

## Oturum 4: Kaygıyla baş etme

<b>Etkinliğin Adı:</b>	Kaygı Heykelim
<b>Amacı</b>	Çocukların yaşadıkları kaygıyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.
<b>Yöntem</b>	Soru-cevap, canlandırma
<b>Sınıf Düzeyi:</b>	İlkokul
<b>Süre:</b>	Bir ders saati
<b>Materyal</b>	Ek-1, Ek-2 ve Ek-3
<b>Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:</b>	-
<b>Süreç (Uygulama Basamakları):</b>	<p><b>1.</b> Uygulayıcı şu yönergeyle süreci başlatır: ‘Bugün sizlere korkunun bir arkadaşını tanıtmak istiyorum: Kaygı! Kaygı korkuyla beraber dolaşmayı çok sever ama bazen yalnız da dolaşabilir. Bu oturumda sizlerle kaygının bizi rahatsız etmemesi için neler yapabiliriz onu konuşacağız. Şimdi size bazı resimler göstereceğim ve bu resimlerde neler olduğunu hep beraber tartışalım!’</p> <p><b>2.</b> Uygulayıcı ilk olarak Ek-1’deki kayanın içindeki ağaç resmini yansıtır ya da öğrencilerin görebileceği bir yere resmin çıktısını alarak asar. Öğrencilere şu soruları sorar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bu resimde sizce neler oluyor?</li><li>• Ağaç mı daha serttir yoksa kaya mı?</li><li>• Ağaç kayayı çatlatmayı nasıl başarmış?</li></ul> <p><b>3.</b> Benzer şekilde diğer resimleri de göstererek resimde neler olduğu üzerine konuşulur. Uygulayıcı başta küçük, zararsız ve güçsüz görünen şeyler sürekli olarak ilerlemeye çalışıldığında aslında en güçlü nesnelere bile delebileceğini ya da kırabileceğini anlatır.</p> <p><b>4.</b> “Evet çocuklar kaygı duygusu da aslında böyledir. Başta minik zararsız görünse de eğer onu devamlı beslersek gittikçe bize zarar vermeye başlayabilir. O nedenle kaygı duygumuzu devamlı beslememek ve bazen onu bir köşeye koymak gerekmektedir. Peki içimizdeki kaygı duygusunun uyandığını nasıl anlayabiliriz? Sizler kaygılandığınızı nasıl anlıyorsunuz?” diye sorarak öğrencilerin kaygı belirtilerini tanımlayıp tanımlayamadığını kontrol eder. Eğer öğrenciler zorlanırsa uygulayıcı Ek-2’den faydalanır ve örnekler vererek yardımcı olur. Örneğin;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mesela ben çok kaygılanmaya başladığım zaman kalbim hızlı atmaya başlar.</li><li>• Mesela ben kaygılanmaya başladığım zaman içinden bir ses “başaramayacaksın” der.</li></ul>

**Süreç (Uygulama Basamakları):**

**5.** Öğrencilerin belirttiği kaygı belirtileri toplanır ve eksik kalan varsa uygulayıcı tarafından eklenir.

**6.** Uygulayıcı şu sözlerle devam eder “Evet arkadaşlar, kaygı uyandırdığı zaman bize nasıl haber verdiği üzerine konuştuk, peki onu durdurmak için neler yapabiliriz şimdi bundan bahsedelim.” Uygulayıcı öğrencileri ikiye bölerek eşleştirir. Eşler ayağa kalkarak birbirlerine bakacak şekilde dururlar.

**7.** “Şimdi biriniz heykeltıraş diğeriniz heykel olacak. Heykeltıraşlar karşınızdaki arkadaşlarınızdan bir “kaygı heykeli” oluşturun.” Heykeller bir sıra halinde dizilir ve karşılıklarına da bir sıra halinde heykeltıraşlar dizilir.

**8.** “Şimdi kaygının nasıl başladığını, hangi belirtileri bize verdiğini az önce konuşmuştuk. Neydi onlar?” diyerek belirtiler tekrar ettirilir. “Heykellerden çok yavaş bir şekilde heykeltıraşınıza doğru yürümenizi istiyorum. Siz onlara yaklaştıkça belirtiler artacak, eğer arkadaşınız belirtileri durdurmak için bir şey yaparsa o zaman durup geri geri gideceksiniz.” yönergesi verilir. Anlaşıldığından emin olmak için uygulayıcı öğrencilerden biriyle çift olur ve canlandırmayı gerçekleştirir.

**9.** “Heykeltıraşlar, heykeller benim komutumuza size yaklaştıkça ben belirtileri söyleyeceğim ve siz de durdurmak için ne yapacağınızı söyleyip, yapacaksınız! Haydi başlayalım! Heykeller şimdi heykeltıraşlarınıza doğru bir adım atın ve durun. Evet, kaygı heykelleri size doğru yaklaşıyor, kalbiniz hızlı atmaya başladı ne yapmalısınız?” Öğrencilere düşünmeleri için bir süre tanınır. Eğer öğrenciler “derin nefes almak” gibi fizyolojik belirtileri yavaşlatacak bir öneri ile gelmezlerse uygulayıcı kendi önerisini verebilir.

**10.** “O zaman şimdi herkes derin derin nefes alsın ve gevşesin” Öğrenciler birkaç kere nefes aldıktan sonra heykellerden bir adım geri gitmeleri istenir. “Kaygı heykelleri bir adım gitti ama gene geliyorlar! Şimdi de aklınızda “yapamayacağım, başaramayacağım” gibi düşünceler geçiyor. Heykeller bir adım yaklaşın. Heykeltıraşlar ne yapacaksınız?” şeklinde belirtiler ve belirtilerle baş etme yolları tek tek öğrencilere denettirilir. Daha sonra eşler yer değiştirir ve heykel olanlar heykeltıraş, heykeltıraş olanlar heykel rolüne geçer ve tekrardan oyun oynattırılır. Burada özellikle grup tarafından sıklıkla söylenmiş kaygı belirtileri ve onlarla olumlu baş etme yolları üzerinde durulur. (Uygulayıcı ihtiyaç duyarsa Ek-3’ten yararlanır.)

<b>Süreç (Uygulama Basamakları):</b>	<b>11.</b> “Evet arkadaşlar, kaygı heykellerini durdurmayı başardık! Bir dahaki sefere kaygı heykeliniz ayaklanıp size doğru gelirse ne yapmanız gerekiyormuş?” diye sorularak olumlu baş etme yolları tekrarlanır ve etkinlik sonlandırılır.
<b>Kazanımın Değerlendirilmesi:</b>	Öğrencilerden en az bir kaygıyla olumlu baş etme yöntemi uygulamaları beklenir
<b>Ödevler</b>	-
<b>Uygulayıcıya Not:</b>	Öğrencilerin canlandırma yönergesini anlamaları için uygulayıcının bir öğrenciyle eşleşip oyunu örnek olarak oynayıp göstermesi gerekmektedir.
<b>Etkinliği Geliştiren:</b>	
<b>Ek:</b>	Ek-1, Ek-2, Ek-3

EK - 1



Ağacın Kayayı Delmesi



Suyun Kayayı Aşındırması

## EK - 2

### KAYGI BELİRTİLERİ ÖRNEKLERİ

- Kalbin hızlı artması
- Ellerin terlemesi
- Sıcak basma
- Artan olumsuz iç konuşmalar

## EK - 3

### KAYGIYLA OLUMLU BAŞ ETME YOLLARI ÖRNEKLERİ

- Düşüncüyü durdurma
- Derin derin nefes alma
- 1'den 10'a kadar sayma
- Olumlu şeyler hayal etme