMA

- Ayaklarımızı omuzlarımızın genişliğinde açalım.
- Ayaklarımızın arasındaki mesafenin iki yumruk genişliğinde olup olmadığını kontrol edelim.
- Omurgamız dik olacak şekilde duralım.
- Omuz başlarımızı dik ve rahat bırakalım.
- Ayak parmak uçlarımızla yeri iyice hissedelim ve yere köklenelim.
- Ellerimizi, avuç içlerimiz karşıyı gösterecek şekilde, iki yana doğru indirelim.
- Burnumuzdan derin bir nefes alırken kollarımızı yukarı doğru kaldıralım.
- Aldığımız nefesimizi ağızımızdan yavaşça verirken üst bedenimizle beraber aşağı doğru eğilelim.
- Ellerimizle yere yaklaşabildiğimiz kadar yaklaşalım.
- Bacaklarımızı dik tutalım ve dizlerimizi bükmeyelim.
- Omurgamızın ağırlığını verebildiğimiz kadar aşağı verelim.
- Aynı şekilde nefesimizi alarak kollarımızla yükselelim.
- Nefesimizi vererek düz bir bacakla tekrar kendimizi yere doğru bırakalım.

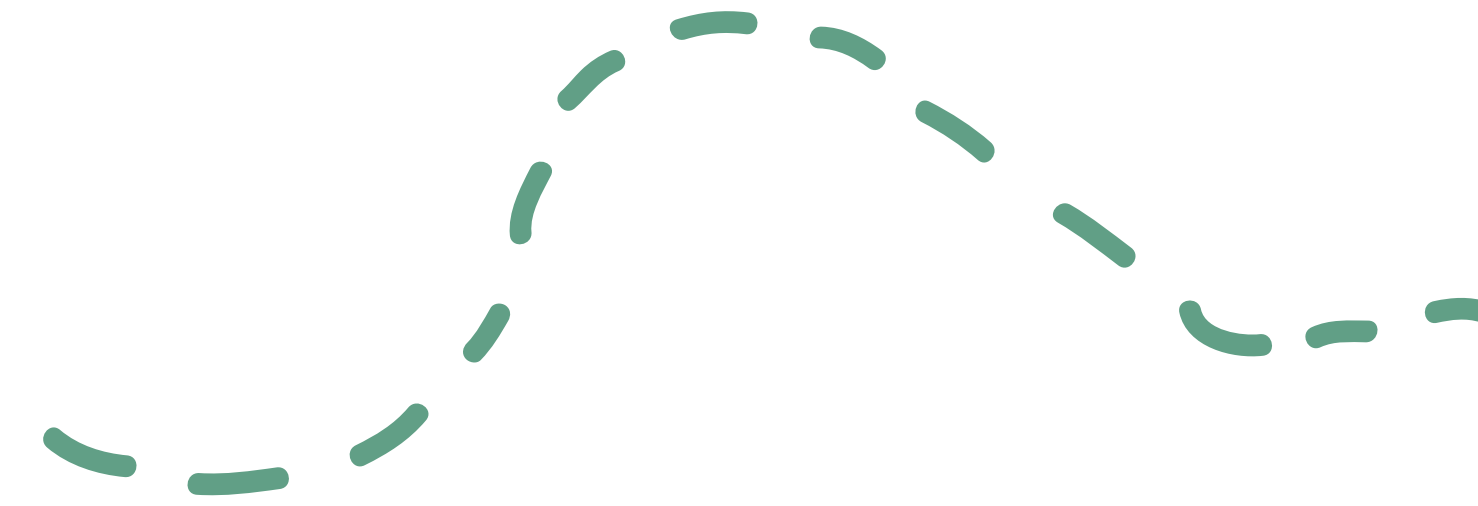
Uygulayıcıya Not: Kollar yukarı kalktığında **“Merhaba güneş, merhaba!”** şeklinde güneş selamlatılabilir. 10 yaşa kadar bu şekilde uygulanabilir.

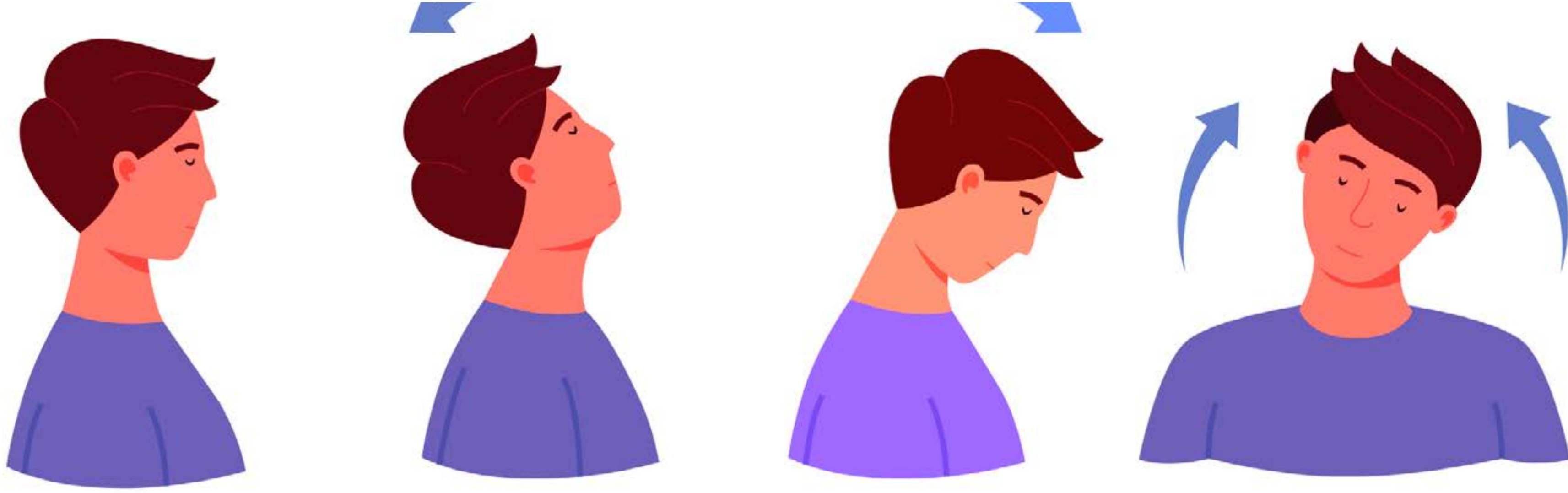




SANDALYE EGZERSİZİ

- Ayaklarımızı omuzlarımızın genişliğinde açalım.
- Ayaklarımızın arasındaki mesafenin iki yumruk genişliğinde olup olmadığını kontrol edelim.
- Omurgamız dik olacak şekilde duralım.
- Omuz başlarımızı dik ve rahat bırakalım.
- Ayak parmak uçlarımızla yeri iyice hissedelim ve yere köklenelim.
- İstersek dik bir omurgayı bozmadan kollarımızla kendimizi sarabiliriz veya kollarımızı yukarı kaldırabiliriz, öne uzatabiliriz. Önemli olan omurgayı, üst bedeni dik tutmak.
- Burnumuzdan derin bir nefes alırken üst bedeni dik tutarak sandalyeye oturur gibi dizlerimizi büküyoruz.
- Ağızımızdan aldığımız nefesi yavaşça vererek bacakları düzelterek dik duruşa geçiyoruz.
- Hareketleri kendi nefesimize dikkat ederek 3-5 defa tekrar edebiliriz.





BOYUN EGZERSİZİ

- Ayaklarımızı, omuzlarımızın genişliğinde açalım.
- Ayaklarımızın arasındaki mesafenin iki yumruk genişliğinde olup olmadığını kontrol edelim.
- Omurgamız dik olacak şekilde duralım.
- Omuz başlarımızı dik ve rahat bırakalım.

- Ayak parmak uçlarımızla yeri iyice hissedelim ve yere köklenelim.
- Ellerimizi, avuç içlerimiz karşıyı gösterecek şekilde, iki yana doğru indirelim.
- Dik duruşu bozmadan, çenemizi göğsümüze değecek şekilde indirelim.
- Başımızla daire çiziyormuş gibi sağa, arkaya, sola ve tekrar öne gelecek

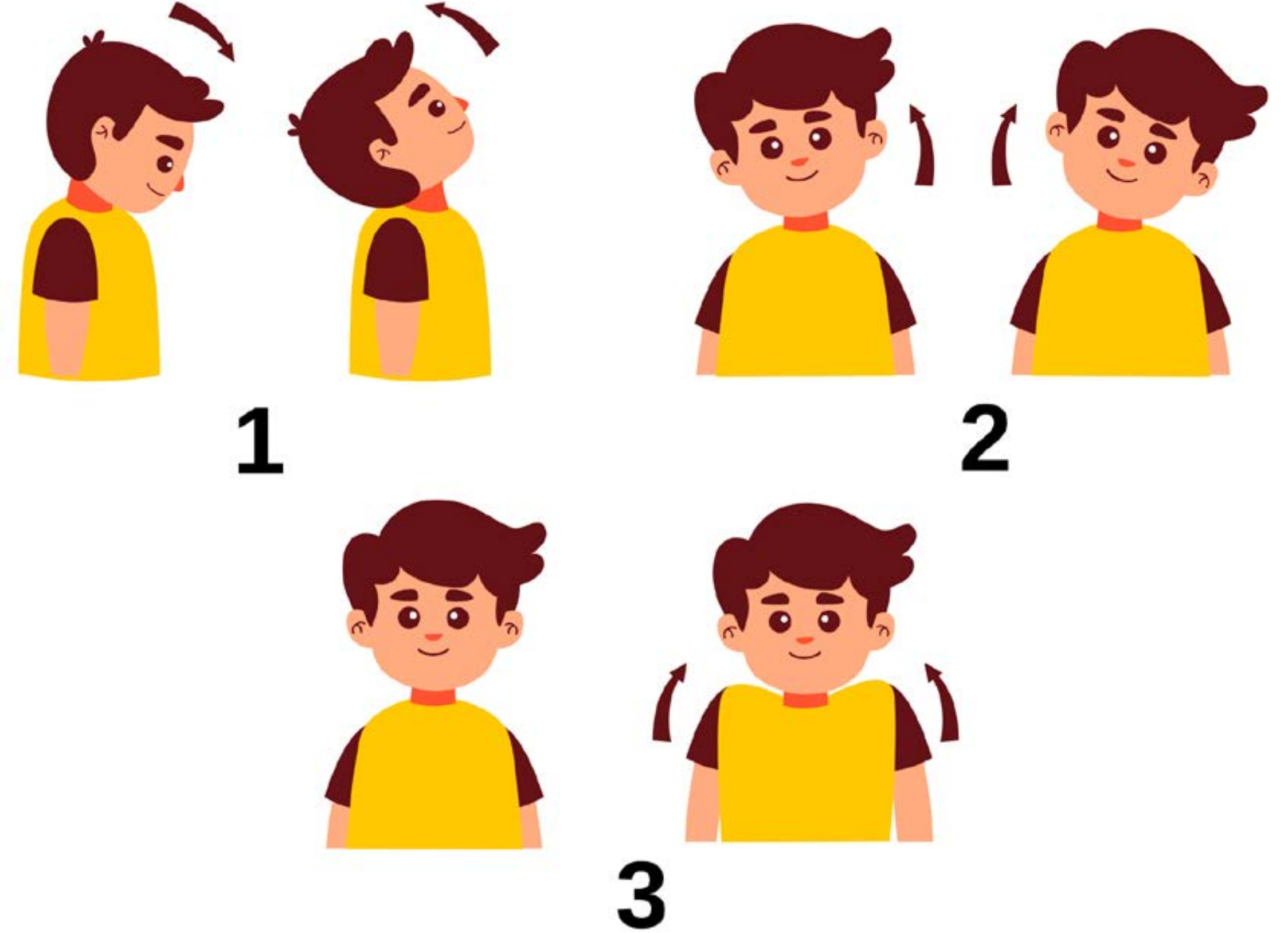
- şekilde boynumuzu çeviriyoruz.
- Önden arkaya gelene kadar burnumuzdan nefes alıyoruz ve arkadan öne gidene kadar da aldığımız nefesi ağızımızdan yavaşça veriyoruz.
- Sağdan sola 5 kez tekrarladıktan sonra aynı şekilde soldan sağa başımızla daireler çiziyoruz.





SIRT EGZERSİZİ

- Ayaklarımızı omuzlarımızın genişliğinde açalım.
- Ayaklarımızın arasındaki mesafenin iki yumruk genişliğinde olup olmadığını kontrol edelim.
- Omurgamız dik olacak şekilde duralım.
- Omuz başlarımızı dik ve rahat bırakalım.
- Ayak parmak uçlarımızla yeri iyice hissedelim ve yere köklenelim.
- Ellerimizi, avuç içlerimiz karşıyı gösterecek şekilde, iki yana doğru indirelim.
- Omuz başlarımızı yukarı kulaklarımıza doğru çekerken burnumuzdan derin bir nefes alalım.
- Omzumuzu serbest bırakırken ağızımızdan yavaşça nefesimizi verelim.
- Bunu 3-5 defa tekrar edelim.
- Omuz başlarımızı yukarı kulaklarımıza doğru çekerken burnumuzdan derin bir nefes alalım.
- Bu defa nefesimizi ağızımızdan verirken omuz başlarımızı, kürek kemiklerimizi sıkıştırarak geriye doğru aşağı indirelim. Omuz başlarımızla önden arkaya daire çiziyormuş gibi 3-5 kez tekrar edelim.
- Aynı nefesle arkadan öne doğru omuz başlarımızla daire çizelim. Kürek kemiklerimizi hissettiğimizin farkına varalım.





öğretmen
ağı