**HAYAL YOLCULUĞU**

**Bir koridorda yürümekte olduğunu hayal et. Nasıl bir yerde yürüyorsun? Aydınlık mı? havadar mı? yoksa karanlık ve kasvetli mi? Duvarların, zeminin ve tavanın rengine bak. Nasıl kokuyor? Koridorda yavaşça yürürken etrafını seyrettiğini hayal et. Tüm koridor boyunca kapılar var. Kapılardan birine daha yakından bak. Neye benzediğine, büyüklüğüne ve kapının koluna bak. Kapı kolunu tuttuğunu hayal et. Hazır olduğunda istersen kapıyı açabilirsin. Kapıyı açtığında kendi yaşamından bir sahneyi aklına getir ve kapı aralığında o görüntüye ve etrafa bak. Orada kimlerin olduğuna bak. Belki kendini görebilirsin. Eğer istersen görüntüdekinin kendin olduğunu hayal edebilirsin. İstersen etrafına- orada olan insanlara- bakabilirsin, tek tek inceleyebilirsin. Birisine bir şey söylemek isteyebilirsin ve onlar da sana bir şey söylerler. Şimdi gitmeye hazır şekilde eşikte durduğunu hayal et. Ayrılmadan önce yapmak ya da söylemek istediğin bir şey varsa bunu şimdi yap. Kapıyı kapattığını ve koridordan geri döndüğünü hayal et. Şimdi hayali yolculuğunu bitir ve minderin üzerinde oturduğunu hisset. Hazır olduğunda gözlerini aç ve hiç konuşmadan etrafa bak.**

 **SESSİZCE KAL VE BİR PARÇA KAĞIT VE BİRKAÇ KEÇELİ KALEM AL VE YOLCULUĞUNUN RESMİNİ ÇİZ…**

**Rahatlama Etkinliği**

Amaç:Rahatlama tekniklerini öğretmek.

Uygulama:

* Çocuklara” Ellerinizi uzatın size limon verdim. Şimdi limonları sıkın” diye elleri sıktırılır ve bıraktırılır. Bu iki kez tekrar ettirilir.
* Köpek veya köpekten başka bir hayvan da ( timsah, yılan) söylenebilir”Köpek gördün gerildin, eller açılır ve gerilir.” “Köpek gitti”diyerek rahatlatılır ( İki kez tekrar ettirilir).
* Kumsalda dolaşan bir kaplumbağasın. İnsanları gördün ‘içine çekil’ diyerek başını omuzlarının içine gömdürdükten sonra insanlar uzaklaştı bırak diye rahatlatılır (İki kez tekrar edilir).
* Ağzında kocaman bir sakız var çiğne çıkar, çiğne çiğne çıkar at diyerek iki kere yaptırılır.
* Sirkte çalışan bir aslansın ve küçük halkadan geçiyorsun karnın geçmiyor. “Karnını çek çek.. geçtin” diye bu alıştırmada iki kez yaptırılır.
* Ayağının çamurlu bir tarlada battığını ve “sağ ayağın batıyor çek çek, çıktı” diye bu alıştırmada dört adım attırılarak tekrarlanır.
* Uyumaktasın yüzüne bir sinek kondu ve ellerini kullanamıyorsun “sinek yüzünde” diyerek yüzü buruşturularak sinek kovalanmaya çalışılır. “Sinek uçtu” denerek rahatlattıktan sonra sinek kondu diyerek bu alıştırmada iki kez tekrarlanır.