

EDİRNE İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

DUYGU KONTOLÜ ÖRNEK OYUNLAR

1. “DUYGU AVI” OYUNU

Bir duygu düşünün.

- Düşündüğünüz duyguyu çizin.
- Arkadaşınızdan çizdiğiniz duygunun ne olduğunu tahmin etmesini isteyin.
- Şimdi sıra arkadaşınızda.

2. DUYGULARIMLA SESSİZ SİNEMA:

Bütün aile üyeleriniz ve çocuğunuzla oynayabileceğiniz eğlenceli bir oyundur. Aile üyelerinden biri, sadece yüzünü kullanarak ya da tüm bedenini kullanarak diğerine anlatacağı duyguyu seçer ve konuşmadan o duyguyu anlatmaya çalışır. Siz anlatırken çocuğunuz yüz ifadenizden anlam çıkarmakta zorlanabilir. Bu yüzden çocuğa bir ayna verip ve aynaya bakarak sizin yaptığınız yüz ifadesini yapmasını isteyebilirsiniz. Böylece çocuk aynaya bakıp duyguları kendi yüzünde görünce onları daha rahat tanıyabilir.

3. GÜLEN BALONLAR:

Malzemeler: Balon ve kalem

5-6 adet balon çocukla beraber şişirilir. (Daha fazla balon kullanılabilir.) Üzerine olumlu yüz ifadeleri yani gülen yüzler çizilir. Müzik açılır şarkı bitene kadar çocukla dans edilir. Şarkı sırasında çocuk balonları elinden tek tek yukarı bırakır. Şarkı bitimde çocuğun elinde kalan son balon hakkında çocuğa sorular sorulur. Çocuk bu balona isim verir, duygusunu tahmin eder ve bu duyguyla ilintili bir anı anlatır.

4. ÖFKEM PATLIYOR:

Malzemeler: Köpük baloncuk(balon üfleme makinesi)

Çocuk sinirlendiğinde, öfkeli olduğunda bu oyun oynanır. Çocuğa ben balon üfleme makinesini üfleyeceğim bu çıkan baloncuklar senin öfke duyduğun şeyler, sen öfkeli olduğun şeyleri hayal ederek bunları patlatacağın denir. Örnek olması açısından önce çocuk üfleyip siz patlatabilirsiniz. Burada önemli olan şey çocuğu gözlemlemektir. Çocuk sakinleşinceye kadar oyunu devam ettirilir.

Kaynakça :

<https://www.bebeko.com.tr/blog/cocuklarla-oynanan-duygu-duzenleme-oyunlari-22778>

VELİLER İÇİN OYUNLAR

5. YASTIKTAN ZIPLAMA

Bütün aile bir araya gelip, küçük yastık gibi engeller, sıralı, düzgün bir şekilde arka arkaya dizilir ve çocuğun sevdiği nesnelere her bir yastığın yanına birer birer konulur. Bu nesnelere oyuncak olabileceği gibi, çocuğunuzun sevdiği nesnelere kapsayan resimler de olabilir. Ailedeki her bir kişi, sırayla, yastıklardan zıplayarak belirledikleri nesnelere toplar ve her atlayışta çocuk da kendisi sevdiği nesnelere toplar. Bu oyunu aile bireyleri sıra ile oynaması gerekir. Oyun sırasında yastıkların yanından toplanılması gereken nesnelere çocuğun sevdiği nesnelere olması önemlidir. Oyunun sonunda tüm aile hep birlikte “mutlu olmayı hak ediyoruz” derler.

6. HAREKET ZAMANI

Mutluluk, sevinç, coşku, güven, gurur gibi olumlu duyguların her birini temsil edecek bir hareket belirlenir. Ailece sevilen bir müzik parçası çalınmaya başlanır. Aile bireylerinden iki kişi müzikle birlikte dans eder. Üçüncü kişi, istediği bir anda müziği durdurarak bir duygu söyler. Dans eden diğer iki aile üyesi söylenen duygunun temsili hareketine bürünerek o duyguyu gösterir.

7. NEFES AL NEFES VER

Ebeveyn ve çocuk beraber düşünce balonları çizer. (büyük ve yuvarlak bir şekil de olabilir.) Daha sonra ebeveyn ve çocuk yere uzanır ve ellerini karınlarının üstüne koyar. Ebeveyn sözel yönergesinin yanında nefes alıp verme tekniğini uygulayarak da çocuğa model olur. Yönerge “Nefesini sadece burnundan al ve yine sadece burnundan ver. Nefes alırken 4'e kadar say burada karın şişecek. İşte böyle. Haydi, beraber deneyelim” denir. Birkaç defa

uygulama yapıldıktan sonra, çocukla birlikte oyun sonrasında hissedilen duyguları hakkında konuşulur ve daha önce hazırlanan düşünce balonlarına çizilir.

Kaynakça:https://nenehatun55.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/55/05/974398/dosyalar/2021_01/12140955_DUYGU_DUYZENLEME_OYUNLARI.pdf

DUYGU KONTOLÜ ÖRNEK ETKİNLİKLER

DUYGU ZARI

1. İki, zarlara aşına olmaları için, zarları atmak ve onlara dokunduğu duygu hakkında sorular sormaktır. Bize bunun ne olduğunu, nasıl anladıklarını, hangi durumlarda ortaya çıktıklarını ve neden böyle düşündüklerini söyleyin. Bize yardımcı olacak bazı sorular, örneğin: Kendinizi mutlu hissetseniz ne yapardınız? Öfkeli olduğunuzda vücudunuza ne oluyor veya vücudunuzda neler fark ediyorsunuz? Öfkeli olduğunuzda ne yaparsınız?
2. Katılımcılardan birinden, diğerleri görmeden zar atmasını isteyebiliriz ve işaret ve hareketleriyle bunun hangi duygu olduğunu tahmin etmemiz gerekir.
3. Üçüncüsü, zarları atmak ve çocuklardan, dokunan duyguyu kendilerinin temsil ettikleri bir durumu veya kısa bir hikayeyi yorumlamalarını ve onu nasıl yönettiklerini açıklamalarını istemektir. Her bir çocuktan, hatta kendimizden bile yapmasını isteyebilir veya grup olarak yapabilirsiniz.
4. Son olarak, birimizin bu duyguyu yorumlaması ve diğerinin çözümü bulması için zarları kullanabiliriz.

Kaynakça:

<https://www.kartal24.com/140266-duygu-zari-etkinligi>

ETKİNLİK : DUYGU BİLMECESİ

Kazanım: Duygularını tanıy ve ayırt eder.

Araç-Gereçler: A-4 kağıt ve boya kalemleri

Ekler: Ek-1 Ek-2

Farklı duygularımızı tanımak, daha iyi anlamak için bu etkinliği yapıyoruz. Etkinliğimizde ben size cevabımı duygulardan bulacağımız bilmeceler soracağım. Sizler de hangi duygu olduğunu bulmaya çalışacaksınız.

(Ek-1'deki bilmeceler sorulmaya başlanır. Her bir bilmece için birden fazla çocuktan yanıt alınabilir.)(EK-2 'deki sorular sorulur çocukların yaş seviyesine uygun olarak sorulur. Grubun seviyesinin üstündeki sorular geçilir sorulmaz. Sorular sorulacaksa şöyle devam ettirilebilir. Duygu bilmecesini bitirdik ve duyguların tanımlarını öğrendik. Şimdi sizlere duygularımızla ilgili sorular sormak istiyorum.)

Şimdi de çocuklar sizlerden bir duygu seçmenizi istiyorum. Bu seçtiğiniz duygunuzu anlatan bir resim yapacaksınız.(Çocukların resimlerini yapması için 10 dakika süre verilir.)Yaptığı resmi paylaşmak isteyen var mı?

Oturumun Sonlandırılması: Bugün sizlerle önce duygu bilmecesi oyunu oynadık ve duygularımızı fark ettik. Duygularımızın hayatımızın farklı anlarında bizlere neler söylediğini anlamaya çalıştık. Bu duyguları hissetmemiz sağlıklı ve normaldir. Bu duyguları hissettiğimizde nasıl davrandığımız çok önemlidir. Örneğin öfke kötü değildir saldırganlık kötüdür. Ve son olarak yaptığımız resim etkinliği ile de duygularımızı resme yansıtabileceğinizi keşfettiniz.

Aile Katılımı Önerisi: Etkinliğin uzaktan uygulamasında bazı bilmeceleri ailelere sorarak onları da uygulamaya dahil edebilirsiniz. Bilmeceler duyguların düşünce, beden, davranış ve durum bağlantıları göz önünde bulundurularak hazırlanmıştır. Yetişkinler de bazen bu bağlantıları kurmakta yardıma ihtiyaç duyabilirler. Duygu bilmecesi etkinliği yetişkinlere de duyguları ile ilgili farkındalık kazandırabilir.

<p>Beni beklenmedik, yeni veyagaripbirşeyilekarşılaştığınd ahissedersin. Benle karşılaştığındab eklenmediktepkilerverirsin (aaaa, ayvb) Beniyenidurumlarauyumsağlaya bilmek için hissediyorsun. Bilbakalım ben hangiduyguyum?</p>	<p>İşleryolundagittiğindebenihisseder sin. Meselasevdiğinbirisiniğördüğünd e, sınavdanyükseknotaldığındavesev diğınbiryemeğiyeğidebenihisse tmengayet normal. Benihissedersenyaşamıdahaçokse versin. Ben sana “İyidurumdasınaynenböyledevam et mesajıveririm.” Beniaşırıyaşamınınengeneldebirzara rıyoktur. Bilbakalım ben hangiduyguyum?</p>	<p>Ben geneldeseninbirşeyleriyememen, içmemen, birşeyleritemizlemenvebirşeyler denuzakdurmanıçınvarım. Kötübirkokuolduğunda da benihissedeabilirsin. Benihissettiğindeağzınıbüzebilir, “ıyyy” diyebirsesçıkabilirsin. Beniaşırıyaşaman da bazenyapmangerekendavranışlar ıengelleyebilir. Benisağlıksızolanıreddetmekiçin hissediyorsun. Bilbakalım ben hangiduyguyum?</p>
<p>Genellikle, çoksevdiğinbirşeyikaybettiğinde benihissedersin. Benihissederekdestekararsın, elindeolandığerşeylerindeğerini dahaiyanlamayabaşlarsın. Kaybettiğinşeyindeğerini en iyibenihissederek anlarsın. Benihissettiğindesuratınasıkolur , ağlayabilirsinvekalbinacıyormuş gibihissedeabilirsin. Beniçokaşırıbirşekildeyaşarsan, hayatındankeyifalamamayabaşla yabilirsin. Bilbakalım ben hangiduyguyum?</p>	<p>Genellikle bir tehlike olduğunda beni hissedersin. Ben sana“Tehlikedesin! Kendini savun (savaş), donakalya da kaç!” mesajıveririm. Benihissettiğindekalbinhızlıbirşek ildeçarpar. Tüylereindikendikenolur. Ben çokgüçlübirduyguyum. Beniaşırıbirşekildeyaşamanyaşam ınızorlaştırabilir. Örneğınaklınabenihissettirecekola ylargeldiğindeuyumaktagüçlükçek ebilirsin, kabuslar görebilirsin. Bilbakalım ben hangiduyguyum?</p>	<p>Kendini engellenmiş issettiğinde, hakkınıaramangerektiğinde, kendini savunmang erektiğinde benihissedersin. Benihissedince gerginbiryüzifadesinesahipolurs un. Diğervücutkasların da gerilir. Beniaşırışekildehissedersenkend ineya da başkalarına zarar verebileceğın tehlikeli durumlardakalabileceğınkötübır şöhretesahibim. Amabenioçkiyanlarsan; sorunlarıçözmekiçinbeniıyıkulla nabilirsin. Sana sorunlarıçözmekiçinyardımedebi lirim. Bilbakalım ben hangiduyguyum?</p>

ETKİNLİK: A.KURABIYE ADAM

b.Rahatlama Egzersizi

Kazanım: a.Duyguların Bedeniyle Olan İlişisini Fark Eder.

b. Hayal Güçlerini Kullanarak Korku, Kızgınlık Ve Streslerini Azaltmayı Öğrenir.

Araç Gereçler: A-4 kağıt, Boya Kalemleri, Ek-1

Kurabiye Adam Etkinliği:

Şimdi Kurabiye adam isimli bir etkinlik yapacağız. **(23.slayt açılır.)** Bu etkinliği duygularımızın bedenimizle, organlarımızla olan ilişkisini fark etmek için yapıyoruz. (Ek-1 daha önceden öğrencilere verilir veya oturumda çizdirilebilir.)

Kurabiye adamın yanında yazan duygulara bakmanızı istiyorum. Mutlu, üzgün, kızgın, endişeli, sevgi, korku duyguları yazıyor. Çocuklar siz de, bu listede olmayan bir ya da iki duygu daha ekleyebilirsiniz.(Duygu ekleme çocukların duygusal kelime dağarcıklarına katkı sağlamanın yanında görev üzerinde kontrol sahibi olma ve sürecin aktif katılımcısı olma şansını verecektir.)

Çocuklar şimdi listedeki her duygu için farklı bir renk seçerek yanlarına küçük bir çizgi çizin. (Çocuklar önceden belirlenmiş renkler yerine renk seçtiğinde geleneksel duygu eşleşmelerinden farklı renkler seçmektedirler.)

Çocuklar şimdi yan tarafta yazan her duyguyu ve renkleri kullanarak bedenimizde hissettiğimiz duyguları Kurabiye adamın üzerinde gösterelim.(Daha iyi anlaşılması için çocuklara örnekler verilebilir, öfkenizi bedeninizin neresinde hissediyorsunuz .Kollarınızda elleriniz ya da başınız mı. ya da belki mutluluğu kollarınız da kalbinizde ayaklarınızda mı hissediyorsunuz. Tamamen size özel ve herkesin hissettikleri birbirinden farklıdır. Şeklinde daha detaylı açıklanabilir.)

Boyamaları için 10 dakika zaman verilir. Boyamanın sonunda paylaşmak isteyenlere izin verilir ve etkinlik sonlandırılır. Mutluluk neşe gibi keyif verici duyguların yanında öfke, üzüntü gibi zorlayıcı duyguların paylaşımı da teşvik edilir.

Rahatlama Egzersizi:

Merhaba çocuklar. Bugün sizlerle korku, kızgınlık gibi duygular yaşadığınızda ve bu nedenle kendinizi huzursuz hissettiğiniz zamanlarda hayal gücünüzü kullanarak kendinizi nasıl rahatlatabileceğinizi öğreneceğiz. Bunu gerçekleştirmenize yardımcı olabilecek bir hayal oyunu oynayacağız.(Aşağıdaki metin okunurken hafif bir müzik çalınabilir.

Şimdi herkes rahat otursun, gözlerini kapatsın ve şu andaki tüm duygu ve düşüncelerinden uzaklaşmaya çalışsın.

Sanki elinizde bir limon varmış gibi düşünün....Şimdi bu limonu sertçe sıkın...Bütün suyunu çıkarmaya çalışın...Sıkarken elinizin ve kolunuzun kasıldığını hissedin....Şimdi limonu bırakın...Kaslarınızın rahatladığını hissedin...Şimdi başka bir limon alın. Onu

sıkın...güçlüce...sıkın...tüm kasılmayı hissedin...şimdi bırakın. Limonu elinizden bırakırken kaslarınızın rahatladığını hissedin.(ELLER VE KOLLAR)

Tüylü bir kedi olduğunuzu düşünün... gerinmek...esnemek istiyorsunuz. Kollarınızı öne doğru uzatın...başınızın üstünde kaldırın....Yukarı doğru gerin...gerin...Şimdi kollarınızı aşağı doğru bırakın. Rahatlayın....kaslarınızın rahatladığını hissedin....Şimdi kollarınızı tekrar yukarıya kaldırın...Gerin... Kollarınızı aşağıya bırakın...Rahatlayın.(KOLLAR VE OMUZLAR)

Şimdi kumsalda büyük bir kaplumbağa olduğunuzu düşünün. rahatlamış bir şekilde güneşte keyifle dolaşıyorsunuz....birden bir tehlike sezdimiz...başınızı içeri doğru çekin...omuzlarınızı içeri doğru çekin...kasıldığımızı hissedin....Şimdi tehlike geçti..ılık güneşe yeniden çıkabilirsiniz...rahatlayıp güneşi hissedebilirsiniz...Bakın başka bir tehlike daha...çabuk başınızı, omuzlarınızı ve kollarınızı içeri çekin...evinizin altına saklayın...saklayın...Şimdi onları dışarı çıkarabilirsiniz...Tehlike yok...Rahatlayın. (OMUZLAR VEBOYUN)

Ağzınızda kocaman bir çiklet (sakız) olduğunu düşünün...çığnemesi çok zor...çenenizi oynatarak yardımcı olmaya çalışın...Şimdi çıkarın çikleti....ne kadar rahatladığınızı fark edin...rahatlayın...çene kaslarınızın gevşediğini hissedin....Şimdi çikleti yeniden ağzınıza alın...Güçlü bir şekilde çığneyin...Dişlerinizin arasında ezildiğini hissedin... Güzel...Şimdi yeniden çikleti ağzınızdan çıkarın. bırakmış olmanın rahatlığını hissedin.(ÇENE)

Uyuyorsunuz...yavaş yavaş nefes alıyorsunuz...yüzünüze bir sinek kondu...Yanaklarınızda...alınınızda dolaşiyor...ellerinizi kullanarak onu kovmayı akıl edemeyecek kadar derin uykudasınız ama sinek de çok rahatsız edici...yüzünüzü...ağzınızı...burnunuzu buruşturarak sineği kovmaya çalışın...uçtu...uzaklaştı...rahatladınız...yeniden uykuya daldınız... O da ne! Yeniden yüzünüze kondu. Yüzünüzdedolaşiyor...buruşturun suratınızı...kovun sineği... Neyse uçtu...Yüzünüzdeki rahatlamayı hissedin.(YÜZ)

Sirkte çalışan bir kaplan olduğunuzu hayal edin...Terbiyeciniz küçük bir çemberin içinden geçmenizi istiyor...Çok ince bir hale gelmeniz gerek... Kendinizi iyice küçültün..... çekin karnınızı içeri...çekin...şimdi rahatlayın....çemberden geçtiniz ve incelmeyi gerektirmiyor...Şimdi yeniden çemberden geçmelisiniz....Tekrar karnınızı içeri çekin. çekiniyice incelin...Oh...çemberden geçtiniz. Rahatlayın ve karnınızın gevşediğini hissedin.(KARIN)

Büyük kalın bir çamurun içine bir ayağınızı sokup ittirmeye çalışın...ayak ve bacaklarınızı iyice kasın...var gücünüzle itin....çamur çok kalın...itmek epey zor oluyor...Şimdi ayağınızı çamurdan çıkarın ve rahatladığınızı hissedin....Şimdi öbür ayağınızı çamurun içine daldırın...itmeye çalışın...itin...itin...Şimdi bu ayağınızı da çıkarın, ayak ve bacaklarındaki rahatlamayı hissedin. (AYAKLAR VE BACAĞLAR)

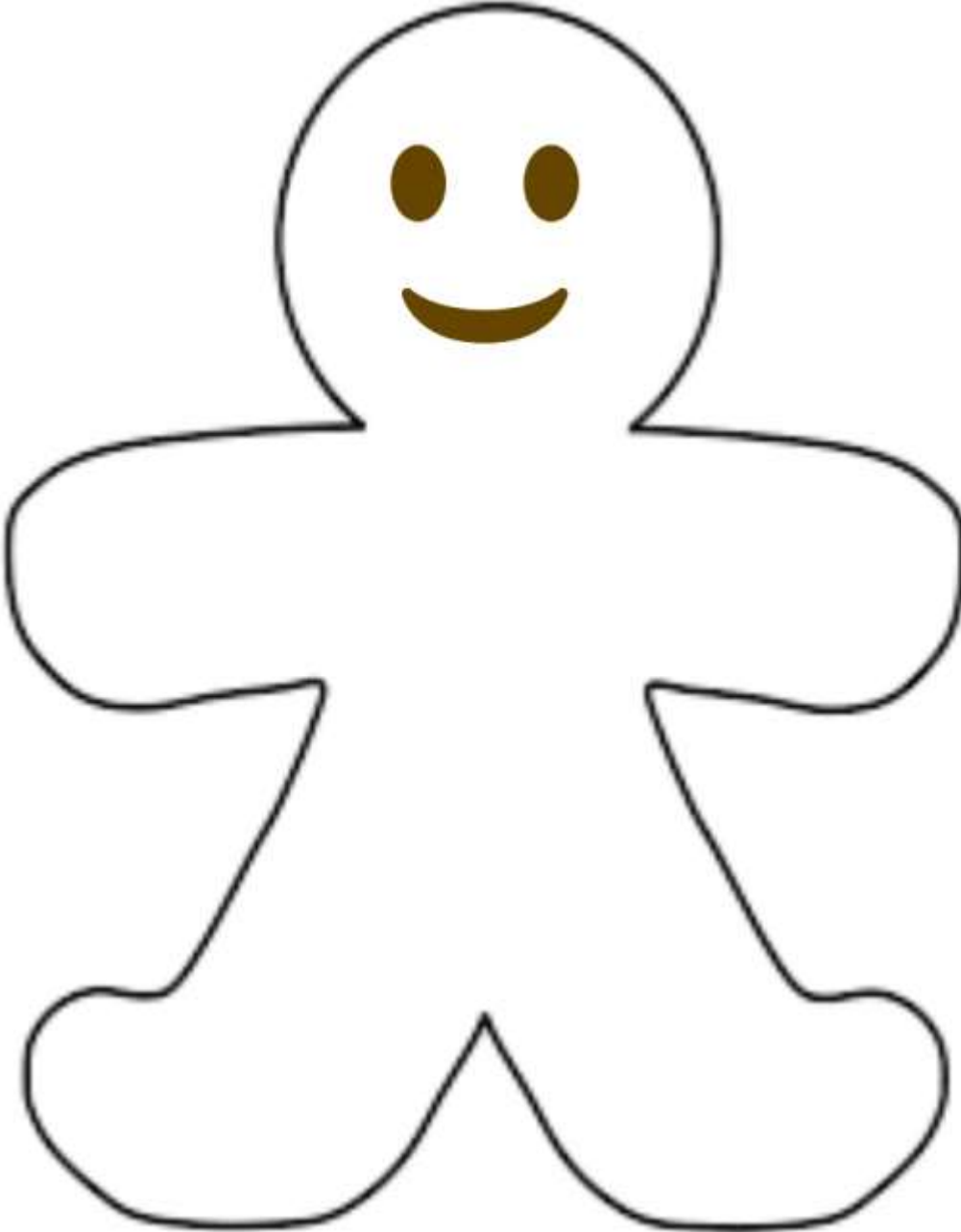
Şimdi bütün vücudunuzun rahatladığını hissedin...Öyle kalın...Bir kaç dakika içinde gözlerinizi açmanızı isteyeceğim...Gün boyunca bu rahatlığı hatırlayın...Hafta içinde kendi kendinize de bu oyunu oynayabilirsiniz...Güzel bir iş başardınız...Şimdi gözlerinizi açın. kollarınızı başınızın üstüne getirin ve büyük bir gök kuşağı çizin.Güzel.”

Etkinliğimiz sırasında neler hissettiniz? Rahatladığınızı hissettiniz mi? (Öğrencilerden cevaplar alınır ve etkinlik sonlandırılır.)

Oturumun Sonlandırılması:

Bugün sizlerle kurabiye adam etkinliği ile duygularımızın bedenimizle olan ilişkisini keşfettik. Daha sonra bir hayal oyunu oynadık ve bu oyunla bedenimizi rahatlatmayı öğrendik. Bedenimiz rahatlayınca bizi zorlayan duyguların azaldığını keşfettik. Kendinizi stresli, öfkeli ve gergin hissettiğiniz zamanlarda bu rahatlama egzersizini yapabilirsiniz.

Aile Katılım Önerisi:Etkinliğin uzaktan aile katılımlı uygulamasında kurabiye adam etkinliği katılan ebeveynin de kendi beden haritasını çizmesi şeklinde düzenlenebilir. Ardından yapılacak rahatlama egzersizi de ailelerle birlikte uygulanarak özellikle zorlayıcı duyguların bedene yansması ve nasıl rahatlama sağlanabileceği farkındalığı kazandırılmış olur.



Mutlu



Üzğün



Kızgın



Endişeli



Sevgi



Korku

5. OTURUM

ETKİNLİK : A.OKSİTOSİN SPREYİ

- b. Sevgi Bulmacası
- c. Sevgi ağacı
- d. Sevgi Notu (Yedek etkinlik)

Kazanım: Şefkat- Özşefkat Duygularını Güçlendirir.

Araç gereçler: Kalem, A-4 kağıt, makas

(Bu oturumda okuma yazma bilmeyen öğrenciler ve okul öncesi grupları için öğrenciler yazma desteğine ihtiyaç duyacaktır.)

a. Oksitosin Spreyi Etkinliği:

Bugün evde hiçbir şey iyi gitmiyor. Herkes birbiriyle kavga ediyor. Ve birden elinde bir spreyle Profesör Pek hisli evin içinde beliriveriyor. Pek hisli ailemize şunları söylüyor:

Aile içinde tartışmalar yaşıyorsanız:

- Her aile bireyinin üzerine bir fıs oksitosin sık
- Etki etmesi için 20 saniye bekle
- Sonra hep beraber kanepeye oturup aileceksarılın.
- Bu işlemleri gün içersinde her ihtiyaç duyduğunuzda tekrarlayın. der

ve spreyi ailemize bırakarak geldiği gibi birden ortadankaybolur.

Peki nedir bu oksitosin? Oksitosin vücudumuzun salgıladığı bir hormondur. Sevgi hormonu olarak da bilinir. Sizler de kendi oksitosininizi oluşturabilirsiniz. Her ihtiyaç duyduğunuzda anne ya da babanızdan size sarılmalarını isterseniz ve 20 saniye boyunca şefkatle birbirinize sarılmaya devam ederseniz bedeniniz kendi oksitosinini üretecektir. Oksitosin sizleri daha mutlu, sevgi dolu ve huzurlu hissettirecektir. O zaman sizler de evinizde kendi oksitosin spreynizi yapın, buzdolabına asın ve sevdiğiniz bir insana her sarıldığımızda oksitosin spreynin dolduğunu hayal edin. Unutmayın; sprej ne kadar dolu olursa siz kendinizi o kadar mutlu ve huzurlu hissedeceksiniz. O zaman ne yapıyoruz? Ailemizle bol bol sarılıyoruz...

b. Sevgi Bulmacası Etkinliği:

(Okuma yazma bilmeyen gruplarda bu etkinlik yapılmadan geçilebilir)

Şimdi de sizlerle bulmacada saklanmış bir kelimeyi bulacağız. Az önce oksitosin hormonu ile ilgili konuşmuştuk. Peki oksitosinin neyle beslendiğini tahmin edebilir misiniz? Sizi sakinleştiren, kendinize güveninizi artıran ve iyimser olmanızı sağlayan nedir? Şimdi bulmacaya bakın ve saklı 3 kelime arasından doğru cevabı bulmaya çalışın.

c. Sevgi Ağacı Etkinliği:

Herkes kalem ve kâğıtlarını hazırlasın. Kâğıdın üzerine elimizi koyuyoruz ve elimizin şeklini çiziyoruz. Sonra çizdiğimiz el şeklini kesiyoruz ve şeklin tam ortasına "KENDİMİ SEVİYORUM" yazıyoruz. Parmakların her birine kendimizle ilgili güzel cümleler kuruyoruz. Örneğin, kendini başarılı gördüğün alanları yazabilirsin, yapmaktan hoşlandığın şeyleri

yazabilirsin, kendinde beğendiğin fiziksel ve kişilik özelliklerini yazabilirsin. Ama unutmayın yazdığınız mutlaka kendinizle ilgili olumlu ve güzel bir ifade olmalı. Sonra yaptığımız bu el şekillerini okulda istediğiniz bir yere öğretmeninizle birlikte duvara asarak sevgi ağacı oluşturuyoruz.

d.Sevgi Notu Etkinliği:

Herkes kalem ve kağıtlarını hazırlasın. Oksitosinin bir önceki etkinliğimizde sevgi ile beslendiğini öğrenmiştik. Şimdi de oksitosinleri beslemeye ne dersiniz? Ne ile besleyeceğiz peki? Tabii ki de sevgiyle. Peki, bunu nasıl yapacağız? Sevdiğimiz insanlara onları sevdiğimizi söyleyerek, onlarla birlikteyken yapmaktan hoşlandığımız şeyleri onlara söyleyerek, onlarla ilgili güzel cümleler kurarak... şimde sizlerden önünüzdeki kâğıtlara sevgi notları yazmanızı istiyorum. Yazdığınız bu notları katlayıp sevdiğiniz birisine verin. Bu kişi anneniz, babanız, arkadaşınız, babaanneniz, anneanneniz, dedeniz...olabilir. İsterseniz vermek yerine onun görebileceği bir yere koyarak mesela çantasının içine, ceketinin cebine, kitabının arasına koyarak ona sürpriz bir mutlulukyaşatabilirsiniz.

Not: İhtiyaç ve koşullar dâhilinde sevgi notu ya da sevgi ağacı etkinliklerinden birini seçebilirsiniz.

Oturumun Sonlandırılması:

Bugün sizlerle oksitosin hormonunu öğrendik. Sevdiğimiz insanlara sarılarak vücudumuzda oksitosin seviyesini arttırabildiğimizi keşfettik. Oksitosin artınca daha mutlu ve huzurlu olduğumuzu öğrendik. Oksitosinin sevgi ile beslendiğini öğrendik. Kendimize olumlu şeyler söyleyerek daha iyi hissedebileceğimizi keşfettik.

Aile Katılım Önerisi:Etkinliğin uzaktan aile katılımı uygulamasında sevgi notu ve sevgi ağacı etkinliklerinde aileler de çocuklarına etkinlikleri hazırlamada yardımcı olabilecekleri gibi kendileri de bireysel notlarını ya da ellerine yazacakları öz-şefkat cümlelerini seçebilirler. Hatta evlerinde kendi ağaçlarını yapmaları için öneri sunulabilir.

Kaynakça:

file:///C:/Users/lokman/Desktop/biz%20duygu/26081258_DUYGU_DUZENLEME_OTURUMLA RI_.pdf