



DİKKAT VE ODAKLANMA EGZERSİZLERİ

Bu etkinliklerle pandemi sonrası okula dönüş sürecinde dikkat ve odaklanma problemi yaşayan öğrencilere destek olmak amaçlanmaktadır.

1. sınıf düzeyinden 6. sınıf düzeyine kadar uygulanması tavsiye edilir.

AKYAZI REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



I. OTURUM

"Nefes Al Ver"

Aslanın Korkusu

Bir zamanlar güçlü ve heybetli bir aslan varmış. Yaşadığı ormandaki tüm hayvanlar ondan çekinirmiş ve yanlarına yaklaştığında kaçırlarmış.

Bendeniz kurbağa gözlem yapmayı severim. Aslan hiç kıpırdamadan avını izlerken tüm hisleri açıktır ve dikkatin efendisi haline gelir. Nasıl telaşlanmadan, hızlı, çevik, boşa enerji harcamadan hareket edileceğini bilir.

Ama bir gün bir de ne göreyim, bu aslan bir avcının ağna takılmıştı. Panik olmuş halde dört bir yana atlıyordu, ağaç kabukları her tarafını çiziyordu. Kurtulma ümidi ile pençelerini taşlara sürtüyor kendine zara veriyordu. Korku tüm yeteneklerini kaybetmesine yol açmıştı.

Artık tamamen zavallı, yaralı bir hayvan haline geldiğinde onun yanına yaklaştım ve sakince ama onu duyabileceği kadar yüksek sesle nefes alıp vermeye başladım. Nefes aldım... Ve verdim... Aldım... Ve verdim...

Yavaş yavaş o da benim gibi nefes alıp vermeye başladı. Git gide yavaşlayan bir ritmle nefes alıp veriyordu. Böylece sakinleşti ve etrafına bakınmaya başladı. Avcının ağnı inceledi ve ne yapması gerektiğini anında anladı. Bir ısırıkla düğümlerden birini açtı, hapisanesini pençeleriyle yırttı ve sakince kendini ağdan kurtardı.

Panik bizi ele geçirdiğinde bizi kurtaracak şeyin nefes olduğunu öğrenmişti.

*Bu hikaye "Bir Kurbağa Gibi Sakin ve Dikkatli" kitabından alınmıştır.




Aslanın korkusu hikayesi okunur. Aşağıdaki sorularla metin incelenir.

- ★ Aslan avlanırken nasıl görünmektedir?
- ★ Aslan avcının ağına takıldığında ne hissetmiş olabilir?
- ★ Aslan avcının ağına takıldığında nasıl davranmıştır?
- ★ Kurbağa aslana nasıl yardım etmiştir?
- ★ Kurbağanın yardımından sonra aslan nasıl kurtulmuştur?

Okunan hikayeden yola çıkarak öğrencilerin dikkat hakkındaki düşünceleri alınır. Dikkatin tanımı yapılmaya çalışılır. Uygulayıcı öğrencilerin anlayacağı bir tanım paylaşır.

Dikkat, düşüncelerimizi bir şey üzerine yoğunlaştırma gücüdür.

Peki bizler dikkatimizi nasıl kontrol ederiz? Şimdi bunun için sizlerle birkaç nefes egzersizi yapacağız.

Dalga nefesi: Uygulayıcı tahtaya  şeklinde bir çizgi çizer. Öğrencilerden oturdukları yerden parmaklarını havaya kaldırarak çizginin başlangıç noktasında tutmalarını ister ve şu yönergeyi verir: "Şimdi hep birlikte dalga yukarı doğru çıkarken derin bir nefes alacağız, aşağı doğru inerken nefesimizi yavaşça vereceğiz. Dalganın sonuna kadar nefes alıp verilir."

Hayali Bir Balon Şişirme: Uygulayıcı öğrencilere şimdi bir balon tuttuğunuzu hayal edin ve bu balonu burnunuzdan derin nefesler alıp, üfleyerek şişirdiğinizi hayal edin der.

Yılan Nefesi: Öğrenciler sandalyeye oturup arkalarına yaslanırlar ve ellerini karınlarına koyarlar uygulayıcı yavaş bir tempoda dörde kadar sayarken öğrenciler derin bir nefes alırlar sonra olabildiğince uzun bir yılan sesi çıkararak nefes verirler.

Son olarak öğrencilerin farklı duyu durumlarında (kızgın, sakin, korkmuş) nefes alış verişlerinin resimlerini çizerek, gönüllü öğrencilerin çizimlerini paylaşmalarıyla oturum sonlandırılır.



II. OTURUM "Odaklan"

Dediğimi Yap, Yaptığımı Yapma: Uygulayıcı, şimdi sizlere bazı kelimeler söyleyerek bu kelimelere karşılık gelen hareketleri göstereceğim.

Kar → İki elin parmaklarını şıklat

Yağmur → El çırp

Dolu → Ellerinle bacaklarına hafifçe vur

Birinci aşamada öğrencilerin tamamı kavrayana kadar kelimeler ve karşılık gelen hareketler artan bir tempoda tekrarlanır.

İkinci aşamada uygulayıcı öğrencilere şimdi yine aynı kelimeleri söyleyeceğim fakat ben o kelimeye karşılık gelen hareket yerine sizi şaşırtmak için farklı bir kelimeye karşılık gelen hareketi yapacağım. Sizden yaptığımı değil söylediğimi yapmanızı istiyorum. Şaşıran öğrenciler izleyici olarak devam edecekler son üç arkadaşınız kaldığında oyunu sonlandıracağız diyerek kelime ve hareketleri karışık yapar.

Renkli Dikkat Egzersizi: Uygulayıcı Ek-1 olarak yer alan çalışma kağıdını öğrencilere dağıtır. Ardından tahtaya hangi kelimenin hangi renkte boyanması gerektiğini yazar.

Kırmızı → Mavi
Mavi → Kırmızı
Sarı → Yeşil
Yeşil → Sarı
Turuncu → Mor
Mor → Turuncu

Öğrenciler boyamayı tamamladıktan sonra ikinci aşamaya geçilir. Burada uygulayıcı gönüllü öğrencilerin kağıtta boyadıkları kelimelerin renklerini hızlı hızlı söylemelerini ister. Ne yazdığı değil, ne renk olduğu söylenmelidir.

Resfebe: Oturum Ek-2 de yer alan resfebe çalışmalarının öğrenciler tarafından yapılmasıyla sonlandırılır.



III. OTURUM

"Durmaya Öğrenmek"

Dur Düğmesi: Uygulayıcı aşağıdaki açıklamayı yapar.

"Bazen durmaya ihtiyaç duyarız öfkelendiğimizde, mutsuz hissettiğimizde, dikkatimizi toplayamadığımızı fark ettiğimizde, kurallara uymakta zorlandığımızda... Böyle zamanlarda kullanabileceğin bir DUR DÜĞMEN olduğunu biliyor muydun? DUR DÜĞMEN elinin üzerinde, parmağının ucunda, alnında, burnunun ucunda yani sen nerede istersen orada olabilir. Hadi şimdi herkes DUR DÜĞMESİNİ bulsun ve elini bu düğmenin üzerine koysun.

Şimdi hep birlikte bir çiçeği koklar gibi nefes alıp bir mumu söndürür gibi nefes verelim ve bunu üç kez tekrarlayalım. İşte dur düğmemiz böyle çalışır. İhtiyaç duyduğunda dur düğmeni bu şekilde çalıştırabilirsin. Peki sen dur düğmeni hangi durumlarda kullanmak istersin sorusu sorularak gönüllü öğrencilerden cevaplar alınır.

Şarkını Söyle: Uygulayıcı hepimizin bildiği bir şarkı seçeceğiz diyerek etkinliği başlatır. Bu şarkıyı söylerken dikkat edeceğimiz bazı durumlar olacak diyerek yapacağı hareketlerin anlamlarını açıklar.

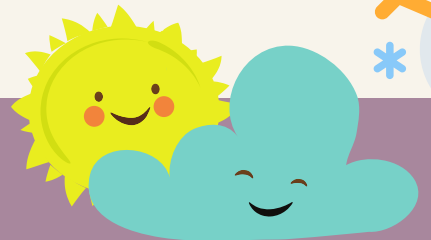
Eller yukarı kalktığında şarkı hızlı tempoda söylenmeli

Eller aşağı indiğinde şarkı yavaş bir tempoda söylenmeli

İki elle dur işareti yapıldığında herkes susmalı

Uygulayıcının yönlendirmeleriyle şarkı sınıfça söylenir. Şarkı bittikten sonra öğrencilerin duygu ve düşünceleri alınır. (Durmak sizin için zor muydu, hızlı söylerken ne hissettiniz...)

İçimdeki Hava Durumu: Uygulamaya başlarken öğrencilerden resim yapabilecekleri boş bir kağıt ve renkli kalemler hazırlamaları istenir. Öğrenciler gözlerini kapatarak dikkatlerini kendilerine yöneltir ve bir süre duygularını düşüncelerini fark etmeye çalışırlar. ardından gözlerini açarak fark ettikleri duygu ve düşüncelerini resmetmeleri istenir. Gönüllü öğrenciler resimlerini sınıfla paylaştıktan sonra oturum sonlandırılır.



EK-1
Renkli Dikkat

KIRMIZI

MAVİ

SARI

YEŞİL

MOR

TURUNCU



EK-2 Resfebe







