

Afet Sonrası Psikososyal Destek Oyunları





Her Çocuğa Eğitim Vakfı

Şubat 2023

Yayıncı: Usturlab Eğitim Danışmanlık Organizasyon
LTD. ŞTİ.
Karagömrük Mah. Sarmaşık sok. No:40 Fatih İstanbul

Grafik ve Sanat Direktörü: Seçil Gölcük

Grafik Kontrol: Güliz Gerdan

Çizerler: Ceyda Kübra Özdemir (Limonata) | Sinem
Öztürk (Kedi) | Fatma Zehra Çelik (Kaplumbağa) |
Alime Seyman (İnek) | Züleyha Hoccoğlu (Sinek)|
Canan Ersel (Doğum günü pastası) | Asuman Yadigar
Cebeci (Boyama)

Danışman: Fatma Betül Karadeniz

Editör: Elif Zehra Kandemir



Afet Sonrası Psikososyal Destek Oyunları

Gevşeme Aıştırmaları

Hayali Limonata

“Çok susadık, şöyle tatlı bir limonata yapmaya ne dersin?
Şimdi her iki elinde birer limon tuttuğunu düşün.



Ben de iki limon alıyorum. Şimdi elimizdeki limonları sıkalım. Limonların bütün suyunu bu hayali sürahiye dolduralım..



Ellerimiz ve kollarımız iyice geriliyor. Ha gayret!
Biraz daha limon suyu lazım! Son 10 damla kaldı. Haydi 10’dan geriye doğru sayalım. 10..
9... (...) 3... 2... 1... İşte bitti!

Şimdi ellerimizi açalım ve limonları bırakalım.
(Elleri silkeleyerek) Vay be! Ne kadar da çok sıkılmışız. Şimdi iyice gevşetelim ellerimizi.”





Afet Sonrası Psikososyal Destek Oyunları

Gevşeme Alıştırmaları

Güneşte Uyuyan Kedi

"Hava ne kadar güzel, güneş açmış!
Güneşte uyuyan bir kedi olmaya ne dersin?"



Bu kediler uyuklarken bir yandan da kollarını
ileriye doğru uzatıp iyice geriniyorlar. (Eller
uzatılabildiği kadar gerilir.)



...

Vay canına! Omuz ve kollarım ne kadar da
uzayabiliyormuş meğer! Uyuyan kediler
geriniyorlar... Daha fazla geriniyorlar... (Esner)

...

Şimdi kollarımızı bırakalım, iki yana düşsünler.
Bu gevşeklik ne güzelmiş böyle!"





Afet Sonrası Psikososyal Destek Oyunları

Gevşeme Alıştırmaları

Kabuğuna Çekilen Kaplumbağa

"Ben çok yavaş yürüyen bir kaplumbağayım.

(Yavaş yavaş yürüme taklidi yapar.)



Sıcak kumlarda yürüyorum.
Bir ses duydum sanki! Hemen başımı
kabuğuma doğru çekeyim. (Omuzlarını
kulaklarına doğru kaldırır. Başını aşağıya doğru
eğer.) Böyle biraz saklanayım en iyisi.

...

Omuzlarım iyice yukarıda, başım kabuğumun
içerisinde güvende. Ah, meğer bu ses sadece
bir karganın sesiymiş. Başımı tekrar dışarı
çıkartabilirim. Oh, rahatladım! Dışarısı güvenli,
artık gevşeyebilirim."





Afet Sonrası Psikososyal Destek Oyunları

Gevşeme Alıştırmaları

Sakız Seven İnek

"Ben bir ineğim."

Bilirsin, inekler ağızlarında sürekli geviş getirirler.



Ama benim bir farkım var. Ben sakızları çok seviyorum. Sen de sever misin?

...

Şimdi ağızma kocaman, sert bir sakız alıyorum.
Aaa! Bu sakızı çiğnemesi ne kadar zor.
(Ağızda zorla sakızı çiğnemeye çalışan komik hareketler yapar.)



...



Çiğnemeye çalışıyorum ağızımda, sen de çiğne.
Sende kaç tane sakız var. Benim ağızımda
galiba 5 tane sakız var! (Ağızı doluymuş,
konuşamıyormuş gibi komik taklitler yapar. O
kadar zorlanır ki sakızı ağızından çıkartır.)

...

Oh, rahatladım şimdi. Şu çenemi biraz
gevşeteyim. Meğer sakız çiğnemek ne zormuş!"





Afet Sonrası Psikososyal Destek Oyunları

Gevşeme Aıştırmaları

Yaramaz Sinek



“Vizzz... Vizzz...”

(Hayali bir sinek uçuyormuş gibi sesler çıkartır.) Burada çok yaramaz bir sinek var. Aaa burnuma kondu! Şimdi ellerimi kullanmadan onu kovmaya çalışacağım.



Hah, gitti! Aa, şimdi de senin yüzüne kondu.
Burnunu iyice buruştur. İşe başardın.
(Burnunu buruşturur.)

...



Şimdi kaşlarını kaldır. Yine gitti. Yanağına kondu, yanağını oynatmalısın! Şimdi de alnını kırıstırarak kov onu! Harika. Yaramaz sineği kovaladık!”





Afet Sonrası Psikososyal Destek Oyunları

Gevşeme Aıştırmaları

Doğum Günü Pastası

“Heey bugün senin doğum gününü kutluyoruz”

İşte sana kocaman bir pasta!

(Hayali bir pastayı sunar.)



Üzerinde 100 tane mum var.
Mumları söndürmek için çooooo
güçlü bir nefes gerek.

...

Havayı içimize çekelim! (Derin nefes alır.)
Karnımın tamamı havayla doldu, baksana ko-
caman bir göbek oldu sende de. Şimdi güçlü
bir rüzgar gibi mumları söndürelim. (Alkış)

...

O da nesi! Mumların hepsi sönmedi.
Haydi bir güçlü nefes daha!





Afet Sonrası Psikososyal Destek Oyunları

Duygusal Regölasyona Yönelik
Resim Alıştırmaları

Kalbimdeki Renkler

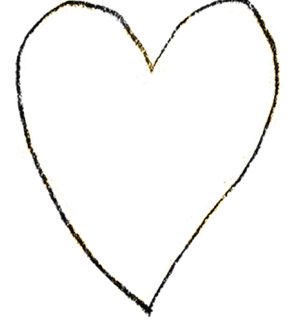


Etkinlik: Resim Alıştırmaları



Gerekli malzemeler: Kağıt ve boya kalemleri

Boş bir kağıda büyük bir kalp çizilir.



Altına da 6 tane kare çizilir. Her bir kareye bir "duygu" ismi verilir. (Korku, neşe, kaygı, heyecan, özlem, merak gibi.) Çocuktan, her bir karenin içini farklı renklerle boyaması istenir.



Çocuk kareyi boyadıktan sonra, bu duyguların kendisindeki yoğunluğuna göre kalbi de o şekilde boyaması söylenir.



Kalp renklendikten sonra ortaya çıkan renkler hakkında konuşulur. ("Kalbinde neşe rengi ne kadar fazlaymış. Burada biraz kaygı varmış." gibi) Tüm duyguların kabul edildiği ve normal olduğu üzerine konuşulur.

Çocuğa hangi rengi arttırmak istediği sorulur. O rengi arttırmak için ne yapılabileceği sorulur ve çocukla duyguları hakkında sohbet edilir.



Karala Gitsin!

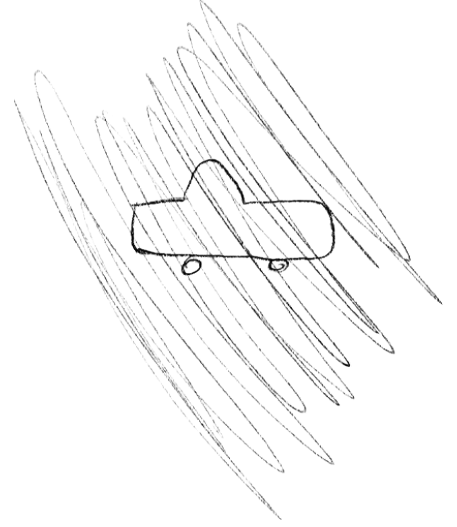


Etkinlik: Resim Alıştırmaları



Gerekli malzemeler: Kağıt ve boya kalemleri

Çocuğa bir kağıt verilir. Çocuktan kağıdın bir tarafına, “kendisini iyi hissettirmeyen” bir şey çizmesi istenir. Diğer tarafına ise olmasını istediği bir şeyin çizilmesi istenir. Çocuğa, “istemediği” şeyin üstünü istediği kadar karalayabileceği söylenir.



Çocuğun “olmasını istediği” şeylerle ilgili sohbet edilir. “Demek burada bir şeker olmasını isterdin. Peki bu şeker ne renk olurdu? Tadı nasıl olurdu? Şekerlerle dolu bir dükkan bulabilir miyiz? Başka kimlere şeker alalım?” şeklindeki sorularla sohbet ilerler. Mümkünse gerçekçi, değilse çocuğun kahkaha atmasını sağlayacak bir diyalog geliştirilir.

