

9. SINIF ARALIK AYI DUYGULARI ANLAMA VE YÖNETME

12. HAFTA

9. SINIF ETKİNLİKLERİ

İLİŞKİLERİMİN ENSTRÜMANI: DUYGULAR

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Duyguları Anlama ve Yönetme
Kazanım/Hafta	Kişilerarası ilişkilerde duyguları ifade etmenin önemini fark eder. / 12. Hafta
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1- Çalışma Yaprağı-1 2- Zarf 3- Kalem 4- Makas
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1' de her grup için ayrı belirtilmiş cümleler ve duygu kelimeleri kesilir. Duygu kelimeleri zarfa konur. Grup sayısı kadar duygu zarfları oluşturulur. Her gruba bir cümle ve bir zarf gelecek şekilde materyal hazırlanır.
Süreç (Uygulama Basamakları)	1. Öğrencilere duygular ile ilgili bir etkinlik yapılacağı bilgisi verilir ve aşağıdaki açıklama ile etkinliğe giriş yapılır. <i>"Sevgili öğrenciler, duygular olaylar karşısında ne hissettiğimizi, ihtiyaçlarımızı, tepkilerimizi yansıtması ve ilişkilerimizi yönlendirmesi bakımından önemlidir. Şimdi size belli aralıklarla mutlu, üzgün, öfkeli gibi duygu durumları söyleyeceğim Sizlerden yüz ifadelerinizi ve beden dilinizi kullanarak sizlere vereceğim duygu yönergesine göre sınıfta serbestçe yürümenizi istiyorum. Mutlu olarak yürüyelim. Üzgün olarak yürüyelim. Öfkeli olarak yürüyelim. Heyecanlı olarak yürüyelim. Kaygılı olarak yürüyelim. Şaşkın olarak yürüyelim. Utanmış olarak yürüyelim."</i> 2. Öğrencilerin duygu durumları ile yürümesi sona erdikten sonra herkesin yakınındaki kişiyle ikili eşleşmesi istenir ve ikili olarak sınıftaki herhangi bir sıraya oturmaları istenir. Öğrencilerin sırayla en son yaşadıkları bir olayı ve hissettikleri duyguyu konuşmadan beden dili ile eşlerine anlatmaları, anlatımın ardından olayın ve duygunun ne olduğunun tahmin edilmesi istenir. Gruplara anlatımları için 10 dakika süre verilir. 3. Grup çalışmalarının ardından öğrencilere aşağıdaki sorular sorulur ve gönüllü olan öğrencilerden paylaşımları alınır. <ul style="list-style-type: none">Duyularınızı ifade ederken anlaşılmadığınızı gördüğünüzde neler hissettiniz?

Süreç (Uygulama Basamakları)

- Duygularınızı ifade ederken anlaşıldığınızı gözlemlediğinizde neler hissettiniz?
 - Grup arkadaşınızın kendi duygularını ifade etmeye çalışırken kolaylaştırmak için neler yaptınız?
 - Duygularınızı beden dili aracılığıyla ifade etmek için hangi stratejileri/ yolları kullandınız?
4. Öğrenciler sınıf mevcuduna göre 5-6 kişilik gruplara ayrılır. Çalışma Yaprağı-1' de yer alan bir cümle ve içinde duyguların bulunduğu zarflar gruplara dağıtılır. Öğrencilerden zarflardan birer duygu çekmeleri istenir ve çektikleri duyguyu gruptakilere göstermemeleri gerektiği söylenir. Önlerinde bulunan cümleyi, çektikleri duyguyu yansıtacak şekilde gruba okumaları ve gruptakilerin duyguyu tahmin etmesi istenir.
 5. Gruptaki her üyenin okuması bittiğinde cümlenin farklı duygular aracılığıyla yansıtılması ile cümlenin anlamında bir değişiklik olup olmadığı sorulur. Öğrencilerden gönüllü olanların paylaşımları alınır.
 6. Sürece aşağıdaki tartışma soruları ile devam edilir.
 7. İlişkilerimizde duyguları ifade etmenin önemi nedir?
 8. Hissedilen duygunun fark edilerek ifade edilmesinin kişiye katkıları var mıdır? Neden?
 9. Duygularımızı nasıl ifade edebiliriz?
 10. Duyguların ifade edilmediği veya yanlış ifade edildiği durumlarda ilişkilerimiz nasıl şekillenir? Örneklerle açıklayabilir misiniz?
 11. Etkinlik aşağıdaki konuşma ile sonlandırılır.

"Sevgili öğrenciler, bazı zamanlar duygularımızı fark etmekte veya onları ifade etmekte zorlanabilmekteyiz. Ama bu durum duygularımızın varlığını değiştirmez ve farklı davranışlarımızda çıkış yolu bulurlar. Bu etkinlikte duygularımızın ifade edilmesi ile ilgili bazı pratikler yaptık. Kişinin duygularıyla ilgili konuşması, bu duyguları anlaması ve kontrol etmesi için en kısa yoldur. Yapılan araştırmalarda duyguları sözel ya da sözel olmayan yollarla ifade etmenin fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu, ruh sağlığı ile birlikte kişilerarası ilişkileri devam ettirmek için önemli olduğu bilinmektedir."

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Duygu ifade günlüğü tutmaları istenebilir. Duygu ifade günlüğüne, günlük hayattaki ilişkilerinde hissettikleri duygular, ilişkilerinde duygularını nasıl ifade ettikleri, duygularını ifade etmede zorlandıkları ilişkiler, duygularını ifade ederken kendilerini rahat hissettikleri ilişkiler ve duygularını ifade etmek için alternatif stratejilerinin neler olduğu yazılabilir.

Uygulayıcıya Not

1. Duygu ile yürüme aşamasında her öğrencinin verilen duygunun rolüne girildiği gözlemlendikten sonra bir sonraki duyguya geçilebilir. Her duygu durumuna birer dakika verilebilir.
2. Çalışma Yaprağı-1'den bilgisayar çıktısı alınamadığı durumlarda duygular ve cümleler elle yazılarak oluşturulabilir. Zarfın olmadığı durumlarda torba veya kese kullanılabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Etkinlik başlangıcında sınıfta yürüme sürecinde akran eşlemesi yapılarak öğrencilerin birbirine destek olmaları sağlanabilir.
2. Sorular basitleştirilerek öğrencilerin etkinlik sürecine katılımları desteklenebilir.
3. Grupların oluşturulma sürecinde öğrencilerin onlara destek olabilecek akranları ile bir arada olmasına dikkat edilebilir.

Etkinliği Geliştiren

Ece ERDEN

Çalışma Yaprağı 1

GRUBUN CÜMLESİ	DUYGU KELİMELERİ		
"SEN DE Mİ GELECEKSİN?"	MUTLULUK	ÜZÜNTÜ	HAYAL KIRIKLIĞI
	KAYGI	ŞAŞKINLIK	KORKU
	ÖFKE	HEYECANLI	UTANÇ
" YURT DIŞINA GİDİYORUM "	MUTLULUK	ÜZÜNTÜ	HAYAL KIRIKLIĞI
	KAYGI	ŞAŞKINLIK	KORKU
	ÖFKE	HEYECANLI	UTANÇ
" YAZAR MI OLACAKSIN?"	MUTLULUK	ÜZÜNTÜ	HAYAL KIRIKLIĞI
	KAYGI	ŞAŞKINLIK	KORKU
	ÖFKE	HEYECANLI	UTANÇ
" BUNU NEDEN YAPTIN? "	MUTLULUK	ÜZÜNTÜ	HAYAL KIRIKLIĞI
	KAYGI	ŞAŞKINLIK	KORKU
	ÖFKE	HEYECANLI	UTANÇ
"OKULUMUZA O GÖREVLİLER GELDİ "	MUTLULUK	ÜZÜNTÜ	HAYAL KIRIKLIĞI
	KAYGI	ŞAŞKINLIK	KORKU
	ÖFKE	HEYECANLI	UTANÇ

KAYNAK:

Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Duygusal Farkındalık ve Duygularını İfade Etmelerinin Ülke ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi, Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt: 14, Sayı: 2.