



Stabilizasyon ve Topraklama Çalışmaları

I. Öğretmen İçin (Kendi Uygulaması)

Etkinlik Adı: 5-4-3-2-1 Topraklama Tekniği

Amaç: Öğretmenin kaygı, panik ya da yoğun duygulanım yaşadığında anda kalabilmesini sağlamak.

Süre: 5–7 dakika

Materyaller: Gereksiz.

Yönerge (Öğretmen için):

1. 5 şey gör → Çevrede gördüğün 5 nesneyi fark et.
2. 4 şey hisset → Ellerini, vücudunu ya da kıyafetini dokunarak hisset.
3. 3 şey duy → Çevrendeki 3 sesi fark et.
4. 2 şey kokla → Ortamdaki kokuları fark et.
5. 1 şey tat → Ağzında kalan tadı fark et.

Beklenen Çıktılar:

- Kaygı düzeyi azalır.
- Öğretmen yeniden “şimdi ve burada” hissini kazanır.

Etkinlik Adı: Nefesle Stabilizasyon

Amaç: Öğretmenin bedensel ve zihinsel dengeyi sağlaması.

Süre: 3–5 dakika

Materyaller: Sessiz bir alan.

Yönerge (Öğretmen için):

1. Rahat bir pozisyonda otur.
2. Burnundan 4 saniye boyunca nefes al.
3. 2 saniye nefesi tut.
4. 6 saniye boyunca yavaşça ver.
5. Bunu 4–5 kez tekrar et.

Beklenen Çıktılar:

- Öğretmen sakinleşir.
- Duygusal regülasyon sağlanır.

Etkinlik Adı: Küçük Mutluluk Nesnesi

Amaç: Öğretmenin kendine güvenli hatırlatıcı bir kaynak oluşturması.

Materyaller: Küçük taş, kalem, bileklik vb.

Yönerge: Öğretmen, yanına küçük bir nesne alır. Kaygılandığında ona dokunur ve “şu an güvendedeyim” diyerek kendini toparlar.

II. Öğretmenin Çocuklarla Uygulaması (Tüm gruplara uygulanabilir)

Etkinlik Adı: Balon Nefesi (3–10 yaş)

Amaç: Çocukların bedenlerini gevşetmeleri ve sakinleşmeleri.

Süre: 5 dakika

Materyaller: Balon (temsili).

Yönerge:

- Öğretmen elinde balon şişiriyormuş gibi nefes alır.
- Çocuklardan karınlarını şişirip (balon gibi) yavaşça nefes vermelerini ister.
- 3–4 tekrar yapılır.

Beklenen Çıktılar:

- Çocuklar nefeslerini düzenler.
- Bedensel gevşeme sağlanır.

Etkinlik Adı: Güvenli Yer Hayali (6 yaş ve üstü)

Amaç: Çocuğun zihinsel güven alanı oluşturması.

Süre: 10 dakika

Materyaller: Sessiz ortam.

Yönerge:

- Çocuklardan gözlerini kapatmaları istenir.
- “Kendini çok güvende hissettiğin bir yeri düşün” denir. (Bahçe, oda, deniz kıyısı olabilir.)
- Öğretmen çocuğa bu yeri zihninde betimlemesini (rengi, kokusu, sesi) sorar.
- Çocuk bu güvenli yeri hatırladığında kendini daha huzurlu hisseder.

Beklenen Çıktılar:

- Çocuklarda güvenlik algısı güçlenir.
- Kaygı düzeyi azalır.

Etkinlik Adı: Duyusal Topraklama (5 Duyuyu Kullan) (10 yaş ve üstü)

Amaç: Çocuğun yoğun duygulanımda anda kalmasını sağlamak.

Süre: 7–10 dakika

Yönerge:

1. 5 şey gör → Sınıfta görebildiğin 5 şeyi söyle.
2. 4 şey hisset → Elinle dokunduğun 4 şeyi söyle.
3. 3 şey duy → Duyabildiğin 3 sesi söyle.
4. 2 şey kokla → 2 kokuyu fark et.
5. 1 şey tat → Ağzındaki tadı fark et.

Beklenen Çıktılar:

- Çocuk “anda kalma” becerisini öğrenir.
- Kaygı ve panik azalır.