

# DUYGULARIMI TANIYORUM PSİKOEĞİTİM KİTAPÇIĞI



OKUL ÖNCESİ  
KADEMESİ



ÇORLU REHBERLİK  
ARAŞTIRMA MERKEZİ



Bir ülkenin gelişebilmesi için iyi eğitilmiş bir nüfus gereklidir. Bu nedenle toplumlar çocuklarının ve kendilerinin eğitimlerine büyük önem göstermektedirler. Erken çocukluk eğitimi olarak da adlandırabileceğimiz okul öncesi eğitimi çocuğu ilköğretime hazırlayan evdeki eğitime ek olarak yetiştirme olanaklarını destekleyen, dil ve sosyal açıdan oluşabilecek eşitsizlikleri erken dönemde ortadan kaldırmayı amaçlayan bir programdır. (Günel,2007)

Okul öncesi dönemi insan hayatının 0-6 yaş arasındaki döneme tekabül etmektedir. İnsan gelişimi açısından oldukça önemlidir çünkü zihinsel gelişimin büyük bir kısmının bu dönemde tamamlandığı bilinmektedir. Aynı zamanda fiziksel gelişim, dil gelişimi, sosyal ve duygusal gelişimin de büyük ölçüde okul öncesi döneminde tamamlandığını bilinmektedir. Bu sebeple okul öncesi dönemde alınacak eğitim ve uygulanacak etkinlikler oldukça önemli görülmüşlerdir. (Tapan vd.,2011)

Okul öncesi dönem çocukları bir yandan duygusal olarak gelişirken birçok değişimi de birlikte yaşamaktadırlar. Bu dönemde çocuklar birçok duygu yaşantısını fark ederler ve genel duygu ve his kavramını anlamaya çalışırlar. Duygular insan olmaya ilişkin olarak en önemli unsurları içinde barındıran bir mekanizmaya sahiptir. (San-Bayhan ve Artan, 2011, s. 217). Duygunun insan yaşamındaki çok önemli unsurları içine almış olması, onun doğru ve yeterli bir şekilde tanımlanmasını gerektirir. Ancak sosyal bilimlere ilişkin bazı kavramların tanımlarını yapmak oldukça zor olabilmektedir. Çünkü duygunun ya da duyguların ne olduğu hakkında kolay yollu bir yanıt bulmak güçtür. Eğer duygudan ya da duygulardan bahsediliyorsa aslında oldukça karmaşık bir süreç açıklanmaya çalışılmaktadır.

Bireylerin normal gelişim gösterdiği kabul edilirse hepsinin aynı temel duygulara sahip oldukları söylenebilir. Duygular farklı durumlara ve yaşantılara ilişkin bir tepki olarak meydana gelirler. Bununla birlikte her bireyin belli bir durum ya da olay karşısında farklı şeyler hissetmesi ve tepkisini de farklı bir tarzda ortaya koyması mümkündür. (San-Bayhan ve Artan, 2011, s. 217).

Mutluluk, öfke, üzüntü, korku, şaşkınlık ve tiksinti duygularının birincil/temel duygular olarak kabul edilmektedir. Bebeklerin yaşama, bu temel duyguları ifade etme yeteneğiyle donanmış olarak gelip gelmedikleri bilim insanlarıncı uzun süre merak edilen bir soru olmuştur. Bu yöndeki araştırmalar bebeklerin duygusal yaşamını iki evrensel uyarılma durumuna verdikleri tepkilerle ilişkilendirmişlerdir: hoşça giden uyarıcıya yaklaşma ve hoş olmayan uyarıcıdan kaçınma (Berk, 2013, s. 250). Bebeklerin gösterdiği ve dolayısıyla ifade ettikleri ilk duygusal tepkiler gülme ve ağlama olarak sınırlandırılabilir. Bebeklikten itibaren okul öncesi dönem

çocuklarının büyümeleriyle orantılı olarak sahip oldukları duygusal tepkileri de gelişir ve farklılaşma eğilimi gösterir. Çocuk büyüdükçe deneyimlediği çeşitli duygularını ifade etme becerisi de artmaktadır. Artan yaş ve gelişimle beraber çocuklardan kendilerine yöneltilen duyguları anlamaları ve ayırt edebilmeleri ve içsel yaşantılarını ve tepkilerini diğerlerine ifade edebilmeleri beklenmektedir. Okul öncesi dönem çocuklarının duygularını sözcükler aracılığıyla ifade etmeleri yaklaşık iki buçuk yaşında başlamaktadır. İki buçuk yaşından itibaren çocukların çeşitli sözcüklerle duygularını ifade ettikleri gözlenebilir. Bu konuşmalarda amaç deneyimlenen duyguların basitçe yorumlanmasını içerir. Örnek olarak çocuk üzgünüm ya da korkuyorum diyerek deneyimlediği duygusunu en kolay şekilde ifade etmiş olur. Yaş ve gelişimle ilişkisinden dolayı bir çocuğun aynı duruma değişik yaşlarda farklı tepkiler verdiği gözlenir. İki yaş civarında bir çocuk korkuya yönelik yeterli farkındalığı olmadığı için her hayvana/nesneye dokunmak için elini uzatabilir. Dört yaşında ulaştığında ise bazı hayvanların ve nesnelerin tehlikeli olabileceğini öğrenir ve onlara karşı korku duygusu hissettiğini yüz hareketleri, beden duruşu ya da sözcüklerle ifade eder. Artan yaşla beraber duygu ifade etmek için kullanılan sözcüklerin oranı ve niteliği değişmektedir. Beş yaşına ulaşıldığında çocukların çoğunun kendisi ya da bir başkası için “mutlu, mutsuz, üzgün, öfkeli, sinirli, hayal kırıklığına uğramış, neşeli” ve benzeri sözcükleri doğru şekilde kullandıkları gözlenebilir. (Başal, 2012, s. 155-156; Erden, 2016, s. 189).

Okul öncesi eğitimde çocukların bu duyguları tanımaları kendilerini ve çevreyi anlamaları ve duygularını ifade edebilmeleri adına olumlu bir etki yaratacaktır.

Yazılan bu psikoeğitimde olumsuz duygular çalışıldıktan sonra dışa vurum etkinlikleri konulmuştur.

### **Programın Amacı**

Okul öncesi öğrencilerinin duyguları tanımalarını, göstermelerini ve ifade edebilmelerini sağlamak.

## **Kazanımlar**

- 1- Duygularını fark eder.
- 2- Duygularının durumlara göre değişebileceğini fark eder.
- 3- Duyguların hayatın bir parçası olduğunu ve herkeste olduğunu fark eder.
- 4- Mutluluk duygusunun farkına varır ve ifade eder.
- 5- Öfke duygusunun farkına varır ve ifade eder.
- 6- Üzüntü duygusunun farkına varır ve ifade eder.
- 7- Korku duygusunun farkına varır ve ifade eder.
- 8- Heyecan duygusunun farkına varır ve ifade eder.
- 9- Şaşırma duygusunun farkına varır ve ifade eder.

## **Hedef Kitle**

Bu çalışmanın hedef kitlesi okul öncesi kurumlarına gidebilecek olan 3-6 yaş arası okul öncesi öğrencileri olarak belirlenmiştir.

## **Gruba Üye Seçimi ve Üye Sayısı**

Okul öncesi eğitimi veren kurumların sınıflarının içerisinde yer alan öğrencilerin hepsi katılım sağlayabilir. Sınıf mevcudunun 15 öğrenciyi aşmadığı sınıflarda sınıftaki öğrenci sayısı kadar katılım sağlanabilir. 15 öğrenciden fazla ise grup ikiye bölünmelidir.

## **Oturum Sayısı,**

8 Oturum

## KAYNAKÇA

Başal, H. A. (2012). Nasıl mutlu bir çocuk yetiştirebilirim? (Genişletilmiş beşinci baskı). Bursa: Ekin Basım Yayın Dağıtım.

Berk, E. L. (2013). Bebekler ve çocuklar. (N. Işıkoğlu-Erdoğan, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Güenalp, A. (2007). Farklı anne baba tutumlarının okul öncesi eğitim çağındaki çocukların özgüven duygusunun gelişimine etkisi (Aksaray ili örneği). Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Erden, Ş. (2016). Duygusal gelişim. İçinde M. E. Deniz (ed.), Erken çocukluk döneminde gelişim, (184-218). Ankara: Maya Akademi.

San-Bayhan, P. ve Artan, İ. (2011). Çocuk gelişimi ve eğitimi. İstanbul: Morpa Yayıncılık.

Tapan F. Ve Aslanargun E., Okul Öncesi Eğitim ve Çocuklar Üzerindeki Etkileri, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2011

OTURUMLAR

## 1. Oturum

**KAZANIM:** Çocukların Kendi Duyguları Tanıması ve Her Duygunun Hayatımızda ve Herkeste Olduğunun Farkına Varılması.

**SÜRE:** 30 Dakika

**SINIF DÜZEYİ:** Okul Öncesi

**ORTAM:** Sınıf ortamı

**MATERYALLER:** A4 boyutunda beyaz boyama kağıtları ve boya (pastel ya da kalem)

**MALİYET:** 20 TL

### SÜREÇ:

- 1) Uygulayıcı sınıf içerisindeki öğrencilere “Merhaba çocuklar bugün nasılsınız?” diyerek oturum başlatılır. Öğrenciler için isim topu adlı ısınma oyununu oynatır. Eline mümkünse bez yumuşak bir top alır. Uygulayıcı topu kime atarsa o kişi kendi ismini söyler. İsim söylemeye kendisinden başlar. İsim söyleme oyunu yüksek sesle yapılmalıdır. İlerleyen aşamalarda top çocuklara devredilir. Top atma işlemi ilgi çekici bir şekilde yapılırsa oyun zevkli hale dönüşür. Örneğin topların hızı değiştirilerek veya farklı şekillerde atılarak grup uyumunun zor hale geldiği bir oyun formu oluşturulursa dikkat, odaklanma ve katılım artacaktır. Bu oyundan sonra çocuklardan masalarına oturması istenir. Bu ısınma oyununu takiben uygulayıcı etkinliğine giriş yapar.
- 2) A4 kağıtları masalara dağıtılır. Boyalarda masaya konur. Uygulayıcı çocuklara “çocuklar şimdi herkes önündeki kağıtlara büyük bir kalp çizsin” diyerek yönergesini verir. Ya da EK1 in üzerinden uygulamayı başlatır. Ardından “Çocuklar şimdi boyaları kullanarak boyama yapacağız. Daha önce hiç herhangi bir durum için üzülüyseniz ya da ağladıysanız çizdiğiniz kalbin bir bölümünü mavi boya ile boyamanızı istiyorum” ve nasıl boyayacaklarını gösterir, çocukların boyamasını bekler. Sonra “daha önce mutlu

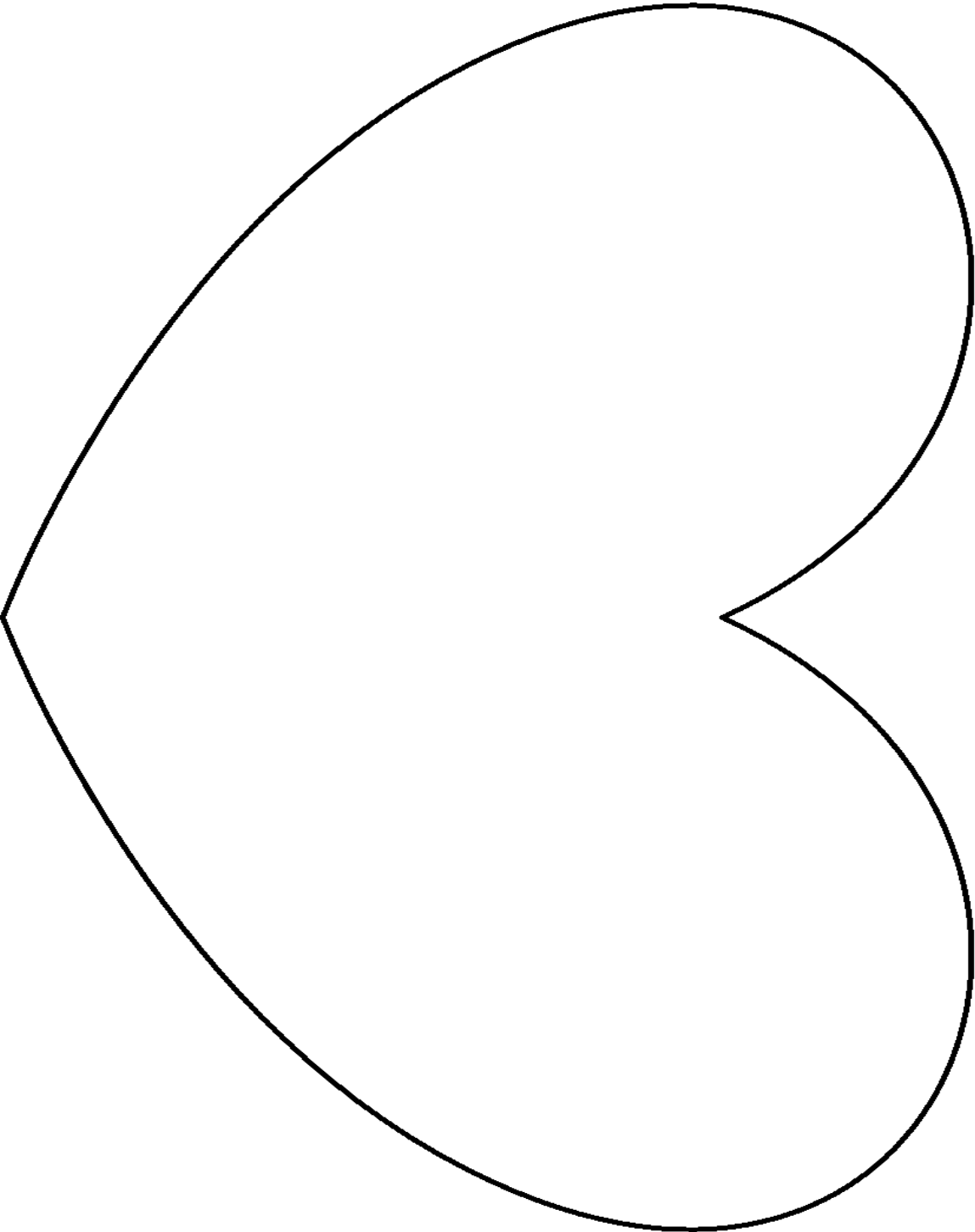
olup güldüyseniz kalbinizin bir kısmını kırmızı renk ile boyamanızı istiyorum” der. Uygulayıcı bunu vereceği her duygu için renk renk olarak tekrarlatır. “Daha önce hiç kızıp sinirlendiyseniz kalbinizin bir bölümü sarı renk ile boyamanızı istiyorum” der ve her söylediğini yaparak öğrencilere gösterir, yapmalarını bekler. “Daha önce herhangi bir şey için hiç heyecanlandınız mı? Eğer heyecanlandıysanız kalbinizin bir bölümünü yeşil boya ile boyamanızı istiyorum” der ve gösterir. “Daha önce hiçbir olay karşısında şaşırdınız mı? Eğer şaşırdıysanız kalbinizin bir bölümünü turuncu boya ile boyamanızı istiyorum” der, gösterir ve bekler. Son olarak çocuklara “daha önce hiç kendinizi korkmuş hissettiniz mi? Eğer hissettiyseniz kalbinizin bir bölümünü mor renk ile boyamanızı istiyorum” der, gösterir ve bekler.

3) Bütün çocuklar boyamalarını bitirince uygulayıcı herkesin boyaları bırakmasını ister. Ve çocuklara “şimdi herkes çizdiği kalbine ve içindeki renklere baksın” der ardından “çocuklar bazen çeşitli olaylar karşısında mutlu olabilir, üzülebilir, ağlayabilir, heyecanlanabilir, sinirlenebilir, şaşırabilir ve korkabilir, bunlar normal duygular ve hislerdir.” Der. Ardından çocuklardan arkadaşlarının resimlerine de bakmalarını ister ve ekler “yaşanılan bu duyguları aynı sizin yaşadığımız gibi arkadaşlarınız da yaşayabilir. Duygular herkeste vardır.”

4) Uygulayıcı etkinliği sonlandırırken çocuklara “bugün yaşadığımız hissettiğimiz duygularımızdan bahsettik. Bu hissettiğimiz duyguların sadece sizlerde olmadığını diğer insanlarda da olduğunu öğrendik. Çalışmaya katıldığınız için hepimize teşekkür ediyorum” der ve oturumu sonlandırır.



EK 1



## 2. OTURUM

**KAZANIM:** Mutluluk Duygusunu Tanıma, Gösterebilme ve İfade Edebilme

**SÜRE:** 30 Dakika

**SINIF DÜZEYİ:** Okul Öncesi

**ORTAM:** Sınıf ortamı

**MATERYALLER:** El kuklaları, Sahne, İfade kartları

**MALİYET:** 50 TL

### **SÜREÇ:**

- 1) Uygulayıcı oturuma bir iletişim ve gruba uyum oyunu ile başlar. Uygulayıcı sınıfı aynalar ve görüntüler olmak üzere gruplara ayırır. Oyunun iki kişili formunda, bir kişi ayna diğer kişi ise onun görüntüsüdür. Görüntü ne yaparsa ayna da aynısını yapmak durumundadır. Ayna hata yapınca kadar oyun devam eder. Ardından aynalar görüntü olarak görüntülerde ayna olarak roller değiştirilir. Aynalar hata yapınca oyun sona erer. Oyun bitince etkinliğin diğer aşamasına geçilir.
- 2) Uygulayıcı “merhaba çocuklar geçtiğimiz günlerde sizinle duygularımız ile ilgili olarak kalp boyama etkinliği yapmıştık, şimdi orada bahsettiğimiz duygulardan birisi olan mutluluk duygusu üzerinde konuşacağız” der. Ardından çocuklara  
“Çocuklar mutlu olmak nedir diye sorar ve sıra ile cevaplandırmalarını bekler. Bütün cevaplar bitince diğer etkinliğe geçer.
- 3) Çocuklara el kuklaları yardımı EK2 deki hikayeyi anlatır. Ve ardından çocuklara küçük kaplumbağayı nelerin mutlu ettiğini sorar.
- 4) Çocuklara ifade kartlarını (Ek3) dağıtır ve insanlar kendilerini mutlu hissettiği zaman yüz ifadelerinin nasıl görüldüğünü seçmelerini ister. Önce kendisi mutlu yüz ifadesini gösterir ve çocuklardan de tek tek göstermelerini ister.
- 5) Son olarak çocuklara sıraya en mutlu olduğu anları sorar EK4 ü gösterir ve hepsinin cevabını aldıktan sonra oturumu sonlandırır.

## EK2

### MUTLULUK DUYGUSU

"Küçük kaplumbağa bir gün okuldan eve dönüyormuş. Yolda yürürken yol kenarında güzel çiçeklere gözü takılmış. Bu çiçeklerden birkaç tane anneme götürürsem annem kendini iyi hisseder" demiş. Çiçekleri eline alıp yoluna devam etmiş. Yolda karşıdan karşıya geçmeye çalışan yaşlı bir bastonlu kaplumbağa görmüş ona yardım etmek istemiş ve onu karşıya geçirmiş. Yaşlı kaplumbağa bana yardım ettiğin için teşekkür ederim bana yardım etmen beni çok mutlu etti demiş. Küçük kaplumbağada kendisini mutlu hissetmiş. Yoluna devam ederek evine gitmiş. Kapıyı çaldığında annesi onun için kapıyı açmış ve onu içeri davet etmiş. Küçük kaplumbağa elindeki çiçekleri annesine vermiş. Anne kaplumbağa çiçekleri görünce çok mutlu olmuş ve küçük kaplumbağaya teşekkür etmiş. Küçük kaplumbağa içeriye girdiğinde kendisi için hazırlanmış olan masayı gördüğünde kendisini çok mutlu hissetmiş. Oturup ailecek yemeklerini yemişler. Yemekten sonra küçük kaplumbağa resim yapmak istemiş. Çünkü resim yapmak küçük kaplumbağayı çok mutlu ediyormuş. O gün yoldan topladığı o güzel çiçeklerin resmini yapmış ve odasına asmış."



**EK3**

**DUYGU İFADE KARTLARI**



EK4



### 3. OTURUM

**KAZANIM:** Üzgün Olma, Mutsuzluk Duygularını Tanıma, Gösterebilme ve İfade Edebilme

**SÜRE:** 30 Dakika

**SINIF DÜZEYİ:** Okul Öncesi

**ORTAM:** Sınıf Ortamı

**MATERYALLER:** El kuklaları, Sahne, İfade Kartları

**MALİYET:** 50 TL

**SÜREÇ:**

- 1) Uygulayıcı iletişim ve gruba uyum oyunu ile oturumu başlatır. Bedenden bedene ısınma oyunu kulaktan kulağa oyununun farklı bir versiyonudur. Nasıl ki bir haber söylenen bir söz kulaktan kulağa değişikliğe uğruyorsa, aynı şekilde bir kişinin yaptığı bedensel hareket de diğeri tarafından taklit edilirken değişikliğe uğrayacaktır. Gruptaki tüm öğrenciler sırtını dönerler veya sınıfın dışına çıkarlar. Birinci kişi bedenini kullanarak bir hareket yapar, ikinci kişi onu taklit eder, üçüncüsü ikinciyi, oyun sırayla devam eder. Grubun en sonundaki kişinin yaptığı hareket orijinal hareket ile karşılaştırılır. Aradaki farklılıklar düzeltilmeye çalışılır. Amaç, birlikte hareket etme becerisinin geliştirilmesi, dikkat ve yoğunlaşmanın sağlanmasıdır.
- 2) Uygulayıcı “merhaba çocuklar geçtiğimiz günlerde sizinle duygularımız ile ilgili olarak kalp boyama etkinliği yapmıştık, şimdi orada bahsettiğimiz duygulardan birisi olan üzgün olma duygusu üzerinde konuşacağız” der. Ardından çocuklara

“Çocuklar üzgün olmak nedir diye sorar ve sıra ile cevaplandırmalarını bekler. Bütün cevaplar bitince diğeri etkinliğe geçer.

- 3) Çocuklara el kuklaları yardımı EK5 deki hikayeyi anlatır.

Ve ardından çocuklara “çocuklar küçük kaplumbağa kendisini neden üzgün hissetmişti hatırlayan var mı?” Diye sorulur.

- 4) Çocuklara ifade kartlarını (Ek3) dağıtır ve insanlar kendilerini üzgün hissettiği zaman yüz ifadelerinin nasıl görüldüğünü seçmelerini ister. Önce kendisi üzgün yüz ifadesini gösterir ve çocuklardan de tek tek göstermelerini ister. Ve ardından Ek6 yı gösterir.
- 5) Son olarak çocuklara sıraya kendilerini üzgün hissettikleri anları sorar çocuklar anlattıktan sonra üzgün olma durumunun mutlu olma durumu kadar normal olduğunu ve geçici olduğunu anlatır. Çocuklara resim boyama etkinliği EK7 yaptırır ve duygularını dışa vurmalarını sağlar ve oturumu sonlandırır.

## EK5

### ÜZGÜN OLMA, MUTSUZLUK DUYGUSU

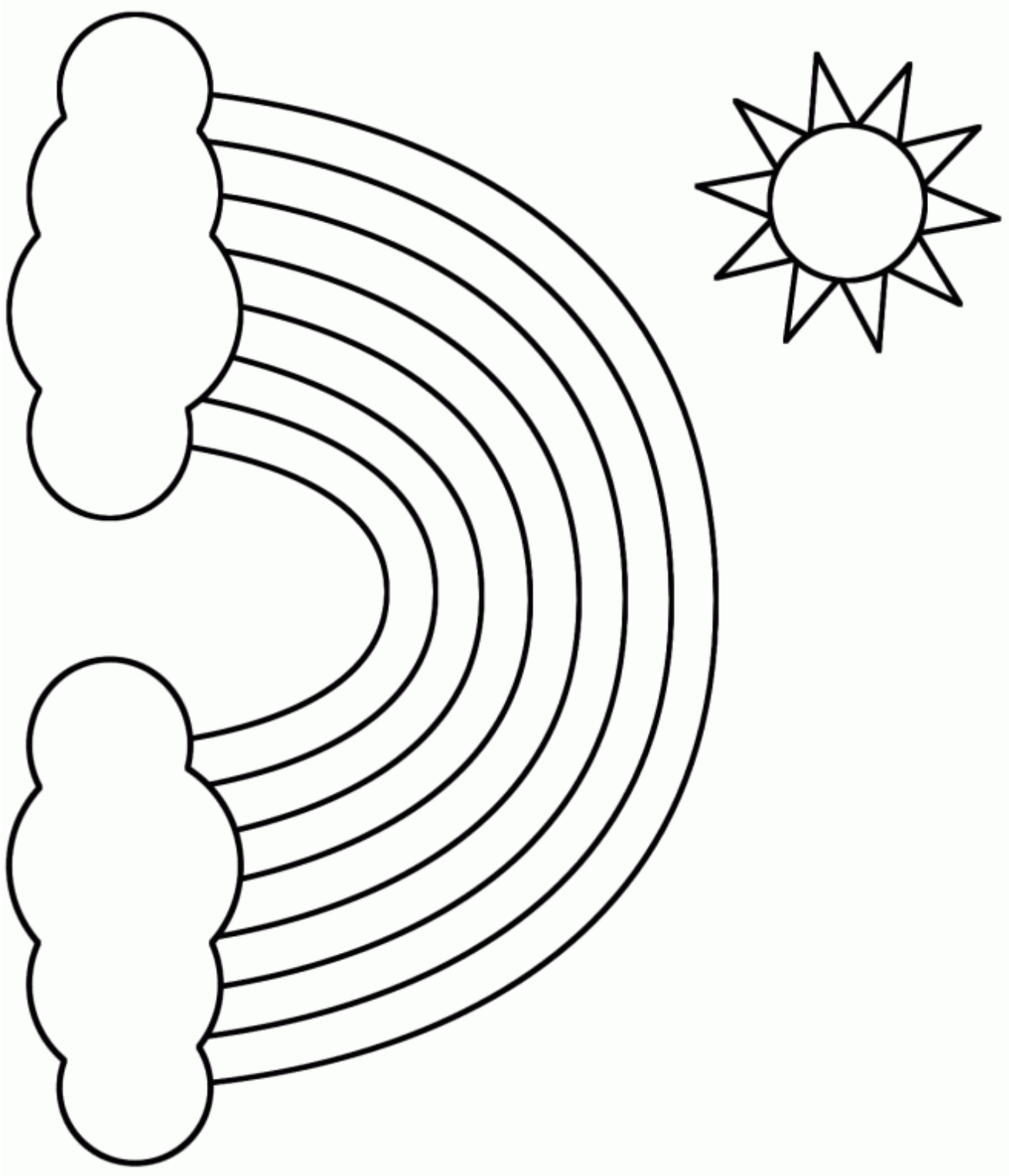
Küçük Kaplumbağa o gün evden çıkarken erken kalktığı ve okula gitmek istemediği için üzgün hissediyordu. Aslında sınıfındaki bütün küçük kaplumbağalar kendilerini bazen böyle hissedebiliyorlardı. Kalktı kahvaltısını etmek istemedi. Annesi ise o kahvaltısını etmek istemediği için kendisini üzgün hissetmişti. Annesi işe gitmeliydi, babası işe gitmeliydi, küçük kaplumbağa ise okula gitmeliydi. Böyle zamanlarda okulu sınıfını ve arkadaşlarını hatırlaması gitme isteğini arttırıyordu. Hazırlanıp evden çıktılar. Okula geldiler küçük kaplumbağa sorun çıkarmadan okuluna girdi. Anne babasından ayrıldığı zamanlarda da üzgün hissedirdi bazen diğer küçük kaplumbağalar gibi. Ama akşam üzeri annesi ve babasını göreceğini onların onu okuldan alacağını bilmek kendisini daha iyi hissettiriyordu. Okula gitti günü güzel geçiyordu. Yemek saati geldiğinde yemek yemeğe indiler. O gün küçük kaplumbağanın hiç sevmediği bazı yemekler vardı. Küçük kaplumbağa buna biraz üzüldü ancak oradaki yemeklerin kendi sağlığına faydasını düşününce denemeye karar verdi ve birazını da olsa yedi. Küçük kaplumbağa birkaç kötü olay yaşadığı için kendisini üzgün hissetmişti o gün. Ancak üzgün olmanın uzun sürmediğini fark etti. Çıkış saati geldiğinde eve gitmek istemedi bile. Oyun arkadaşları ile güzel oyunlar oynamıştı.





**EK6**





#### **4. OTURUM**

**KAZANIM:** Öfkeli/Kızgın Olma Duygusunu Tanıma, Gösterebilme ve İfade Edebilme

**SÜRE:** 30 Dakika

**SINIF DÜZEYİ:** Okul Öncesi

**ORTAM:** Sınıf Ortamı

**MATERYALLER:** El kuklaları, Sahne, İfade Kartları

**MALİYET:** 50 TL

**SÜREÇ:**

- 1) Uygulayıcı çocuklar ile çalışmaya geçmeden ısınma oyunu olan sandalye kapmaca oyunu oynatır. Müzikle oynanan bu oyunda çocuk sayısından bir eksik sandalye kullanılır. Müzik kesildiğinde sandalyeye oturamayan kişi oyundan çıkar ve birinci seçilinceye kadar oyun devam eder. Farklı müzikler ve farklı ritimler kullanılarak dans çeşitlendirmesi de yapılabilir. Çocuğun dikkatini toplaması ve müziğe uygun dans etmesi amaçlanır. Bu oyundan sonra çocuklardan masalarına oturması istenir. Bu ısınma oyununu takiben uygulayıcı etkinliğine giriş yapar.
- 2) Uygulayıcı “merhaba çocuklar geçtiğimiz günlerde sizinle duygularımız ile ilgili olarak kalp boyama etkinliği yapmıştık, şimdi orada bahsettiğimiz duygulardan birisi olan öfkeli/kızgın olma duygusu üzerinde konuşacağız” der. Ardından çocuklara “çocuklar öfkeli/kızgın olmak nedir diye sorar ve sıra ile cevaplandırmalarını bekler. Bütün cevaplar bitince diğer etkinliğe geçer.
- 3) Çocuklara el kuklaları yardımı ile EK8 teki hikayeyi anlatır.

Ve ardından çocuklara “çocuklar küçük kaplumbağa kendisini neden üzgün hissetmişti hatırlayan var mı?” Diye sorulur.

- 4) Çocuklara ifade kartlarını (Ek3) dağıtır ve insanlar kendilerini öfkeli hissettiği zaman yüz ifadelerinin nasıl görüldüğünü seçmelerini ister. Önce kendisi öfkeli yüz ifadesini gösterir ve çocuklardan de tek tek göstermelerini ister. Ve ardından EK9 u gösterir.
- 5) Son olarak çocuklara sıraya kendilerini öfkeli hissettikleri anları sorar çocuklar anlattıktan sonra üzgün olma durumunun mutlu olma durumu kadar normal olduğunu ve geçici olduğunu anlatır. Çocuklara resim boyama etkinliği EK10 yaptırır ve duygularını dışa vurmalarını sağlar ve oturumu sonlandırır.

## EK8

### ÖFKELİ/ KIZGIN OLMA DUYGUSU

Küçük kaplumbağa o gün uyanmış ve kahvaltı etmek için masaya oturmuş. Babası kahvaltısını hazırlamış ancak yumurtasını istediği gibi pişirmemiş. Küçük kaplumbağa yemek istemediğini söylemiş. Ancak babası yemek zorunda olduğunu söyleyince kendisini kızgın hissetmiş. Kendisini istemediği şeyleri yaparken çoğunlukla kızgın hissedermiş küçük kaplumbağa. Masadan kalkmış. En sevdiği oyuncaklarını almak ve onunla oynamak için odasına gitmiş. Ancak içeri girdiğinde ne görsün, kardeşi en sevdiği oyuncaklarını ortadan ikiye bölmüş. İşte buna da çok kızgın hissetmiş küçük kaplumbağa. Kardeşine bağırarak istemiş ama bağırırsa ne olacaktı ki. Kardeşi çok küçükmüş ve zaten onu anlamayacaktı. Kardeşine olan kızgınlığını babasına anlatmaya karar vermiş. Zaten kendisini ne zaman kızgın hissetse ya annesine ya da babasına mutlaka anlatmak istermiş. Babasının yanına gelmiş ve demiş ki "kardeşim en sevdiğim oyuncakımı bozmuş. Kendimi çok kızgın ve öfkeli hissediyorum." Babası ise "çocuklar kendilerini bazen öfkeli kızgın hissedebilirler. Öfkeli ve kızgın hissetmek normal bir durumdur. Ancak öfkeli ve kızgın anlarımızda tepki vermeden, bağırmadan, söylenmeden önce biraz sakinleşmemiz gerekir. Kardeşine kızmadan bağırmadan önce benimle paylaştığın için teşekkür ederim" demiş. Küçük kaplumbağa kendisini daha sakin ve rahat hissetmiş.



EK9



## EK 10

### ÇİZGİ FİLM İLE DUYGU ÇALIŞMASI

Uygulayıcı etkinliği yaparken aşağıdaki bağlantıdan çizgi filmi açar. Çocukların izlemesini sağlar ve arkasından çizgi filmi yorumlarlar.

<https://www.dailymotion.com/video/x4vgpg8>



## 5. OTURUM

**KAZANIM:** Şaşırma Duygusunu Tanıma, Gösterebilme ve İfade Edebilme

**SÜRE:** 30 Dakika

**SINIF DÜZEYİ:** Okul Öncesi

**ORTAM:** Sınıf Ortamı

**MATERYALLER:** El kuklaları, Sahne, İfade Kartları

**MALİYET:** 50 TL

**SÜREÇ:**

- 1) Uygulayıcı çocuklar için ısınma oyununu oynatır. Bir çocuk robot, diğeri ise kumanda olur. Kumanda olan çocuk kendine göre komutlar oluşturabilir. Örneğin kumanda robotun başına dokununca robot ileriye gider, sağ omzuna dokununca sağa döner veya sol omzuna dokununca zıplar vb. ya da ses ile yönlendirme yapabilir. Robotun gözleri kapalıdır. Çalışma rol değiştirilerek sürdürülür. Çarpışma olmaması için grup çalışması gereklidir. Uygulama bitince çocuklardan yerlerine oturmaları istenir.
- 2) Uygulayıcı “merhaba çocuklar geçtiğimiz günlerde sizinle duygularımız ile ilgili olarak kalp boyama etkinliği yapmıştık, şimdi orada bahsettiğimiz duygulardan birisi olan şaşırma duygusu üzerinde konuşacağız” der. Ardından çocuklara “çocuklar sizce şaşırma nedir ve nasıl bir duygudur?” diye sorar ve sıra ile cevaplandırmalarını bekler. Bütün cevaplar bitince diğeri etkinliğe geçer.
- 3) Çocuklara el kuklaları yardımı EK11 deki hikayeyi anlatır.

Ve ardından çocuklara “çocuklar küçük kaplumbağa kendisini neden şaşırması hissetmişti hatırlayan var mı?” Diye sorulur.



- 4) Çocuklara ifade kartlarını (Ek3) dağıtır ve insanlar kendilerini şaşırmış hissettiği zaman yüz ifadelerinin nasıl görüldüğünü seçmelerini ister. Önce kendisi şaşırmış yüz ifadesini gösterir ve çocuklardan de tek tek göstermelerini ister. EK12 deki resmi gösterir.
- 5) Son olarak çocuklara sıraya kendilerini şaşırmış hissettikleri anları sorar çocukların tek tek duygularını dışa vurmalarını sağlar ve oturumu sonlandırır.

## EK11

### ŞAŞIRMA DUYGUSU

Küçük kaplumbağa o gece çok geç uyuyabilmişti. Sabah kalktığında ise gördüklerine inanmakta zorlanıyordu. Evi çikolatadan bir eve dönüşmüştü. Hemen yatağın kenarından bir ısırık alıp kalktı. Tadı da güzeldi ama o kadar şaşırmıştı ki ne yapacağını bilemedi. Hemen camdan baktı. Dışarıda pamuk şeker bulutlardan yağmur gibi çikolata yağıyordu. Daha da çok şaşırdı küçük kaplumbağa. Hatta o kadar şaşırdı ki şaşkınlıktan küçük dilini yutacaktı. Hemen içeri koşup ailesine haber vermek istedi. İçeri girdiğinde bir de ne görsün annesi, babası, kardeşleri salonda cam şekerden olan koltuklarına hiçbir şey olmamış gibi oturmuş sohbet ediyorlardı. Küçük kaplumbağa bir şeyler söylemeye çalıştı ama sanki herkes zaten en başından beri bu şeker evde yaşıyormuş gibi davranıyordu. Küçük kaplumbağa ne kadar şaşırdığını ifade etti. Ailesi ise neden bu kadar şaşırdığını anlamaya çalışarak ona baktılar. Sonra küçük kaplumbağa odasına döndü ve tekrar uyumaya karar verdi. Kimseye derdini anlatamamış ve şaşkınlıktan ne yapacağını bilememişti. Uyudu küçük kaplumbağa. Uyandığında ise her şeyin bir rüya dan ibaret olduğunun farkına vardı. Hemen kalkıp bir su içti küçük kaplumbağa. Sonrada rüyasının ne kadar ilginç ve şaşırtıcı olduğunu bütün ailesine anlattı. Herkes hikayesini duyunca onlarda en az küçük kaplumbağa kadar şaşırdılar.



**EK12**



## 6. OTURUM

**KAZANIM:** Heyecan Duygusunu Tanıma, Gösterebilme ve İfade Edebilme

**SÜRE:** 30 Dakika

**SINIF DÜZEYİ:** Okul Öncesi

**ORTAM:** Sınıf Ortamı

**MATERYALLER:** El kuklaları, Sahne, İfade Kartları

**MALİYET:** 50 TL

**SÜREÇ:**

- 1) Uygulayıcı ısınma oyunu ile oturumu başlatır. Gruptan bir kişi dışarıya çıkartılır. Atık materyaller ve step tahtaları kullanılarak hayali bir bataklık yapılır. Bataklığın bazı bölümleri bataklıktan kurtulmaya yarar. Oyundaki amaç gözleri kapalı bir şekilde sınıfa giren ebeyi, bataklığın batmayan bölümlerinden geçirmek ve verilecek yönergelerle ebeyi bataklıktan kurtarmaktır. Her öğrenci sırayla ebeye yönergeler verir oyun ebe bataklığa düşünceye kadar ya da bataklıktan çıkıncaya kadar sürer. Diğer çocuğa ebe rolü verilerek devam ettirilir. Oyunun zevkli hale gelmesi için gözleri kapalı bir diğer ebe de timsah olabilir. Timsah da ebeyi yakalamaya çalışır. Bu oyundaki amaç hem dikkati toplamak hem konsantrasyonu artırmak hem de birlikte karar verme ve problem çözme yeteneğini geliştirmektir. Oyun bittikten sonra çocuklardan yerlerine geçmeleri istenir.
- 2) Uygulayıcı “merhaba çocuklar geçtiğimiz günlerde sizinle duygularımız ile ilgili olarak kalp boyama etkinliği yapmıştık, şimdi orada bahsettiğimiz duygulardan birisi olan heyecan duygusu üzerinde konuşacağız” der. Ardından çocuklara “çocuklar sizce heyecan nedir ve nasıl bir duygudur?” diye sorar ve sıra ile cevaplandırmalarını bekler. Bütün cevaplar bitince diğer etkinliğe geçer.

3) Çocuklara el kuklaları yardımı EK13 teki hikayeyi anlatır.

Ve ardından çocuklara “Çocuklar küçük kaplumbağa kendisini neden heyecanlanmış hissetmişti hatırlayan var mı?” Diye sorulur.

4) Çocuklara ifade kartlarını (EK3) dağıtır ve insanlar kendilerini heyecanlı hissettiği zaman yüz ifadelerinin nasıl görüldüğünü seçmelerini ister. Önce kendisi heyecanlı yüz ifadesini gösterir ve çocuklardan de tek tek göstermelerini ister. Ve EK14 ü gösterir.

5) Son olarak çocuklara sıraya kendilerini heyecanlı hissettikleri anları sorar çocukların tek tek duygularını dışa vurmalarını sağlar. Çocuklardan çok heyecanlandıklarında bunu vücutlarının nerelerinde hissettiğini sorar ve oturumu sonlandırır.

## EK13

### HEYECAN DUYGUSU

Küçük kaplumbağa o gece neredeyse hiç uyuyamamıştı. Uyanmak bile çok kolay olmuştu çünkü hayatında ilk defa arkadaşları ile beraber geziye gidecekti. Öğretmenleri onları hayvanat bahçesine götürmeye karar vermişti. Sınıfındaki bütün arkadaşları çok heyecanlıydılar. Özellikle de küçük kaplumbağa çok heyecanlanmıştı. Sabah kalktığına bile kalbi küt küt atıyordu. Hemen hazırlandılar ve ailesi onu okula bıraktı. Otobüslerine bindiler ve yola çıktılar. Yeni şeyler keşfetmek, yeni deneyimler küçük kaplumbağaları çok heyecanlandırıyordu. Hayvanat bahçesine vardılar. İçeride bir sürü hayvan vardı ve küçük kaplumbağa daha önce hiç birisini bu kadar yakından görmemişti. Ormanlar kralı aslan ne kadar da heybetli ve cesurdu. Küçük kaplumbağa yeni hayvanlar gördükçe heyecanı artıyordu. Pembe fil ile tanıştığında ise ne kadar büyük olduğunu düşündü. Kendisi filin bir ayağı kadar bile değildi. Heyecandan onunla konuşamamıştı bile. Bütün hayvanat bahçesini gezdiler ve eve dönüş saati geldi. Küçük kaplumbağanın heyecanı yeni yeni yatışmaya başlamıştı. Çok keyifli bir gün geçirmişti. Bu günü asla unutmayacaktı.



EK14



## 7. OTURUM

**KAZANIM:** Korku Duygusunu Tanıma, Gösterebilme ve İfade Edebilme

**SÜRE:** 30 Dakika

**SINIF DÜZEYİ:** Okul Öncesi

**ORTAM:** Sınıf Ortamı

**MATERYALLER:** El kuklaları, Sahne, İfade Kartları

**MALİYET:** 50 TL

**SÜREÇ:**

- 1) Oturum uygulayıcının oynattığı ısınma oyunu ile başlatılır. Çocuklar ikişer ikişer eşleştirilir. Birisi ellerini diğerinin kollarının altından geçirir. Amaç sözlere uygun bir şekilde konuşmayı jestler ile anlatmaktır. Örneğin yemek tarifini yapan birisinin jestlerinin canlandırılması istenebilir, haber spikeri, cep telefonu ile konuşan birisi, alışverişten dönen birisi vb. canlandırmalar istenebilir. İki kişinin uyumu açısından oldukça geliştirici ve zevkli bir oyundur. İkinci aşama da önce jest sonra buna uygun olarak sözler istenerek söz çalışması da yapılabilir.
- 2) Uygulayıcı “merhaba çocuklar geçtiğimiz günlerde sizinle duygularımız ile ilgili olarak kalp boyama etkinliği yapmıştık, şimdi orada bahsettiğimiz duygulardan birisi olan korku duygusu üzerinde konuşacağız” der. Ardından çocuklara “çocuklar sizce korkmak nedir ve nasıl bir duygudur?” diye sorar ve sıra ile cevaplandırmalarını bekler. Bütün cevaplar bitince diğer etkinliğe geçer.
- 3) Çocuklara el kuklaları yardımı EK15 teki hikayeyi anlatır.



Ve ardından çocuklara çocuklar küçük kaplumbağa kendisini neden korkmuş hissetmişti hatırlayan var mı? Diye sorar.

- 4) Çocuklara ifade kartlarını (Ek3) dağıtır ve insanlar kendilerini korkmuş hissettiği zaman yüz ifadelerinin nasıl görüldüğünü seçmelerini ister. Önce kendisi korkmuş yüz ifadesini gösterir ve çocuklardan de tek tek göstermelerini ister. Ve EK16 yı gösterir.
- 5) Son olarak çocuklara sıraya kendilerini korkmuş hissettikleri anları sorar çocuklar anlattıktan sonra korku durumunun mutlu olma durumu kadar normal olduğunu ve geçici olduğunu anlatır. Çocuklara EK17 yaptırır ve duygularını dışa vurmalarını sağlar ve oturumu sonlandırır.

## EK15

### KORKU DUYGUSU

Küçük kaplumbağa o gün annesi ile beraber pazardan meyve sebze almaya çıkmıştı. Pazar yerine girdiler her tarafın rengarenk olması sebebi ile gözleri bir tezgahtan diğerine çabucak kayıyordu. Annesinin elini bırakıp etrafa bakınmak istedi annesi o sırada alışveriş yapıyordu. Küçük kaplumbağa etrafına bakınmayı sürdürürken bir anda annesinin yanında olmadığını fark etmişti. Bir anda ne yapacağını bilemedi. Çok korkmuştu. Korkusu giderek artıyordu. Annesini arıyordu gözleri ancak bir türlü bulamamıştı. Korkusu arttıkça ağlama isteği de artmıştı küçük kaplumbağanın. Biraz düşündü ve etrafta polis amcaları aramaya başladı gözleri. Üniformasını görünce hemen anladı polis olduğunu ve yanına gitti. Polis amca ya annesini kaybettiğini ve çok korktuğunu anlattı. Polis amca hemen arkadaşalarına haber verdi ve küçük kaplumbağanın annesini buldular. Annesi de çok korkmuştu. Hemen sarıldılar. Küçük kaplumbağa bir daha kalabalık ortamlarda annesinin elini hiç bırakmadı.



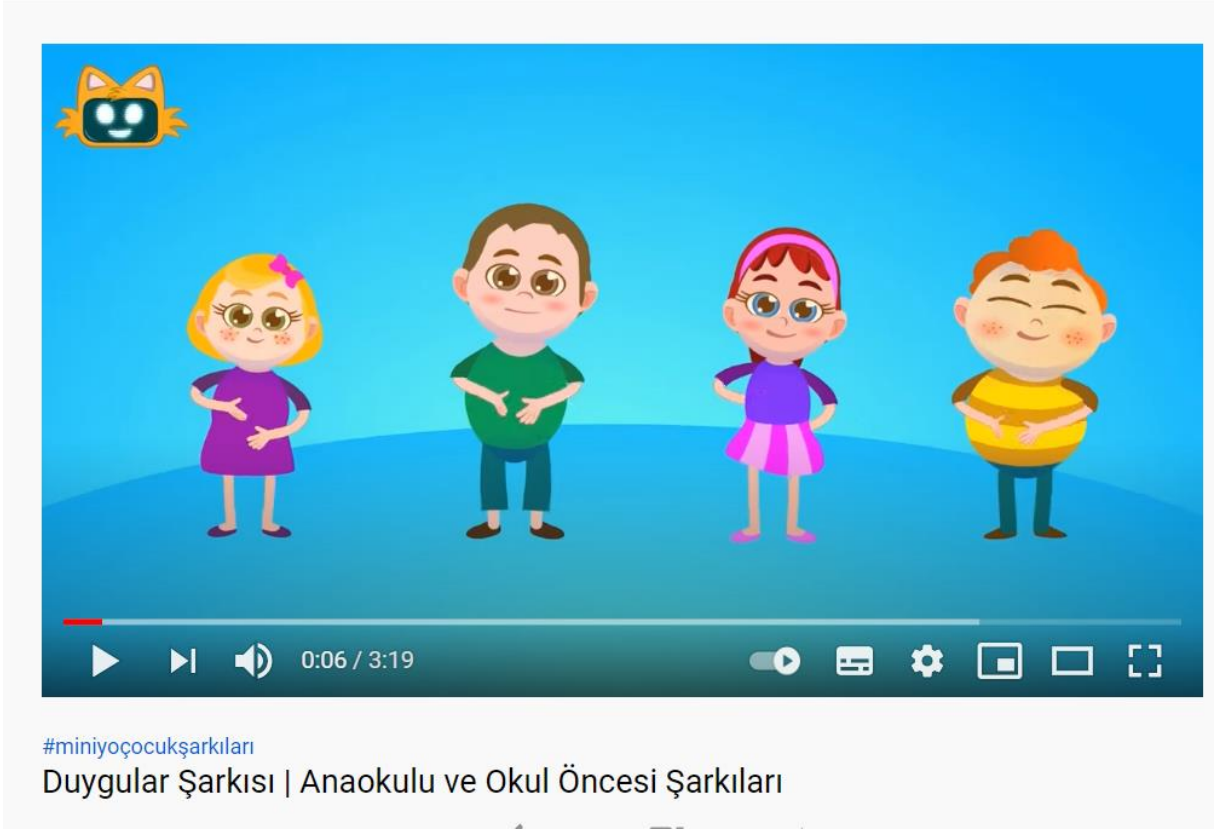
**EK16**



## EK17

### Şarkı Dinleme ve Dans Etme

Uygulayıcı <https://www.youtube.com/watch?v=4VeGWYCS1us> linkindeki “Duygular Şarkısı”nı dinletir ve çocuklardan şarkı boyunca dans etmelerini ister



## **8. OTURUM**

**KAZANIM:** Tüm Duyguları Bir Arada Tanıyabilme

**SÜRE:** 30 Dakika

**SINIF DÜZEYİ:** Okul Öncesi

**ORTAM:** Sınıf Ortamı

**MATERYALLER:** Renkli Çıktı

**MALİYET:** 30 TL

**SÜREÇ:**

- 1) Oturum uygulayıcının “merhaba çocuklar geçen haftalarda birçok duyguyu konuşmuştuk şimdi onları tek tek hatırlayalım” demesi ile başlar.
- 2) Uygulayıcı “çocuklar bugün geçen haftalarda hikayelerini okuduğumuz ve üzerine konuştuğumuz bütün duygulardan bahsedeceğiz” der. Ardından çocuklara “duyguları hatırlayan var mı bana söyleyebilir misiniz?” diye sorar ve sıra ile cevaplandırmalarını bekler. Bütün cevaplar bitince diğer etkinliğe geçer.
- 3) Çocuklara EK18 i dağıtır. Yaş grubu uygunsa kendilerinin kesmesini ister. Yaş grubu uygun değil ise öncesinde kendisi kesip çocuklara dağıtır.
- 4) Uygulayıcı çocukların cevapları ve kesme/dağıtma işlemlerinden sonra etkinlikteki 6 duyguyu da resimleri ile gösterir. Ve ardından duyguları söyler ve çocukların resim üzerine yerleştirmelerini ister.
- 5) Duygular tamamlanınca çocuklara etkinliğin bu kadar sürdüğünü anlatır ve onların düşüncelerini ister.
- 6) Oturumlar sonlandırılır.

