



Şimdiye kadar hiçbirimiz bu kadar uzun süre evde kalmaya alışık değildik. Bu durum ister istemez kaygı düzeyimizi arttırıyor. Bu kaygı ile başa çıkabilmek ve çocuklarımızı en az etki ile bu süreci geçirebilmeleri için biz ebeveynlere iş düşüyor. Bu kapsamda evde birlikte yapabileceğimiz aktiviteler hem bedensel sağlığımızı hem de ruhsal sağlığımızı korumada faydalı olacaktır.

## AİLECEK OYNANABİLECEK BAZI OYUNLAR

### KELİME KAVANOZU

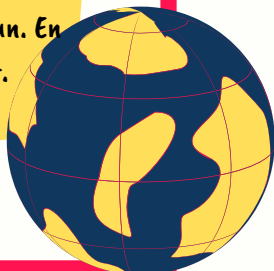
Herkes istediği en az 10 kelimeyi yazıp bir kavanozun içine atsın. Sonra bu kavanozdan çektiği kelimeyi, hiç konuşmadan hareketlerle anlatmaya çalışsın.



**Kelime Oyunu:** İlk başlayan bir kelime söyledikten sonra, sonraki kişi söylenen kelimenin son harfi ile başlayan kelime söyler ve bu şekilde devam eder.

### SEYAHAT OYUNU

Atlası ya da haritadan gitmek istediğiniz bir ülke seçin. Size verilen sürede, bu ülkeyle ilgili en az beş ilginç bilgi araştırıp bulun. En ilginç bilgileri bulan oyunu kazanır.



### SESSİZ SİNEMA

Atlası ya da haritadan gitmek istediğiniz bir ülke seçin. Size verilen sürede, bu ülkeyle ilgili en az beş ilginç bilgi araştırıp bulun. En ilginç bilgileri bulan oyunu kazanır.



## AİLECEK YAPILABİLECEK ETKİNLİKLER

ŞÜKRETTİĞİM ŞEYLER



OLUMLU DÜŞÜNCELER



DUYGULARIM



KORUYUCU KALKANIM



İŞARET DİLİ



Anne baba ile oyun oynamak, resim yapmak, yemek hazırlamak, birlikte etkinlik yapmak gibi aktiviteler çocuklarımızın kaygıdan uzak kalmalarına, anı yaşamalarına neden olabilir.

## ŞÜKRETTİĞİM ŞEYLER

Aşağıdaki ellerin her bir parmağına hayatındaki şükrettiğin şeyleri yaz. Şükrettiğin şeyler sevdiğin kişilerin, bir mekanın, becerilerinin, hatta bir yiyeceğin adı olabilir. Sonra her bir parmağını bir renge boy. Hergün kendine şükrettiğin şeyleri hatırlat. (Bu etkinlik küçük yaş gruplarında boyama tarzı şeklinde oynanabilir. Büyük yaş gruplarında sohbet tarzı yapılabilir.)

## OLUMLU DÜŞÜNCELER LİSTESİ

İyiyim, Sakinim, Baş edebilirim, Hayattayım, Yardım alabilirim, Sağlıklıyım, Rahatım, Tedbirliyim, Güçlüyüm, Elimden geleni yapıyorum, Kontrol bende, Ailem beni korur, Güvendeyim. (Bu etkinlik küçük yaş gruplarında resim-boyama tarzı şeklinde oynanabilir. Büyük yaş gruplarında sohbet tarzı yapılabilir.)

## DUYGULARIM

Çocuklara son iki hafta içinde hissettiği duygular sorularak, sohbet edilir. Olumsuz duyguları paylaşması sağlanarak rahatlatılmaya çalışılır.

Üzüntü, Heyecan, Huzur, Yalnızlık, Mutluluk, Öfke, Umutsuzluk, Umut, Şaşkın, Özlem, Korku, Sevgi, Hayal kırıklığı, Sakin, Çaresizlik, Kaygı, Utanmış

## İŞARET DİLİNDE 5 SÖZCÜK ÖĞRENELİM

Bu etkinliğin amacı öğrencilere, birbirini anlamamanın ve konuşabilmenin ne kadar önemli bir ihtiyaç olduğunu kavratmak ve işitme engelli bireylerin de iletişim ihtiyacı olduğunu hatırlatmaktır. Etkinlik aynı zamanda çocukların empati yapmalarını ve bu bireylere destek olmalarını sağlamaktır.

## KORUYUCU KALKANIM

Koruyucu kalkan kendini üzgün veya endişeli hissettiğinde, bu duygularla baş etmek için size yardımcı olacaktır. Maskemi takıyorum, Sebze ve meyve yiyorum, Temizliğime dikkat ediyorum, Derslerime çalışıyorum, Ailem yanımda gibi... Yani kısacası olumsuz bir durum karşısında aldığımız tedbirleri düşünerek kendimi sakinleştirmem ve rahatlamam için yapılan bir etkinliktir.

## HAZIRLAYAN

Sema SAĞLAM  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

Mahmut ÖZDEMİR  
ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ