**KÜÇÜK KURBAĞA**

|  |  |
| --- | --- |
| Gelişim Alanı | Sosyal-Duygusal |
| Kazanım | Kendi nefesine odaklanır. |
| Sınıf Düzeyi | Okul Öncesi |
| Süre | 30 Dakika |
| Araç-Gereç | Etkinlik uygulama Yönergesi  ‘Küçük Kurbağa’ metni |
| Süreç | Yönerge:   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, Pegasus yayıncılık,2016 )   1. Daha sonra öğrencilerimizi uygun şekilde oturtalım ve gözlerini kapatmalarını isteyelim. Yerde mümkün oluyorsa meditasyon şekli alabilirler. Ayaklarını bağdaş kurup ellerini dizlerinin üzerine koyabilirler ya da dik şekilde oturarak ayaklarını uzatabilirler. 2. ‘Küçük Kurbağa’ metnini yavaş, anlaşılır şekilde okuyunuz. (Öğrenciler nefes alıp vermeli ve özellikle nefeslerine odaklanmalıdır. Nefes alıp versinler ve sadece nefeslerine odaklansınlar. Gözler kapalıyken uygulayıcı da elindeki metni okumalıdır.) 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, rahatlamak istediklerinde bu çalışmayı tekrar edebileceklerini belirtiniz.   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. |

**KÜÇÜK KURBAĞA**

Bu alıştırma sana bir kurbağa dikkatiyle oturmayı öğretecek. Durmak ve gözlemlemek bir kurbağadan öğrenilecek şeylerdir. Kurbağa zıplar, durur. Hiç kıpırdamadan oturarak etrafında olup biten her şeyi gözlemler. Bir kurbağa gibi oturduğunda sadece gerçekten hareket etmeye mecbursan hareket edersin. Bir kurbağanın dikkati kolay kolay dağılmaz. Etrafındaki yaşanılanların farkındadır ama tepki vermez, kıpırdamaz, sakin ve dikkatlidir. Her fırsatta zıplamaz. Oysa çok uzun mesafelere zıplayabilir. Böylece, kurbağa yorulmaz. Gereksiz şeyler yapmaz ve aklına gelen her fikrin peşine düşmez. Zıplamayı bırakıp kıpırdamadan oturabilir. Sen de bir kurbağa kadar sakin olabilirsin. (Parçanın bundan sonrasını sakin ve yavaşça, anlaşılır şekilde okuyalım. Cümleler arasında kısa beklemeler yapalım)

Bu alıştırma ile sana bir kurbağa gibi sakin oturmayı öğretmek istiyorum. Tek yapman gereken sırtın dik olacak şekilde oturman. Bağdaş kurabilir ya da bacaklarını uzatabilirsin. Tüm dikkatini kendinde toplamalısın. Kurbağalar çok uzağa zıplayabilir ve çok yüksek sesle vıraklayabilirler ve aynı zamanda hiçbir şey yapmadan sakince oturabilirler de. Kurbağalara da ilk başta kıpırdamadan durmak zor gelebilir, kolları kıpırdamak ister, bacakları kıpırdamak ister ama ne kadar çok alıştırma yaparsan o kadar iyi olursun ve sonunda hiçbir şey yapmadan sadece oturarak durabilmenin tadına varırsın. Aynı bir kurbağa gibi. Eğer istersen gözlerini kapatabilirsin ya da aralık bırakabilirsin. Nasıl rahat ediyorsan öyle yap. Ve şimdi aynı bir kurbağa gibi sakince kıpırdamadan duruyorsun. Elinden geldiği kadar kıpırtısız ama hareketsiz durabilmek için dikkate ihtiyacın var. Dikkatli ve sakinsin. Bacakların gevşek, kolların gevşek, popon gevşek hatta başın gevşek ve sakin. Ve sen böyle otururken belki de bedeninin bazı yerlerinin aslında hareket ettiğini fark ediyorsun. Gözlerin, belki bir parmağın, belki popon kıpırdayıp duruyor. Bu hiç sorun değil. Burada amacımız hiç kıpırdamadan durman değil ama böyleyken bile bir yerlerinin kıpırdadığını fark etmek ve biliyor musun bir de ne kıpırdıyor. Hem de ne kadar kıpırtısız durursan dur. NEFESİN… Karnındaki nefesin. Şimdi ellerini karnına koyup nefesinin yukarı aşağı hareket ettiğini hissedebilirsin. Karnının biraz yukarı çıktığını, sonra biraz indiğini hissedebilirsin. Biraz yukarı, biraz aşağı. Hissediyor musun? Nefesini dinlemek seni sakinleştiriyor ve tam bir kurbağa gibi kıpırtısız oturuyorsun. Elinden geldiği kadar kıpırtısız. Biraz daha nefesini dinlemeye devam et. İşte böyle, harikasın… Yorgun olduğunda ve biraz rahatlamak istediğinde, gerçekten kızgın olduğunda ya da moralin bozulduğunda böyle nefesini dinlemek çok işine yarar. Belki yarın yine kurbağa gibi kıpırdamadan durma alıştırmasını yapmak isteyebilirsin, kimbilir…

Şimdi kalkabilir ve gününe devam edebilirsin. Umarım bugün çok eğlenirsin.