

Oturum 4: Kaygıyla Baş Etme

Etkinliğin Adı:	Nefes Çemberi
Amacı:	Öğrencilerin kaygı duygusuyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek.
Yöntem:	Beyin fırtınası
Sınıf Düzeyi:	Ortaokul
Süre:	Bir ders saati
Materyal:	Nefes Çemberi kâğıtları
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	Kişi sayısı kadar nefes çemberi kâğıdı çıktısı
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none">1. “Merhaba arkadaşlar, nasılsınız? Geçen oturum sizlerle korku üzerine konuşmuştuk. Bugün de kaygı duygusunu ele alacağız. Bana kaygı duyduğunuz ya da duyabileceğiniz bir şey söyler misiniz?” yönergesiyle öğrencilerden kaygı duydukları durumları paylaşımları istenir. Söylenen durumlar uygulayıcı tarafından tahtaya yazılır.2. “Bu söylediklerinizin hepsi kaygı oluşturabilir değil mi? Peki biz devamlı kaygılı olursak hayatımız nasıl olurdu?” sorusuyla aslında devamlı kaygı duygusunu hissetmediğimiz, bununla baş ettiğimiz zamanlar olduğu üzerinde durulur.3. Daha sonra uygulayıcı “Bilerek ya da bilmeyerek kaygı duygumuzu yendiğimiz ve onunla baş ettiğimiz zamanlar oluyor. Peki sizce kaygı duygusuyla nasıl baş ediyoruz?” sorusunu sorar ve kaygıyla baş etme yöntemleri üzerine öğrencilerle beyin fırtınası gerçekleştirir. Söylenen yöntemleri tahtaya yazar. Öğrenciler baş etme yöntemi bulmakta güçlük çekerlerse uygulayıcı ipucu vererek yardımcı olur.4. Tahtaya yazılan tüm baş etme yöntemleri tekrar edildikten sonra uygulayıcı “Şimdi sizlerle kaygıyla olumlu baş etme yöntemlerinden birini denemek istiyorum.” der.5. Uygulayıcı tahtaya bir çember çizer ve çember üzerinde eşit aralıklarla 8 nokta çizilir. En tepedeki noktanın üzerine “nefes al” en alttakine ise “nefes ver” yazılır.

Süreç (Uygulama Basamakları):	<p>6. “Evet arkadaşlar bu bizim nefes çemberimiz. Kaygımız arttığında, içimizden geçen olumsuz düşünceleri durdurmakta ya da kalbimizin atışını yavaşlatmakta güçlük çektiğimiz zaman hemen bir nefes çemberi çizebilirsiniz. Elimizi en üstteki noktaya koyuyoruz ve nefes almaya başlıyoruz. Haydi herkes derin bir nefes alsın! Şimdi elimiz yavaş yavaş daire üzerindeki noktaları takip ediyor. Bir taraftan nefes almaya devam ediyoruz. En alttaki noktaya geldik. Şimdi nefesimizi yavaşça bırakıyoruz ve elimizle noktalar üzerinde gitmeye devam ediyoruz. Tekrar nefes al noktasına geldik.” Öğrencilerin anladığından emin olana kadar sınıfla beraber aynı anda uygulayıcı tahtada nefes çemberini kullanarak nefes alma ve verme egzersizi yapar. Daha sonra öğrencilere ekte bulunan nefes çemberleri dağıtılır. “Şimdi sizden sizi kaygılandıran bir durumu düşünmenizi istiyorum. Sonra elinizi nefes çemberine koyun ve eliniz noktalar üzerinde giderken nefes alın ve verin. Her nefes alış verişinizde kaygı duyduğunuz şeyin gittikçe küçüldüğünü hayal edin. Siz nefes alıp verdikçe kaygınız azalıyor, küçülüyor.” gibi ifadelerle öğrencilerin gözünde canlandırmalarını sağlar. Grubun ihtiyacı kadar bu egzersiz devam ettirilir.</p> <p>7. “Pekâlâ arkadaşlar, bu nefes çemberini kaygınızın arttığını hissettiğiniz her an kullanabilirsiniz. Elinizde kâğıt kalem varsa çizebilir, yoksa hayal edip elinizle hayali bir daire üzerinde gezinebilirsiniz.” diyerek etkinlik sonlandırılır.</p>
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerin nefes çemberi egzersizini en az bir kere kendi başlarına tamamlamaları beklenmektedir.
Ödevler:	Öğrencilerden diğer oturuma kadar nefes çemberi egzersizini kullanmaları ve bir sonraki oturum deneyimlerini paylaşmaları istenir.
Uygulayıcıya Not:	<ul style="list-style-type: none"> Okulda çıktı imkânı yoksa nefes çemberini öğrencilerin çizmesi istenebilir. Yoğun kaygı yaşayan çocuklar etkinlik sırasında kaygılarını hayal ederken bununla baş etmekte güçlük yaşayabilirler. Eğer böyle bir risk varsa kaygı duyulan durumu hayal etmeyi çocuğa bırakmak yerine uygulayıcı “Tarih sınavınız kötü geçmişti ve öğretmen o gün notları okuyacağını söyledi. Listede isminize yaklaştıkça kalbiniz çarpmaya, sıcak basmaya başladı.” gibi kaygı verici bir durum örneği kendi verebilir. Tüm öğrencilerin aynı durumu hayal etmesini isteyebilir. Öğrenciler çember üzerinde çok hızlı gidebilir. Bu nedenle uygulayıcı tüm sınıfla yaptığı örnekte noktalar arasında birer saniye beklediğinden ve nefes alıp verme egzersizinin acele etmeden yavaş yavaş yapılması gerektiğini vurguladığından emin olmalıdır.
Etkinliği Geliştiren:	–
Ek:	Ek-1 Nefes çemberi

EK-1 NEFES ÇEMBERİ

