



DUYGULARLA BAŞA ÇIKMA ETKİNLİĞİ

Çocuklar evde, okulda, arkadaş vb. ortamlarda birçok duyguyla tanışırlar. Bu duyguların bazıları kendilerini kötü hissetmelerine neden olabilir.

Duygularla başa çıkmanın birçok yolu vardır. Bunlardan en etkili; onlar üzerinde konuşmaktır. Duyguları yazmak veya çizmek, gevşeme egzersizleri, eğlenceli bir şeyler yapma veya başkalarının yardımıyla soruna olumlu bir çözüm düşünmeye çalışmak; çocukların rahatsız edici duygularıyla başa çıkmanın diğer yollarındandır.

Duygularla başa çıkmak konusunda zorlanan bir çocukta öfke patlamaları, görmezden gelme, geri çekilme, dürtüsel hareketler ve başkalarını suçlama gibi davranışlar görülebilir.

Duygular gelip gidebilir. Rahatsız edici duygular geri geldiğinde, olumlu bir beceriyi uygulama zamanı veya çocukların bu duyguları paylaşacakları "güvenilir" bir yetişkinin peşine düşme zamanı gelmiş olabilir.

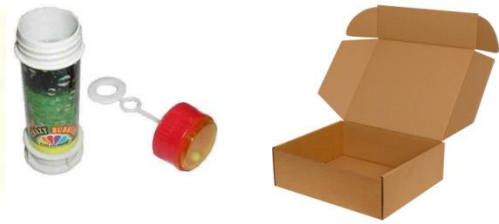
ETKİNLİK SÜRESİ: 45-60 dakika

HEDEFLER:

- Çocukların bırakmak istedikleri rahatsız edici duyguları tanımlamak
- Çocukları daha kötü hissettirebilecek eylemleri tanımlamak
- Kötü duyguların sonsuza kadar sürmeyeceğini fark etmek
- Çocukların negatif duygularını fark etmek ve iyileşme sürecinin bir parçası olduğunu anlamak
- Rahatsız edici duyguların bazen geri dönebileceğini anlamak ve bir yetişkinle paylaşmanın önemini kavramak

GEREKLİ MATERYALLER:

- Bulaşık suyu (köpük oyuncakları da kullanılabilir)
- Köpük çubuğu
- Farklı renkte 2 adet boş ayakkabı kutusu
- Kâğıt ve renkli kalemler



YÖNERGE:

Çocuklarımızla duygular üzerine konuşalım.

Duygularımızın bazıları bizi iyi bazıları da rahatsız edici veya üzgün hissettirebilir. Daha önce bahsettiğimiz gibi bu duyguları paylaşmak önemlidir. Paylaşmak, daha iyi hissetmemize yardımcı olan en önemli yollardan biridir.

1. Şimdi çocuğunuzla birlikte kendinizi kötü ve iyi hissettiren olayları ve duyguları düşünün. Aklınıza gelen bu duyguları yazın veya çizin (birçok duygu yazabilirsiniz).
2. Yazma ve çizmeyi bitirdiğinizde katlayın ve onları karışık bir şekilde ayakkabı kutularından birine atın.
3. Tüm kâğıtlar kutuya yerleştirildikten sonra, her birini yüksek sesle okuyun veya resmi tarif edin. Böylece çocukların duyguları tanımasını sağlayın.



4. Olumlu ve olumsuz (rahatsız edici) duyguları çocuğunuzla birlikte ayırarak rahatsız edici duyguları bir kutuya, olumlu duyguları diğer ayakkabı kutusuna yerleştirin.
5. Bunları yaptıktan sonra dışarıya açık bir alana gidin. Duygu kutularını getirin ve çocuğunuza köpük suyunu ve çubuğunu verin.
6. Sonra çocuğunuza aşağıdaki yönergeyi okuyun.

“Duygularımızı yazdık ve çizdik. Şimdi sana her duyguyu tekrar okuyacağım. Bana, okuduğum duyguyu korumak mı yoksa bırakmak mı isteyip istemediğini söyle. Bırakmak istediklerin için baloncuklarımızı kullanacağız. Bırakmak istediğin duyguyu köpük çubuğunla üfle ve baloncuklar havada küçük ve daha küçük olacak şekilde solmaya veya azalmaya başlasın. İstenmeyen duygularımız, birden yok olmasa da zamanla baloncuklar gibi sönmeye ve azalmaya başlarlar. Ayrıca hala bırakmak istemediğimiz bir kutu hissimiz daha var. Çünkü onları kutuda tuttuğumuz gibi, içimizde de tutabiliriz. İhtiyaç duyduğumuzda dışarı çekebiliriz. Bunlar istediğimiz sürece bizimle kalacak. Bu olumlu (istenen) duygularının olduğu kutuyu odana koyabilir, saklayabilirsin”

7. Çocuğunuzun etkinliği anladığına emin olduktan sonra duyguları okumaya başlayın ve istemediklerini baloncuklarla bırakmasına izin verin. Geri kalan duyguların ona ait olduğunu söyleyerek kutusunu verin. Aşağıdaki soruları çocuğunuzla beraber cevaplayabilirsiniz.

TARTIŞMA:

- Baloncukları patlattığımızda nasıl hissettik?
- Bazen kabarcıkların geri geldiği gibi rahatsız edici hislerimizde geri gelebilir. Bunlar geri döndüğünde neler yapabiliriz?
- Kutumuzda çok sevdiğin duygular da vardı. Hangi anlarda bu duyguları hissederiz? (doğum günü, yılbaşı vs...)

KAYNAKÇA:

K. Messenbaugh Anne, H. Gurwitch Robin, Healing After Trauma Skills (H.A.T.S), 2005.



DUYGULARLA BAŞA ÇIKMA KARTI

Bu etkinlik sonrasında çocuğunuzla birlikte " Duygularla Başa Çıkma Kartı" hazırlayabilir ve bunu odasında istediği bir yere asabilirsiniz.(Duygularını aşağıdaki boşluklara yazabilir ve çizebilir.)

Kart Sahibi:.....

 <p>İSTENEN (OLUMLU) DUYGULAR</p>	 <p>İSTENMEYEN (OLUMSUZ) DUYGULAR</p>
<p>Daha iyi hissetmek için neler yapabilirsin?</p>	