

## PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK OKUL ÖNCESİ ÖĞRENCİ OTURUMU

**KAZANIM:** Okul öncesi öğrencilerin psikolojik sağlamlığını artırmanın yollarını fark etme. Psikolojik dayanıklılığı güçlendirme. Velilerin psikolojik dayanıklılık ile ilgili etkilerini fark etmelerini sağlama.

**SÜRE:** 45 dakika

**SINIF DÜZEYİ:** Okul Öncesi

**ORTAM:** Boş Bir Sınıf

**YÖNTEM VE TEKNİK:** Anlatım, Soru-Cevap, Isınma Oyunu

**MATERYALLER:** Hacıyatmaz Oyuncak, Psikolojik Sağlamlık Sunusu (EK-1), Ağzı Kapalı Bir Kutu (Sınıfla beraberinde oluşturulabilir), A4 Kâğıdı, Akıllı Tahta, Broşür (EK-3)

**GİRİŞ:**

Bu bölüme 10 dakika ayrılmıştır.

Okul psikolojik danışmanı oturuma ısınma etkinliği ile başlar. Önceden temin edilen hacıyatmaz oyuncak sınıfın ortasına konulur. Ve sırasıyla öğrencilerin hacıyatmazı iterek düşüp düşmediğini kontrol etmeleri istenir. Birden fazla itebilirler. Her öğrenci hacıyatmazı itmeyi denedikten sonra okul psikolojik danışmanı şu açıklamayı yapar:

*“Evet çocuklar gördüğünüz gibi hacıyatmaz oyuncakını ne kadar itip yere düşürmeye çalışmış olsak da hacıyatmaz tekrardan ayağa kalkıp dimdik karşımızda durdu. Psikolojik dayanıklılık da aslında böyle bir şey. Hayatta bazen bizi üzen korkutan endişelendiren olaylarla karşılaşabiliriz. Ama aynı hacıyatmaz gibi dayanıklıysak eski halimize gelebilir korkularımızın endişelerimizin üzüntülerimizin üstesinden gelebiliriz. Şimdi hazırsanız psikolojik sağlamlık ile ilgili sizlere bir sunumum olacak.”*

**GELİŞME:**

Isınma etkinliğinden sonra okul psikolojik danışmanı psikolojik sağlamlık (EK-1) sunusunu öğrencilere sunar. Sunum süresi 10 dakikadır.

Sunumdan sonra sorusu olan öğrencilerin soruları cevaplandırılır. Daha sonra *Korku Kutusu (EK-2)* etkinliğine geçilir. Korku Kutusu etkinliği 20 dakikadır.

**DEĞERLENDİRME**

Bu bölüme 5 dakika ayrılmıştır

Korku Kutusu etkinliği tamamlandıktan sonra önceden hazırlanmış olan *Çocukların Psikolojik Sağlamlığını Arttırmak İçin Velilere Öneriler* Broşürü (EK-3) öğrencilere dağıtılarak velilerine ulaştırmaları istenir. Çocuklar broşürleri çantasına koyar okul psikolojik danışmanı çocukların katılımından dolayı teşekkür eder ve oturumu sonlandırır.



Peki sizce hayatımızda bizi zorlayan, üzen, korkutan, endişlendiren hangi olaylar olabilir?



DOĞAL AFETLER  
Örneğin deprem, sel  
çığ vb.



## TRAFİK KAZASI



## EVÇİL HAYVAN KAYBI



HASTALIKLAR



AİLE İÇİ  
ANLAŞMAZLIKLAR



## OKUL İÇİNDE ZORBALIK GÖRME



Bizi zorlayan böyle durumlarda  
karşılaştığımızda neler  
yapabiliriz?



SAĞLIKLI BESLENMELİYİZ!



HAREKETLİ BİR YAŞAMI TERCİH  
ETMELİYİZ

Spor yapmalıyız, güzel  
havalarda oyunlar oynamalıyız,  
yürüyüş yapmalıyız, ip  
atlayabiliriz. Bisiklet sürebiliriz.







**SEVEREK YAPTIĐINIZ  
ETKİNLİKLER OLSUN**  
Canınız sıkıldığında size iyi gelen  
şarkılar dinleyin, sevdiğiniz  
oyunlar oynayın.



**DESTEK ALIN**  
Büyüklerinizden,  
öğretmenlerinizden,  
arkadaşarınızdan, gerekli olduğunda  
bir uzmandan destek alın.



TEŞEKKÜRLER



## KORKU KUTUSU ETKİNLİĞİ (EK-2)

Etkinliğin Adı: Korku Kutusu

Amaç: Öğrencilerin hayal güçlerini kullanarak yaşadıkları endişeleri hafifletecek beceriler kazanmalarını ve iyi hissettirecek gevşeme hareketi ile dışa vurma

Süreci: 20 dakika

Sınıf Düzeyi: Okulöncesi

Ortam: Sınıf

Sınıf Mevcudu: 20 kişi

Malzeme: Ağız Kapalı Bir Kutu(Sınıfla beraberde oluşturulabilir), A4 Kağıdı, Akıllı Tahta

Giriş:

Öğretmen çocuklara “Gözlerinizi kapayın. Rahat bir şekilde oturun. Size söylediklerimi yapmaya ve gözünüzde canlandırmaya çalışın. Size bazı sorular soracağım. Bu soruları içinizden cevaplamaya çalışın. Ben söyleyene kadar gözlerinizi açmayın. Çok endişelendiği bir anı hatırlayın. Ne olmuştu? Vücudunuz gerildi mi? Sık nefes mi alıyordunuz? Şimdi derin derin nefes alın. Nefesi burnunuzdan yavaşça alın. Ciğerlerinizi nefesle doldurun ve ağızınızdan yavaşça bırakın. Bir nefes daha alın.

Şimdi gözlerinizi yavaşça açın ve sizi endişelendiren şeyin ne olduğunu, neler hissettiğinizi çizmenizi istiyorum. Ardından bu elimdeki kutuya sizi endişelendiren şeylerin çizimini atmanızı isteyeceğim. “

Öğrenciler sırayla çizimlerini bitirdikten sonra kutuya atarlar.

Öğretmen, “Şimdi ellerimizi dizlerimizin üstüne koyuyoruz ve mutlu olduğumuzu hayal ederek yavaşça sırayla 6 defa dizlerimize dokunuyoruz” komutunu verir. Öğretmen ile beraber bu uygulamayı yapan çocuklar gözlerini kapatıp mutlu olduğunu hayal ederler. Öğretmen “şimdi nasıl hissediyorsunuz?” diye sorar.

Öğretmen çocuklardan güzel cevapları aldıktan sonra hep beraber <https://www.youtube.com/watch?v=2gQErUi4kHI> canımdans videosunu açar ve eğlenerek bu oturumu bitirir.

**UNUTMAYIN Kİ;  
ÇOCUKLARINIZ  
SÖZLERİNİZİ DEĞİL,  
AYAK İZLERİNİZİ  
TAKİP EDER...**



## İLETİŞİME GEÇİN

Şeyh Sinan Mah. Ali Osman  
Çelebi Bulvarı No:15  
Çorlu/TEKİRDAÇ  
02826539595.com.tr  
corluram.meb.k12.tr



## ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI ARTTIRMAK İÇİN VELİLERE ÖNERİLER

ÇORLU REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

- Karşılaştığı problemlerle başa çıkması ve çözüm üretmesi için fırsat verin.
- Mizahın gücünü kullanın.
- Yaşına uygun sorumluluklar vererek sorumluluk bilincinin gelişmesini sağlayın.
- Pozitif düşünme becerilerini geliştirmeleri için destek olun.
- Kendi psikolojik sağlık becerinizi geliştirerek doğru rol model olun.
- Güvende olduğunu ve ne olursa olsun yanında olacağını bilmesini sağlayın.
- Ekranla geçirilen sürenin azaltılması aile ile birlikte geçirilen nitelikli zamanın artırılması; birlikte parka gitme, kitap okuma, ev işlerini yapma vb. psikolojik sağlamlığın gelişmesinde önemlidir.



İNSANLAR UZANMASINI  
BEKLEDİKLERİ YARDIM  
ELİNİN KENDİ  
KOLLARININ UCUNDA  
OLDUKLARINI FARK  
ETTİKLERİNDE DAHA  
GÜÇLÜ OLURLAR.

Sidney J. Philips

- Demokratik aile tutumunu benimseyin.
- Aile ortamında koşulsuz bir sevgi ve kabullenme gösterdiğinizden emin olun.
- Çocuklarınıza duygularını fark etmesini, ifade etmesini ve düzenlemesini öğretin.
- Olumlu kişilik özelliklerini ve davranışlarını iyi gözlemleyin ve cesaretlendirecek şekilde övün.
- Çocuğunuzun fiziksel ve ruhsal ihtiyaçlarını karşılayın ve anladığınızı ona hissettirin.

