

## 6. SINIF ETKİNLİKLERİ

### DUYGU KAPTANI

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Duyguları Anlama ve Yönetme
Kazanım/Hafta	Yaşadığı yoğun duyguları yönetir. / 17. hafta
Sınıf Düzeyi	6.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1 * 2. Çalışma Yaprağı-2 3. Çalışma Yaprağı-3
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-3 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır. 2. Çalışma Yaprağı-2 etkinlik öncesinde okunur.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Etkinliğin amacının öğrencilerin yaşadığı yoğun duyguları yönetmek olduğu açıklanır. 2. Öğrencilere aşağıdaki yönerge verilir: <i>"Hepimiz hayatta neşe, coşku, üzüntü, şaşkınlık, öfke, korku gibi duygular yaşarız. Bazen hissettiğimiz duygular o kadar yoğundur ki eğer kontrol edilmezse kendimize ve çevremize yansımaları olumsuz olabilir. Bu nedenle mutlu, sağlıklı ve huzurlu bir yaşam sürebilmemiz için duygularımızı yönetmemiz büyük önem taşır. Duygularımızı yönetmek, onların farkında olmak ve onlarla etkili şekilde başa çıkmakla mümkündür. Diğer bir deyişle duygu yönetimi; duyguların bizi değil, bizim duyguları etkili yönetmemizdir."</i> 3. Çalışma Yaprağı-1 öğrencilere dağıtılarak şu yönerge verilir. <i>"Dağıttığım çalışma yaprağında duygu yönetiminin beş boyutunu göreceksiniz. Bu boyutları incelemenizi ve okuyacağım iki örnek olaydaki ifadeleri bu boyutlarla ilişkilendirmenizi istiyorum. İncelemeye başlayabilirsiniz."</i> 4. İnceleme için verilen sürenin sonunda Çalışma Yaprağı-2'de verilen örnek olaylar ilgili yönerge çerçevesinde okunur ve öğrencilerden hikâyenin bölümlerini duygu düzenleme boyutlarıyla ilişkilendirmeleri istenir. 5. Süreç tartışma sorularıyla devam ettirilir: <ul style="list-style-type: none"><li>Bugün öğrendiğimiz duygu yönetme boyutlarından günlük yaşamınızda hangilerini kullanıyorsunuz?</li><li>Yaşadığımız yoğun duyguları etkili yönetemediğimizde ne gibi sonuçlarla karşılaşabiliriz?</li></ul>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

- Duygularımızın farkında olmak ve onları yönetmek bize ailemizde, okulda ve sosyal çevremizde neler kazandırır?

6. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdakine benzer bir açıklama ile süreç sonlandırılır:

*“Sevgili öğrenciler, yoğun duyguları yönetme sürecinde duygularımızı sözel ve davranışsal olarak ifade edebilme, duygularımızın etkilerini fark etme, duyguları olduğu gibi gösterebilme, duygularla başa çıkabilme ve öfkeyi yönetme hem kendi sağlığımızı korumada hem de diğerleriyle kurduğumuz ilişkilerin daha nitelikli olmasını sağlamada önemlidir.”*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-3 dağıtılır ve ilgili yönerge doğrultusunda doldurmaları istenir. Günlük yaşamda duygu düzenleme boyutlarına ilişkin analiz ettikleri sonuçları sınıf ortamında paylaşımları için zaman ayarlanır.

### Uygulayıcıya Not:

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1’deki yazıların puntosu büyütülerek ya da dokümanal özellikler eklenerek görme bakımından işlevsel hale getirilebilir.
2. Çalışma yaprakları yapılırken bireysel destek sunulabilir ve öğrenciye nasıl yapılacağı betimlenerek başlaması sağlanabilir.
3. Ek süre verilerek çalışmaların tamamlanması sağlanabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Kübra KARADAĞ

#### \*KAYNAK

Altunbaş, T. (2018). Duygusal Zeka Programının Öğrencilerin Duygusal Zeka, Atılgan, Saldırgan ve Çekingen Davranışlarına Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Çeçen, A. R. (2006). Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(26), 101-113.

Erdoğan, A. B. (2018). Okul Psikolojisi Danışmanlarının (Rehber Öğretmenlerin) Kullandıkları Mizah Tarzlarına Göre Duygu Yönetimi Becerilerinin ve Psikolojik İyi Oluşlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

Güney, T., Taşkıran, E., ve Özkul, E. (2015). Çalışanların Duygularını Yönetme Becerilerinin Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Üzerindeki Etkisi: Sabiha Gökçen Havalimanı Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18(34),

Töremen, F. Çankaya, İ.(2008). Yönetimde Etkili Bir Yaklaşım: Duygu Yönetimi. Kurumsal Eğitim Bilim, 1 (1), 33-47.

## Çalışma Yaprağı 1



### 1. Duyguları sözel ve davranışsal olarak ifade edebilme;

Duygularımızı ifade ederken ne kadar sağlıklı yollar kullanırsak, diğer insanlarla iletişimimiz de o kadar sağlıklı olacaktır. Yüz ifademiz, mimiklerimiz, konuşurken ses tonumuz, dilimizin sürçmesi hatta duraksamalarımız bile duygularımız hakkında ipuçları verir.

### 2. Duyguları olduğu gibi gösterebilme;

Kendi duygularımızın farkında olmak ve onları iyi tanımak önemlidir. Ayrıca başkalarının duygularını doğru anlayıp onlara uygun tepkiler vermek de duygularımızı yönetmemizde bize fayda sağlar.

### 3. Bedensel tepkileri kontrol edebilme;

Çeşitli duygu durumları karşısında bedensel olarak bazı farklılıklar yaşarız. Örneğin; solunumun hızlanması, kalp çarpıntısı, ağız kuruması, ter bezlerinin hızlanması, göz bebeklerinde büyüme, damarların gerilmesi veya gevşemesi. Bu bedensel tepkilerin farkına varabilmek ve onları kontrol edebilmek duygu yönetimi açısından önemlidir.

### 4. Duygularla başa çıkma;

Bu beceri kendi duygularımızı yöneterek sahip olduğumuz olumsuz duyguları olumlu hale getirmemize ve olumlu duyguları daha çok deneyimlememize yardımcı olmaktadır.

### 5. Öfke yönetimi;

Duygu yönetimi boyutlarında öfke yönetimi her zaman kullanılmayabilir. Çünkü bazı duygular öfke ile ilişkiliyken bazıları değildir. Öfke, isteklerimizin engellenmesi, haksızlığa uğradığımızı hissetmemiz gibi durumlarda ortaya çıkar. Öfke uygun ifade edildiğinde, son derece doğal bir duygudur. Burada önemli olan saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, bize ve çevremize zarar vermeyen bir yolla öfkemizi ifade edebilmektir.

## Çalışma Yaprağı 2

### AÇIKLAMA:

Aşağıdaki hikâyeyi öğrencilere okuyunuz. Kırmızı ile yazılı olan bölüme geldiğinizde durup öğrencilere “Sizce bu kısım *duygu yönetimi boyutlarından hangisiyle ilişkilendirilebilir?*” sorusunu sorunuz. Öğrencilerin ilişkilendirmeyi tamamlamaları için kısa bir süre veriniz. Doğru eşleştirme parantez içinde verilmiştir.

### ÖRNEK OLAY-1

Ömer, okulun tiyatro salonunun kulisinde bekliyor, bir yandan perdeyi hafifçe aralayıp koltuklarda oturarak oyunu bekleyen davetlileri izliyordu. Neredeyse bütün okul oradaydı; öğrenciler, veliler, öğretmenleri. Kendi ailesini de gördü davetlilerin içinde, onlar da çok heyecanlı görünüyorlardı. Birden kalbinin yerinden çıkacak gibi attığını fark etti. Sadece bu kadar da değildi; avuç içleri terliyordu, hafiften midesi de bulanmaya başlamıştı. Kendini sakinleştirebilmek için derin nefesler almaya başladı.

*“Sizce bu kısım duygu yönetimi boyutlarından hangisiyle ilişkilendirilebilir?”  
(Bedensel tepkileri kontrol edebilme)*

Yanında duran ve en az onun kadar heyecanlı görünen İpek’e dönüp: “Öğretmenimiz beni tiyatro kulübünün yıl sonu gösterisi için başrol olarak seçtiğinde çok mutlu olmuşum. İçim içime sığmıyordu, provalara koşa koşa geliyordum.” Ömer kuliste bir aşağı bir yukarı hızlı adımlarla yürürken devam etti: “Ama oyun öncesi kuliste beklemek çok zormuş İpek, şu an çok heyecanlıyım. Ailem benimle gurur duyuyor, ben de çok mutluyum. Ama bir yandan da bir şeyler ters giderse diye endişelenmekten alamıyorum kendimi. Ya sözleri unutursam ya sahnede ayağım takılır da düşersem.”

*“Sizce bu kısım duygu yönetimi boyutlarından hangisiyle ilişkilendirilebilir?”  
(Duyguları sözel ve bedensel olarak ifade edebilme)*

“Ben de çok heyecanlıyım.” dedi İpek de. “Baksana ellerim titriyor.” O anda İpek’in de ne kadar heyecanlı görüldüğünü fark etti Ömer. Sadece İpek değil, kulisteki tüm arkadaşları aynı durumdaydı. Hatta davetliler arasında oturan anne babası bile en az kendisi kadar heyecanlı görünüyorlardı. Orada bulunan herkes şu anda onlar adına mutlu ve heyecanlı olmalıydı. Ne kadar çok çalıştıklarını görmüşlerdi ve ufak tefek hatalarının kimsenin gözüne batmayacağını biliyordu.

*“Sizce bu kısım duygu yönetimi boyutlarından hangisiyle ilişkilendirilebilir?”  
(Duyguları olduğu gibi gösterebilme)*

Bunları düşününce birden kendini daha rahatlamış hissetti. Evet gergindi, heyecanlıydı ama bunların hepsi sahneye çıkana kadar sürecek. Oraya çıktığında şimdiki kadar ki çalışmasının karşılığını alacağını biliyordu. Hem sözleri unutsa ne olacak, sözlerin doğrusunu kendilerinden başka kimse bilmiyordu ki. Ayağı takılrsa da bir şekilde toparlardı ya da o da gülerdi en fazla. En kötü ne olabilir ki diye düşündü. Ama oyun bir bitsin, sonra kendini çok rahatlamış ve gururlu hissedecekti. Bunları düşünürken gergin yüzünü hafif bir gülümseme kapladı.

*“Sizce bu kısım duygu yönetimi boyutlarından hangisiyle ilişkilendirilebilir?”  
(Duygularla başa çıkma)*

## ÖRNEK OLAY-2

Selin ve Nur herkes teneffüse çıktıktan sonra sınıfta kalmış, öğretmenlerine “Şeker Portakalı”nın kapağını kimin yırttığını açıklamaya çalışıyorlardı. Öğretmenleri: “Şeker Portakalı sınıfımızın kitaplığındaki kitaplardan biri. Sınıf kitaplığındaki kitapları ödünç aldığınızda onları yıpratmamanızı ve özenli okumanızı sene başında kuralları belirlerken birlikte konuştuk.” diyordu. Öğretmenleri konuştukça Selin’in yüzü kızarıyor, bacakları titriyordu. Arkasındaki duvara yaslandı ve kendini rahatlatmak için derin nefesler almaya çalıştı.

*“Sizce bu kısım duygu yönetimi boyutlarından hangisiyle ilişkilendirilebilir?”  
(Bedensel tepkileri kontrol edebilme)*

Yanında duran Nur’a baktı. Aslında ikisi de biliyorlardı Şeker Portakalı’nın kapağını kimin yırttığını. Onu sınıf kitaplığından alan kendisiydi bunun için kitap kaydında kendi ismi yazıyordu. Ama Nur kitabı okuduktan sonra kendisine vermesini rica etmişti. Kitabın kapağı Nur’un çantasındayken yırtılmıştı ancak Nur bunu öğretmenlerine söylemekten çekiniyordu. Onun da korktuğu için çekindiğini biliyordu Selin. Nur başını yerden kaldırmıyor ve hiç konuşmadan gergin şekilde parmaklarıyla oynuyordu. Ona doğruyu söyleyebilmesi için cesaret vermek istedi ve hafifçe koluna dokundu.

*“Sizce bu kısım duygu yönetimi boyutlarından hangisiyle ilişkilendirilebilir?”  
(Duyguları olduğu gibi gösterebilme)*

Ama beklediği tepkiyi alamadı, Nur sessizliğini bozmuyordu. Birden dayanamadığını hissetti, sesi titreyerek konuştu: “Kitabın kapağını ben yırtmadım öğretmenim, Nur’un çantasında yırtılmış. Hiçbir suçum olmadığı halde sizin gözünüzde suçlu durumuna düşüğüm için çok utanıyorum. Bunu bildiği halde size söylemediği için Nur’a da öfkeliyim.

*“Sizce bu kısım duygu yönetimi boyutlarından hangisiyle ilişkilendirilebilir?”  
(Duyguları sözel ve davranışsal olarak ifade edebilme/ Öfke yönetimi)*

Bunları söyledikten sonra omuzlarından yük kalktığını hissetti. Nur’a karşı gerçekten çok öfkeli hissediyordu kendini. Haksızlığa uğramıştı ve ispatlayamıyordu. Bir daha Nur’a güvenilebileceğini sanmıyordu. Ama bunun farkında olmak ve uygun şekilde ifade etmek onu rahatlatmıştı. İleride yine benzer bir durum yaşarsa arkadaşlarına kitabı kütüphaneden kendisinin alması gerektiğini söyleyebilirdi. Biraz düşününce hiç değilse bundan sonrası için bu durumu bir tecrübe olarak görecekti.

*“Sizce bu kısım duygu yönetimi boyutlarından hangisiyle ilişkilendirilebilir?”  
(Duygularla başa çıkma)*

## Çalışma Yaprağı 3

### AÇIKLAMA:

Kendi yaşamınızdan, bir olumlu-bir olumsuz olayı düşünmenizi ve bu olayda hissettiğiniz yoğun duyguları duygu yönetiminin boyutları ile ilişkilendirerek analiz ediniz.

Yaşadığınız olay ve hissettiğiniz yoğun duygu:

1-

2-

Duygunuzu sözel ve davranışsal olarak ifade edin.

1-

2-

Duygunuzu gösterin, diğer insanların duygularını fark edin ve uygun tepkiler verin.

1-

2-

Bedensel tepkilerinizi kontrol edin.

1-

2-

Duygularınızla baş edin.

1-

2-

Eğer yaşadığınız duygu öfke ile ilişkiliyse öfkenizi yönetin.

1-

2-