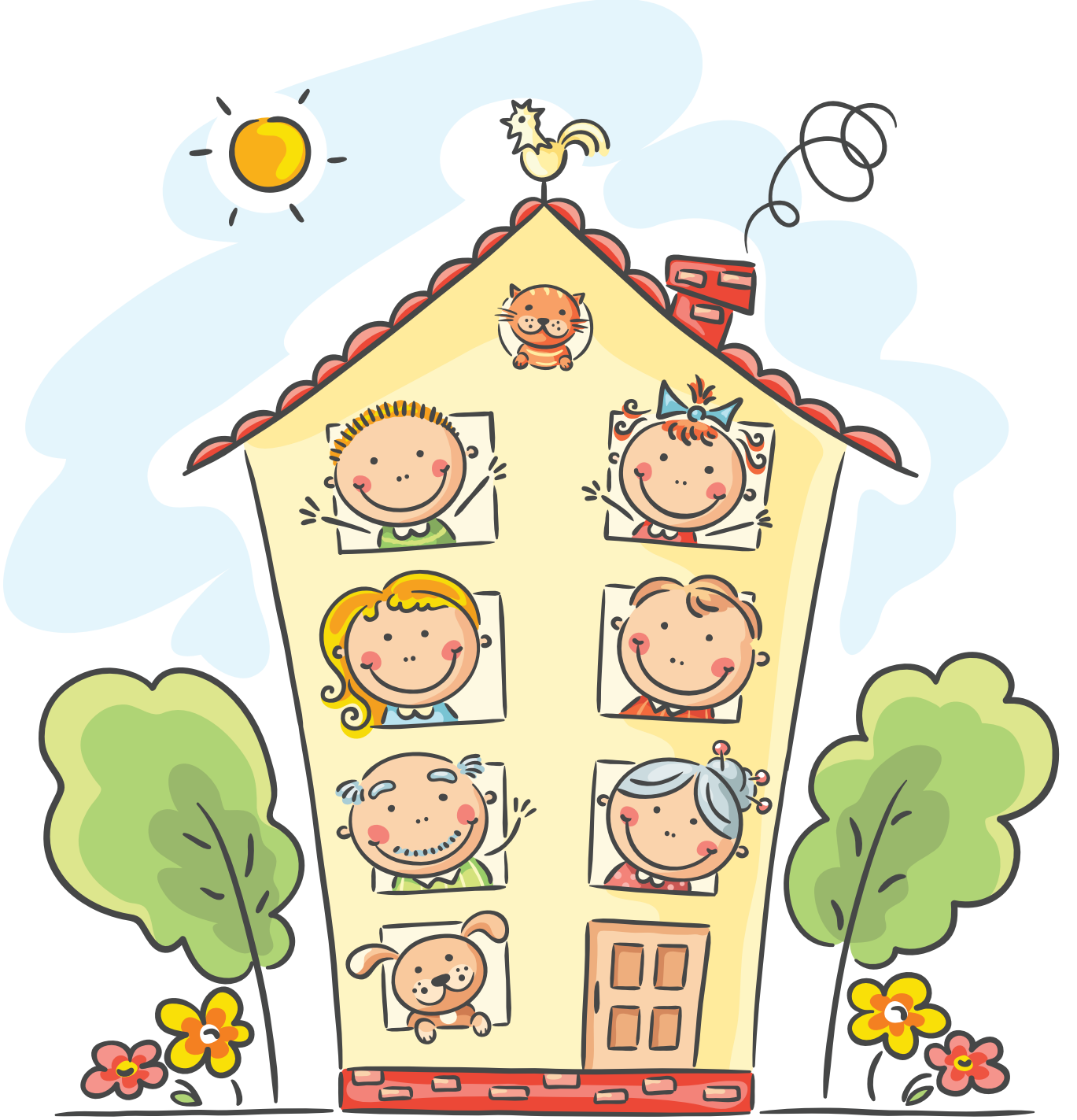


Elif ile Alp

“Benzetme Oyunu”



Çocuklar için Psikoęitsel Etkinlikler



T.C. MİLLÎ EğİTİM
BAKANLIğI

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Yayına hazırlayanlar:

Sevil UYGUN İLİKHAN

Cevahir ÇAKIR

Fatih ARICA

Cevahir AKÇADAĞLI

Ayşe SOYKUVVET

Serdar GENÇ

Mehmet BİÇER

Bozan DOĞAN

Hayriye ERÇETİN

Yılmaz KAPLAN

Ersin ERDOĞAN

Asiye DURSUN

Ferit TOPRAK

Şenol DEMİRHAN

Sayfa düzeni:

Ümare ALTUN

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı

Özel Eğitim ve Rehberlik

Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Ankara 2020

Değerli anne babalar,
Bu kitapçık Pandemi (Küresel Salgın) döneminde çocukların duygularını anlama ve ifade etmelerini sağlayarak uyumlarını kolaylaştırmak amacıyla Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanmıştır.

Kitapçık içeriğinde, hikaye içerisine yerleştirilmiş çocuklarınızla uygulayabileceğiniz interaktif etkinlikler mevcuttur. Hikaye okuma ve etkinlik uygulamaları esnasında çocuklarınızla birlikte çalışmanız, onlarla daha kolay iletişim kurmanıza yardımcı olacaktır.



Günün ilk ışıkları odayı aydınlatmıştı. Uykusundan uyanan Elif saate baktı. Vakit çok erkendi. Alp uyuyordu. Anne-babası da hala uyuyor olmalıydı.

Pencerenin önündeki sandalyeye oturdu ve dışarıyı seyretmeye başladı. Bir süre sonra minik bir serçe pencerenin önüne kondu. Elif'in bir gün önce bıraktığı ekmek kırıntılarını yemeye başladı. Bir yandan da etrafına bakınıyordu.

Elif:

- Merhaba minik serçe, ne kadar güzel bir sabah değil mi? Biliyor musun, bugün çok heyecanlıyım. Öğleden sonra dışarı çıkıp birkaç saat dışarıda vakit geçirebileceğim. Yürüyüp koşacağım, ağaçlara çiçeklere dokunacağım. Dışarı çıkmayı öyle özledim ki heyecanımdan uyuyamadım, dedi serçeye.



Minik serçe birkaç adım atıp Elif'e bakarak "cik" diye cevap verdi ve pırr diye uçarak karşıda duran çam ağacındaki arkadaşlarının yanına gitti.

Elif, "Belki bugün ben de birkaç arkadaşşıma rastlarım. Ah çok sevinçliyim! O kadar sıkılmıştım ki!" diyerek okulda öğrendiği ve en sevdiği şarkıyı söylemeye başladı.

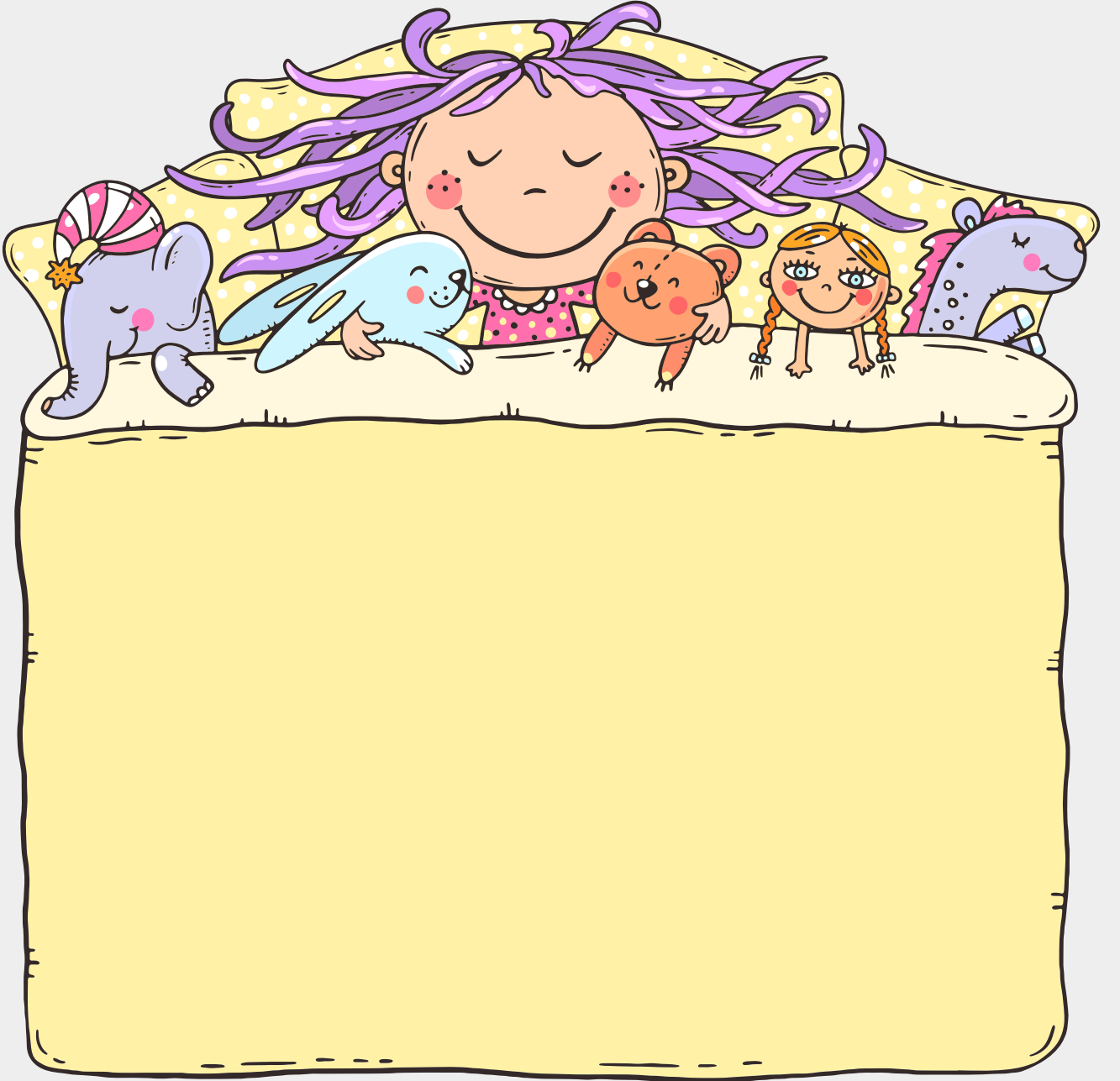
O sırada Alp uykusundan uyanmış Elif'i dinliyordu. Yatağından kalktı ve Elif'in yanındaki sandalyeye oturdu. Şarkıya eşlik etti. Kısa bir süre sonra, minik serçe de neşeyle ötmeye ve daldan dala hoplayıp zıplamaya başladı.

Alp güldü:

- Gördün mü? Minik serçe oyun oynuyor. Haydi biz de bir oyun oynayalım. Aklıma yeni bir oyun geldi, dedi.

Elif'e söylemek istediklerim

Elif de senin gibi hastalıktan korunmak için evden çıkmıyor. Elif'in canı sıkıldığı için Alp ile oyun oynamaya başladılar. Elif'in daha iyi hissetmesi için ona ne söyler, ne önerirsin? İstersen aşağıdaki kutucuğa yazabilirsin. (Okuma yazma bilmeyen çocuklar Elif'e söylemek istediklerini sözel olarak ifade edebilirler veya aileleri konuşma baloncuklarına yazabilirler)





Elif:

Tamam, haydi oynayalım! Oyununun bir adı var mı?

Alp:

- Evet, ona benzetme oyunu adını verelim.

Elif:

- Peki, nasıl oynayacağız bu oyunu?

Alp:

- Hissettiğimiz duyguları bulacağız ve onları bir şeye ben-zeteceğiz. Mesela bir örnek vereyim. “Sıkıldığımı” söylemiştin, hatırlıyor musun? Sen olsan sıkılmayı neye benzetirdin? diye sordu.

Elif biraz düşündü ve heyecanla cevap verdi:

- Bence sıkılmak, yağmura benzer. Yağmurlu günlerde gökyüzü bulutlarla kaplı ve iç karartıcıdır. Sıkıldığım zaman-larda da aynı böyle hissederim.



Alp başını sallayarak:

- Bu çok güzel bir benzetme, peki yağmur kötü müdür? dedi
Elif:

- Hayır, yağmur sudur, bitkileri besler, doğaya can verir,
diye yanıtladı.

Alp:

- Çok doğru söylüyorsun. Düşünüyorum da duygularımız
da böyle, hepsi bizim için önemli. Oyuna biraz daha devam
edelim, ne demek istediğimi anlayacaksın. Şimdi de sen bir
duygu söyle, ben ona benzeyen bir şey bulayım, dedi.



Elif biraz düşündükten sonra gülümseyerek:

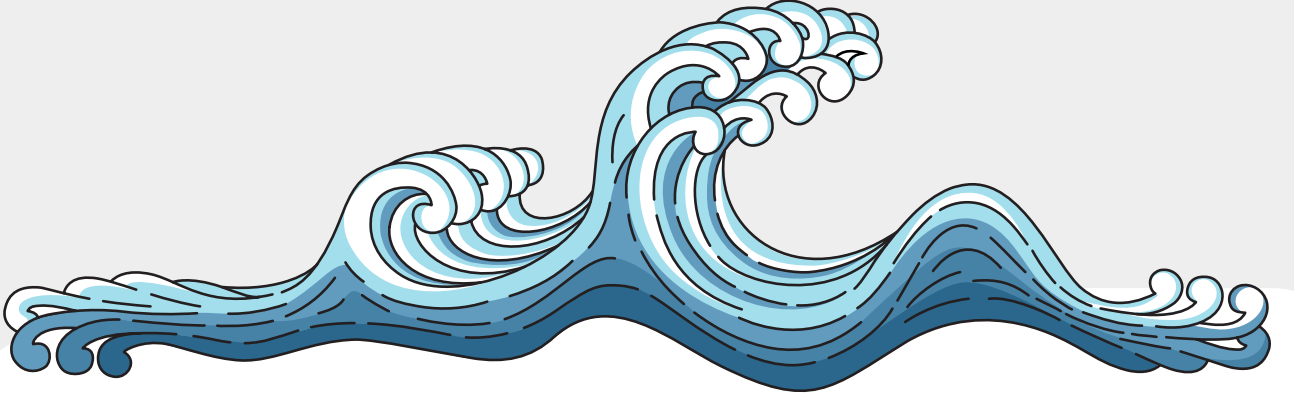
- Sevinç, dedi.

Alp etrafına bakındı ve masanın üzerinde, geçen tatilden kalma fotoğrafı gördü:

- Sevinç, tatile benzer. Tatile gittiğimiz ilk günü hatırlıyor musun? Deniz kıyısında ne çok eğlenmiştik, dedi.

Elif:

- Evet hatırlıyorum. Denize girmiştik, top oynamıştık, kumdan kale bile yapmıştık. Çok güzel bir tatildi. Hadi sıra sende, sor bakalım.



Alp biraz düşündükten sonra, “korku”, dedi.

Elif heyecanla cevap verdi:

- Dev dalgalar. Hatırlıyor musun, tatilde sevinçle denize girdiğimde birden dev dalgalar çıkmıştı. Bu yüzden çok korkmuştum. O zaman, korku da denizdeki dev dalgalara benzer, dedi.

Alp:

- Evet, o günden sonra annem veya babam yanımda iken denize girmiştin. Yani korkmak, seni daha büyük tehlikelerden korumuş oldu. Demek ki korku da bizim için önemli bir duygu,

dedi.

Elif:

- Haklısın, hiç böyle düşünmemiştim, dedi.





Elif oyuna devam etti:

- Peki, neşe neye benzer?

Alp neşeyle cevap verdi:

- Neşe, rengarenk kır çiçeklerine benzer. Bahar geldiğinde kırlar neşelenir ve kır çiçekleri etrafı kaplar.

Elif atıldı:

- Dışarı çıkınca kır çiçekler açmış mı bakmayı unutmayalım!



Alp gülümseyerek:

- Aklıma bir duygu daha geldi. Endişe, limona benzer, dedi.

Elif yüzünü buruşturdu:

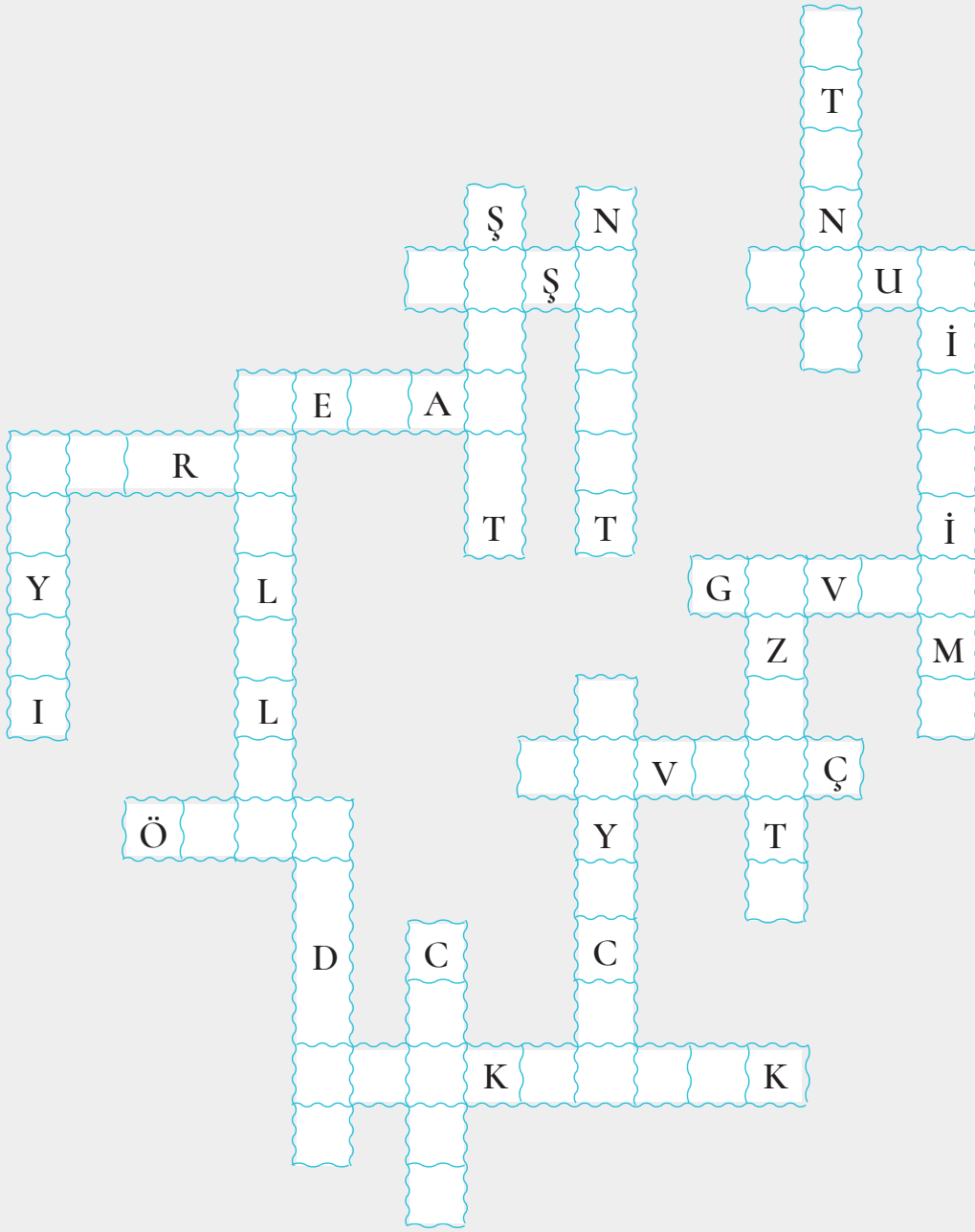
- İıııııı! Evet, endişe de limon gibi ekşi bir duygu. Mesela bu salgının ne zaman biteceğini bilememek beni endişelendiriyor, diye cevap verdi.

Alp:

- Fakat limonun lezzet kattığı bir çok yiyecek var. Üstelik limon çok da sağlıklı. Bu yüzden ekşi olmasına rağmen evimizde bulunduruyoruz. İşte endişe de böyle gerekli bir duygu. Salgından endişelendiğimiz için önlemler alıyoruz değil mi? dedi.

Duygularımızı Tanıyalım

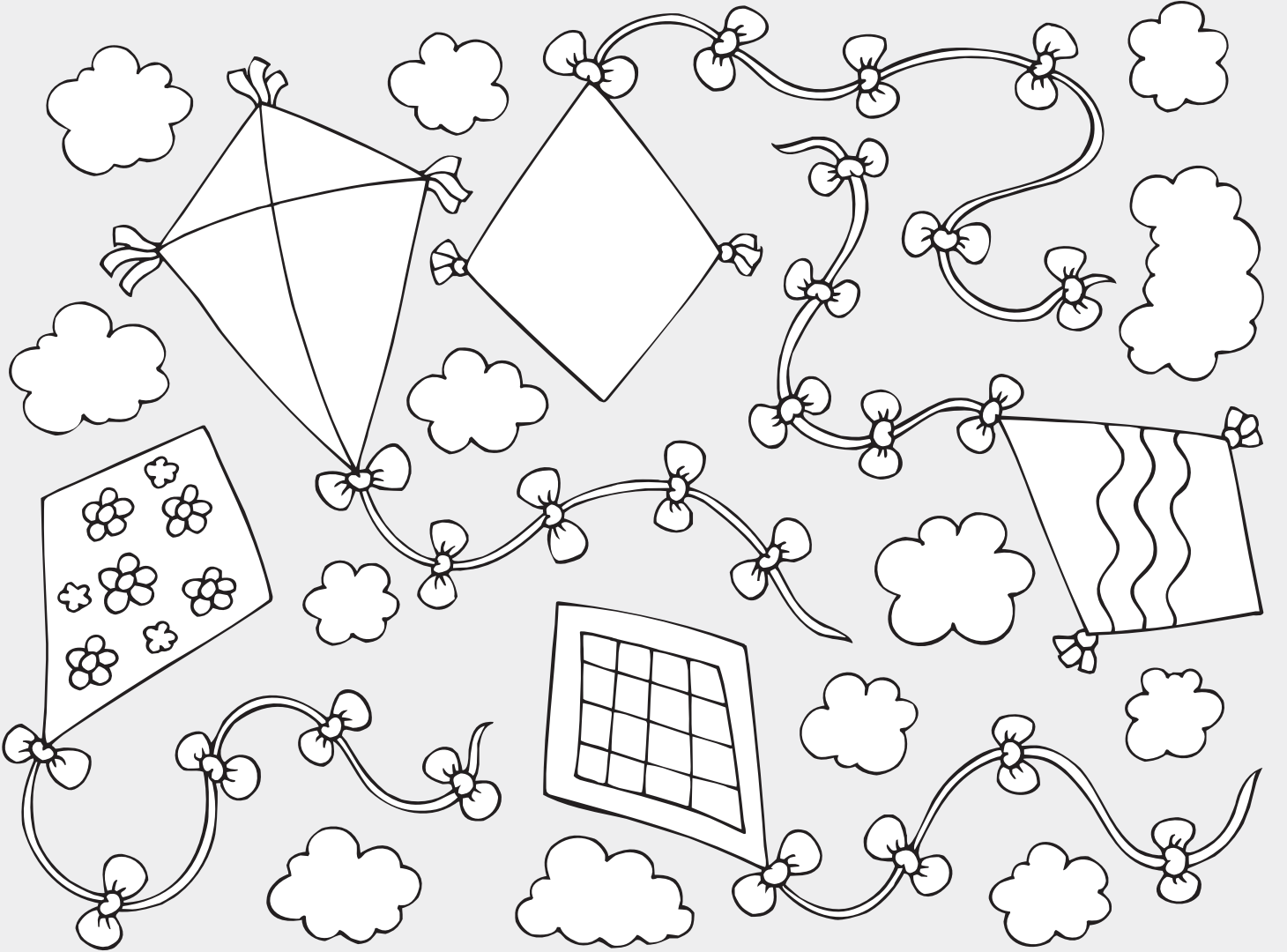
İşte ailenle birlikte keyifli zaman geçirebileceğin ve bu arada duygularını tanıyabileceğin güzel bir etkinlik! Sana kolaylık olması için bazı harfleri bulmacaya yerleştirdik. Bu harfleri kullanarak aşağıda verilen duygu ifadelerini bulmacadaki yerlerine yazmaya çalış. Duygu ifadelerini sadece yukarıdan-aşağıya ve soldan-sağa olarak yerleştirebileceğini unutma!

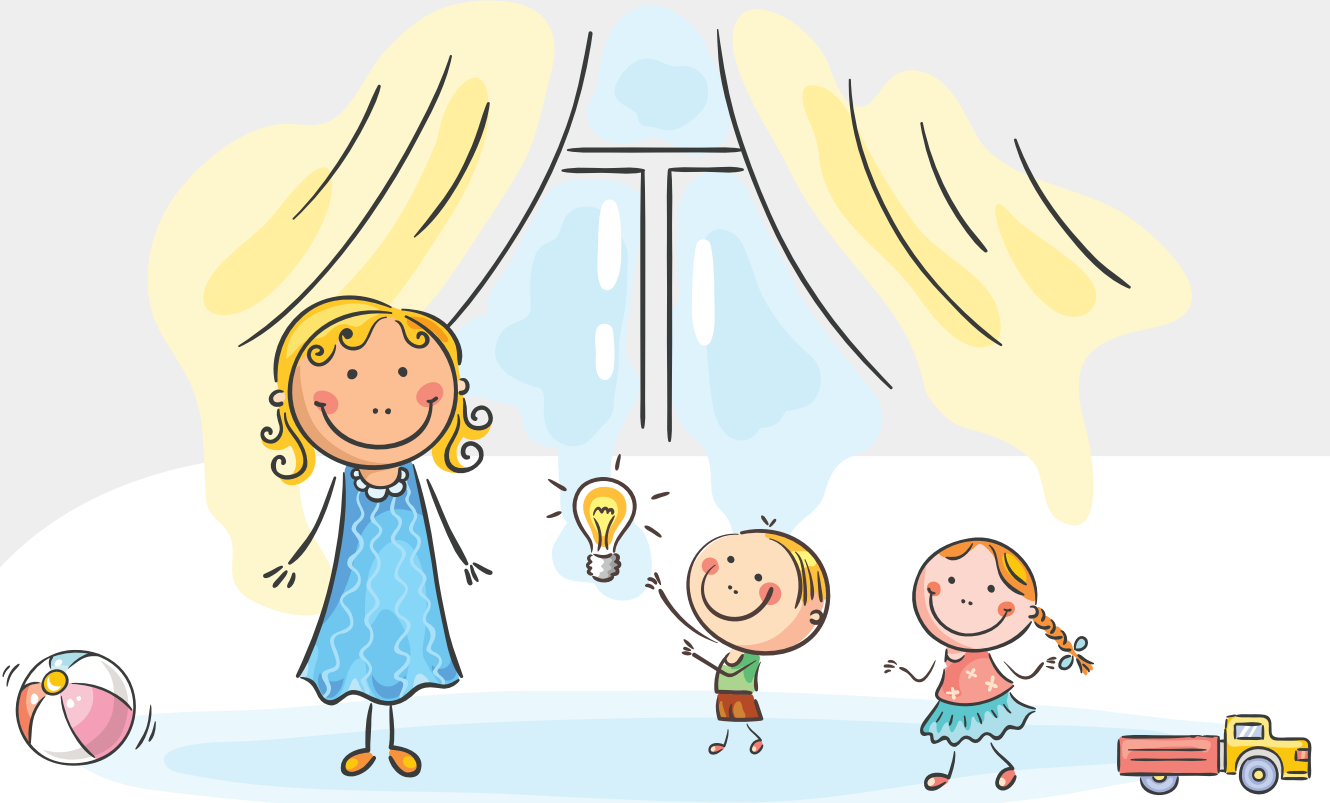


COŞKU HEYECAN MERAK NEŞE ŞAŞKINLIK UMUT
ENDİŞE KAYGI MUTLULUK ÖFKE ŞEFKAT UTANMA
GÜVEN KORKU NEFRET SEVİNÇ TİKSİNME ÜZÜNTÜ

Duygularım Uçurtmamda

Elif ve Alp uçurtma uçuruyorlar ama uçurtmaları biraz renksiz kalmış. Şimdi en çok hissettiğin duyguların ne olduğunu düşün. Her duyguna uygun bir renk seçip aşağıdaki uçurtmaları bu renklere boyayabilirsin. Ayrıca duygularını ve seçtiğin renkleri ailenle paylaşabilirsin.





Oyuna dalmış olan Elif ve Alp, annelerinin onları izlediğinin farkına varmamışlardı. Anneleri gülümseyerek:

- Günaydın çocuklar, eğlenceli bir oyun bulmuş gibi görünüyorsunuz. Ben de katılabilir miyim oyununuza? dedi.

Elif koşarak annesine sarıldı ve,

- Evet anne sen de katılabilirsin, çok zevkli bir oyun. Alp buldu, ismi “Benzetme Oyunu”. Bir duygu seçiyorsun, onu herhangi bir şeye benzetiyorsun. En son endişeyi limona benzetmiştik, dedi.



Annesi;

- Evet, o kısmı işittim. Duygularımızın değerli olduğundan bahsediyordunuz. Biliyor musunuz çocuklar bazen olumsuz düşüncelerimiz, endişe gibi duyguları daha yoğun yaşamamıza neden olur. Tıpkı limon örneğinde olduğu gibi. Limon mutfağımızın vazgeçilmezidir ama fazlası yemeğimizin tadını kaçırabilir. Aslında olumsuz düşünceleri olumluya çevirmek ve duygularımızı yönetmek bizim elimizdedir.

Alp merakla sordu:

- Nasıl yani biraz açıklayabilir misin anneciğim?

Annesi Alp'e dönerek:

- Elbette. Söyle bakalım, aklına hangi düşünce geldiğinde kendini endişeli hissediyorsun?

Alp kısa bir süre düşün-
dükten sonra:

- Bu salgın nedeniyle ai-
lemden biri hastalanır mı
diye düşündüğümde kendimi çok endişeli hissediyorum, dedi.

Annesi Alp'e:

- Peki Alp, sence bu düşüncenin yerine ne düşünürsek daha
iyi hissederiz? diye sordu.

Alp:

- Aslında, ailecek gerekli önlemleri alıyoruz. Dışarı çıkmı-
yor, temizliğimize dikkat ediyor, sağlıklı besleniyor ve vaktin-
de uyuyup uyanıyoruz. Önlemlerimizi aldığımızda hasta da
olmayız diye düşünürsem kendimi daha iyi hissederim, dedi.





Elif annesine:

- Anne, böyle düşünmek beni de rahatlattı. Bir kez daha deneyelim mi? dedi.

Annesi:

- Haydi bir tane de sen bul o zaman Elif, diye yanıtladı.

Elif:

- Bazen arkadaşlarımı bir daha göremeyeceğim, diye düşünüyorum. Kendimi böyle zamanlarda üzgün hissediyorum, dedi.

Alp, Elif'e döndü ve:

- Peki, bu düşüncenin yerine nasıl düşünürsen daha iyi hissedersin? diye sordu.

Elif:

- Bu salgın bitecek ve tekrar hep birlikte oynayacağız diye düşündüğümde mutlu oluyorum, dedi.



Annesi gülümsedi ve:

- Bak gördün mü, kendini üzgün hissetmene hiç gerek yokmuş. Zaten yavaş yavaş normal hayatımıza dönmeye başlıyoruz. Bugün öğleden sonra dışarı çıktığımızda belki arkadaşlarımızla da karşılaşırız. Onlarla konuşursun. Tabii dışarı çıkmadan önce maskelerimizi takmayı unutmayacağız. Dışarıda kimseye iki üç adımdan fazla yaklaşmamaya özen göstereceğiz. Eve gelince de ellerimizi ve yüzümüzü özenle yıkayacağız, diye hatırlattı.

Elif ve Alp'in Düşünce Süzgeci

Elif ve Alp 'in aklına onları mutsuz eden düşünceler geldiğinde, o düşüncüyü süzgeçten geçirip yeni bir düşünce buluyorlar. Aşağıdaki düşüncelere bakıp değişen düşüncelerle eşleştirmeye ne dersin?

Olumsuz Düşünce

Bir daha evden çıkamayacağım.

Okula gitsem bile arkadaşlarımla oynayamayacağım.

Sene sonunda yapacağımız etkinlikte aldığım elbisemi giyemeyeceğim.

Dedemle parka gidemeyeceğim.

Bu salgın hastalık hiç bitmeyecek

Uzaktan eğitim derslerinde okuldaki kadar başarılı olamayacağım.

Olumlu Düşünce

Öğrendiğim şeyler, öğretmenim ve arkadaşlarım hala aynı. Sadece ortamım farklı. Çalışırsam başarılı olurum.

Salgın hastalık bittiğinde önlemler olarak dedemle parka gidebiliriz.

Okula gittiğimde gerekli önlemleri alarak arkadaşlarımla oyun oynayabilirim

Şimdiye kadar yaşanan salgınlar gerekli önlemler alınarak ve aşı yapılarak durdurulmuş. Bu da bitecek.

Elbisemi evde giyerek ailemle eğlenebilirim.

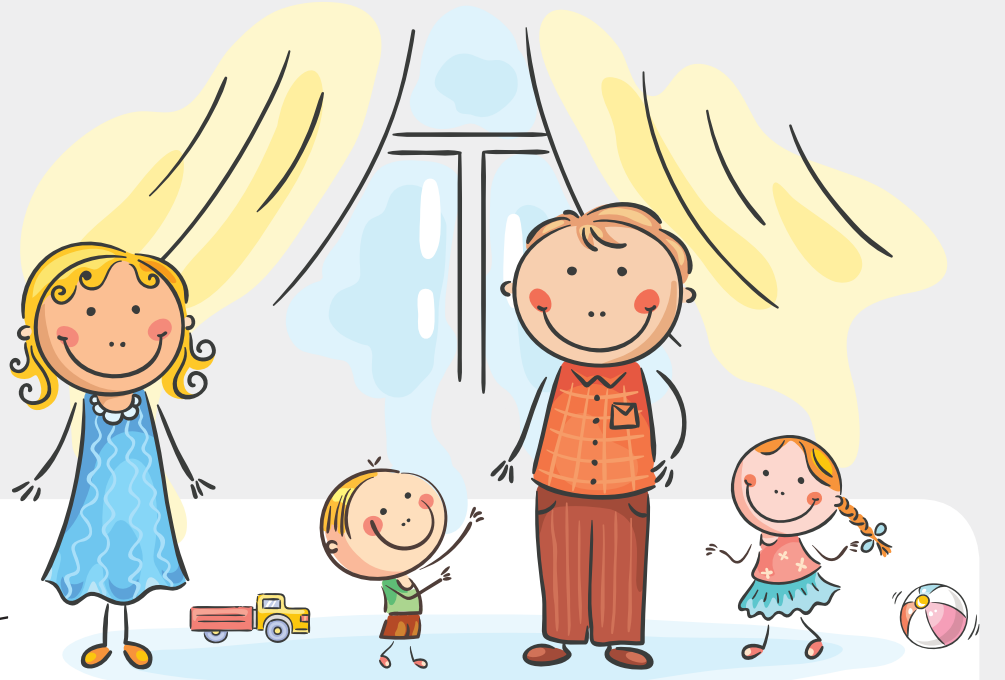
Şu an evden ne zaman çıkacağım belli değil. Ama salgın bittiğinde dışarı çıkabilirim.

Benim düşünce süzgecim

Süzgeçten geçirme sırası sende. Seni mutsuz eden olumsuz düşünceleri boş kutucuklara yazabilirsin. Olumsuz düşüncelerini süzgeçten geçirip olumlu düşünceler şeklinde karşı kutucuklara yazmalısın. Bunu yaparken ailenden yardım alabilirsin.

Olumsuz Düşünce

Olumlu Düşünce



O sırada babaları odaya girdi:

- Herkese günaydın. Gördüğüm kadarıyla yine yapacak eğlenceli bir şeyler bulmuşsunuz. Bana da anlatırsanız eşlik etmekten zevk alırım, dedi.

Elif heyecanla babasına Alp ile oynadıkları benzetme oyununu anlattı. Anlatılanları dikkatle dinleyen babası:

- Çok güzel kızım, yeni şeyler keşfetmenize sevindim. Dilerseniz ben de oyunlarınıza bir katkı yapayım, dedi.

Alp ayağa kalktı ve zıplayarak:

- Yaşasın yeni bir oyun daha! dedi.

Babası:

- Evet, oyuna benzer bir etkinlik. Çocuklar, bazen olumsuz düşüncelerin yerine olumlu düşünceler bulmakta zorlanırlar. Bazen de kendimizi çok endişeli ve üzgün hissedebiliriz. Böyle zamanlarda daha iyi hissetmemizi sağlayacak bir etkinlik biliyorum. Haydi hep birlikte deneyelim! dedi.

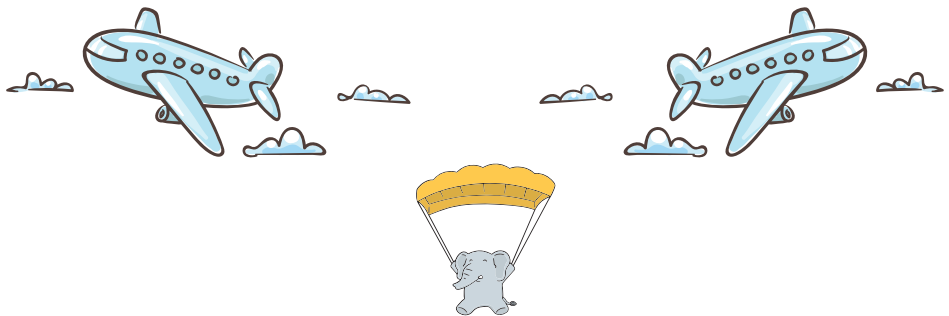
Nefes ve Gevşeme Egzersizleri

Etkinliğe başlamadan önce etkinliklerin hepsi aileler tarafından okunmalı. Uygulama esnasında ise nefes egzersizlerinin yönergelerinin yavaş okunması önemlidir.

NEFES EGZERSİZİ: Şimdi sizinle kendinizi rahat hissedeceğiniz bazı etkinlikler yapacağız. Hazırsanız beni dikkatlice dinleyin. Şimdi iki elinizi öne doğru uzatın, ellerinizden birisi yumruk şeklinde kapalı diğeri ise açık kalsın. Ben size nefes alın dediğimde yumruk yaptığınız elinizi açıp, açık elinizi yumruk yapacaksınız. İşte böyle (aileler göstererek somutlaştırabilir). Nefes verin dediğimde ise, tam tersi kapalı elinizi açıp, açık elinizi yumruk yapacaksınız. Çok güzel (birkaç kez tekrarlanabilir).



BAŞ ve BOYUN: Şimdi gözünüzün önünden yavaş yavaş süzülen bir uçağın geçtiğini hayal edin. Havaya doğru bakın, uçak sağa doğru gidiyor. Sağa bakın. O da ne? Bir uçak daha, o da sola doğru gidiyor. Şimdi de sola bakın. Aaa uçaktan paraşütlü birisi atlıyor. Aşağı yavaş yavaş süzülerek iniyor. Aferin çok güzel yaptınız.

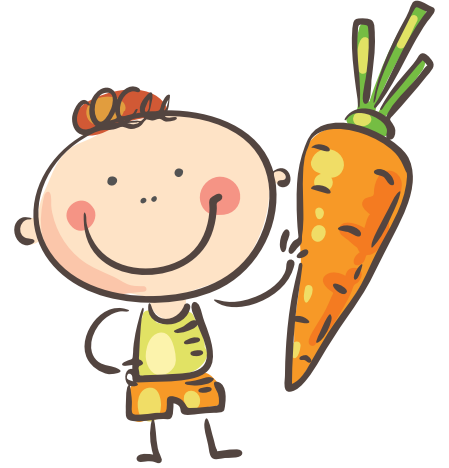


Nefes ve Gevşeme Egzersizleri

YÜZ ve BURUN: Şimdi de burnunuzun tam ucuna sevimli, küçük bir uğurböceği kondu, hareket ettikçe yüzünüz kaşınıyor. Ellerinizi kullanmadan onu uzaklaştırmaya çalışın, bunu için yanaklarınızı, ağızınızı, alnınızı ve gözlerinizi oynatın (10 saniye bu şekilde yap). Çok güzel. Onu kovaladınız. Şimdi rahatlayabilirsiniz. Aşağı yavaş yavaş süzülerek iniyor (Başlar aşağıya). Aferin çok güzel yaptınız. Şimdi rahatlayabilirsiniz.



ÇENE: Şimdi, sert bir havuç yemeye çalıştığınızı düşünün. Havucu ısırın ve çiğnemeye başlayın ama çiğnemek çok zor. Isırabildiğiniz kadar sert ısırın. O havucu ağızınızda yumuşacık yapmak istiyorsunuz. Çiğnemeye devam edin (10 saniye bu şekilde yap). Çok güzel. Havucu yediniz ve yüz kaslarınız gevşedi, şimdi rahatlayabilirsiniz.

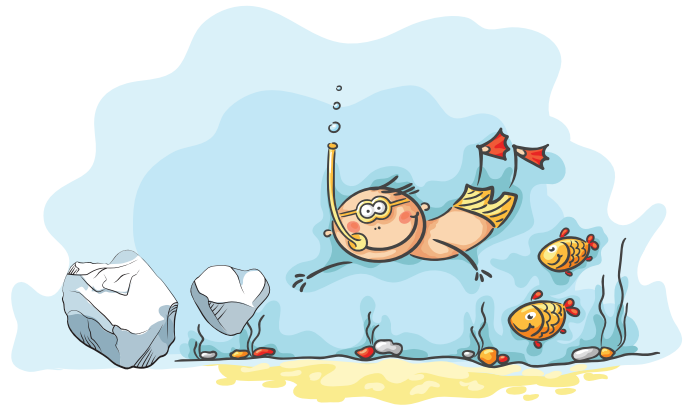


Nefes ve Gevşeme Egzersizleri

EL, KOL ve OMUZLAR: Şimdi de kocaman meyve ağaçlarının olduğu bir bahçe düşünün. Bahçede kocaman meyve ağaçları var. Ooo, ne kadar da büyük bir meyve ağacı bu. Toplamak istediğiniz meyvelere uzanmaya başlayın. Şimdi kollarınızı yukarıya, meyveye doğru uzattınız (10 saniye bu şekilde yapın). Meyveye dokunup, onları toplamaya başlayın. Ayak parmaklarınızın üstünde yükselerek hepsini toplayın (10 saniye bu şekilde yapın). Topladıklarınızı sepete koyun. Şimdi rahatlayabilirsiniz.



BEL ve GÖVDE: Haydi şimdi de bir balık olduğunuzu hayal edin. Yosunlarla kaplı bir gölün içinde yüzüyorsunuz. O da ne? İki tane kocaman kaya var. Sanırım burası biraz dar ve başka geçecek yol yok. Şimdi karnınızı içe doğru çekin, eveet biraz daha... Güzeel, şimdi biraz küçülün ve gövdenizi sallayarak geçmeyi deneyin. Ohh! Geçtiniz. Biraz daha yüzüyorsunuz. O da ne! Eyvah! İki kocaman kaya daha. Bu sefer ki yol çok daha dar. Haydi bakalım, yine karnınızı içe doğru çekin. Küçülün, küçülün... Eveet, şimdi de geçerken gövdenizi sallaya sallaya geçin, evet tekrar geçtiniz. Şimdi derin bir ohhhh çekin, rahatlayabilirsiniz.



Nefes ve Gevşeme Egzersizleri



BACAK ve AYAK: Şimdi kampa gittiğinizi hayal edin. Çantanızı sırtınıza alıp, kampa doğru yürümeye başlayın. Kocaman adımlarla yürüyün. Kampa giderken adımlarınız gittikçe hızlandı ve biraz yoruldu-
nuz, adımlarınız yavaşladı. Sonra, içi su dolu küçük bir çukurla karşılaştınız. Üstünden atlayarak geçmeyi deneyin veee geçtiniz bile. Biraz daha yürüdükten sonra bir çukurla daha karşılaştınız ama bu kocaman bir çukur. Bu çukuru geçebilmek için geri geri gelip koşarak üstünden zıplayın ve yolun karşısına geçin. Evet şimdi geçtiniz. Biraz daha yürüdükten sonra kamp alanına vardınız. Şimdi rahatlayabilirsiniz.



Babalarından öğrendikleri egzersiz sonrasında çocuklar kendilerini rahatlamış hissettiler.

Anneleri:

- Evet, şimdilik oyuna ara verelim. Akşam hep birlikte devam ederiz. Siz canlı dersleriniz öncesinde hazırlıklarınızı tamamlarken biz de babanızla işlerimizi yapalım diye ekledi.

Elif, masanın üzerindeki kağıtları ve boya kalemlerini toplarlarken Alp, yatağını düzeltmeye koyuldu. Her ikisi de yeni oyunlarından arkadaşlarına bahsetmek için can atıyorlardı. Belki arkadaşları da onlara yeni oyunlar öğretebilirdi.

Etkinlik çemberi

Aşağıdaki etkinlik çemberinde evde eğlenceli zaman geçirebileceğin bazı etkinlikler var. Etkinlikleri seçerken gözlerini kapatarak parmağını çemberde gezdirebilir ya da etkinlikleri görmeden içinden bir sayı tutabilirsin. Sonra bulduğun sayıya denk gelen etkinliği bir sonraki sayfadaki çizelgeye yazabilirsin. Hazırsan etkinlik seçmeye başlayabilirsin.



1. Kitap okumak
2. Film/çizgi film seyretmek
3. Spor yapmak
4. Odamı, oyuncaklarımı, eşyalarımı toplamak
5. Oyun oynamak
6. Ev işlerinde büyüklerime yardım etmek
7. Bir arkadaşıma telefon açmak
8. Resim yapmak
9. Müzik dinlemek
10. Gelecek ile ilgili hayal kurmak ve resmini yapmak

Etkinlik yaz

Seçtiğin etkinlikleri kutucuklara yaz. Bu etkinlikler dışında ailenle yeni etkinlikler de üretebilirsin.

