

DUYGULARIM BOYUMU AŞINCA



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

unicef 
her çocuk için



DUYGULARIM BOYUMU AŞINCA

1. Baskı

2023

ISBN: 978-975-11-7413-0

Genel Yayın No: 9175

Yardımcı Dizin Kaynak No: 352

Baş Editör

Doç. Dr. Mustafa OTRAR

Editörler

Doç. Dr. Mustafa OTRAR

Serpil ALTUNCU VAROL

Yazarlar

Blm. Uzm. Melike KANDEMİR

Prof. Dr. Müdriye YILDIZ BIÇAKÇI

Yayına Hazırlayanlar

Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM

Uzm. Psk. Dan. Elif Asena AKIN

Yusuf Ersen ÖZCAN

Aynur Şeyma SELÇUK

Merve LAÇİN

Sevil CANPOLAT

Baskı

Epa-Mat Basım Yayın

Sertifika No: 46796

Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.



HİKÂYENİN TANIMLAYICI ÖZELLİKLERİ

Hikâyenin Adı

Duygularım Boyumu Aşınca

Hedef Kitle

3+ Yaş

Hikâyede Geçen İyi Oluş Özellikleri

Öz Saygı, Problem Çözme, Pozitif Duygular, Stres Yönetimi, Duygu Düzenleme

Hikâyenin Temel Kazanımı/ Kazanımları

1. Öfke kontrol sorunu yaşayan çocukların bu duygular ile nasıl başa çıkabileceğine dair çözüm önerisi sunar.
2. Sinirlenme, kızma ve öfkelenme gibi duygu durumlarını tanıır ve ifade eder.



Merhaba benim ismim Ece. Sana bir hikâye anlatmak istiyorum ama bu hikâye herhangi bir hikâye değil, benim hikâyem, ben ve küçük yardımcılarımla hikâyem. Bazen duygularım boyumu aşıyor.





Çok üzgün olduğumda gözyaşlarımla koca bir barajı dolduracak kadar ağlamak, çok heyecanlandığımda başım gökyüzüne değene kadar zıplamak, çok öfkelendiğimde bir kanguru gibi yumruklar atmak ya da çok mutlu olduğumda tüm dünya beni dinliyormuş gibi yüksek sesle şarkı söylemek istiyorum. Evet, duygularım boyumu aşarken davranışlarım etrafımdaki insanları üzdü mü diye endişeleniyorum.



Peki, "Bana bunları yapmak yerine neden konuşmuyorsun?" diye sorabilirsin. Evet, biliyorum bunları yapmak yerine kelimeleri kullanabilir ve konuşabilirim ama duygularım boyumu aştığı için bazen onları yakalayamıyorum.



Ben bu duyguları yaşarken beynim bana sakince oturup konuşabileceğimi söylüyor ama kalbim sanki kafesinden kaçmak isteyen bir kuş gibi hızlıca kanat çırpıyor.



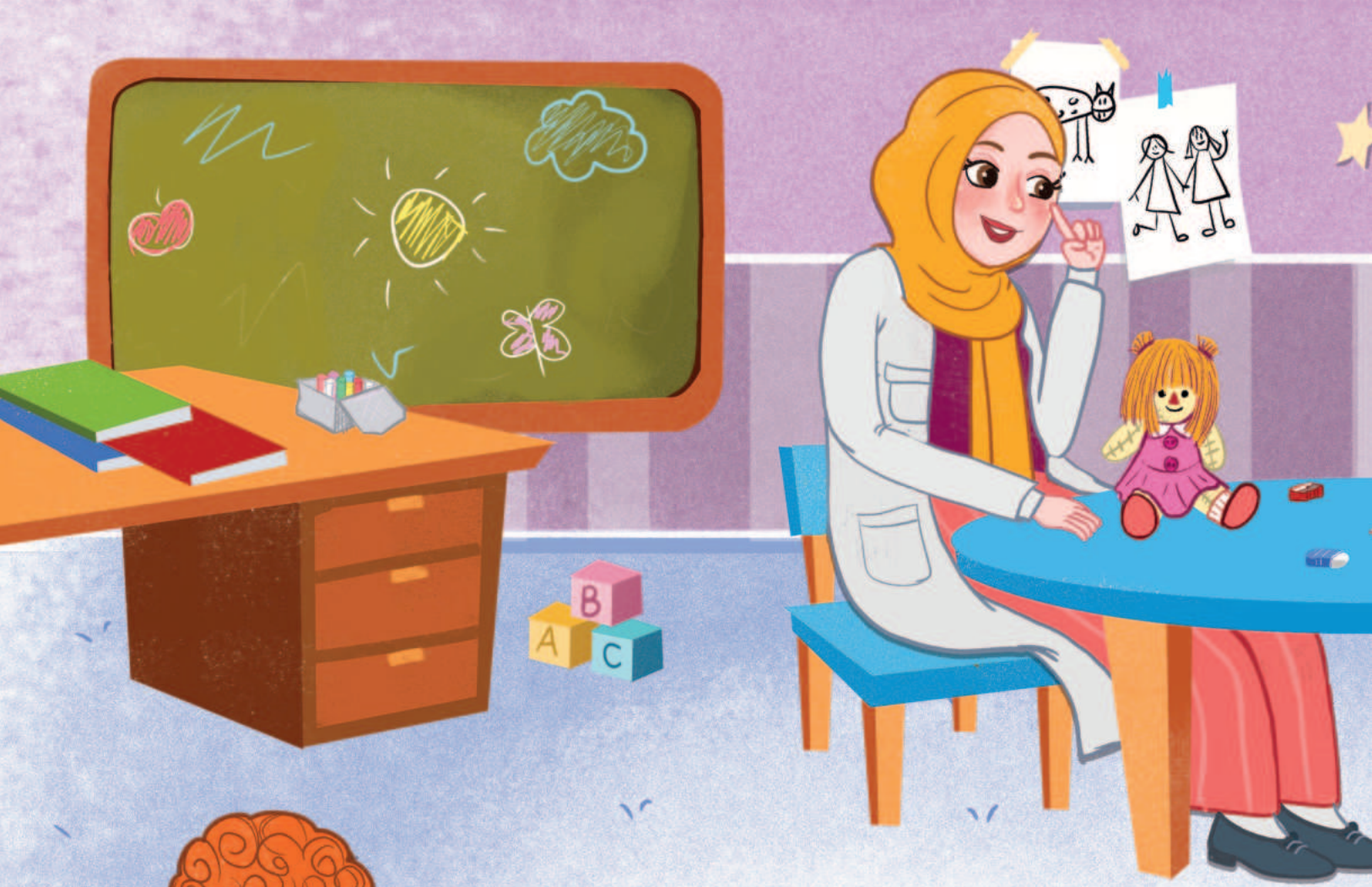


Bir gün sınıfta arkadaşımın verdiği hediyeye çok sevindim. Patlamış mısır gibi oradan oraya zıplarken öğretmenimin bardağına çarpıp suyunu döktüm. Bu durumu gören öğretmenim bana sakinleşmem için bir çözüm yolu önerdi.



İstersen öğretmenimin benimle paylaştığı bu çözüm yolunu ihtiyacın olduğunda seninle de paylaşabilirim. Bu çözüm yolu bedenimde. Yoğun duygularım olduğunda bedenim bana yardımcı oluyor.





Sakinleşmem için ihtiyacım olan bedenimde varmış. Öğretmenim onlara beş duyu diyor ama ben onları küçük yardımcılarım olarak adlandırıyorum.



Öğretmenim, gözlerini işaret ediyor ve bana soruyor: “Ece etrafında ne görüyorsun?” Gözlerimi kocaman açıp etrafımı inceliyorum ve görebildiğim beş şeyi söylüyorum: En sevdiğim oyuncak bebeğim, resim defterim, boya kalemlerim, silgim ve kalemıraşım.



Öğretmenim parmaklarını gösteriyor ve bana soruyor: "Ece etrafında dokunabileceğin neler var?" Ben de etrafımda dokunabildiğim dört şeyi söylüyorum ve yavaşça onlara dokunuyorum: ayaklarıma, burnuma, ağzıma ve omzuma.



Öğretmenim kulaklarını işaret ediyor ve bana soruyor: “Ece etrafında ne duyuyorsun?” Çok dikkatli dinliyorum ve duyabildiğim üç şeyi söylüyorum: sokaktaki arabaların sesi, öğretmenimin sesi ve kendi sesim.



Öğretmenim burnunu işaret ediyor ve bana soruyor: "Ece etrafındaki neleri koklayabilirsin?" Ben de koklayabildiğim iki şeyi söylüyorum: vazodaki çiçekler ve limon kokulu kolonya.



Öğretmenim bana soruyor: “Ece etrafında tadabileceğin ne var?” Ben de tadabileceğim bir şeyi söylüyorum: su. İşte o sırada suluğumu hatırlıyorum ve suluğumdan biraz su içiyorum.



Daha sonra ben ve benim yoğun duygularım artık daha sakiniz; konuşmaya hazırız. Öğretmenim benimle konuşuyor ve ona beni neyin üzdüğünü, korkuttuğunu, kızdırdığını ya da mutlu ettiğini anlatıyorum.



Öğretmenimle konuştuğça artık yalnız olmadığımı hissediyorum. Ben anlattıkça o yoğun duygularım gidiyor ve yerine rahatlama geliyor.



Duygularım tekrar boyuma geldiğinde tüm bedenimin rahatladığını ve sevgi ile dolduğunu hissediyorum.



Rahatladığımda sadece ben değil aynı zamanda arkadaşlarım, öğretmenim ve ailem de kendilerini iyi hissediyor. O zaman diyorum ki kendime iyi ki çözüm bedenimde.

DÜŞÜNME SORULARI

1. Hikâyede Ece'nin arkadaşlarından biri olsaydın, Ece'ye ne söylemek isterdin?
2. Senin boyunu aşan duygular nelerdir?
3. Duyguların boyunu aştığında neler yapıyorsun?
4. Sen duygularını nasıl ifade ediyorsun?



Psikososyal
Destek Projesi

Bu hikâye kitabı, Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile Psikososyal Destek Projesi kapsamında hazırlanmıştır.
Bu hikâye kitabı, Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir. Para ile satılmaz.