

ETKİNLİK 21: BUGÜN NASIL HİSSEDİYORSUN?

akademik gelişim, sosyal duygusal öğrenme

YÖNERGE

- Çocuklardan duyguları düşünmelerini ve akıllarına gelenleri söylemelerini isteyin. Mutlu, üzgün, korkmuş, yorgun, sevinçli, coşkulu, neşeli, güvende, sinirli, sıkın... Eğer üç dört duygudan fazla gelmiyorsa aşağıdaki gibi cümlelerle farklı duyguları hatırlamalarını ya da tanımlamalarını destekleyin:
 - Sınavlara girmeden önce neler hissedersin?
 - Oyun oynarken neler hissediyorsun? Mutlu olmak dışında?
 - Gün içinde yapacak bir şey bulamadığında ne hissediyorsun?
- Her çocuk listeden kendi istediği bir duyguyu seçsin, siz de listeden rastgele biçimde her çocuğa bir duygu verin. Çocuklara birbirlerine çizdikleri duyguları söylememelerini rica edin.
- Her çocuğa kağıdı ikiye bölerek bu iki duyguyu çizmesini isteyin. Bir insan surati, bir hayvan ya da bir bitki ya da duygunun onda uyandırdığı soyut bir resim üzerinden anlatabilirler.



Yaş: 5+ yaş



Hedef: Çocukların duygu dağarcığını geliştirme ve duygularını tanımlama konusunda destekleme, Çocukların kendini ifade etme becerilerini artırma



Süre: En az 30 dakika



Malzemeler: Kağıt, boya kalemleri, müzik (uygun koşullar varsa)



- Eğer mümkünse sakın bir müzik açarak çocukların çizimlerini yapmalarını bekleyin. Çocuklara çizimlerinin altına duyguları yazmamalarını isteyin.
- Ardından tüm çizimler bitince çocukların boylarının erişebileceği bir yere çizimlerini asın. Çocuklardan çizimlerin hangi duygu ile ilgili olabileceğini tahmin etmelerini isteyin. Ardından çizimleri yapanlar hangi duyguyu aktarmak istediklerini belirtsinler.
- Duygu çizimlerini sadece bu etkinlikte değil çocuklarla etkinlikler başlarken ya da etkinlikler biterken de “nasıl hissediyorsun?” sorusu sorulduğunda hatırlamaları için kullanabilirsiniz. Ayrıca yeni duygular ifade edildikçe yeni çizimler de ekleyebilirsiniz.



Kolaylaştırıcıya notlar:

- Duygular üzerine konuşurken çocukların afet sürecine dair yaşadıkları deneyimler, eski anıları canlanabilir ve bunları aktarabilirler. Burada kolaylaştırıcılar olarak aktif bir şekilde çocukları dinlemek önemlidir. Her çocuğa içten paylaşımı için teşekkür edebiliriz. Bazı çocuklar ise paylaşmak istemeyebilir, geri durabilir. Burada da çocukları zorlamamak çok önemlidir. Sadece etkinlik devam ederken iyi gözlem yapmak, duyguları çizmek istemezlerse onlara etkinlikte başka roller vermeyi önererek etkinliğe dahil etmek işe yarayabilir.
- Paylaşımlar sırasında çocuğun ruh sağlığı açısından sizi endişelendiren bir durum olursa içinde yer aldığınız kurumun sorumlusuna bu durumu iletebilir, çalıştığınız bölgede ruh sağlığı konusunda destek çalışmaları yapan kişilerle temas kurabilirsiniz. Burada önemli bir nokta; çocuğun etkinlik sırasındaki özel paylaşımını onun bilgisi olmadan paylaşmamanız, bu etkinlik sırasında sadece eğer isterse çocuğun destek almasının iyi olacağını paylaşmanız yeterlidir.

Kaynak: Bu etkinlik, [Az Malzeme ile Sıkıntıyla Baş Etmek Etkinlikleri Kitapçığı'ndan](#) uyarlanmıştır.