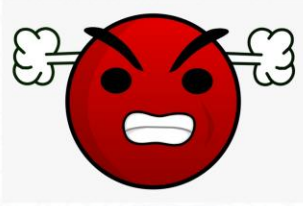


DUYGU OYUNU



FATMA ASLAN

**Psikolojik Danışman
Oyun Terapisti**

MEHMET ASLAN

**Klinik Psikoloji Doktorantı
Psikolojik Danışman
Oyun Terapisti**



DUYGU OYUNU

Oyunumuz Farklı Etkinliklerden Oluşmaktadır.
Bu Nedenle Oyuna Başlamadan Önce
Ön Hazırlık Yapmamız
Ve Temin Etmemiz Gereken Materyaller Vardır.

Bu Süreç Biraz Vaktimizi Alabilir,
Ama Bu Süreç Oyun Esnasında
Oyunu Daha Eğlenceli Hale Getireceği İçin;
Oyunu Oynarken
Daha Eğlenceli Bir Zaman Geçireceğiz.

Hazırlık Sürecinde Yaptıklarınızla Hazırlanan Etkinlikler
Çocuklarımızın Duyguları Tanımasına
Yardım Edecek
Ve Alternatif Beceriler Geliştirmesine
Katkı Sağlayacaktır.

Yönergenin Uzun Olması Gözünüzü Korkutmasın.
Zaten Pek Çok Etkinlik
Sizin Bildiğiniz
Ve Yaptığınız Uygulamalar.

Yönergeye Ek Görevlerde Koyabilirsiniz.

Önemli Olan
Birlikte Eğlenmek, Hissetmek, Yaşamak,
Mış Gibi Yapmadan Gerçekten Oynamak.

Bu Etkinlik Sizde İyi Gelecektir.
Sağlıkla Kalın Oyunla Kalın.

DUYGU OYUNU

Uygulama yapacağımız
yaşlardaki çocuklarımızda genel olarak
" Öfke, Korku, Üzüntü, Mutluluk"
olmak üzere 4 temel duygu vardır.

İlk yapacağımız iş; 4 Farklı oda belirlemek
(Koridor, mutfak gibi yerler olabilir; oda sayısı yeterli değil ise; odada
köşeler de olabilir)

Her Odanın Kapısına Duygu İsimleri ve/veya Resimleri Asılır.
(Ekteki resimleri kullanabilirsiniz, farklı resim veya yazıda yapabilirsiniz)

Her Oda İçin Hazırlanmış Olan; Görevler ve Etkinlikler Var.
Duygu Odalarındaki Görevler Birlikte Yapılır.
Etkinlikler Tamamlandıktan Sonra Odadan Ayrılıp Bir Sonraki Odaya Geçilir.

Tüm Etkinlikler Şu Duygu Sıralamasına Göre Yapılacaktır;
1) Öfke, 2) Korku, 3) Üzüntü, 4) Mutluluk

Tüm Etkinlikler Tamamlandıktan Sonra
Çocuğa Bir Kağıt ve Her Odada Seçtiği Boya Kalemleri Verilir.
Odalardan Seçtiği Kalemlerin Hangi Duyguları Temsil Ettiği Konuşulur
Ve Şimdi Hissettiği Duygulara Göre Kağıdı Boyaması İstenir.

Burası Ona Ait
Yönlendirme Yapmıyoruz
Yorum Yapmıyoruz
O Sadece Renkleri Kullanarak Kağıdını Boyuyor.

Tüm Etkinlikleri Tamamladıktan Sonra
Duyguları Hikayesi Okunarak Oyun Sonlandırılır.

DUYGU OYUNU

Gerekli malzemeler:

A/4 KAĞIDI
BOYA KALEMLERİ

ÇOCUĞUN
ANNENİN
BABANIN
FOTOĞRAFLARI

(resimlerinizi bulamadınız veya çıktısını alamazsanız;
kendiz ve/veya çocuğunuz figür olarak çizebilir)

KUTU

(Ağız Kapanabilen; Mutfak Kabi, Ayakkabı Kutusu, Sandık vb. gibi)

YASTIK

DUYGU RESİMLERİ

(Ekteki resimleri yada farklı resim veya yazıda kullanabilirsiniz)
(Dergi, gazeteden Duyguyu içeren resimler kesilebilir)

BİR EV RESMİ

(Ekteki resmi yada farklı resim veya yazıda kullanabilirsiniz)

DAĞ RESMİ

(Ekteki resmi yada farklı resim veya yazıda kullanabilirsiniz)

ÖFKE Odası

1. Adım:

Odadaki Boya Kalemleri Gösterilir
Sence Öfkenin Bir Rengi Olsaydı Ne Olurdu.
Hadi Şimdi Bir Renk Seç Buradan Denilir
Ve Bir Tane Kalem Seçmesi İstenir.

2. Adım :

Annenin Fotoğrafı Gösterilir.

A) Annen Öfkelendiği Zaman Neler Yapar Öfkesini Nasıl Gösterir?

B) Nasıl Sakinleşir Diye Sırayla Sorulur .

3. Adım :

Şimdi Çocuktan, Öfkelendiği Bir Anını Düşünmesini İsteyin
"Şimdi Öfkelendiğinde Sana Yardımcı Olacak Şeyler Yapacağız"
Diye ifade ederek;

4. Adım :

Şimdi Bir Yere Otur Yumruklarını Sık (İçinden 10'a Kadar Say)
Ve Ellerini Aç

5. Adım :

Şimdi Sanki Ayağının Altında Ezmen Gereken
Bir Şey Var Gibi Düşün Ez Onu İki Ayağıyla Güzel
Şimdi Serbest Bırak.

(3-4 Tekrar)

DUYGU OYUNU

ÖFKE Odası

6. Adım :

Şimdi Karnına Doğru Koşup Gelen Bir Aslan Var.

Karnını İçine Çek

... Evet Çok Güçlü ...

Şimdi Bırak

Aslan Korktu Ve Kaçtı.

(3-4 Tekrar)

7. Adım :

Şimdi Korkunç Bir Canavar Gibi Olmak İçin

Yüzünü Buruştur (3-4 Tekrar)

8. Adım :

Şimdi Bir Yastık Al Ve Yere İt Bastır Ve Serbest Bırak

(3-4 Tekrar)

9. Adım :

Şimdi Olduğun Yerde

Hızlı Hızlı Hızlı Koş Şimdi Yavaş Yavaş Yürü ...

10. Adım :

Şimdi Uyuyan Bir Kedi Gibi Yere Yat

Ve Gözlerini Kapat 2 Dakika

Bu Odadaki Görevleri Tamamladınız ...

Şimdi Diğer Odaya Geçme Zamanı.

EPA ÇOCUK Oyun Terapileri Derneği

DUYGU OYUNU

KORKU Odası

1. Adım:

Odadaki Boya Kalemleri Gösterilir
Sence Korkunun Bir Rengi Olsaydı Ne Olurdu.
Hadi Şimdi Bir Renk Seç Buradan Denilir
Ve Bir Tane Kalem Seçmesi İstenir

2. Adım :

Çocuğun Kendi Fotoğrafı Gösterilir.
Seni Neler Korkutur?
Korktuğun Zaman Ne Yaparsın?
Diye Sorulur.

Ve Korkan Bir İnsanı Taklit Etmesi İstenir

3. Adım :

Çocuğa Şu Bilgi Verilir.
Biliyormusun;
Korktuğumuzda Derin Nefes Almak Korkumuzu Azaltır
Hadi Şimdi Deneyelim Mi Denir?

Şimdi Önünde Bir Kase Sıcak Çorba Var
Hadi Onu Üfleyerek Soğut.
(1 Kaç Kez Tekrarlanır)

Dağ Resmi Önüne Koyulur
Ve Şimdi Dağa Çıkıyoruz Çıkarken Nefes Al
Şimdi İniyoruz İnerken Ver Denir
Ve Resim Tamamlanıncaya Kadar Devam Edilir.
(1 Kaç Kez Tekrarlanır)

Şimdi Karnında Bir Balon Var
Hadi Onu Şişirelim Şimdi İndirelim Diyerek
Nefes Etkinlikleri Yaptırılır.
(1 Kaç Kez Tekrarlanır)

EPA ÇOCUK Oyun Terapileri Derneği

DUYGU OYUNU

KORKU Odası

4. Adım :

Şimdi En Sevdiği Şarkıyı Birlikte Söyleyin ,
Ya Da Dinleyin
Ve Birlikte Dans Edin.

5. Adım :

Şimdi Bir Korku Kutusu Var.

Kutuyu Gösterin.

(Ağız Sıkıca Kapanabilen;

Mutfak Kabı, Ayakkabı Kutusu, Sandık vb. gibi)

Senden Korktuğun Şeyleri Onun İçine Atmanı İstiyorum

Korktuğun Şeyleri Söyle Ve At Kutunun İçine

- Şimdi Kutuyu Sıkıca Kapat

Sık Kapağını

Hiç Çıkamasın Ordan

Ve Ne Zaman Korkarsan Bu Kutunun İçine Gönder Korkularını.

Şimdi Korkuları Hapsettik

Derin Bir Nefes Alıp Çıkalım Odadan.

DUYGU OYUNU

ÜZÜNTÜ Odası

1. Adım:

Odadaki Boya Kalemleri Gösterilir
Sence Üzüntünün Bir Rengi Olsaydı Ne Olurdu.
Hadi Şimdi Bir Renk Seç Buradan Denilir
Ve Bir Tane Kalem Seçmesi İstenir

2. Adım :

Babanın Fotoğrafı Gösterilir.
Babanın Üzgün Olduğunu Nasıl Anlarsın
Neler Söyler Ne Yapar?
... Konuşun ...

3. Adım :

Şimdi Senin Üzüldüğün Bir Olayı Düşün.
Şimdi Olayı Anlat.
Annen/Baban Senin Bu Üzüldüğün Olayı

Küçük Bir Defter Yapsın
A/4 Kağıdını İkiye Katlayın

Şimdi İlk Sayfaya Başlık Verin
Bu Olayın Bir Başlığı Olsa Ne Olurdu

Şimdi Kağıdı Çevirin Olayın Resmini Çizin

Karşı Sayfaya Geçin
Bu Resme Ne Eklesek Seni Mutlu Eder Diye Sorun
Ve Ekleme İstedığı Şeyin Resmini Çizin

Ve En Arka Sayfayı Açın
Şimdi Buraya Bir Başlık Versek Ne Olurdu Diye Sorun
Ve Mutlu Olacağı Bir Başlık Koyun.

4. Adım :

Şimdi Ritim Zamanı

Çocuğunuz Sırt Üstü Hale Gelsin Ve Ritim Tutun.

Sonra Sıra Sizde

Çocuğunuz Sizin Sırtınızda Ritim Tutsun .

Böylece Duyguları Düzenlemesine Yardımcı Oluyoruz.

Şimdi Birlikte Yüksek Sesle

"Yaşasın" Diye Bağırın

Ve Ellerinizi Olabildiğince Yukarı Kaldırın.

Şimdi Kısık Sesle

"Yaşasın" Diye söyleyin.

Ve Elleri Yavaşça Aşağı İndirin Ağır Çekimde Gibi.

3-4 Tekrar Yapın

Birbirinize Sıkıca Sarılıp

Diğer Odaya Geçin

DUYGU OYUNU

MUTLULUK Odası

1. Adım:

Odadaki Boya Kalemleri Gösterilir

Sence Mutluluğun Bir Rengi Olsaydı Ne Olurdu.

Hadi Şimdi Bir Renk Seç Buradan Denilir

Ve Bir Tane Kalem Seçmesi İstenir

2. Adım :

Bir Ev Resmi Gösterilir.

Bu Evdeki Yaşayanların

Mutlu Olduğunu Nasıl Anlarsın Diye Sorun.

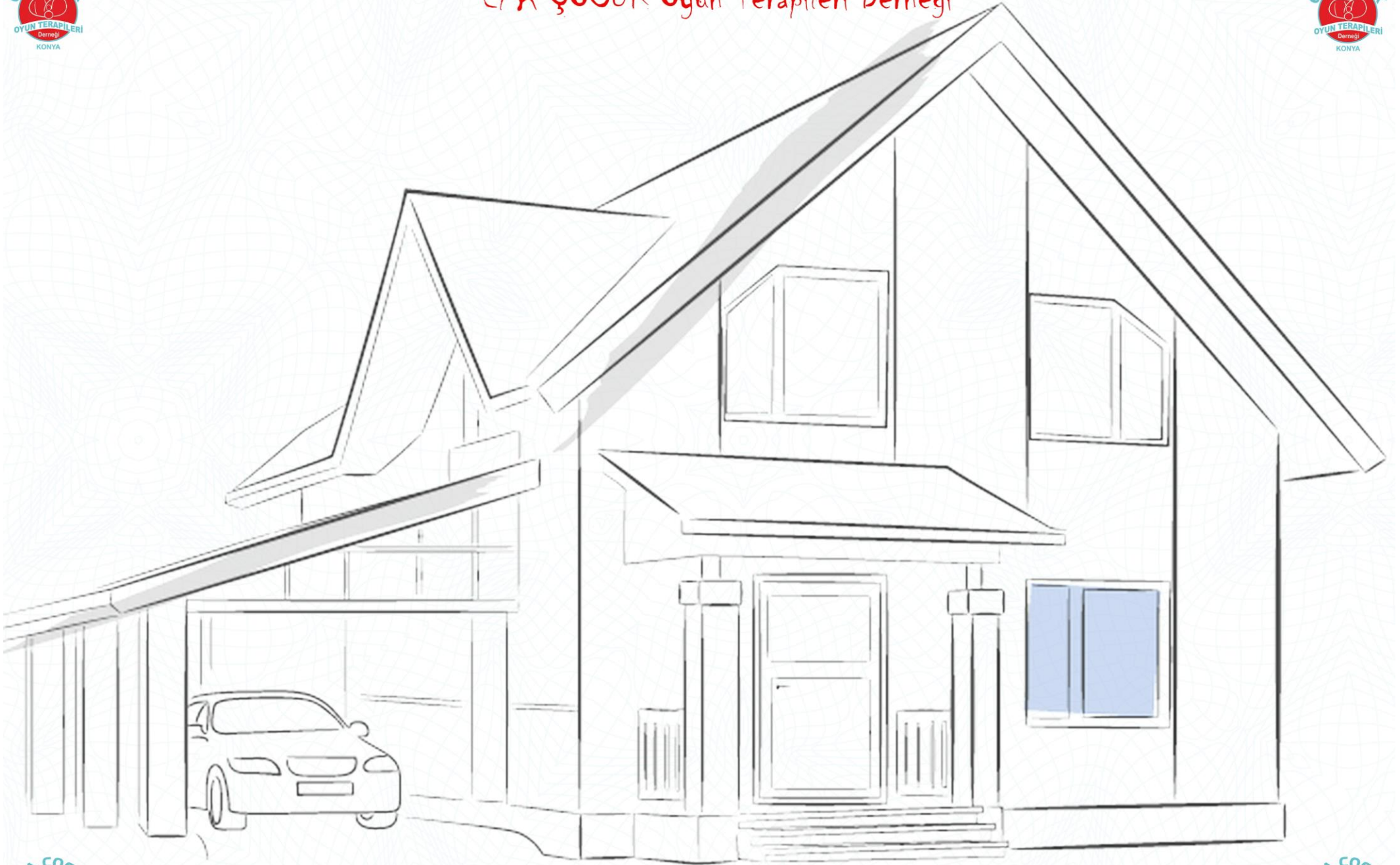
3. Adım:

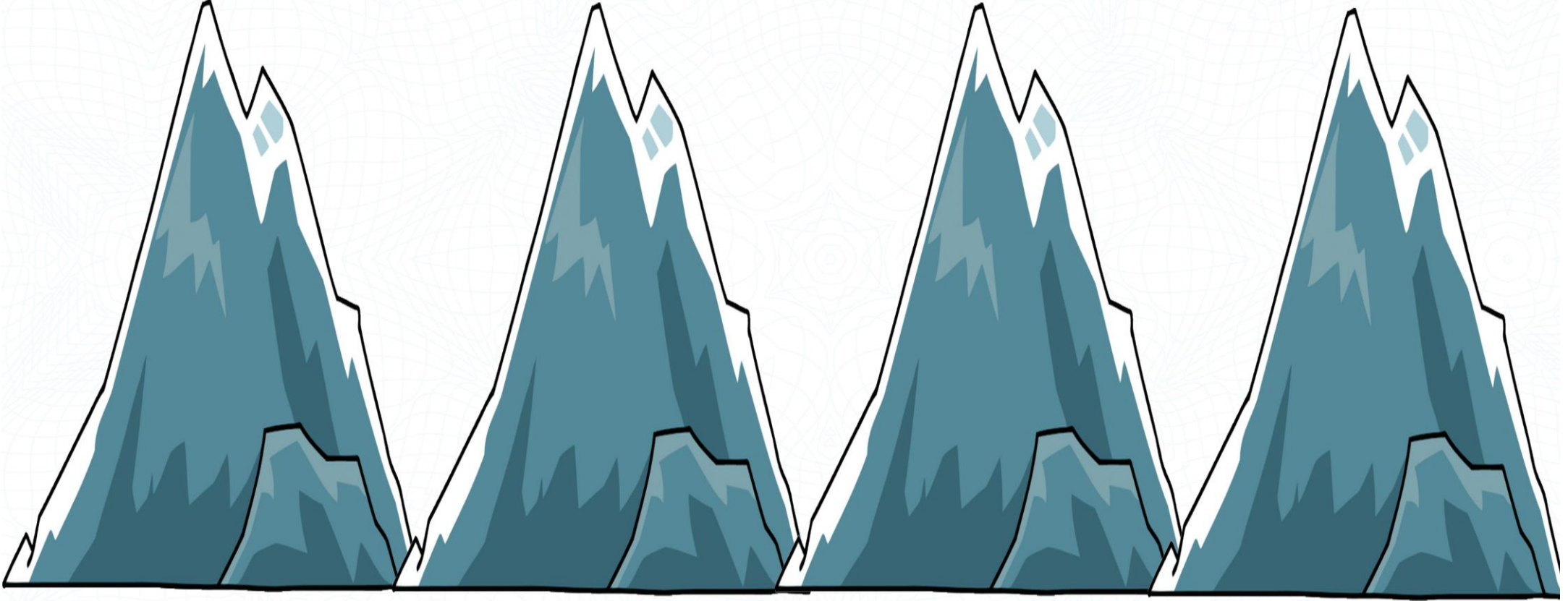
Şimdi Çocuğunuzla Birlikteyken

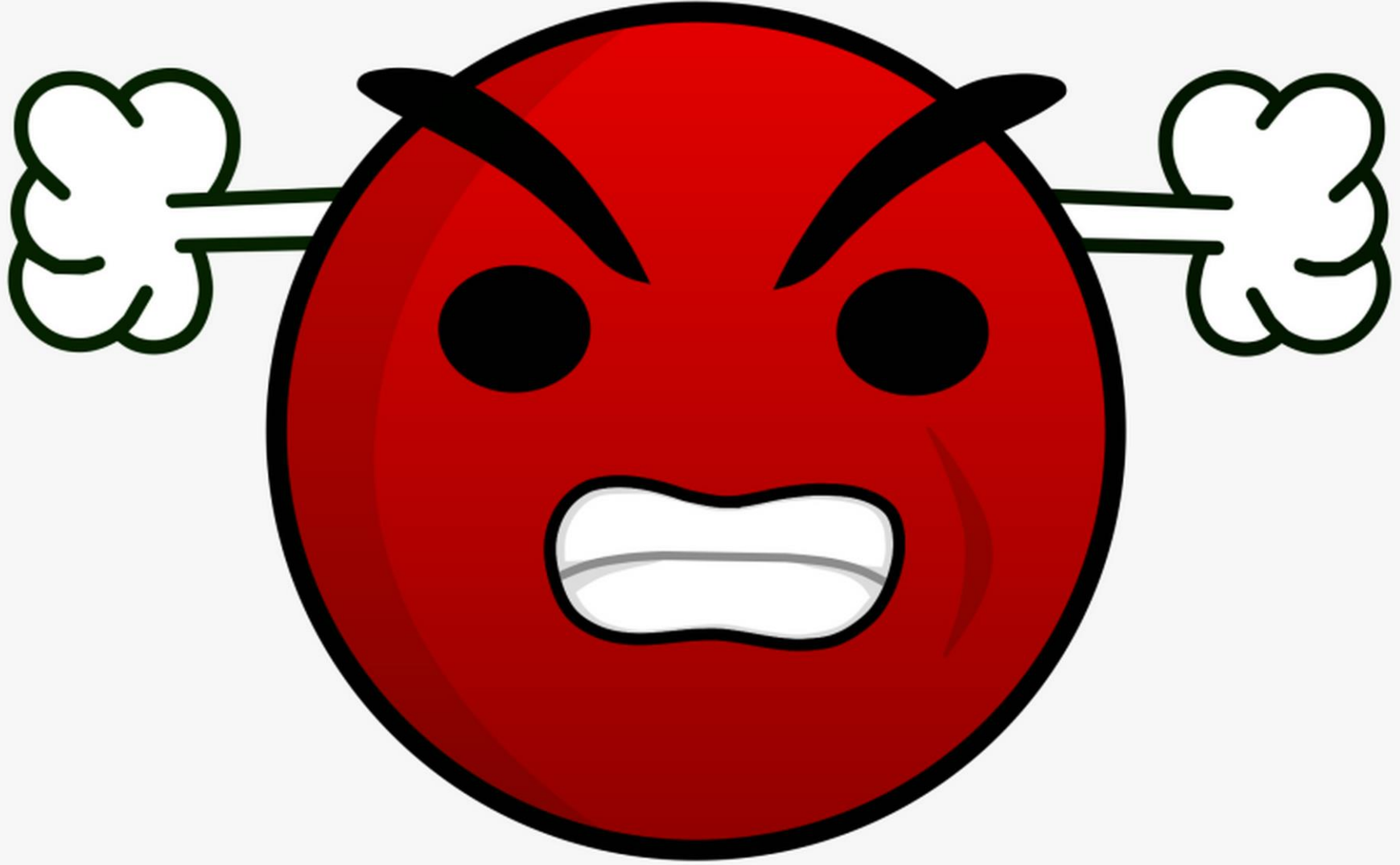
Sizi Çok Mutlu Eden Bir Şeylerden Bahsedin

(En Az 5 Şey)

Ve Ona Sarılarak Tüm Bu Duygular İçin Teşekkür Edin.







ÖFKE



KORKU



ÜZÜNTÜ

www.epacocuk.com  [epacocuk](https://www.instagram.com/epacocuk)



MUTLULUK

EPA ÇOCUK Oyun Terapileri Derneği

DUYGU KUŞLARI

BİR ZAMANLAR her gün gökkuşağına yolculuk eden duygu kuşları varmış.

Bu kuşların bazıları hızlıca bazıları yavaş yavaş , istedikleri renklerin yanına giderlermiş. Gökkuşağına yolculuk eden duygu kuşları geçtikleri yerlerde sanki bir film gibi görüntüler, yaşantılar gösterirlermiş. Gökkuşağına yolculuğa çıkan duygu kuşları Renklerle oyun oynar birlikte vakti geçiririr dönüşte o renklerle geri gelirlermiş..

Bir gün gökkuşağı yolculuğundan dönen duygu kuşları bir kasabanın üzerinden geçiyormuş. Kasabadan cıvı cıvı çocuk sesleri geliyormuş.

Çocuklardan biri bir anda gökyüzünden geçen duygu kuşlarını görmüş ve seslenmiş arkadaşlarına heyecanla AAAA bakın orda duygu kuşları var. Çocuklar hep birlikte gökyüzündeki duygu kuşlarına bakmaya başlamış. Her bir duygu kuşunun yanında bir rengi varmış. Gökyüzüne bakan çocukları gören duygu kuşları onlara bir gösteri yapmaya karar vermişler ve başlamışlar, çocuklara anılarını hatırlatmaya.

Bir çocuğa, ailesiyle pikniğe gittiğinde yeşil ağacın dallarındaki salıncakta sallandığı ve ne kadar mutlu olduğunu hatırlatmış, diğerine sarı saçlarını tararken tebessüm eden annesini gördüğünde hissettiği huzuru, bir başkasına mavi, yağmurlar yağarken, babasının sımsıkı kucaklamasını, ve gökgürültüsünden korkmasını, diğerine bir bayram sabahı pembe bayramlığını ilk giydiğinde aynadaki görüntüyü merak etmesini, bir diğerine kırmızı bir uğurböceği gördüğünde biraz panikleyip tedirgin olmasını, bazılarını kocaman mor çiçeklerin olduğu bahçeye arkadaşlarıyla gizlice girdiğindeki heyecanı, birisine babaannesinin bahçesindeki turuncu portakalların kokusunu içine çektiği andaki sükuneti hatırlatmışlar.

Ve Çocuklar başlamışlar duygu kuşlarını alkışlamaya, müthiş bir gösteri yapmışlar .çocukları olduğu yerden alıp bambaşka dünyalara yolculuk etmelerini sağlamışlar. Çocuklar birbirine anlatmaya başlamış duygu kuşlarının gösterisini çok heyecan verici bir deneyimmiş. Duygu kuşlar çocukların çok heyecanlandığını görünce onların yanına gelmeye karar vermişler ve uçup gelmişler yanlarına. Duygu kuşlarından bilgili kuş demiş ki çocuklara bu gösteri sizi çok şaşırttı.

Aslında Gökkuşağına yolculuk eden duygu kuşları hergün sizde ziyarete geliyor, bazılarını görüyorsunuz bazılarını görmüyorsunuz, bazıları yatılı kalıyo, bazıları kapıdan dönüyor ama hergün pek çok duygu kuşu yolculuk ediyor içinizde.

İçinizdeki bu yolculuğun süresine de siz karar veriyorsunuz. Ve şimdi size bir sır vereceğim nefes alıp verdiğiniz her gün duygu kuşları size ziyarete gelecek bazıları uzun zaman geçirecek bazıları konmadan uçup gidecek....

Telif Hakkı: Bu oyunun tüm telif hakları Epa Çocuk Oyun Terapileri Derneğine aittir.