Oyunlarla Öğrencilerin Duygularını Fark Etmek 1

Öğretmene Öğrencilerinin Duygusal Özelliklerini Fark Ettiren “Duygu Zarı” Oyunu

Amaç: Altı farklı duygunun öğrencilerin kendi üzerlerinde ve başkaları üzerinde bıraktığı etkiyi fark etmeyi, duyguları tanımayı, tanımıyorlarsa da empati kurmayı öğrenmelerini amaçlar.

Uygulama süresi ve uygulama süreci: 45 dakika. Grup ihtiyacına göre 1-6 oturum şeklinde yapılır.

Malzeme: Her yüzünde bir duygunun ismi yazılı olan küp şeklindeki zar. (Mutlu, heyecanlı, korkmuş, üzüntülü, endişeli, düşünceli, kızgın, agresif, şaşkın, neşeli)Öğretmen belirlediği altı duyguyu küpe yazar. Eğer birinci oturumda o duygu çok kişide var ise bir sonraki oturumda bahsedilmiş olan duygu kapatılır ve diğer tarafların da gelmesi için yeniden kullanılabilir.

Çocuklar bir daire etrafında birbirlerini görecek şekilde otururlar. Öğretmen tombala çeker gibi torbadan bir çocuğun ismini seçer. O kişi grubun ortasına ilerler, üzerinde duygu şekilleri olan zarı alır ve atar. O duygu zarında üste gelen şekle uyan durumu, kendi yaşantısı içinde hatırladığı bir olayla ilişkilendirerek anlatır. Bu duyguyu tanımlayan bir yaşantısı yoksa hayali ya da duyduğu bir olayı da anlatabilir. Örneğin; korkan surat gelirse “örümcek gördüğüm zaman”; heyecanlı surat geldiğinde “sınava girdiğim zaman”, kızgın surat gelirse “babamın bana bağırdığı zaman”, üzgün surat gelirse “çok sevdiğim kişinin ölümü” veya “arkadaşımın beni doğum gününe çağırmadığı zaman”, mutlu surat gelirse “öğretmenimin ‘aferin’ dediği zaman”, güçlü surat gelirse “yarışmayı kazandığım zaman” gibi...

Bu anlatımın ardından öğretmen benzer durumu veya çağrıştıran durumu yaşayan var mı diye sorar ve var olanlar kısa bir biçimde anlatır. Ardından bu duygu için hiçbir söz söylemeyenler de dâhil olmak üzere ortaya gelirler. Herkes el ele tutuşur. İlk önce zarı atan kişi hissettiğini kelime ve/veya hareketle yapar, yaptıktan sonra gruptaki diğer kişiler de aynı şekilde yaptığını yaparlar. Aynı şekilde el ele tutuşanlar tek tek hissettiklerini kelime veya bedenle ifade ederler, grup yine yapılan hareketi tekrarlar... Böylece herkes beden ve duygu olarak kendini ifade etme imkânı bulduğu gibi, arkadaşını da anlama imkânı edinir.

Mesela mutluluk anlatılıyorsa kahkahaya gülebilirler, üzüntüde “uff f aman”, “oy oy oy” gibi ifadeler çıkarabilirler ya da içten gelen başka sesler anlamsız da olsa söylenmelidir. Bu duygular ve tepkiler gruptaki kişilerin istekleriyle çeşitlendirilebilir. Etkinlik bitirilmeden önce herkes el ele tutuşuyorken öğretmen duyguların önemi hakkında kısa bir açıklama yapar. Öğrencilere tek sakıncalı duygunun başkalarına zarar vermek olduğunu vurgular, diğer duyguların değişilebilir, kontrol edilebilir olduğunu anlatır. Ayrıca bazı insanların bazı duyguların güzel, bazı duyguların ise kötü olduğuna inandığını ama bunun doğru olmadığını söyler. Çünkü iyi duygu kötü duygu diye bir şeyin bulunmadığını, ancak zaman zaman mutsuz, kaygılı, sinirli, hayal kırıklığına uğramış şeklinde hissetmemizin doğal olduğunu, fakat hiçbir nedenle insanları incitmenin kabul edilebilir olamayacağını özellikle anlatır. Oyundan çıkan duygunun, bir sonraki ders saatinde etkili olmasını temin etmek için engelleyici bir cümle kullanır ve hep beraber üç kez yüksek sesle gruba söyletir. Örneğin; “Her şeyin bir çözümü vardır.” “Duygularımızı kontrol edebiliriz.” “Her şey çok güzel olacak.” “Başkalarıyla iyi geçinmek ve kendimizi sevmek önemlidir” gibi uygun bir bitiriş cümlesi kullanır.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan (Bu yazı, Prof. Dr. Nevzat Tarhan’ın “10 ADIMDA POZİTİF PSİKOLOJİ” kitabındaki Okullarda Grup Uygulamaları bölümünden alınmıştır.)