Oyunlarla Öğrencilerin Duygularını Fark Etmek 2

Vücutta Gezen Duygular Oyunu

Öğretmen bu uygulamayla sınıf içindeki bireylerin vücutlarındaki fiziksel değişimlerinin farkında olabilmelerini ve bu değişimlerin doğal olduğunu, her bireyin ayrı bir gelişim süreci olduğunu, bu değişimlerin duygu, düşünme ve davranış biçimleri ile bağlantılı olabileceğini öğretmiş olur.

Amaç: Duyguların bedeni nasıl etkilediğinin fark edilmesini sağlamak

Uygulama süresi ve uygulama süreci: 45 dakikalık süre içinde uygulanır. Bu oyun öğretmenin seçtiği seçenekler bitene kadar yaptırılır.

Malzeme: Üzerinde 70 surat ifadesi olan duygu kartları ve bir torba

Öğretmen tek tek öğrencileri ortaya getirir ve her birinden torbanın içinden çektiği duygu ifadesini bedeninin hangi bölgesinde hissettiğini göstermesini ister. Ayrıca bu duygunun ne söylediğini de dile getirmesini söyler. Öğretmen çocuğa bu duyguyla gitmek mi kalmak mı istediğini sorar. İsteyen o duyguyu yanında taşıyabilir istemeyen için ise bir kâğıdın üzerine o duygu yazılır ve ayrı bir torbaya atılır. Önemli olan duygunun bedende hissettirdiğinin kalıcı olup olmadığını fark etmelerinin sağlanmasıdır.

Oyunun bitiminde öğretmen duygular ve bedenimize etkileri hakkında bilgi verir. “Sahip olunan duygular bedenimize zaman zaman sıkıntı verebilir, bunu midemizde kasılma, baş ağrısı, mide bulantısı, bağırsak bozulması gibi yaşayabiliriz. Birçok kişi birbiriyle çatışan duyguları da bize yaşatabilir. Bu da kafamızı karıştırabilir. Ancak zaman içinde daha farklı seçenekler ve yollar olduğunu gördüğümüzde hissettiklerimiz değişebilir. Bu nedenle kimi zaman atmak istediğimiz duygular aslında çoğu zaman karşımıza çıkabilecek duygulardır. Bunları nasıl çözebileceğimizi bildiğimizde bedenimizi de kontrol edebiliriz.”

Prof. Dr. Nevzat Tarhan (Bu yazı, Prof. Dr. Nevzat Tarhan’ın “10 ADIMDA POZİTİF PSİKOLOJİ” kitabındaki Okullarda Grup Uygulamaları bölümünden alınmıştır.)