

## OKUL ÖNCESİ ETKİNLİKLERİ

## DUYGULARIM KONUŞUYOR

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Duygularını Anlama ve Yönetme
Kazanım/Hafta	Yaşadığı duyguları fark eder. / 16.Hafta
Sınıf Düzeyi	Okul Öncesi
Süre	50 dk (Bir Etkinlik Saati)
Araç-Gereçler	1. Parmak kuklası 2. Etkinlik Bilgi Notu-1 3. Etkinlik Bilgi Notu-2
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çocukların U düzeninde oturmalarını sağlanmalıdır. 2. Her duyguya uygun parmak kuklası önceden hazırlanmalıdır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>Uygulayıcı çocukların dikkatini Etkinlik Bilgi Notu 1’de yer alan “Duygularım Konuşuyor” adlı parmak oyunu ile çeker. Bugünkü etkinliğin amacının yaşadığımız duyguları fark etmek olduğunu söyler.</li> <li>Uygulayıcı çocuklara Etkinlik Bilgi Notu-2’de yer alan “Yumi’nin Duyguları” adlı hikâyeyi okur. Hikâyeyi okuduktan sonra uygulayıcı çocuklara hikâyeye ilgili sorular sorar. <ul style="list-style-type: none"> <li>Yumi hangi duyguları hissetmiş?</li> <li>Yumi sizce neden korkmuş?</li> <li>Yumi sizce neden kızmış?</li> <li>Yumi sizce neden üzülmüş?</li> <li>Yumi sizce neden mutlu olmuş?</li> </ul> </li> <li>Sorularını sorduktan sonra uygulayıcı çocuklarla duygularımızı anlamamız ve yönetmemiz hakkında sohbet eder. “Biz büyüklerinde, küçüklerinde bazı olaylara karşı duygular hissetmemiz doğaldır. Yaşadığımız olaylar karşısında konuşmalarımızla ve beden dilimizle o duyguları yansıtırız. Mutlu olduğumuzda yüzümüz güler ve neden mutlu olduğumuzu anlatırız. Üzgün olduğumuzda ise sesimizin tonu da değişir ve bazen ağlayabiliriz. Tüm bu hissettiğimiz duygularımız doğaldır.” der. Daha sonra uygulayıcı elindeki topu sırasıyla tüm çocuklara atar ve sırası gelen her çocuğa aynı soru gelmeyecek şekilde aşağıdaki sorular sorulur. <ul style="list-style-type: none"> <li>“Sen ne zaman mutlu olursun? Mutlu olduğunda ne HİSSEDERSİN?</li> <li>“Sen ne zaman üzgün olursun? Üzgün olduğunda ne HİSSEDERSİN?</li> <li>“Sen ne zaman kızgın olursun? Kızgın olduğunda ne yaparsın?</li> <li>“Sen ne zaman korkarsın? Korktuğunda ne yaparsın?</li> </ul> </li> </ol>

**Kazanımın  
Değerlendirilmesi:**

1. Evde ebeveynlerin yardımıyla duygu defteri yapmaları istenir. Her gün bir hafta boyunca en çok hissettiği duygunun resmini yapmaları istenir. Ailelerin yardımıyla o duygu karşısında ne yaptığı yazılır. Daha sonra isteyen sınıfta paylaşır.

**Uygulayıcıya Not:**

1. Duygularım Konuşuyor adlı parmak oyununda uygulayıcının yüz ifadesi ve ses tonu da duyguları yansıtmalıdır.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Hikâye okunurken kontrast zemine yapıştırılan resimleri de eş zamanlı olarak öğrencilere gösterilebilir.
2. Soru sorma aşamasında öğrencilere seçenek sunarak işaretlemeleri sağlanabilir.

**Etkinliği Geliştiren:**

İşıl ÖZER

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU-1

Tak tak tak!

Kim o? (Elinin ortasına vurulur.)

Ben mutluluk. (İşaret parmak)

Ben gelince yüzün güler,

Kalbin sevinçle atar.

Kendini **mutlu** hissedersin.



Tak tak tak!

Kim o? (Elinin ortasına vurulur.)

Ben üzüntü. (Orta parmak)

Kalbin kırık,

Gözlerin yaşlı.

Ben gelince kendini **üzgün** hissedersin.



Tak tak tak!

Kim o? (Elinin ortasına vurulur.)

Ben korkmuş. (Yüzük parmak)

Gözlerin kocaman açılır.

Bir çığlık atabilirsin.

Çünkü ben **korkuyum**.



Tak tak tak!

Kim o? (Elinin ortasına vurulur.)

Ben öfke (Serçe parmak)

Kalp atışın hızlanır,

Kaşların çatılır.

Kendini **kızgın** hissedersin.

Yazan: Işıl ÖZER

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU-2

### YUMİ'NİN DUYGULARI

Yumi markette alınmayı bekleyen çok sayıda yumurtadan sadece bir tanesiydi. Bir gün bir düzine yumurta ile birlikte bir torbaya girdi. Yumi de bu bir düzine yumurta kabının içinde nereye gideceğini bilmiyor ve çok merak ediyor, diğer yumurtalar gibi alınmayı bekliyordu.

Bir gün bir el onu marketten alıp, soğuk ve karanlık bir dolabın içine yerleştirdi. Karanlık onu biraz **korkuttu**. Onunla aynı duyguyu paylaşan başka yumurtalar da vardı.

Her gün o el dolaptan birkaç yumurtayı alıp, başka bir yere götürüyordu. Bir gün onu da dolaptan alıp, mutfak tezgahının üzerine sert bir şekilde koydu. Yumi buna çok **kızdı**. Daha dikkatli davranabilirdi.

Yumi'den farklı tezgahın üzerinde farklı malzemeler de vardı. Hepsi sevinçle başka bir yiyeceğe dönüşeceği için mutluydular. Hepsi sırasıyla bir kabın içine giriyorlardı. Sıra Yumi'ye gelmişti. O el Yumi'yi alıp, kabuğunu hızlıca vurdu. Kabuğu kırılmıştı. Kabuğundan ayrıldığı için çok **üzüldü**. Kabın içindeki un tepesinin üzerine düştü. Daha neler olacaktı kim bilir? Çok şaşırıldı.

Daha sonra diğer malzemelerde onun bulunduğu kaba katıldılar. Onlar neşe içinde dönmekten çok mutluydular. Artık hepsi birbirine karışmıştı. Sıcak bir fırının içine girdiler. Kabardılar, kabardılar diğer malzemelerle birlikte mis kokulu bir keke dönüştüler. Yumi mis kokulu bir keke dönüştüğü için artık çok **mutluydu**.

## OKUL ÖNCESİ ETKİNLİKLERİ

## DUYGULAR ÖZEL İFADE ETMEK GÜZEL-1

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Duygularını Anlama ve Yönetme
Kazanım/Hafta	Duyguların uygun olan ve olmayan ifade etme biçimlerini ayırt eder. / 17. Hafta
Sınıf Düzeyi	Okul Öncesi
Süre	50 dk (Bir Etkinlik Saati)
Araç-Gereçler	1. Renkli A4 kâğıdı (yeşil-kırmızı kartlar)
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. U şeklinde oturma düzeni hazırlanır. 2. Kırmızı ve yeşil renkli A4 kâğıtları dört parçaya bölünür ve renk kartları oluşturulur. Sınıftaki çocuk sayısına uygun olarak hazırlanır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Çocuklardan U şeklinde dizilmiş olan sandalyelerine oturmalarını ister.</li> <li>2. Uygulayıcı da sandalyesini alarak çocukların tam karşısına oturur. Çocukların her birinde iki tane kart olacağına dikkat edilerek, çocuklara bir kırmızı bir yeşil kart dağıtılır.</li> <li>3. Çocuklara, mutluluğun uygun olan ve uygun olmayan ifadelerini yansıtan örnek cümleler okunur. Ben bu cümleleri size tek tek okuyacağım ve her cümlenin sonunda kartlarınızı kaldıracaksınız. Mutluluğunu uygun ifade etmişse yeşil renk kartlarını, mutluluğunu uygun ifade etmemişse kırmızı renk kartlarını havaya kaldırmaları istenir. <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mutlu olduğum zaman etrafıma gülücükler saçırım.</li> <li>➤ Sevincimi bağırarak ve etrafımdaki kişilere aldırmdan oradan oraya koşarak gösteririm.</li> <li>➤ Mutluluğumu hemen yakınımıdaki kişilerle paylaşırım.</li> <li>➤ Mutlu olduğumda sevinç çığlıkları atarım.</li> </ul> </li> <li>4. Mutluluğu ifade etme cümlelerinin ardından uygulayıcının sorduğu tartışma soruları ile çocukların etkinliğe katılımı sağlanır: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mutlu olduğumuz zaman bu ifade yüzümüze nasıl yansır? Göstermek ister misiniz? (mutlu yüz ifadesi)</li> <li>• Siz mutlu olduğunuzda kendinizi nasıl ifade edersiniz?</li> <li>• Mutluluğunuzu etrafınızdaki insanları rahatsız edecek şekilde ifade ettiğiniz oldu mu? Böyle bir durumda hiç tepki aldığınız oldu mu?</li> <li>• Mutluluğunuzu bir yakınınızla paylaştığınızda kendinizi nasıl hissedersiniz?</li> </ul> </li> <li>5. Çocuklara üzgün olan insanların gösterdiği uygun ve uygun olmayan tepkilere örnek cümleler okunur. Ben bu cümleleri size tek tek okuyacağım ve</li> </ol>



### Süreç (Uygulama Basamakları):

her cümlenin sonunda kartlarınızı kaldıracaksınız. Üzüntüsünü uygun ifade etmişse yeşil renk kartlarını, üzüntüsünü uygun ifade etmemişse kırmızı renk kartlarını havaya kaldırmaları istenir.

- Üzgün olduğum zaman ağlarım.
- Üzgün olduğum zaman yakın bir arkadaşım ile bu durumu konuşurum.

6. Üzüntüyü ifade etme cümlelerinin ardından uygulayıcının sorduğu tartışma soruları ile çocukların etkinliğe katılımı sağlanır:

- Üzgün olduğumuz zaman bu ifade yüzümüze nasıl yansır? Göstermek ister misiniz? (Üzgün yüz ifadesi)
- Siz üzülduğünüz zaman kendinizi nasıl ifade edersiniz?
- Üzgün olduğunuzda sebebini bir başkasıyla paylaştınız mı? Bu durumda kendinizi nasıl hissettiniz?

7. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

*"Her insanın kendine özel duyguları vardır ve bu duyguları yaşamak son derece normaldir. Yaşadığımız olaylar duygularımızı etkiler. Mutluluk ve üzüntünün, başkalarını rahatsız etmeyecek ve kimseye zarar gelmeyecek şekilde uygun şekilde ifade edilmesi önemlidir."*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Ailelerindeki kişileri izleyerek mutlu ve üzgün olduklarında nasıl davrandıklarını gözlemlenmeleri istenebilir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Çocuklara bir sonraki hafta korku ve öfke duygularının konuşulacağı, bu durumlarda nasıl davrandıklarını düşünmeleri istenebilir.
2. Uygulayıcı kartları istediği başka renklerle de oluşturabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Duyguların uygun olan ve olmayan ifade biçimlerinin içerisine müzik ya da jest, mimik beden dili eklenerek etkinlik çeşitlendirilebilir.
2. Duyguların uygun olan ve olmayan ifade biçimleri görsellerle sunularak öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
3. Kartları kaldırma sırasında öğretmen desteği sunulabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Zehra ÇELİK

## OKUL ÖNCESİ ETKİNLİKLERİ

## DUYGULAR ÖZEL İFADE ETMEK GÜZEL-2

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Duygularını Anlama ve Yönetme
Kazanım/Hafta	Duyguların uygun olan ve olmayan ifade etme biçimlerini ayırt eder. / 18.Hafta
Sınıf Düzeyi	Okul Öncesi
Süre	50 dk (Bir Etkinlik Saati)
Araç-Gereçler	1. Renkli A4 kâğıdı (yeşil-kırmızı kartlar)
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. U şeklinde oturma düzeni hazırlanır. 2. Kırmızı ve yeşil renkli A4 kâğıtları dört parçaya bölünür ve renk kartları oluşturulur. Sınıftaki çocuk sayısına uygun olarak hazırlanır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>Çocuklar selamlanır ve U şeklinde dizilmiş olan sandalyelerine oturmalarını istenir. Uygulayıcı çocukların karşısına oturur.</li> <li>Çocuklara; "Geçen hafta mutluluğumuzu ve üzüntümüzü ifade etmeyle ilgili neler konuşmuştuk?" diye sorulur. Çocuklardan gelen cevaplar dinlenir. Uygulayıcı tarafından geçen haftaki etkinlik şu şekilde özetlenir: <i>"Geçen hafta mutluluğumuzu ifade ederken gülme, çiğlik atma, başkalarıyla paylaşmanın; üzüntümüzü ifade ederken de ağlama, bir yakınıyla konuşma gibi duyguların uygun ifade şekilleri olduğunu konuşmuştuk. Mutluluğumuzu ve üzüntümüzü, başkalarını rahatsız etmeyecek ve kimseye zarar gelmeyecek şekilde uygun şekilde ifade etmemizin önemli olduğundan bahsetmiştik."</i></li> <li>Daha sonra her öğrenciye bir kırmızı bir de yeşil kart gelecek şekilde kartlar dağıtılır ve şu açıklama yapılır: <i>"Çocuklar bu hafta da duygularımızı uygun ifade etme biçimleri üzerine bir etkinlik yapacağız. Fakat bu sefer etkinliğimize korku ve öfke duygularını da dâhil edeceğiz. Sizlere birkaç tane olay anlatacağım. Bu olaydaki arkadaşınız duygusunu uygun biçimde ifade etmişse yeşil kartınızı, uygun olmayan biçimde ifade ettiyse kırmızı kartınızı kaldıracaksınız. Anlaştık mı?"</i></li> <li>Örnek olaylar karışık bir sırayla okunarak öğrencilerin kartlarını kaldırmaları beklenir. Uygun olmayan ifade biçimlerinin yer aldığı olaylar okunup kırmızı kartlar kaldırıldıktan hemen sonra diğer örnek olaya geçilmeden şu sorular yöneltilir: <ul style="list-style-type: none"> <li>Sizce bu ifade biçimi neden yanlış?</li> <li>Doğru ifade biçimi ne olmalıydı?</li> <li>Siz olsaydınız nasıl davranırdınız?</li> </ul> </li> <li>Uygun olan ifade biçimleri için çocuklar yeşil kartları kaldırdıktan sonra, uygun olmayan ifade biçimleri için ise sorular cevaplandıktan sonra diğer</li> </ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

örnek olaya geçilir.

6. Tüm örnek olaylar tamamlandıktan sonra çocuklara şu sorular yöneltilir:

- Siz korktuğunuzda ve öfkelendiğinizde bu duygunuzu nasıl ifade ediyorsunuz?
- Daha önce uygun olmayan bir ifade biçiminiz oldu mu?
- Duygularınızı uygun olmayan şekilde ifade ettiğinizde neler yaşadınız?

7. Sınıf içi etkileşim tamamlandıktan sonra aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

*"Çocuklar hepimiz hayatımız boyunca birçok duygu yaşıyoruz. Bu duygular bazen az bazen de çok yoğun olabiliyor. Duyguları yaşadığımız zaman bunları çeşitli şekillerde gösterebiliyoruz. Ağlamak, gülmek, sessiz kalmak gibi... Sizlerle iki haftadır duygularımızı kendimize ve başkalarına zarar vermeyecek ve kimseyi rahatsız etmeyecek şekilde ifade etmenin önemi üzerine konuştuk. Bundan sonra biz de her bir duygumuzu daha güzel yaşayabilmek için onu uygun şekillerde ifade edelim olur mu? Mesela ben bu etkinliği benimle birlikte yaptığınız için çok mutluyum ve sevincimi sizleri alkışlayarak göstermek istiyorum."*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

-

### Uygulayıcıya Not:

1. Yeşil ve Kırmızı A4 kâğıdı bulunmayan durumlarda öğrencilere küçük beyaz kartlar dağıtılarak onları kırmızı ve yeşile boyamaları istenebilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Akran eşleşmesine yer verilerek sosyal çevre düzenlenebilir.
2. Etkinliğin içine görseller katılarak etkinlik çeşitlendirilebilir.
3. Duyguları ifade etme biçimleri öğretmen tarafından gösterilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
4. Çocukların örnek olaylar karşısında uygun duygu durumlarına dönük kart kaldırması yerine sözlü tepki vermesi sağlanabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Zehra ÇELİK - Etkinlik Düzenleme Kurulu



## Çalışma Yaprağı 1

Ahmet'in o gün doğum günüdür ve sevdikleriyle birlikte evde doğum günü kutlaması yapmaktadırlar. Herkes bir arada oldukça keyifli vakit geçirmektedirler. Daha sonra herkes Ahmet'e hediyelerini vermeye başlar. Ahmet beğenmediği hediyeleri açtığında üzgün hisseder ve bu hediyeleri "ben bunları istemiyorum" diye bağırarak sağa sola fırlatır ve odasına koşarak kapısını çarpar.

Zeynep ailesiyle bir piknik alanına gider. Orada tanıştığı diğer çocuklarla saklambaç oynarken ormanlık alana girer ve saklanır. Daha sonrasında ne taraftan geldiğini hatırlayamayarak ailesinden uzak bir tarafa doğru yürür. Ailesinden uzakta olduğunu fark ettiğinde oldukça korkar ve ağlamaya başlar. Daha sonra sakinleşmeye çalışıp ne yapması gerektiğini düşünür ve orada gördüğü güvenlik görevlisinin yanına giderek ailesini bulamadığını ve çok korktuğunu söyler.

Miray tuttuğu takımın futbol maçını izlemektedir. Maçın son dakikalarına doğru tuttuğu takım gol atar. Miray gol olduğunu görünce maçı izlediği odadaki koltukların birinden bir diğerine sürekli zıplayarak "goooooooooollllll" diye bağırır. Bu sırada dikkatsizliğinden ötürü ayağı koltuğun kenarına takılır ve düşerek kolunun incinmesine sebep olur.

Hasan hafta sonu ailesiyle birlikte bir oyun parkına gider. Ailesi banklarda otururken Hasan da parkta oyun oynamaya başlar. Tek başına sıkılan Hasan parkta 3-4 çocuğun birlikte bir oyun kurduğunu görür ve onlarla oynamak ister. Çocukların yanına gittiğinde çocuklardan biri Hasan'a "sen çok küçüksün bu oyunu oynayamazsın" der. Bunun üzerine Hasan çok öfkelenir ve mutsuz olur. Derin bir nefes alıp sakinleştikten sonra "bir kereliğine deneyelim arkadaşlar, eğer oyunu oynamayı beceremezsem ben oyundan ayrılırım, siz de rahatça oynarsınız." der.