|  |  |
| --- | --- |
| Gelişim Alanı**BALON GEZİSİ** | Sosyal Duygusal |
| Yeterlik Alanı | Benlik Farkındalığı |
| Kazanım/Hafta | Sahip olduğu karakter güçlerini fark eder. |
| Sınıf Düzeyi | Okul öncesi-ilkokul |
| Süre | Bir ders saati |
| Araç -Gereçler | - |
| Süreç(Uygulama Basamakları) | 1. Sevgili çocuklar merhaba,

Çok sıkıldığımız, endişelendiğimiz, korktuğumuz, üzüldüğümüz zorlayıcı yaşam olaylarında bizleri güçlü tutacak, yardımcı olabilecek “Balon Gezisi” adlı bir etkinlik yapacağız.1. Kendinizi bir balon gezisinde hayal etmenizi isteyeceğim. Gökyüzünde keyifli bir yolculuğa çıkacağız. Bu yolculuk boyunca sessiz olmanızı ve hissettiklerinize odaklanmanızı istiyorum. Bu yolculukta ara ara size nasıl hissettiğiniz ile ilgili sorular soracağım; bu sorulara içinizden sessizce cevap verin.
2. Ancak bazen gökyüzünde fırtınalar karşımıza çıkabilir. Bu dönemde kendinizi güvende hissetmek adına güçlü yanlarımızı, güvendiğimiz değer verdiğimiz sevdiğimiz kişileri, bize iyi hissettiren anılarımızı bembeyaz bulutlardan yanımıza alarak götürebiliyoruz.
3. Şimdi gözlerinizi kapatın. Hazırsanız başlıyoruz.

Balon ile yavaş yavaş yükseldiğiniz hayal edin. Yemyeşil tarlaların, masmavi denizlerin üzerinden geçiyorsunuz. Güneşli bir havada ılık ılık rüzgar esiyor. Uçsuz bucaksız masmavi gökyüzünde ilerliyorsunuz. Kendini orada görebiliyor musun? Etrafında neler görüyorsun? Tüm detayları fark et. Neler duyuyorsun? Nasıl bir koku alıyorsun? Rüzgarın sesini dinle, rüzgarı teninde hisset. Güneşe dön, güneşin sıcaklığını yüzünde hisset.Yolculuğunuz böyle devam ederken havanın bozulmaya başladığını görüyorsunuz ve kendinizi güvende hissetmek için bembeyaz bulutlara doğru gidiyorsunuz. Bulutlarda size ait olan güçlü yanlarınız, becerileriniz ve sevdikleriniz var. Bunları düşünün, fark etmeye çalışın. *-Kendi başımıza yapabildiğimiz şeyler bizim becerilerimizdir. Bu beceriler bizim hayatımızı kolaylaştırır, Kendimizi iyi hissettirir. Senin kendi başına yapabildiğin şeyler nelerdir? Resim yapmak, bisiklete binmek, ders çalışmak, oyun oynamak, ödev yapmak… Sen neler yapabiliyorsun? Neleri yapmaktan keyif alıyorsun? Hayal etmeye devam et… Tek başına yapabildiğin her şeyi aklına getirmeye çalış…**-Bu kötü hava şartlarında size destek olacak, sizi seven kimler var bulutlarda, onları düşün… aile… akraba… arkadaş… öğretmen… Hangi arkadaşınız sana destek olurdu, onu gözün önüne getir… Hangi akraban… ya da ailenden kim yanında olurdu, onları düşün…**- Kendini güçlü hissettiğin zamanı hatırla, nasıldın, zor durumla nasıl başa çıkmıştın? Neler yapmıştın? Zor durumun üstesinden nasıl gelmiştin? Onları hatırla…*Bulutlar arasında balonla geziniz devam ediyor. Kendinizi iyi ve mutlu hissediyorsunuz; çünkü sevdikleriniz yanınızda, güçlü yanlarınız, becerileriniz artık yanınızda. Balonunuzla birlikte yavaş yavaş aşağı inerken karşınıza çıkan beyaz bulutlarda güzel anılarınız sizi bekliyor?*Şimdi bu anıların neler olduğunu düşün? Aklına yaşadığın sana iyi hissettiren anıları getir. Gezi, piknik, doğum günü, akraba ziyareti, kutlama, arkadaşlarla oynama, aile ile sohbet etme… Bu anılar gözün önünden akıp gidiyor ve mutlu olduğunu hissediyorsun; çünkü güzel anıların da seninle.**“Hayatımda karşılaştığım bazı zorluklara rağmen güzel anılar yaşandı ve daha güzellerini yaşayabilirim."* diye düşünerek umutlanıyorsunuz. Güzel anılarla yolculuğunuzun sonuna yaklaştınız. Şimdi gözlerinizi açabilirsiniz.Balonunuz aşağı doğru yol aldıkça burnunuza mis gibi kokular gelmeye başlıyor. Etrafta yemyeşil vadilerin, göz alabildiğine uzanan sahillerin olduğunu görüyorsunuz. Ve yolculuğunuz burada tamamlanıyor...1. Sevgili çocuklar bu etkinlikle sevdiğimiz insanların, arkadaşlarımızın, ailemizin, öğretmenlerimizin, güçlü yanlarımızın, becerilerimizin ve güzel anılarımızın zor zamanlarda bize sağladığı desteğin farkına vardık. Karşılaşacağımız zor durumlarda sevdiklerimiz, güçlü yanlarımız, becerilerimiz iyi hissetmemiz için bize destek olacaktır. Yeter ki siz onları hatırlayın…
2. Uygulayıcı aşağıdaki soruları sorarak çocukların güçlü kaynaklarını pekiştirir.

*- Kendi başına neler yapabiliyorsunuz, aklınıza neler geldi?**-Neleri yapmaktan keyif alırsınız, gözünüzün önüne neler gelmişti?**- Zor durumlar ile nasıl başa çıkmıştınız, aklınıza neler geldi?**- Hava bozulmaya başladığında size destek olmak için kim geldi yanınıza? Hangi arkadaşınız, öğretmeniniz, adı ne? Sana nasıl destek oldu?**- Hangi güzel anılarınız aklınıza geldi? O anılarda nasıldınız, neler yapıyordunuz?*7. Çocuklar paylaşım yaptıktan sonra sınıfça *“Hayatımda karşılaştığım bazı zorluklara rağmen güzel anılar yaşandı ve daha güzellerini yaşayabilirim.”* cümlesi yüksek sesle söylenilerek etkinlik tamamlanır.  |
| Kazanımın Değerlendirilmesi | 1. Öğrencilerden bir hafta boyunca başka güçlü yanlarının ve becerilerinin neler olduğunu keşfetmeleri istenir.
 |