SKB-OKO-01 · ETKİNLİK 1

Kıpır Kıpır Karnım

Duygu yüzleri ve beden haritasında endişeyi gösterme

Etkinlik Adı	Kıpır Kıpır Karnım (SKB-OKO-01)
Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişiler Arası Beceriler
Kazanım	OÖ · 16 · Kişiler Arası Beceriler — Yaşadığı duyguları fark eder.
Sınıf Düzeyi	Okul öncesi (48–72 ay; tüm okul öncesi yaş gruplarına uyarlanabilir)
Süre	40 dk (gerekirse 20'şer dakikalık iki oturuma bölünebilir)
Araç-Gereçler	• Çalışma Kâğıdı 1: Beden haritam ve duygu yüzleri (her çocuğa bir kopya) • Boya kalemleri; isteğe bağlı ayna
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	• Çalışma kâğıdını çoğaltın. • Konuyu çocuklara şu çerçevede anlatmaya hazırlanın: "Endişe ve heyecan herkesin yaşadığı doğal duygulardır. Bu yaşta çocuk; duygusunu tanımayı, onu bedeninde fark etmeyi ("karnım kıpır kıpır"), sakinleşmenin yollarını ve güvendiği bir büyüğe anlatmayı öğrenir." • Bu yaş grubunda sınav, not ve başarı kavramları işlenmez; çocuklarla konuşurken bu kelimeler kullanılmaz. • Balon nefesi: Rahat otur, ellerini karnına koy; burnundan yavaşça nefes al, karnın balon gibi şişsin; ağzından yavaşça ver, balon sönsün; üç kez tekrarla.
Süreç (Uygulama Basamakları)	1. **Isınma (5 dk).** Çocuklarla çember olun. Birlikte farklı yüz ifadeleri yapın: mutlu yüz, heyecanlı yüz, endişeli yüz. İsterseniz çocuklar aynada kendi yüzlerine bakabilir. 2. **Duygu yüzleri (8 dk).** Aşağıdaki durumları okuyun; çocuklar o durumda nasıl hissedeceklerini yüzleriyle gösterir ve duyguyu adlandırır. Farklı duyguların doğal olduğunu, aynı durumda herkesin farklı hissedebileceğini söyleyin. **a)** Bugün sınıfa yeni bir oyuncak gelecek. **b)** İlk kez yüksek kaydıraktan kayacaksın. **c)** Seni almaya gelen büyüğün biraz gecikti. **d)** Sınıfa yeni bir arkadaş geldi. **e)** Doğum günü kutlamasında şarkı söyleyeceksin. 3. **Beden haritam (12 dk).** Çalışma kâğıdını dağıtın. "Endişelendiğimizde ya da heyecanlandığımızda bedenimizin neresinde hissederiz?" diye sorun. Çocuklar beden haritasında o yeri boyar (karın, kalp, eller gibi). Alttaki duygu yüzlerinden bugün hissettiklerini daire içine alırlar. 4. **Paylaşım (8 dk).** Çember olun. Gönüllü çocuklar haritalarını gösterir:

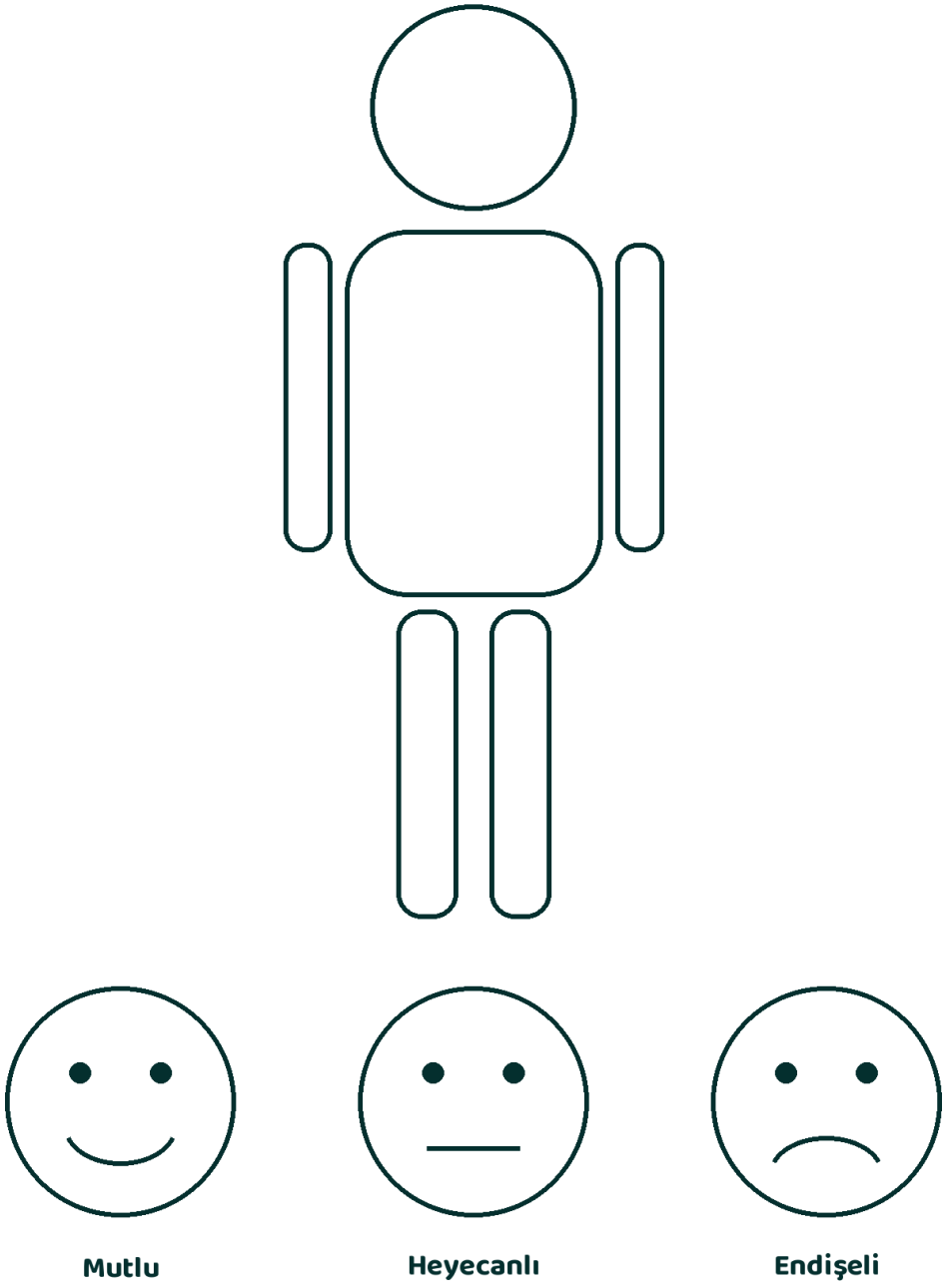
	"Endişelenince karnım kıpır kıpır oluyor." Her paylaşımı kabul edici bir cümleyle karşılayın: "Anlattığın için teşekkür ederim." 5. **Balon nefesi (5 dk).** Balon nefesini birlikte üç kez yapın. "Karnımız kıpır kıpır olduğunda balon nefesi bize yardım edebilir." deyin. 6. **Kapanış (2 dk).** "Endişelenince ne yaparız? Dur, nefes al, söyle." Hareketlerle birlikte tekrar edin.
Kazanımın Değerlendirilmesi	• Duygu yüzleri bölümünde çocukların durumlara uygun bir duyguyu fark edip adlandırabildiği gözlenir. • Beden haritasında çocukların duygunun bedende nerede hissedildiğini gösterebildiği incelenir. • Sonraki günlerde çocukların "Karnım kıpır kıpır" gibi ifadelerle duygularını söyleyip söylemediği gözlenir.
Uygulayıcıya Not	• Bu yaş grubunda sınav, not ve başarı kavramları işlenmez; çocuklarla konuşurken bu kelimeler kullanılmaz. • Durumlar korkutucu değildir; çocuk bir durumu anlatmak istemezse zorlanmaz. • Nefes çalışması "sakinleşmeye yardımcı olabilir" diye sunulur; tıbbi iddia yapılmaz. • Endişe günlük yaşamı belirgin biçimde etkiliyorsa (uyku ve yeme düzeninde bozulma, okula gelmeme, sık bedensel yakınma) aileyle görüşülür ve okul rehberlik servisine yönlendirilir; rehberlik servisi gerekirse sağlık kuruluşuna yönlendirir. Tanı koyan dil kullanılmaz. • Etkinlik sırasında ya da sonrasında bir çocuğun risk altında olabileceğini fark ederseniz çocuğu grup önünde sorgulamayın; okul rehberlik servisi ve okul idaresiyle iş birliği yaparak kurum prosedürünü izleyin.
Çalışma Kâğıdı	Çalışma Kâğıdı 1: Beden Haritam (sonraki sayfada)

ÇALIŞMA KÂĞIDI 1 · SKB-OKO-01

Beden Haritam

Endişelendiğinde bedeninin neresinde hissediyorsun? O yeri boya. Bugün nasıl hissediyorsun? O yüzü daire içine al.

Adım: …… **Sınıfım:** ……



Hatırla: Her duyguyu hissetmek doğaldır.