



Etkinlik Adı: Duygularımın Yolculuğu

Yaş Grubu: 10–14 yaş

Süre: 30-35 dakika

Kazanımlar / Amaçlar:

- Öğrencilerin kayıpla ilgili duygularını fark etmeleri ve isimlendirmeleri.
- Duyguların zaman içinde değişebileceğini anlamaları.
- Duygularını yazılı ya da görsel olarak ifade etmeyi deneyimlemeleri.

Materyaller:

- A4 kâğıtlar.
- Renkli kalem.

Uygulama Yönergesi (Öğretmen için):

1. Öğretmen etkinlikten önce etkinlikte kullanılacak A4 kâğıtlar ve renkli kalemleri hazırlar.
2. Öğretmen, öğrencilere giriş yapar:
“Kayıp yaşadığımızda duygularımız bazen hızlıca değişebilir: bir gün özlem, başka bir gün öfke, bazen de sakinlik hissedebiliriz. Tüm bu duygular normaldir.”
3. Her öğrenciye bir kâğıt verilir.
4. Öğretmen:
“Şimdi kaybını düşündüğünde içinden geçen duyguları bir yolculuk gibi hayal et. Kâğıda duygularının yolculuğunu çizebilir ya da yazabilirsin. İstersen renklerle gösterebilirsin, istersen kısa cümleler yazabilirsin.”
5. Çalışma sonunda isteyen öğrenciler çalışmalarını paylaşır, isteyenler kendine saklar.
6. Öğretmen bu çalışmayı yaparken özellikle olumsuz duygularda çocukları iyi gözlemlemeli, dikkat çeken bir durum (donukluk, aşırı reaksiyon, uyumsuzluk vs) söz konusu olduğunda bunları not alıp rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisine bildirmelidir.

Beklenen Çıktılar:

- Öğrenciler kayıpla ilgili farklı duygularını tanırlar ve ifade eder.
- Duyguların değişkenliğini görselleştirme veya yazı yoluyla deneyimler.
- Yas sürecinde duyguların “dalgalı” bir yolculuk olduğu fark edilir.

Öğretmen İpuçları:

- Duyguların çeşitliliğini normalleştirin; tek bir doğru duygu yoktur.
- Çocukların çizimlerine veya yazılarına açıklama getirmeleri için zorlamayın.
- Öğrencilerin “ben böyle hissetmiyorum” demesini de kabul edin; her deneyim özeldir.
- Bu yaş zorbalığa açık bir yaş olduğu için herkes için saygılı ve hoşgörülü bir ortam oluşturulmalı.
- Çocukların yazılarında geçen duygulara yargısız ve şefkatli yaklaşın; hepsi yasin doğal parçalarıdır.