**Duygularımı Yönetiyorum- Ortaokul Öğrenci Etkinliği**

**Oturuma Genel Bakış**

**Giriş**

Duygu yönetimi duyguların kontrolü, saklanması ya da bastırılması değil, aksine duyguların fark edilmesi, doğru anlaşılması ve kabul edilmesiyle birlikte kişinin kendisine ya da bir başkasına zarar vermeden, incitmeden duygularını deneyimleyebilme ve ifade edebilme becerisidir. Olağan gelişim süreci içerisinde, çocuk ile bakım verenleri arasındaki güvenli ve kapsayıcı ilişki ile birlikte çocuk zamanla duygularını yönetebilmeyi öğrenebilir. Ancak bu ilişkinin kurulamadığı durumlarda çocuklar kızgınlık, hayal kırıklığı gibi özellikle olumsuz duygularıyla baş edebilme becerisini yeterince kazanamamış olurlar. Şiddet, kendine ya da başkasına yönelik zarar verici davranışlar ya da tamamen içe çekilme gibi olumsuz baş etme mekanizmaları geliştirebilirler. Bu nedenle çocuklarla ve özellikle de ergenlerle duyguların yönetimi konusunu çalışmak önemlidir. Çocukların işlevsel olmayan ve yaşantılarını olumsuz etkileyen davranışlarının değişimi için duygularıyla baş etme becerilerini geliştirerek ve kontrol duygularını yeniden çocuklara teslim ederek başlamak yerinde olacaktır.

**Oturum Planı**

1. Isınma > Köpükten Baloncuklar

2. Etkinlik 1 > Kontrol Düğmesi

3. Etkinlik 2 > Duygularımı Yönetiyorum

**Oturumun İçeriği**

**Oturumun Temel Kazanımları**

1. Hareket etme, denge ve koordinasyon becerisinin gelişmesi

2. Kızgınlık duygusuna ve bunu nasıl ifade ettiğine dair farkındalığının artması

3.Kızgınlık duygusu ile nasıl başa çıkabileceğine yönelik farkındalığının artması

**Kazanımların Göstergeleri**

1.a. Yönergeleri rahatlıkla takip edebilmesi, hareketler arasında geçiş yapabilmesi

1.b. Egzersiz yaparken vücudunu rahat kullanabilmesi

2.a. Kızgın olduğunda kendisinde ne gibi duygusal ve fiziksel değişimler olduğunu adlandırabilmesi

2.b. Kızgın olduğunda bunu nasıl ifade ettiğini tanımlayabilmesi

3.a. Kızgınlık sonrası sakinleşmek için neler yapabileceğini tanımlayabilmesi ve ifade edebilmesi

**Süre:** 90 Dakika

şekilde balonlara dokunmayacaksınız, hiç ilgilenmeyeceksiniz, sanki yokmuş gibi davranacaksınız. Balonlar üstünüze gelse bile yakalamayacaksınız ve sakince bekleyeceksiniz. Eğer birisi bile balonları yakalamaya çalışırsa tüm grup oyunu kaybeder, anlaştık mı? (Kolaylaştırıcı balonları üflemeye başlar ve bir süre devam eder).

**Yaş:** 9 – 13 Yaş Grubu

**Gerekli Malzemeler**

Köpükten Baloncuklar: Köpük baloncuk oyuncağı

Kontrol Düğmesi: Çevrilebilir düğme (Bulunamaması durumunda düğme görselinin iki adet çıktısı)

Duygularımı Yönetiyorum: Beyaz A4 kâğıt, farklı renklerde boyalar

**Oturum Etkinlikleri**

**Isınma | Köpükten Baloncuklar**

**Açıklama:** Bugün biraz hareket ederek başlayalım. (Kolaylaştırıcı elindeki köpük balon çıkarma oyuncağını göstererek) Elimdeki oyuncağı hiç görmüş müydünüz? Kutunun içindeki sıvıya daldırıp çıkardıktan sonra bu yuvarlağa üflediğimde bir sürü balon çıkıyor (Kolaylaştırıcı oyuncağı tanıtmak için kendisi üfledikten sonra bütün çocuklara birer kere üfleterek balon çıkarmalarını sağlayabilir). Şimdi ben bu balonları üfleyeceğim ve siz de yakalamaya çalışacaksınız, anlaştık mı? (Bir süre üfledikten sonra) Biraz dinlenelim. Şimdi ise ben tekrar üfleyerek balon yapacağım ama siz hiçbir

**Süre:** 20 dakika

**Amaç:** Bu etkinliğin amacı çocuklarla kontrol duygusu üzerine çalışarak, kendi kendilerini kontrol edebilme becerilerinin farkına varmalarını sağlamaktır.

**Toparlama ve Değerlendirme:** Köpük üfleme bittikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar eşliğinde çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.

“Ben köpükleri üflerken köpükleri yakalamadan oturmak zor muydu? İçinizden neler geçti? Kendinizi nasıl durdurdunuz? İçinizden bir şey geldiği zaman kendinizi nasıl durdurursunuz ya da durdurabilir misiniz? Nasıl yaparsınız bunu? Mesela öfkelendiğiniz zaman bir şey yapmak istediğinizde ne yapıyorsunuz, kendinizi durdurabiliyor musunuz? Aynı bu köpükler gibi duygularımız da bizi bir şeyler yapmak için harekete geçirir. Örneğin, öfkelendiğimizde birisine vurmak, tekme atmak, bir şeyler fırlatmak isteyebiliriz. Fakat şimdi köpüklerle oynamayı çok istediğimiz halde kendimizi durdurabildiğimiz gibi öfkelendiğimizde de diğer kişilere ya da arkadaşlarımıza vurma, tekme atma isteklerimizi durdurabiliriz. Bunun üzerine konuşmaya devam edelim.”

**Kolaylaştırıcı İçin Not**: Oyuna bir puanlama sistemi konularak oturum yürütülebilir. Örneğin, kolaylaştırıcı tarafından yapılan her üfleme bir puan değerinde olur ve grubun amacı beş puana ulaşmaktır. Böylelikle eğer grup içinden bir çocuk köpükleri yakalamaya çalışırsa grup tekrar sıfır puana dönerek baştan başlayacaklardır. Kolaylaştırıcı grup içindeki çocuklara dair gözlemlerine göre, eğer grup içinde kendini durdurma konusunda zorluk yaşayacağını düşündüğü çocuklar var ise bu yöntemi oyuna yedirebilir. Ancak buna oturum öncesinde karar verilmeli ve oyun ona göre tanıtılmalıdır. Aynı zamanda kendini durduramayan çocukların olması durumunda bu da tartışma bölümünde çocuklarla birlikte tartışılmalıdır.

**Etkinlik 1 | Kontrol Düğmesi**

**Açıklama:** Şimdi yarım ay şeklinde oturalım, başka bir oyun oynayacağız birlikte. Bana iki gönüllü lazım, kimler olmak ister? (Gönüllü iki çocuk geldikten sonra) A, sen mutlu olacaksın, mutluyken neler yapıyorsan onu yapacaksın. B, sen de mutsuz olacaksın, sen de aynı şekilde mutsuzken nasıl oluyorsan onun gibi yapacaksın. Şimdi burada ikiniz mutluluk ve mutsuzluk duygularını canlandıracaksınız. Ben size iki düğme vereceğim (Örnek bir düğme görseline EK – KONTROL DÜĞMESİ bölümünden ulaşabilirsiniz). A, sen şimdi mutsuz ol dediğimde A düğmeyi çevirecek ve mutluluktan mutsuzluğa geçecek. Aynı şekilde B, sen şimdi mutlu ol dediğimde de B düğmeyi çevirecek ve mutlu olmaya başlayacak. Anlaştık değil mi? O zaman başlayalım.

**Süre:** 30 dakika

**Amaç:** Bu etkinlik ile çocukların duygularla baş edilebileceğini öğrenmeleri amaçlanmaktadır.

**Toparlama ve Değerlendirme:** Etkinliği bitirdikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar eşliğinde çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.

“Oyunu nasıl buldunuz? Bir duygudan diğerine geçmek zor muydu? Hangi duygudan diğerine geçerken daha zorlandınız? Tabii ki elimizde bir düğme yok ancak beynimiz de aynı bu düğme gibi çalışıyor ve biz aslında duygularımızı yönetebiliyoruz. Duygularımızı yönetmek onları hissetmemek değil, mutluluk, mutsuzluk, öfke, üzüntü, şaşkınlık, bunların hepsi bizim duygularımız ve farklı durumlarla karşılaştığımızda bu duyguları hissederiz. Mesela, iyi bir haber aldığımızda seviniriz, mutlu oluruz ya da birisi bize kötü bir söz söylediğinde öfkeleniriz. Önemli olan duygularımızla nasıl davrandığımız, örneğin öfkelendiğimizde gidip karşımızdakine vurduğumuzda ve o da bize geri vurduğunda hiçbir şeyi çözemeyiz ve hep öfkeli oluruz. Hem kendimize hem de başkalarına zarar da verebiliriz. Yani önemli olan bir duyguyu hissettiğimizde nasıl davrandığımızdır. O halde neler yapabiliriz biraz da bunun üzerine konuşalım.”

**Kolaylaştırıcı İçin Not**

Bu oturum için malzeme olarak çevrilebilecek bir düğme bulunamıyorsa da görselin bir çıktısı alınarak etkinlik gerçekleştirilebilir. Oyun içinde diğer çocuklarla da farklı duygu çiftleri üzerine çalışılabilir, örneğin; sevgi – nefret, öfke – sakinlik gibi. Grubun yapısında göre ilk denemeden sonra çocuklar üçerli gruplara ayrılıp küçük grup içinde de bu çalışmayı gerçekleştirebilirler.

**Etkinlik 2 | Duygularımı Yönetiyorum**

**Süre:** 30 dakika

**Amaç:** Bu etkinlik ile çocukların duygularıyla baş etme yöntemleri üzerine düşünmeleri amaçlanmaktadır.

**Açıklama:** Duygularımızı, duygularımızın önemli olduğunu ve aynı zamanda bazen çok zorlansak da kendimizi durdurabileceğimizi, özellikle öfke gibi duygular hissettiğimizde bir şeyler yapmadan önce bunu kontrol edebileceğimizi konuştuk. Şimdi o zaman neler yapabiliriz, onun üzerine konuşalım. Mutsuz olduğumuzda, öfkelendiğimizde, canımız sıkıldığında kendimize ve başkalarına zarar vermeden duygularımızı ve davranışlarımızı nasıl yönetebiliriz? Hepinize birer kâğıt vereceğim ve ortaya da farklı renklerde el boyaları koydum. Önce hepiniz elinizi boyaya batırıp sonra kâğıda izini çıkaracaksınız. (Tüm çocuklar el izlerini önlerindeki kâğıtlara çıkardıktan sonra ellerini temizlemeleri için zaman verilir) Şimdi, el izlerinizin olduğu kâğıtları önünüze alın ve her parmağın ucuna kendinizi öfkeli, mutsuz, üzgün, canı sıkkın hissettiğinizde kendinize ya da başkasına zarar vermeden başka neler yapabilirsiniz, onları yazın/çizin. Böylelikle hepimiz beş tane çözüm bulmuş olacağız (Örnek bir uygulama görseline EK – DUYGULARIMI YÖNETİYORUM bölümünden ulaşabilirsiniz).

**Toparlama ve Değerlendirme:** Çocukların tümü bitirdikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar eşliğinde çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.

“Hepiniz çok güzel çözümler buldunuz. Çözümleri bulmak nasıldı, zorlandınız mı? Bulduğunuz çözümlerden/yöntemlerden en çok hangisi hoşunuza gitti? Hatırlayalım, duygularımız bizim için çok önemli ve eğer bir duyguyu hissediyorsak bu önemlidir. Duygularımızı bastırmak, sanki yoklarmış gibi davranmak bize zarar verir. Ama duygularımızı gösterirken de kendimize ya da başkasına zarar vermemeliyiz. Çünkü zarar başka bir zararı getirir.”

(Çocukların yazdığı/çizdiği yöntemler içinde çıkmadıysa kolaylaştırıcı tarafından aşağıdaki yöntem önerileri üzerinden çocuklarla birlikte geçilir)

» Kendime ya da başkasına zarar vermemem gerektiğini kendime hatırlatıyorum.

» Kendimi sakinleştirmek için zaman ayırıyorum, üç derin nefes alıyorum ya da içimden 10’a kadar sayıyorum.

» Kendimi ifade ediyorum, ne hissettiğimi karşı tarafa söylüyorum.

»Çok zorlanırsam güvendiğim birinden (annem, babam, öğretmenim) destek istiyorum.

» Beni kızdıran, mutsuz eden, canımı sıkan ortamdan ya da kişiden uzaklaşıyorum.

**Oturum Değerlendirmesi**

**Açıklama**: Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum. Mesela, bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz? Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı? Neler öğrendiniz? Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz? Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu? Aklınıza takılan başka soru var mı? (Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra) Paylaşımlarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepinize çok teşekkür ederim.

**Süre:** 10 dakika

**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinliklerle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almak, çocukların en çok hangi etkinliğe yakın hissettiklerini anlamaktır.

**Kolaylaştırıcı İçin Not**

Günün değerlendirmesi kısmında farklı ve daha basit değerlendirme yöntemleri de kullanılabilir. Burada yazan soruların dışında kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaç duyulan başka sorular da sorulabilir ya da bu soruların arasından seçip ilgili olduğu düşünülen sorular sorulabilir. Bu bölümde bir kelimeyle bile olsa tüm çocukları fikir ve duygularını söylemeleri için teşvik etmek önemlidir.

**KAYNAK:** Psikososyal destek uygulama rehberi /9-13 Yaş Grubu İçin Etkinlikler.

****

***EK:***