KURBAĞA GİBİ SAKİN VE DİKKATLİ

|  |  |
| --- | --- |
| Gelişim Alanı | Sosyal-Duygusal |
| Kazanım | Kendi nefesine odaklanır. |
| Sınıf Düzeyi | 3. ve 4. sınıf |
| Süre | 30 Dakika |
| Araç-Gereç | Etkinlik uygulama Yönergesi |
| Süreç | 1. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki bilgi çocuklarla paylaşılır.

‘Sevgili çocuklar, bugün sizlerle kurbağalar hakkında konuşacağız. Kurbağa ilginç bir hayvandır. Müthiş sıçrayışlar da yapabilir olduğu yerde sakin bir şekilde de durabilir. Etrafında olup biten her şeyi fark eder ama her seferinde tepki vermez. Nefes alıp vererek sakin kalır. Böylece kurbağa kendini yormamış ve bir sürü düşüncenin zihnini doldurmasına izin vermemiş olur. Sakindir. Nefes alıp verirken tamamen sakindir. Karnı şişer ve iner. Gider, gelir. Kurbağanın yaptığını biz de yapabiliriz. Tek yapmamız gereken dikkatimizi nefesimize vermektir. İhtiyacımız olan şey dikkatli ve sakin olmaktır.( Eline Snel, Bir Kurbağa gibi Sakin ve Dikkatli )1. Daha sonra öğrencilerimizi sıraya oturtalım ve gözlerini kapatmalarını isteyelim. Sırada mümkün oluyorsa meditasyon şekli alabilirler. Ayaklarını bağdaş kurup ellerini dizlerinin üzerine koyabilirler. Öğrenciler nefes alıp vermeli ve özellikle nefeslerine odaklanmalıdır. Nefes alıp versinler ve sadece nefeslerine odaklansınlar. Gözler kapalıyken uygulayıcı da elindeki metni okumalıdır.
2. Bu metni yavaşça okuyunuz…………………………………..
3. Etkinlik bittikten sonra tüm öğrenciler gözlerini açar. Aşağıdaki sorular sorularak etkileşim sürdürülür.
4. Gözleriniz kapalıyken neler hissettiniz?
5. Nefes alış verişinizi hissedebildiniz mi?
6. Öğrencilerinize bu çalışmayı kendilerini sakinleştirmek için kullanabileceklerini, üzgün olduklarında ya da bir sınav öncesinde, başka düşüncelere geçmek istediklerinde bu çalışmayı tekrar edebileceklerini belirtiniz. Bu dinginliğin onlara iyi geleceğini, zaman zaman bu çalışmayı tekrar ederek konsantrasyonlarını geliştirebileceklerini ve dürtülerini kontrol ederek anda kalabileceklerini vurgulayınız.

Uygulayıcıya notlar: Çalışma başlamadan önce ortamın gergin olmadığından ve sakinliğin sağlandığından emin olunuz. Unutulmamalıdır ki;Nefesin bilincine varmak önemlidir. Dikkatimizi nefesimize yönlendirerek o ana dikkatimizi vermiş oluruz. Ne düne, ne yarına, şimdiye… Önemli olan ‘şimdi’dir. Nefesiniz tüm hayatınız boyunca yanınızdadır. Onu hissedin. Onu hissederek pek çok şeyi gözlemleyebilirsiniz. Gergin mi, sakin mi endişeli mi olduğunuzu… Nefesinizi tutabilir ya da akışına bırakabilirsiniz. Nefes hareketini gözlemlemek iç dünyamızın ve içinde bulunduğumuz anın bilincine varmaya başlamamıza ve konsantrasyonumuzu geliştirmemize yardımcı olur. Düzenli kurbağa alıştırması yapmak ‘ buraya’ ve ‘şimdiye’ gelmenizi sağlar. |