



ÇAN CUMHURİYET İLKOKULU PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞTİRİCİ OYUN VE ETKİNLİKLER

1-) Kendini Çiz Oyunu

Bu oyunun amacı çocuğun dile getirmekte zorlandığı duygularını çizim yoluyla aktarmasını sağlarken aynı zamanda kendisiyle ilgili olumlu farkındalıklar oluşturmalarını destekler.

Çocuğunuzu davet edin ve onunla bir oyun oynamak istediğinizi, bu zamanı sadece ona ayırdığınızı söyleyin.

"Şimdi birlikte bir çizim oyunu oynayacağız. Önümüzdeki kağıtların tam ortasına kendimizi çizeceğiz. Kötü ya da iyi çizmiş olman hiç önemli değil, yeter ki içinden geldiği gibi çiz. Haydi bakalım!"

Çocuğunuz çizim yapmak istemezse onu zorlamayın. Sadece ismini de yazabilir veya onu temsil eden bir sembol bile koyabilir.

Çizimin etrafına 5 adet ok yerleştirin ve siz de çocuğunuz da kendinizle ilgili en sevdiğiniz yönlerinizi, yeteneklerinizi, yapmaktan hoşlandığınız her şeyi yazın. Çocuğunuz okuma yazma bilmiyorsa oylesin, siz yazın.

En sonunda maddeleri yüksek sesle okuyun ve buzdolabının üzerine yapıştırın 😊

2-) Güven Yürüyüşü

Bu oyunu çocuğunuzla beraber sırayla oynamanız gerekiyor. Amacımız, aranızdaki güven duygusunu güçlendirmek olacak. Oyun için gözünüzü bağlayacağınız herhangi bir örtü yeterli. Önce cocuğunuzun aözlerini bağlavin :

"Evet birtanem. Şimdi senin gözlerini bağlayacağım veee sen de sesimi takip ederek yürüyeceksin. Bakalım gözlerini açtığında hangi odada olacaksın. Hazırsan başlıyoruz, bana güven."

diyerek oyunu başlatabilirsiniz. Ardından kendi gözlerinizi bağlayın ve kendinizi tamamen çocuğunuzun yönlendirmesine bırakın. Oyunu oynarken bol bol "Sana güveniyorum, seni dinliyorum." gibi cümleler kurmayı unutmayın 😊

3-) Yetenek Halkası

Bu oyunu ailecek oynarsanız daha eğlenceli hâle gelecektir. Oyun, aile üyelerinin karşılıklı olarak birbirlerinin olumlu yönlerini ve yeteneklerini ifade etmesini amaçlar.

Oyunun kuralı şu şekilde; kimse birbirinin ismini söylemeden iyi olduğu bir özelliğini dile getirecek. Örneğin;

- ✓ O çok iyi yemek yapar.
- ✓ O arabalarla çok güzel oyun sahneleri kurar.
- ✓ O satrançta çok iyidir.

gibi her birinizi özel kılan, aklınıza gelen en güzel özellikleri söyleyin ve bu özellikteki kişinin kim olduğunu tahmin etmeye çalışın.

4-) Beş Şeyi Söyle

Bu oyunu gece uyumadan önce bir sohbet niteliğinde gerçekleştirmenizi öneririm. Çocuğunuza :

"Bugün kendini iyi hissettiğin, yaparken mutlu olduğun, başardığın, senin yüzünü güldüren 5 şeyi söyler misin?"

dedikten sonra onu sevgi ve şefkatle dinleyin. Neleri daha iyi yapabiliirdi, gerekirse bunlar üzerinde konuşun.

5-) Ben Yaptım!

Çocuğunuzdan evinizde bulunan meyvelerden 3 adet seçmesini isteyin. Meyveleri birlikte yıkayın, sıkın, doğrayın. Karışık ve yeni bir meyve suyu üretin.

Çocuğunuz, kendi özel karşısına bir isim versin. İsmi koyduktan sonra birlikte meyve suyunuzun yeni ambalajını çizin, boyayın. Ailenin diğer üyelerine, yakın komşularınıza gün içinde yeni lezzetinizi tattırabilirsiniz 😊

6-) Ona Ne Önerirsin?

Çocuğunuza en sevdiği karakterin ne olduğunu sorun. O karakteri neden sevdiğini, hangi özellikleri beğendiği hakkında biraz sohbet edin.

"Pekii, bu karakter bazı şeyler yaşayıp senden yardım isteseydi ona ne tavsiye ederdin bir bakalım."

diyerek oyunu başlatın ve birkaç senaryo üretin.

- ✓ ... karakteri fen sınavından zayıf aldı, ona ne önerirdin?
- ✓ ... karakteri harçlığının tamamını harcadığı için arkadaşına hediye alamadı, ona ne önerirdin?
- ✓ ... karakteri arkadaşının onunla alay ettiğini duydu, ona ne önerirdin?

gibi senaryoları çoğaltın ve çocuğunuzun bulduğu çözümleri dikkatle dinleyin 😊



1 Özel yardım oyunu: Çocuklarımızın özgüven gelişiminde en önemli adımlardan birisi yaşına uygun sorumluluklar alarak başarma hissini tadabilmesidir. Bunu bir oyuna çevirerek çocuklarınıza ailenizden ya da yakın çevrenizden kime nasıl yardım edebileceği üzerinde konuşabilirsiniz. Örneğin; yaşlı komşunuza market torbalarını taşıma konusunda destek olmak vb...

2 Ne hissederdin?: Duygularımızı tanımak ve doğru ifade edebilmek elbetteki özgüven duygumuzu artırıcı bir etmendir. Kimi ebeveyn duyguları konuşmak konusunda zaman zaman zorlanabiliyor. Bununla birlikte anne/baba olarak önce sizlerin duygularını ifade ediyor olması, çocuklar için rol model teşkil edecektir. Bunun için ailece toplanıp farklı durumlar üzerinden herkese ne hissedeceğini sormak aile paylaşım saatlerinize sıcaklık katabilir. Örneğin; bir yarışmada sonuncu olsan ya da tüm arkadaşların doğum günü partine geldiğinde ne hissederdin?

3 Simon der ki: Çocuğunuza liderlik hissini tattırmak adına ailece oynayabileceğiniz çok keyifli bir oyun 'Simon der ki'. Bir daire etrafında müzik eşliğinde yürürken lider olan kişi "Simon der ki ellerini başının üstüne koy" gibi yönergeler veriyor. Simon der ki demezse, oyuncular yönergeleri yerine getirmemelidir.

4 Sen olsan: Çocuğunuzun kendi yeteneklerini, yapabildiklerini ve yapmakta zorlandıklarını keşfetmesini destekleyecek bir oyun. Çocuğunuzdan bir çizgi film karakterini seçmesini isteyin sonrasında bu karakteri sizlere tanıtsın. Bu karakterin başına gelenleri ve başına gelenlerle nasıl baş ettiğini anlatmasını isteyin. Ardından seçtiği bu karakter ile ilgili benzerliklerini, farklılıklarını ve o karakterin yerinde olsaydı probleme nasıl çözüm bulacağını anlatmasını isteyin.

ÇAN CUMHURİYET İLKOKULU

Adres: Seramik Mah. Hulusi Damgacıoğlu Cad.

No:4 Çan / ÇANAKKALE

Telefon: 0286 416 15 73

<http://cumhuriyet17.meb.k12.tr/>

05 Sevgi bombardımanı: Yetişkinlerin verdiği geri bildirimler çocukların özgüven duygusu geliştirmesinde çok önemli bir rol oynar. Bu oyunda birbirimize günlük yaşamda çok sık söylemediğimiz bazen unuttuğumuz pozitif yanlarımızı hatırlatmak için harika bir araç. Bir sandalyeye diğer kişilere arkanızı dönecek şekilde oturun. Diğer aile üyeleri sırtı dönük olan kişiye onunla ilgili pozitif şeyler söylesin. Hiçbir negatif özellik yok, sadece olumlu olanlar söyleniyor!

AYRICA ÇOCUKLARINIZLA BİRLİKTE

- Çocuk şarkıları ve tekerlemeler söyleyin, ezberleyince beraber söyleyin.
- Tiyatro yapın, sahne kurun, aile büyüklerine oyununuzu sergileyin.
- Kitap okuyun, taklitler yapın, bunları da sahnede imiş gibi sergileyin.
- Hikaye okuyun, yarıda bırakın, sonunu o getirsin.
- Üzerinde değişik duygular olan resimler hakkında konuşun; bu çocuk sence niye mutlu, bu çocuk neden ağlıyor? Haydi birlikte mutlu/üzgün/şaşkın taklidi yapalım deyin.