

**ORTAOKUL
ÖĞRETMEN
ETKİNLİKLERİ**

ÖĞRETMEN ETKİNLİĞİ

Etkinlik Adı: KAYGI BALONLARI VE UMUT UÇAKLARI

Hedef Kitle:	Öğretmenler
Süre:	40 Dakika
Araç – Gereç:	Kişi sayısı kadar balon Kişi sayısı kadar A4 kağıt
Süreç:	<ol style="list-style-type: none">1- Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen biri şişik biri de inik 2 balonla etkinliğe başlar.2- Önce inik balonu öğretmenlerden birine atarak kendisine geri atmasını ister ve inik bir balonla oynamanın eğlenceli olmadığını belirtir. Sonra şişik balonu öğretmenlerin arasına atarak birbirlerine doğru uçurmasını ister ve şişmiş bir balonla oynamanın daha eğlenceli olduğunu belirtir.3- Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen “Sizce balon bizim gelecek kaygımıza benziyor mu?” der ve herkese birer tane balon dağıtır. Sonra kendi balonu alır ve birkaç gelecek kaygısı belirterek balona üfler. Çocuğum iyi bir iş bulamazsa, ya sağlığımı kaybedersem, biriken borçlarımı nasıl ödeyeceğim gibi kaygılarını sesli olarak belirtir ve balonu şişirir ve öğretmenlerden de benzer düşüncelerle balonlarını şişirmelerini ister.4- Sonrasında Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen aşağıdakine benzer bir açıklamayla devam eder. Gördüğümüz gibi geleceğe yönelik kaygılarımız balonlarımızı şişirdi. Etkinliğin başındaki sönük balonla oynamak nasıl eğlenceli olmadıysa, geleceğe yönelik hiçbir kaygı hissetmemek, çocuğum iş bulamazsa bulamasın, sağlığım bozulursa bozulsun ne yapayım, borçları bir şekilde hallederiz, kafama takamam gibi boş vermiş tavırların yaşamımız üzerinde yapıcı bir etkisi olmayacaktır. Bu boş vermiş ve hiçbir kaygı hissedilmeyen bakış açısı gelecekte problemlerle karşılaşma ihtimalimizi arttıracaktır. Ancak belli bir miktarda şişirilmiş bir balonla oynamak nasıl eğlenceli ise, bir miktar geleceğe yönelik kaygı taşımak bizi, kaygılandığımız durumlar için harekete geçmeye, çalışmaya, önlem almaya ve gayret etmeye yöneltacaktır. Bir de olayın diğer yönü var ki aşırı şekilde şişirilmiş bir balon gibi fazla kaygıyla yüklenirsek, gelecekte yaşanacaklarla ilgili çok fazla kaygı içerisinde olursak, balonun gerginlikten patlayacağı gibi bu

	<p>durum sağlığımız ve ruh halimiz üzerinde yıpratıcı etkiler oluşturacaktır.</p> <p>5- Açıklamanın ardından umut uçağı etkinliğine geçilir. Öğretmenlere birer tane boş kağıt dağıtılır ve uçak yapmaları istenir. Kaygı balonu etkinliğinde düşünölen ve bizi bunaltan, huzurumuzu bozan gelecek kaygılarını azaltabilecek alternatif düşünöceleri ve umut içeren cümleleri uçağın kanadına yazmaları istenir. 5 Dakika süre verilir.</p> <p>6- Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen kendi uçağında yazan umut cümlelerini grupla paylaşır ve öğretmenlerden uçaklarının kanadında yazan umut cümlelerini grupla paylaşmaları istenir. En son gelecek kaygılarını azaltmada olumlu düşünöcelerin önemi vurgulanır ve gruptakilerden uçaklarını uçurmaları istenir. Etkinlik sonlandırılır.</p>
--	---