

# İÇİMDEKİ SÜPER GÜÇ: KONTROL BENDE



# İÇİMDEKİ SÜPER GÜÇ: KONTROL BENDE

Öz yönetim, en yalın haliyle, kişinin duygularını yönetme becerisidir. Öz yönetim tıpkı öz farkındalık gibi pratik yapmaya ve zamana ihtiyaç duyulmakla birlikte gelişimi ömür boyu süren bir beceridir. Çocuklar bu becerileri kullanarak kendi davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını düzenleme becerilerine sahip olurlar. Tüm bunlar ise çocukların kendi hedeflerine ulaşmalarında, sorunları çözmelerinde ve sosyal ilişkilerini yönetmelerinde önemli bir rol oynar.

Öğrencilerimizle birlikte geçtiğimiz hafta boyunca “Kontrol Bende” çalışmalarını yaptık. Yapılan çalışmada öğrencilerin yaşadıkları duygu, düşünce ve davranışlar üzerine sohbet edilerek örnek olaylar üzerinden baş etme stratejileri hakkında paylaşımlarda bulunuldu. Son olarak ise yaşadığımız durum ve duygular renklere ayrılarak şuanda hangi renkte olduğumuz üzerine konuşularak zaman zaman kendimizi her bir renkte hissedebileceğimiz hakkında sohbet edildi. En son ise tüm duygular ile ilgili onlara baş etme stratejileri öğretilerek kendi özyönetim ihtiyaç kutularını oluşturmaları istendi. Sizler de evde aşağıya eklemiş olduğumuz duygular ve baş etme stratejileri ile ilgili çocuklarla sohbet edebilir ve bu etkinlikleri birlikte uygulayabilirsiniz.

<b>MAVİ</b>  <b>Hasta Üzgün Yorgun Sıkılmış</b>	<b>YEŞİL</b>  <b>Mutlu Sakin Öğrenmeye Hazır İyi Hisseden</b>	<b>SARI</b>  <b>Endişeli Hayal Kırıklığına Uğramış Utanmış</b>	<b>KIRMIZI</b>  <b>Kızgın/Öfkeli Korkmuş</b>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# GEVŞEME VE NEFES EGZERSİZLERİ



# GÖKKUŞAĞI NEFESİ

Gökkuşağının tüm renklerinin iki parmağının uçlarına yayıldığını hayal et. Nefes alırken kollarını gökyüzüne doğru kaldır ve gökkuşağının renklerine boya. Kollarının başının üzerine getir ve ardından avuçlarını dışarı çevir ve nefes verirken kollarının indir. Gökkuşağının renkleri yere doğru insin ve kalbine dolsun.



# SALLANAN AĞAÇLAR

Bacakların açık bir şekilde, dik otur ya da ayakta dur. Dengeni korumaya çalış. Gözlerini açık tut. Rüzgarda bir ağaç olduğunu ve kollarını dallarmış gibi hayal et. Kollarını, hareket eden dallar gibi yanlara doğru salla. Öne doğru eğil ve kollarını sallamaya devam et. Sallamaya devam ederken yavaşça doğrul. Esintide hissedene bir ağaç gibi özgür hissedene kadar eğil ve sallan. Sakin ve dikkatlice üç nefes alarak bitir. Bu egzersizden sonra farklı hissedip hissetmediğine dikkat et.





# DUYGU DURUMUNU FARK ET

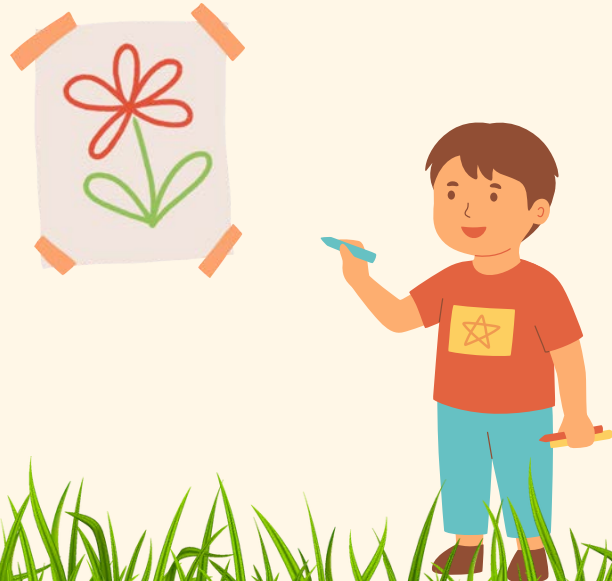
Her sabah, omurgan dik ve bedeninin rahat bir şekilde, farkında olarak otur. Sakin, yavaş ve dikkatli üç nefes al ve ruh halini fark et.

Ruh halini, bedeninin neresinde hissediyorsun? Elini oraya koy.

Çamur gibi ağır mı yoksa tüy gibi hafif mi hissediyorsun ?

Şimdi ruh halini çizmek için bir boya kalemi seç. Mavi renk bir ruh halin olabilir. Yeşil yada kırmızı rengi seçebilirsin.

Çizdiğin resmi, görebileceğin bir yere koy. Böylece nasıl hissettiğini hatırlayabilirsin. Daha sonra farklı bir ruh halinde olabilirsin, o zaman yeni bir resim yap ve eskisini at. Sabahtan itibaren ruh halindeki değişimlere dikkat ederek, gün içinde davranışlarını değiştirebilirsin.



# N-E-F-E-S A-L

Ve yavaşça  
nefesini verirken  
şunları  
düşünebilirsin...



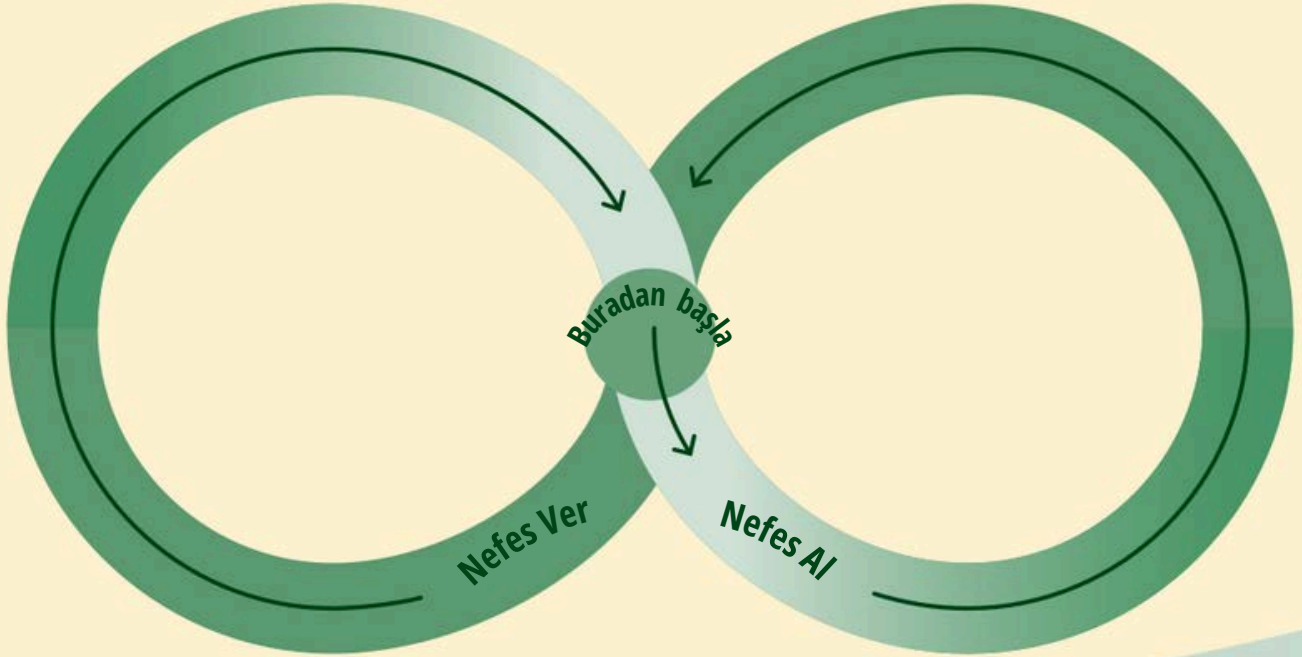
Kocaman bir  
balonu  
şişirdiğini,



Soğutmak için  
sıcak çikolata  
üflediğini,



Ya da bir kaç  
mumu yavaşça  
söndürdüğünü.



Nefesini alırken  
şunları hayal  
edebilirsin...



Güzel bir çiçek  
koku,



Taze pişmiş bir  
turta koku,



Yumuşak bir  
battaniye.



Nefes egzersizini yaparken burnundan yavaşça derin bir nefes al ve nefesini verirken ağızından oldukça yavaş bir şekilde ver.

# YÜKSELEN BİR DAĞ

Ayaklarını ve kollarını yanlara açarak dimdik dur. Yere basan ayak tabanlarını hisset. Gözlerin açık olsun. Okyanustan yukarı doğru yükselen bir dağ olduğunu hayal et. Başın bu dağın zirvesi olsun. Kollarını yukarı kaldır, parmaklarını aç ve daha da yüksek bir dağ ol. Bir süre böyle dağ gibi sağlam kal. Aklında br düşünce ya da endişe varsa, fark et. Bu düşüncelerin, dağa çarpan minik dalgalar olduklarını hayal et. Nefes alıp vererek dalgaları üfle ve uzak denizlere gönder. Dalgalı suyun, nasıl sakin ve durgun bir suya dönüştüğünü izle. Kollarını indir, farkında olarak nefes al ve gevşe. Bütün gün bu dağ gibi güçlü kalabilirsin.





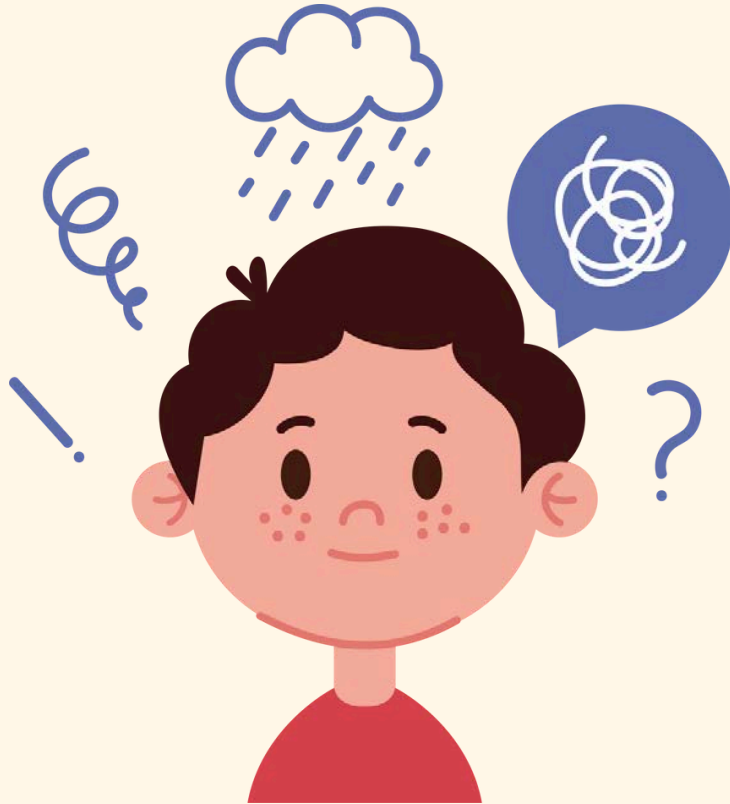
# SALLAN, YUVARLAN VE DUR

Bir minderin veya örtünün üzerine uzan. Dizlerini göğsüne doğru çekip sarıl ve gözlerini kapa. Sağa ve sola doğru sallan. Sakinleştiren yeşil renkte bir nefes aldığını hayal et. Koyu kırmızı renkte bir nefes verdiğini düşün. Bedeninin gevşemesine izin ver. Sakinleştiren yeşille sallanmaya ve yuvarlanmaya devam et. Bacaklarını esnet yattığın yerde gevşemiş bedenini hisset. Sakin, yavaş ve dikkatli üç nefes al. Gözlerini aç, yana doğru yuvarlanarak ayağa kalk.



# HER ŐEY DEĐIŐİR

Hava durumu gibi her gün deđiŐen Şeyler olduğunu hiç fark ettin mi? Bir ağacın tomurcuk vermesi ya da bir çiçeğin solması gibi. Ya da tırnaklarının geçen haftaya göre daha uzun olması veya sınıfınıza yeni bir đrenci gelmesi gibi. Bazı deđiŐiklikler büyük bazıları küçüktür. Bazı Őeylere sevinebilir, bazılarına zlebilirsin. Bu duygular normaldir. Etrafına bak, aynı kalan bir Őey ve deđiŐen bir Őey bul. Mesela sabah hava gneŐlidir ve hala öyledir. DıŐarda konuğunu gördüğün bir kuŐ uçmuŐ olabilir. Ne görüyorsun? Bu deđiŐiklikler hakkında nasıl hissettiğini yaz, çiz ya da birine anlat.



# DUYGUNA BİR İSİM VER

Bu aktivite, iki veya daha fazla kişi içindir.

İnsanlar her gün bir şeyler hisseder. Örneğin; sen de mutlu, üzgün, kızgın, şaşkın, heyecanlı ya da korkmuş hissedebilirsin. Bir duygu hissettiğinde, yüzün veya bedenini bunu belli edebilir. Gülebilir ya da ağlayabilirsin, ağzını veya gözlerini kocaman açabilirsin ya da başını eğip yere bakabilirsin. İçinizden biri, bir duygu seçsin ve hiç konuşmadan canlandırın. Diğerleri, duyguyu tahmin etmeye çalışsın. Sonra herkes bu duyguyu hissettiği bir olayı anlatsın. Herkes sırayla bir duyguyu canlandırın.

İpucu: Bu alıştırmayı yapmadan önce, ayna karşısında bu duyguları canlandırmayı deneyebilirsiniz.



# ORMANDA FARKINDA OLARAK HAREKET ET

Kollarını yanlarda rahat bir şekilde bırak ve farkında olarak dur. Sakin, yavaş ve dikkatli üç nefes al. Gözlerini açık tut. Sırayla ayak parmakların, ayak bileklerin ve bacaklarındaki kasları sık ve gevşet. Bir ayağını havaya kaldır ve kaslarının çalıştığını hisset. Ormanda bir hayvan olduğunu hayal et ve sessizce yürümeye başla. Ses çıkarmamaya çalış. Dengede kalmanı sağlayan ayak parmaklarını hisset. Ağırlığını topuklarında hisset. Kollarını yavaşça sallayarak hareket ettir. Dalıp gidersen, dikkatini tekrar ayağına ver. Odanın içinde yavaşça gezinmeye başla. Bedeninin nasıl hareket ettiğini ve ağırlığının nasıl bir tarafından diğerine geçtiğini fark et. Odayı üç kez dolaş ve bütün dikkatini nasıl hareket ettiğine ver.

