

YAVRU SİNCAP SİNO VE ARKADAŞLARI

Gelişim Alanı : Sosyal Duygusal

Yeterlilik alanı: Okula ve Okulun Çevresine Uyum

Kazanım : Nefes Egzersizi İle Duygularını Düzenleyebileceğini Fark Eder.

Sınıf düzeyi : Okul Öncesi/İlkokul

Süre : 40 dk (Bir Ders Saati)

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:

1. Etkinliğin okul bahçesinde ya da geniş bir salonda uygulanması daha uygun olacaktır.
2. Öğrenciler birbirini görecektir şekilde daire olacaktırlar.
3. Etkinlik bahçede yapılacaksa; bir ders öncesinde çocuklar bilgilendirilmelidir. Mümkünse öğrencilerin doğayla daha fazla temas halinde olmaları için çimlere oturarak hikâyeyi dinlemeleri tavsiye edilir. Bu mümkün değilse daire şeklinde konumlandırılmış sandalyelerde oturulabilir.
4. Etkinliğin bahçede yapılamadığı durumlarda sınıf, etkinliğe göre önceden düzenlenmelidir.

Süreç (Uygulama basamakları) :

1. Uygulayıcı tarafından şu yönerge ile etkinliğe giriş yapılır. “Merhaba Çocuklar; Bugün sizlere farklı nefes teknikleri öğreneceğimiz bir hikâye okuyacağım. Bu teknikleri Yavru Sincap Sino'nun arkadaşlarından öğreneceğiz” der.
2. Uygulayıcı Yavru Sincap Sino'nun hikâyesini öğrencilere anlatmaya başlar:

“Sıcak ve güneşli bir günde Yavru Sincap Sino, ormanda nehrin kıyısında oturuyordu. Çok üzgün görünüyordu. Arkadaşı tavşan geldi birden yanına. Tavşan, Sino'nun yüzüne baktı ve sordu. “Neyin var Sino?” Sino cevap verdi; “yarın okul başlıyor ve ben çok **heyecanlıyım**”. Tavşan dikkatlice dinledi ve şöyle dedi; “ Seni anlıyorum. Yeni şeyler beni de heyecanlandırır. Ben böyle durumlarda nefes alarak kendimi sakinleştiriyorum. Bunu sana da öğretmeliyim” der ve nefes tekniğini Sino'ya anlatır. “Burnumdan nefes alıyorum. Burnumdan nefes aldıkça karnım şişiyor. Sonra ağızımdan yavaş yavaş nefes veriyorum. Nefes verdikçe karnım iniyor.” der ve nasıl yaptığını gösterir.

(Burada bütün sınıf tekniği 4 kez uygular.)

Tavşan tekniğini anlatmaya devam eder; “yavaşça ve dikkatlice burnundan nefes alıp ağızından nefes vermek seni sakinleştirir. Endişeliysen, huzursuzsan ya da bir şeylerden korkuyorsan, böyle nefes almak bunlarla baş etmeni kolaylaştıracaktır. Ben buna **Tavşan Nefesi** diyorum” der. Yavru Sincap Sino tavşana teşekkür eder ve “ nefes alarak kendimi sakinleştirmek için güzel bir yol. Bunu deneyeceğim” der ve tekniği uygular. Uyguladıkça Sino artık eskisi kadar heyecanlı hissetmediğini fark eder.

Nehrin kenarında oturmuş okulda ilk gününü hayal ederken Sino 'nun yanına arkadaşı aslan geldi. Aslan sino'ya baktı ve sordu. “Neden bu kadar düşüncelisin Sino?” Sino cevap verdi; “yarın okul başlıyor ve ben sanırım biraz **korkuyorum**”. Aslan gülümsedi ve şöyle dedi; “ Seni anlıyorum. Yeni şeyler beni de korkutabiliyor. Ben böyle durumlarda nefes alarak kendimi sakinleştiriyorum. Bunu sana da öğretmeliyim” der ve nefes tekniğini Sino'ya anlatır. “Burnumdan nefes alıyorum ve sonra kükreyerek ağızımdan veriyorum” der ve nasıl yaptığını gösterir.

(Burada bütün sınıf tekniği 4 kez uygular.)

Aslan tekniğini anlatmaya devam eder; “nefesini kükreyerek vermen çenenin gevşemesini sağlar, özellikle de çeneni gergin ya da sıkışmış hissediyorsan. Ayrıca bu nefesi uygularsan sesin daha güçlü ve yüksek çıkacaktır. Bu da korkmuş, kaygılı, heyecanlı hissettiğin zaman kendini daha güçlü ve iyi hissetmene yardımcı olacaktır. Ben buna **Aslan Nefesi** diyorum” der. Yavru Sincap Sino aslana teşekkür eder ve “ nefes alarak kendimi sakinleştirmek için ilginç bir yol. Bunu deneyeceğim” der ve tekniği uygular. Uyguladıkça Sino artık eskisi kadar korkmadığını fark eder.

Sonra birden arkadaşı vızıltılı arı ortaya çıktı. Vızıltılı arı Sino’ya baktı ve sordu. “Keyifsiz görünüyorsun Sino, bir şey mi oldu?” Sino cevap verdi; “ yarın okul başlıyor ve ben kendimi çok **endişe** hissediyorum”. Arı gülümsedi ve şöyle dedi; “ Seni anlıyorum. Yeni şeyler bana da böyle hissettirir. Ben böyle durumlarda nefes alarak kendimi sakinleştiriyorum. Bunu sana da öğretmeliyim” der ve nefes tekniğini Sino’ya anlatır. “Burnumdan nefes alıyorum, nefes aldıkça karnım bir balon gibi şişiyor ve sonra vızıldayarak ağzımdan veriyorum” der ve nasıl yaptığını gösterir.

(Burada bütün sınıf tekniği 4 kez uygular.)

Arı tekniğini anlatmaya devam eder; “ vızıldamak baş ağrısının geçmesine yardımcı olur. Başın ağrıyorsa bile vızıldamak çok eğlenceli bir şey. Ben buna **Vızıltılı Arı Nefesi** diyorum” der. Yavru Sincap Sino arıya teşekkür eder ve “ nefes alarak kendimi sakinleştirmek için ilginç bir yol daha öğrendim. Bunu deneyeceğim” der ve tekniği uygular. Uyguladıkça Sino artık eskisi kadar endişeli hissetmediğini fark etti.

Nehrin kıyısında otururken birden Sino’nun yanına arkadaşı oduncu geldi. Oduncu Sino’ya baktı ve sordu: “iyi görünmüyorsun Sino, neyin var?” Sino cevap verdi. “Yarın okul başlıyor ve bu beni biraz **öfkeli**lendiriyor. Arkadaşı oduncu gülümsedi ve şöyle dedi: “Seni anlıyorum. Yeni şeyler yapmak beni de bazen öfkeliendirir. Ben böyle durumlarda nefes alarak kendimi sakinleştiriyorum. Bunu sana da anlatmalıyım.” der ve başlar anlatmaya. “Ayaklarımı birbirinden ayırıyorum ve dümdüz duruyorum. Sonra omuzlarımı dik tutuyorum ve baltamı başımın üzerinden yukarıya doğru kaldırıyorum. Baltamı başımın üzerinden kaldırırken burnumdan derin bir nefes alıyorum. Sonra baltamı olabildiğince yüksek bir şekilde ‘HAAAAAAA!’ diye haykırarak ayaklarımın arasındaki boşluğa indiriyorum.” der ve nasıl yaptığını gösterir.

(Burada bütün sınıf tekniği 4 kez uygular)

Oduncu tekniğini anlatmaya devam eder; “ Özellikle sinirliiyken bu nefes tekniğini yaparak içinde kalmış öfkenin dışarı kaçmasına izin verirsin. Öfken kaçtığında kendini tekrar mutlu ve sakin hissedersin. Ben buna **Oduncu Nefesi** diyorum” der. Yavru Sincap Sino arkadaşına teşekkür eder ve “ nefes alarak kendimi sakinleştirmek için ilginç bir yol daha öğrendim. Bunu deneyeceğim” der ve tekniği uygular. Uyguladıkça Sino artık eskisi kadar öfkeli hissetmediğini fark etti.

Yavru Sincap Sino ertesi sabah uyandı. Ama hala okula başlayacağı için kendini biraz heyecanlı, endişeli, korkmuş ve öfkeli hissediyordu. Karnında sanki kelebekler uçuşuyor, kalbi daha hızlı atıyor, elleri ayakları birbirine dolanıyordu. “Kendimi sakinleştirmek için ne yapmalıyım” diye sordu kendine. “Tavşan nefesini mi kullanmalıyım? Ya da vızıltılı arı nefesini mi? Belki de oduncu nefesini? Aslan nefesi de olabilir?” Sino kararını verdi; “aslan nefesini seçeceğim. Beni hem sakinleştirir hem de daha güçlü hissettirir.” Evden çıkmadan önce beş dakika boyunca aslan nefesini yaptı. Sonunda kendini yeterince sakin hissettiğinde, kendine

güvenli bir şekilde evden çıktı ve okula gitti. Ve artık biliyordu ki bazı duyguları çok yoğun bir şekilde hissettiğinde kendini nefes alıp vererek rahatlatılabildi. Ortaya çıkan sorunlardan, en azından bazılarını nefes alarak çözebileceğini bildiği için kendini daha güçlü hissetti.

3. Etkinlik sonunda öğrencilere aşağıdaki sorular sorulur:

- Yavru Sincap Sino'nun öğrendiği nefes egzersizlerinden en çok hangisi hoşunuza gitti?
- Sizler hangi durumlarda hangi egzersizi uygulamak istersiniz?

4. Paylaşımlar alındıktan sonra aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

“Bugün sizlerle 4 farklı nefes egzersizi öğrendik. Bütün bu nefes egzersizlerini korktuğunuzda, endişelendiğinizde, öfkelendiğinizde, heyecanlandığınızda, üzüldüğünüzde kısacası yoğun duygular yaşadığınızda kendinizi sakinleştirmek ve rahatlatmak için kullanabilirsiniz. Özellikle baş ağrısı çektiğinizde vızıltılı arı nefesini, öfkeden kurtulmak için oduncu nefesini, sesinizi daha güçlü çıkarmak için aslan nefesini, kendinizi sakinleştirmek istediğinizde tavşan nefesini kullanmak size iyi gelecektir. Tıpkı Yavru Sincap Sino gibi sizler de okula başlamak ya da okulla ilgili her hangi bir durumda kendinizi kötü hissettiğiniz zaman bu egzersizlerden sizin için uygun olanı yaparak kendinizi sakinleştirebilirsiniz.

Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Duygu düzenleme konusunda öğrencileri destekleyen bu etkinlikte öğrenilen nefes egzersizlerinden uygun görülenler, sınıf içinde güne başlarken ya da gün sonunda uygulanabilir.
2. Uygulayıcı; velilerin evde çocuklarıyla birlikte bu egzersizleri yapabilmesi için etkinliği velilerle paylaşabilir.
3. Hikâye, okul sahnesinde canlandırılarak da sunulabilir. Ana karakterleri oynamaları için çocuklar seçilir, sınıfın geri kalanı ise sahnenin etrafında oturarak gösteriyi seyredebilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Uygulayıcı, nefes egzersizleri uygulanırken öğrencilerin aktif katılımı konusunda öğrencileri motive eder.
2. Öğrencilere model olması açısından, etkinlik boyunca uygulayıcının da egzersizleri yapması önemlidir.
3. Etkinlik sonunda, öğrenilen bütün nefes egzersizleri öğrencilerle birlikte tekrar yapılarak öğrenilenler pekiştirilebilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için:

1. Uygulayıcı, nefes egzersizleri yapılırken öğrencinin yanına giderek egzersizi doğru bir şekilde yapması konusunda öğrenciye destek olabilir. Gerekirse yönerge tekrar verilebilir.

Etkinliği Geliştiren: Filiz DOĞAN- Ayşe SOYKUVVET

KAYNAK:

Chissick,M.-Peacock,S. (2019) Kurbağanın Nefes Kesen Konuşması, 2.Baskı. İstanbul: Sola Unitas Yayınları