SKB-OKO-02 · ETKİNLİK 2

Balon Nefesi ve Sakinleşme Kavanozu

Duyguyu uygun biçimde ifade etme, balon nefesi ve sakinleşme köşesi

Etkinlik Adı	Balon Nefesi ve Sakinleşme Kavanozu (SKB-OKO-02)
Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişiler Arası Beceriler
Kazanım	OÖ · 17/18 · Kişiler Arası Beceriler — Duyguların uygun olan ve olmayan ifade etme biçimlerini ayırt 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	• Öğretmenin önceden hazırladığı sakinleşme kavanozu: plastik şişe, su, sim; kapağı sıkıca kapatılmış ve bantlanmış • Bir sarılma oyuncağı ve sakinleşme köşesi için yastık • Çalışma Kâğıdı 1: Sakinleşme kavanozum ve Dur · Nefes al · Söyle (her çocuğa bir kopya; eve gönderilir) • Boya kalemleri
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	• Sakinleşme kavanozunu önceden hazırlayın. Cam yerine plastik şişe kullanın; kapağı sıkıca kapatıp bantlayın. Çocuklar kavanozu açmaz. • 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. • Sınıfta sakinleşme köşesi için bir yer belirleyin.
Süreç (Uygulama Basamakları)	1. **Isınma (5 dk).** Çocuklarla çember olun ve sorun: "Endişelendiğinizde ne yaparsınız?" Yanıtları kabul edici bir dille dinleyin. 2. **Uygun mu? (8 dk).** Aşağıdaki davranışları okuyun. Çocuklar uygun bulduğunda başparmağını yukarı, uygun bulmadığında aşağı kaldırır. "Endişelenmek doğaldır; ama arkadaşımızı ya da kendimizi incitmeden gösteririz." deyin. **a)** Endişelenince oyuncakları fırlatmak *(uygun değil)* **b)** Endişelenince öğretmenine "Karnım kıpır kıpır" demek *(uygun)* **c)** Endişelenince arkadaşına bağırmak *(uygun değil)* **d)** Endişelenince balon nefesi yapmak *(uygun)*

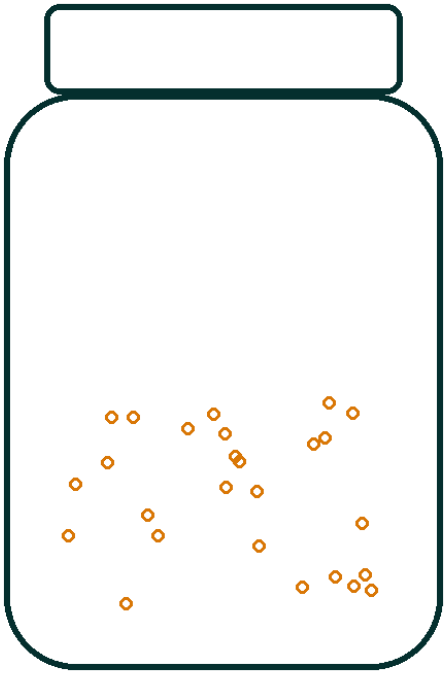
	e) Endişelenince sarılma oyuncağına sarılmak *(uygun)* **f)** Endişelenince arkadaşını itmek *(uygun değil)* 3. **Balon nefesi (7 dk).** Balon nefesini birlikte yapın. Çocuklar ellerini karınlarına koyup karınlarının balon gibi şiştiğini ve söndüğünü hisseder. Üç kez tekrar edin. 4. **Sakinleşme kavanozu (12 dk).** Kavanozu gösterin ve sallayın. "Simler bizim kıpır kıpır duygularımız gibi." Simler yavaşça dibe çökerken hep birlikte balon nefesi yapın: "Duygularımız da böyle yavaş yavaş sakinleşir." Ardından çocuklar çalışma kâğıdındaki kavanozu boyar ve içine sim gibi noktalar çizer. 5. **Sakinleşme köşesi (6 dk).** Kavanozu, yastığı ve sarılma oyuncağını sınıftaki sakinleşme köşesine yerleştirin. Köşenin bir ceza yeri değil, isteyen herkesin kullanabileceği bir dinlenme yeri olduğunu söyleyin. 6. **Kapanış (2 dk).** Üç adımı hareketlerle söyleyin: Dur (el dur işareti), Nefes al (karın balon), Söyle (el ağız kenarında). Çalışma kâğıdı eve gönderilir.
Kazanımın Değerlendirilmesi	• "Uygun mu?" oyununda çocukların duyguları ifade etmenin uygun olan ve olmayan biçimlerini ayırt edebildiği gözlenir. • Sonraki günlerde çocukların endişelendiklerinde sakinleşme köşesini, balon nefesini ya da bir büyüğe söylemeyi kullanıp kullanmadığı gözlenir. • Aileden, çalışma kâğıdının evde nasıl kullanıldığına ilişkin kısa geri bildirim istenebilir.
Uygulayıcıya Not	• Bu yaş grubunda sınav, not ve başarı kavramları işlenmez; çocuklarla konuşurken bu kelimeler kullanılmaz. • Sakinleşme köşesi ceza ya da ayırma amacıyla kullanılmaz; çocuk kendi isteğiyle gider. • Kavanozun kapağı sıkıca kapatılır ve bantlanır; kırılabilir malzeme kullanılmaz. • 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: Sakinleşme Kavanozum (sonraki sayfada)

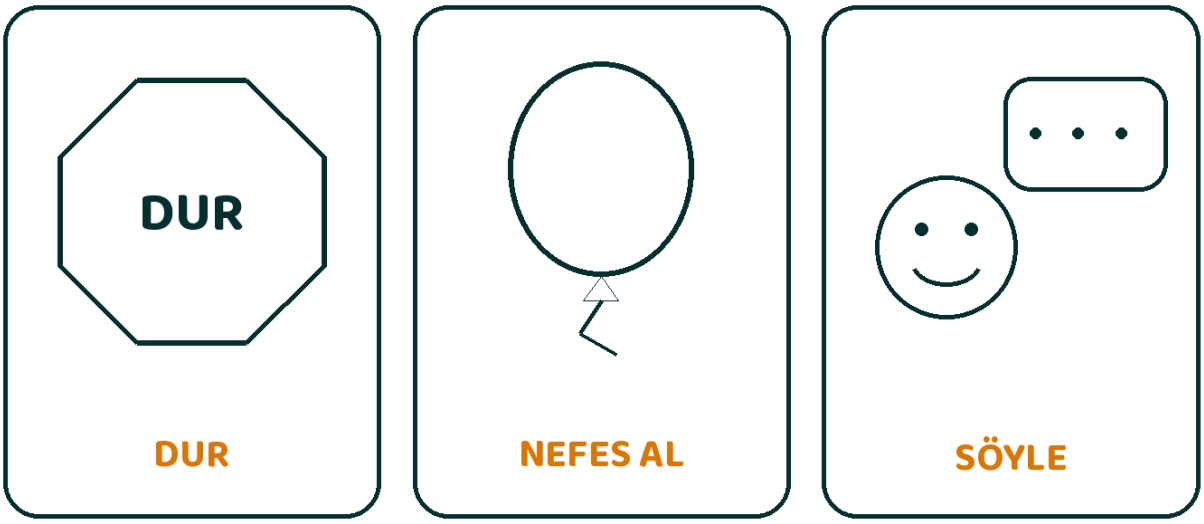
ÇALIŞMA KÂĞIDI 1 · SKB-OKO-02

Sakinleşme Kavanozum

Kavanozu boya ve içine simler çiz. Ailenle birlikte üç adımı söyle.

Adım: …… **Sınıfım:** ……





Endişelenince: Dur · Nefes al · Söyle.