Sinem 5 yaşında bir çocuktu. 5 yaşında yeni anaokuluna gitmeye başlamıştı. Okulunda birçok yeni öğrenci vardı. Sinem’in öğretmeninin adı Aysel’di. Sinem öğretmenini çok seviyordu. Sinem öğretmeni ile her gün farklı oyunlar oynuyor ve okulunu daha çok seviyordu. Sinem bu oyunları akşam evinde anne ve babasına anlatıyordu. Sinem’in bir de küçük kardeşi vardı. Sinem bir gün okula gittiğinde en yakın arkadaşı Murat’ı göremedi. Öğretmeninin yanına gidip ‘’Murat niye gelmedi?’’ diye sordu.

Aysel Öğretmen: Murat’ın ailesi korona oldu. Murat şimdi karantinada ve iki hafta sonra gelecek. İki hafta evinde dinlenecek, bol bol meyve ve sebze yiyip çabucak iyileşecek, dedi.

Sinem: Öğretmenim, ben korona olmaktan çok korkuyorum. O yüzden maskemi dışarı çıktığımda hiç çıkarmıyorum. Ellerimi her gün bol bol yıkıyorum. Okuldan eve geldiğimde maskemi çöpe atıyorum, kıyafetlerimi çamaşır makinesine atıyorum, dedi.

Aysel Öğretmen: Aferin sana Sinem. Her iyi öğrenci korona olmamak için bunları yapması lazım. Bugün sizlerle korkulara yönelik bir etkinlik yapalım mı?

Sinem: Olur öğretmenim, dedi ve çok mutlu oldu ve ne tür bir etkinlik yapacaklarını merak etmeye başladı.

Metine burada bir ara verilip korona hakkında öğrencilere soru sorulur:

* Bizler hasta olduğumuzda iyileşmek için neler yapmalıyız?
* Korona virüse karşı ne tür tedbirler almalıyız?

Aysel öğretmen sınıfa geldiğinde korkuları anlatmaya başladı. Her insan bazı şeylerden korkar. Mesela bazı öğrenciler karanlıktan korkar, bazı öğrenciler hasta olmaktan korkar, bazı öğrenciler böceklerden korkar. Her insanın korktuğu şeyler vardır. Fakat bizler korkularımızı yenebiliriz. Sınıftan bazı öğrenciler söz almış ve korkularını söylemeye başlamışlar.

Sinem: Ben böceklerden korkarım öğretmenim.

Faruk: Ben hayaletlerden korkarım öğretmenim. (bütün sınıf buna güldü çünkü hayalet diye bir şey aslında yoktur.)

Ramazan: Ben karanlıktan korkarım öğretmenim.

Etkinliğe burada bir ara verilip öğrencilerden kendi korktukları şeyleri düşünmeleri istenir. Bu korktukları şeyleri düşündükten sonra gönüllü öğrenciler korkularını paylaşır. Daha sonra uygulayıcı öğrencilerden korkularını çizmelerini ve bu korkularını nasıl yeneceklerini de göstermelerini ister. (10 dakika süre verilir.)

Çizimi yapan öğrencilere şu sorular sorulur:

* Senin korkun ne?
* Korkundan kurtulmak için neler çizdin?

Uygulayıcı öğrencilerin isimlerine göre korkuları not aldıktan ‘’ korkularımızdan kurtulmak için korkumuzun üstüne gitmemiz gerekmektedir. Çizdiğiniz resimler sizlerin korkusunu göstermektedir. Bu korkulardan kurtulmak istiyor muyuz? Hadi hep birlikte korkularımızı yok edelim denir ve öğrencilere çizdikleri resimleri parçalamaları söylenir.

Öğrenciler resimleri parçaladıktan sonra’’ korkularımızı bu resimleri parçaladığımız gibi yok edebiliriz. Hepimiz çok güçlüyüz, bizleri korkutan şeylerden kurtulmak için resimleri parçaladığımız gibi korkularımızı da parçalamalıyız’’ denir.

Daha sonra hadi hep birlikte Aysel Öğretmen neler söylemiş beraber bakalım.

AYSEL ÖĞRETMEN: Hepimiz bazı şeylerden korkabiliriz. Ama bu korkuları yenmenin gücü içimizde bulunmaktadır. Mesela böcekten korkan bir çocuğun böyle bir korku duymasına gerek yoktur. Mesela karıncalarda bir böcektir ve insanlara asla zarar vermezler. Böcekler insanları görünce kaçarlar. Aslında onlar sizden daha çok korkarlar. Sizin onlardan korkmanıza gerek yoktur. Çünkü onlar size asla zarar vermezler. Mesela arılara siz yaklaşmazsanız onlar size asla zarar vermezler. Uçup giderler. Karanlıktan korkmamıza da gerek yoktur. Çünkü karanlıkta insanlar en güzel şekilde uyuyabilirler. Vücutları çok daha fazla dinlenmiş olur. Eğer penceremiz kapalıysa odamıza hiçbir şey giremez. Pencereler kapalı olduğu zaman odamızda gizli bir kalkan oluşur ve bizi her şeyden korur.

Korkularımızı yenmek için bizleri sürekli destekleyen, bizlere güç veren insanlar bulunmaktadır. Mesela ben kendimi ailemin yanında çok güçlü hissediyorum. Ailem yanımdayken hiçbir şeyden korkmuyorum. Ailemin yanında mutlu ve güçlü hissediyorum. Biliyor musunuz korkularımızı yenmemiz için öğretmenlerimiz ve ailemiz sizlere her zaman yardımcı olur. Her hangi bir şeyden korktuğumuzda güçlü hissettiğimiz insanlara korktuğumuz şeyleri söyleyebilir ve korkularımızı yenmek için yardım isteyebiliriz.

Uygulayıcı bu metni okuduktan sonra aşağıdaki soruları sorar:

* Peki bizler kimlerin yanında kendimizi güçlü hissediyoruz? (söz alan öğrencilerin söyledikleri tahtaya isimleri ile birlikte yazılır.)
* Korkularımızı kimlere anlatıyoruz?
* Kendimizi en güçlü kimin yanında hissediyoruz?

Uygulayıcı sınıftan dönütleri aldıktan sonra metne geri döner.

Sinem Aysel öğretmenin korkularımızı ailemizle paylaşabiliriz dediği zaman çok mutlu hissetti. Akşam eve gittiğinde korkularını ailesiyle paylaşmaya karar verdi. Akşam eve gittiğinde yemekteyken bugün öğretmenin korkularla alakalı söylediği şeyleri anne ve babasına anlattı.

Annesi: Peki Sinem, sen neyden korkuyorsun? Diye sordu.

Sinem: Böceklerden çok korkuyorum fakat korkularımı yenmek için ailem her zaman benim yanımızda olduğunu biliyorum. Kendi korkularımı ailemin yardımıyla yeneceğime inanıyorum. Kendi korkularımızdan ailemizin yardımıyla kurtulabiliriz.

Annesi: aferin sana Sinem, bizler her zaman senin yanında olacağız. Dedi.

Gece uyurken babası Sineme masa okumaya başladı. Masalda bir anne kartalın çocuğuyla güvenli yer hayali kurduğundan bahsediyordu. Bebek kartal kendisini orada çok mutlu ve güçlü hissediyordu.

‘’ UYGULAYICI SINIFA DÖNEREK HADİ HEP BİRLİKTE GÖZLERİMİZİ KAPATALIM VE KARTALIN GÜVENLİ YERİNİ HAYAL EDELİM’’

Kartal yavrusuna dedi ki:

“Şimdi vücudunu serbest bırakmanı ve derin derin nefes almanı istiyorum. Seninle bir hayal yolculuğuna çıkacağız. Senden gözlerini kapatmanı istiyorum. Derin derin nefes almaya devam et. Şimdi senden kendini çok iyi hissettiğin bir yeri hayal etmeni istiyorum (Biraz zaman verin). Burası senin güvenli yerin olsun. Senin canını sıkacak, üzecek, kötü hissettirecek hiçbir duygunun giremediği bir yer. Buraya sadece seni iyi hissettiren ve mutlu eden duygular girebiliyor. Güvenli yerindesin. Şimdi bana buradaki hangi renkleri gördüğünü söylemeni istiyorum. … Hangi sesleri duyuyorsun? … Kimler var? … Kimlerin olmasını isterdin. … Şu anda güvenli yerinde ne yapıyorsun? … Kendini kötü hissettiğinde neler yapmak sana iyi gelir? … Mutsuz olduğun zamanlarda kimlerin yanında olmasını istersin? … Şimdi güvenli yerinde derin nefes almaya devam ederek, gözlerin kapalı şekilde biraz zaman geçirmeni istiyorum. Ben buradayım ve sadece sen orada istediğin kişilerle güzel vakit geçirmen için 1 dakika sessiz kalacağım (1 dakika sessizlik). Şimdi derin nefes vererek gözlerini açabilirsin. Nasıl hissediyorsun? Dedi.

Uygulayıcı peki siz kartal yavrusu ile birlikte hayal kurarken kendinizi nasıl hissettiniz?

Sizlerin kendisini en mutlu hissettiği zamanlar ne zaman?

Kendinizi en çok ne zaman güçlü hissediyorsunuz?

Bu sorular sorulduktan sonra hikayeye geri dönülür ve hikaye bitirilir.

Aysel babasının anlattığı masalı dinledikten sonra çok huzurlu olmuştu. O gece korkularıyla baş etmek için daha çok çaba göstereceğine ve ailesinin her zaman yanında olduğu için her şeyini ailesine anlatacağına söz verdi. Ve mutlu bir şekilde gözlerini kapatıp rüyalar alemine daldı.